

EDIÇÃO ESPECIAL

heartfulness



Jnana
ashtanga karma
asana pranayama
niyam samadhi
yoga tyahara
dharana Dhyana
bhakti

Uma Jornada
para o Centro do Ser
com DAAJI

www.heartfulnessmagazine.com

A beleza
PROFUNDA
do YOGA

Heartfulness

Equipe de Criação

Equipe Editorial — Meghana Anand, Sylvie Berti Rossi, Genia Catala, Elizabeth Denley, Emma Ivaturi

Equipe de Design — Hélène Camilleri, Emma Ivaturi, Uma Maheswari, Jasmee Rathod

Fotografia — Cameron Ballard, Giulia Bertelli, Phil Botha, Aaron Burden, Ester Marie Doysabas,

Chris Ensey, Tim Huyghe, Olena Ivanova, Evan Kirby, Bino Le,

Nathan Peterson, Jonatan Pie, Carlos Quintero, Chris Sabor,

Sasha Stories, Norbert Turi, Artiom Vallat, Pan Xiaozhen

Ilustrações — Claire Bigand, Stephanie Rappl, Arati Shedde

Escritores — Kamlesh Patel

Contribuições — contributions@heartfulnessmagazine.com

Publicidade — advertising@heartfulnessmagazine.com

Assinaturas — subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

Editor — Rishabh Kothari

Impresso no Brasil pela — AlphaGraphics

Av. Brg. Faria Lima, 2941 - Jardim Paulistano, São Paulo - SP, CEP 01452-000

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 se 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 logo 'Learn to Meditate', o logo 'Heartfulness' são Marcas de Serviço 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 da Sahaj Marg Spirituality Foundation.

A beleza profunda *do* YOGA

Caros leitores,

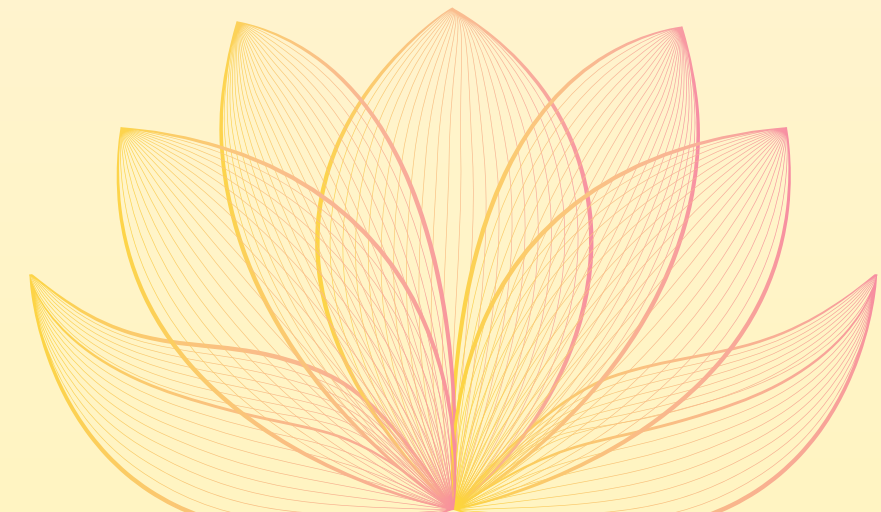
Bem-vindos a essa Edição Especial. Se alguém lhe dissesse que existe um conjunto de práticas que pode ajudá-lo a lidar com todos os aspectos de sua vida diária e, ao mesmo tempo, levá-lo a um nível de potencial humano muito além de sua imaginação, você estaria interessado? A maioria das pessoas ficaria ao menos curiosa.

Bem, esta é uma descrição precisa das práticas de Yoga. Yoga inclui um conjunto de práticas holísticas para o autodesenvolvimento geral e o bem-estar do corpo, mente e alma. Há milhares de anos atrás, o grande sábio Patanjali compilou filosofia e práticas yóguicas numa estrutura simples formada por oito partes ou passos. Essa estrutura, conhecida como Ashtanga Yoga, é utilizada ainda hoje.

Desde os tempos de Patanjali, as práticas de Yoga evoluíram conforme a necessidade da época, principalmente nos últimos 150 anos. Assim, nesta edição especial, Daaji explora cada um dos oito passos à luz da prática yóguica moderna do Heartfulness. Ele nos mostra como integrar práticas espirituais internas vivendo no mundo e refinando nossa personalidade a fim de criar habilidade em ação, integrando os aspectos mundanos e espirituais da vida. Ele também explica outra classificação antiga do Yoga – Karma, Jnana e Bhakti Yoga – à luz dos tempos modernos e de suas práticas.

Esperamos que esta edição lhes revele as possibilidades oferecidas pelo Yoga. Desejamos a todos uma boa leitura.

Os editores



Conteúdo



O autor de todos os artigos desta edição, Kamlesh Patel, é o quarto guia da tradição de meditação Heartfulness. Conhecido por muitos como Daaji, ele assume os vários papéis de um professor moderno. Ele possui a rara capacidade de mergulhar profundamente no âmago de seu próprio coração e, ao mesmo tempo, ter uma abordagem científica da pesquisa original no campo da meditação, espiritualidade e evolução humana. Ele é um orador e escritor prolífico. Você pode ler o seu livro mais recente *The Heartfulness Way*. Para saber mais sobre Daaji visite www.daaji.org

Ashtanga Yoga

YAMA

Refinando o comportamento –
removendo hábitos indesejados

08

NIYAMA

Refinando o comportamento –
integrando qualidades nobres

14

ASANA

Refinando o corpo físico –
alinhando a postura internamente

22

PRANAYAMA

Refinando o corpo energético
– alinhando o fluxo de energia
e a respiração internamente

28

PRATYAHARA

Refinando a atenção –
alinhando os sentidos
internamente

34

SAMYAMA - parte 1

Dharana: Refinando o processo
de pensamento – alinhando o
fluxo de intenções internamente
em direção ao Centro

40

SAMYAMA - parte 2

Dhyana: Refinando os
corpos sutis – expandindo
o espectro da consciência
para alcançar o Centro

46

SAMYAMA - parte 3

Dhyana e Samadhi:
O processo de revelação
e transcendência

52

SAMYAMA - parte 4

Samadhi: Realizando o
não-ser – o estado absoluto
de equilíbrio no Centro

58

Karma, Jnana & Bhakti Yoga

KARMA, JNANA & BHAKTI YOGA parte 1

A tríade da ação, conhecimento
e conexão com o Centro

65

KARMA, JNANA & BHAKTI YOGA parte 2

Yoga – a integração e a
unicidade da existência

71

YAMA
Boa Conduta

NIYAMA
Regularidade/
Observação

ASANA
Postura

PRANAYAMA
Regulação
da Respiração

PRATYAHARA
Recolhimento
Interno

DHARANA
Mente focada

DHYANA
Meditação

SAMADHI
Condição Original
(Equilíbrio)

ashtanga YOGA

Há milhares de anos atrás, o grande sábio Patanjali resumiu toda a filosofia e prática do Yoga num conjunto de 196 Yoga Sutras (aforismos). Foi uma realização incrível. Ele compilou e codificou todo o conhecimento que existia naquela época sobre a arte e a ciência do Yoga para chegar a este tratado. Um dos aspectos principais de sua obra é a estrutura que ele desenvolveu dos 8 principais ramos ou passos da prática, necessários para alcançar o estado de Yoga: *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana* e *Samadhi*. Hoje conhecemos estes 8 passos como Ashtanga Yoga.

Atualmente, os Yoga Sutras de Patanjali continuam sendo uma referência definitiva em todos os aspectos do Yoga. Eles são apresentados em quatro capítulos:

Samadhi Pada – concentração
Sadhana Pada – prática
Vibhuti Pada – experiências
Kaivalya Pada – liberdade absoluta

Aqui iremos descobrir uma série de práticas modernas que nos permitem desenvolver todos os 8 passos do Ashtanga Yoga simultaneamente, de forma simples e fácil.

Capítulo 1 trata das utilizações espirituais da concentração, e foca nas seguintes questões:

- O que é Yoga?
- Quais são os desvios mentais e obstáculos que nos afastam do estado equilibrado?
- A importância da prática focada em um único ponto e da renúncia
- Tipos de concentração e práticas, inclusive através do OM
- Os resultados de uma mente estabilizada

Capítulo 2 trata da prática e foca em:

- Remover os desvios mentais, complexidades e impurezas, inclusive os pensamentos sutis a fim de remover o apego ao karma
- Os primeiros cinco dos oito passos do Ashtanga Yoga – *Yama, Niyama, Asana, Pranayama* e *Pratyahara*

Capítulo 3 fala sobre experiências e foca em:

- *Samyama* – últimos três ramos do Ashtanga Yoga – *Dharana, Dhyana* and *Samadhi*
- Liberação e discriminação superior

Capítulo 4 trata da liberdade e fala de:

- Liberação
- Esclarecimento
- Iluminação
- Três *Gunas* (qualidades)
- Impressões e karma

Apesar das informações contidas em todos os 4 capítulos serem relevantes, os capítulos 2 e 3 contêm a apresentação do Ashtanga Yoga de Patanjali ao mundo. Ao estudá-los detalhadamente, aprendemos sobre as qualidades desses 8 passos necessários para um yogue. Mas ao mesmo tempo em que Patanjali nos recomenda praticar, exaltando os benefícios da prática, não existem métodos específicos indicados em seus Sutras. Talvez ele tenha ensinado práticas a seguidores, mas elas não foram documentadas. Por exemplo, ele descreve detalhadamente como as impressões complicam nossa mente, mas não apresenta soluções para evitarmos a sua formação bem como removê-las depois de formadas. Ele também descreve os 24 desvios mentais associados a essas impressões, mas, novamente, não sugere nenhum método.

Mesmo os tratados mais recentes sobre o Ashtanga Yoga, escritos por cientistas yogues, tais como Swami Vivekananda e Osho, não apresentam métodos específicos para seguir e, atualmente, a maioria das pessoas associam o Ashtanga Yoga ao Ashtanga Vinyasa Yoga de K. Pattabhi Jois que foca basicamente no corpo físico.

Isso faz parte de uma corrente maior: no decorrer dos séculos e, principalmente, nos séculos 20 e 21, as pessoas têm focado cada vez mais no corpo, orientando-se mais nas práticas externas dos *Asanas* e *Pranayamas*. No entanto, sem os oito passos nada funciona. Além disso, o *Asana* em sua forma original e verdadeira não é, de fato, um conjunto de exercícios físicos, e sim mais um voltar-se para dentro do corpo como preparação para poder mergulhar no universo interior. *Pranayama* é a prática para moderar o fluxo de energia do *Pranamaya Kosha* em preparação para mergulhar no universo interior. Na realidade, os oito passos foram desenhados com a finalidade de nos ajudar a voltar cada aspecto de nós mesmos para dentro a fim de podermos viajar ao Centro do nosso universo.

Nesta série de artigos iremos explorar os oito passos, como eles se encaixam um no outro e porque cada um deles é importante para o yogue. Apesar de Patanjali continuar a nos inspirar, necessitamos também de uma abordagem prática para complementar esta grande obra, uma abordagem minimalista que possa ser seguida por pessoas de todas as origens, culturas e estilos de vida. Aqui iremos descobrir uma série de práticas modernas que nos permitem desenvolver todos os 8 passos do Ashtanga Yoga simultaneamente, de forma simples e fácil. Isto pode parecer inacreditável, dado que, desde a antiguidade, os yogues se submeteram a uma *tapasya* muito rígida e a disciplinas físicas rigorosas a fim de alcançar algo. Pense em Buddha e as provações que ele enfrentou para alcançar o Nirvana. Mas esta é uma nova era do Yoga e da espiritualidade – uma era na qual temos a ajuda da forma mais refinada e pura de *Prana*, emanando diretamente da própria Fonte na forma de *Pranabuti*. Exatamente como a natureza de toda a vida, as práticas espirituais também evoluíram, e o que era possível apenas para aqueles como Buddha na antiguidade, agora é possível também para qualquer sincero buscador da Verdade. Essas práticas são conhecidas como Heartfulness, que iremos conectar com os oito passos de Patanjali, trazendo o Ashtanga Yoga para a era moderna.

YAMA

Refinando o comportamento – removendo hábitos indesejados

Yama é o primeiro dos oito passos da prática yóguica de Patanjali. **DAAJI** explica este primeiro nível do Ashtanga Yoga, examinando sua importância no autodesenvolvimento e no caminho da iluminação.

Por que o comportamento tem tanta importância no campo espiritual? Será que isso é importante somente no campo espiritual? Os seres humanos sempre valorizaram nobreza de caráter, bondade, generosidade e humildade. Ao longo da história sempre veneramos as pessoas que incorporaram esses valores ou princípios.

Quando pensamos no significado da palavra ‘Yoga’, isso fica mais claro. Yoga significa união, integração, unidade, incluindo a integração do nosso estado interior com os estados exteriores de ser. Não podemos ser santos por dentro, mas também gananciosos, arrogantes e rai-vosos em nosso comportamento – isso seria falta de integridade. Essa falta de integração não é natural e leva a distúrbios de personalidade; é o oposto de holístico. Em última instância, não existe o interno e o externo, e sim um único estado de ser fluido. Então, se vamos embarcar numa jornada espiritual, o nosso caráter deve nos acompanhar.

No mundo de hoje, esse aspecto do yoga não é bem compreendido pelos praticantes do Hatha Yoga e aqueles que meditam, que geralmente se satisfazem apenas fazendo suas práticas. Por quê? Talvez porque isso sig-

nifique olhar no espelho psicológico para mudar. A espiritualidade não é um caminho para os fracos de coração. Swami Vivekananda uma vez disse: “Preciso de leões e não de ovelhas.” Você já se perguntou por que um ser tão grandioso diria isso? Porque a cada momento precisamos trabalhar em nós mesmos e refinar nosso estilo de vida, assegurando, assim, o florescimento da nossa consciência.

Enquanto a meditação com a Transmissão Yóguica nos transforma muito rápido de dentro para fora, desfazendo os obstáculos para que possamos progredir e removendo nossas limitações desde a raiz, a vida demanda outras coisas. Nosso mundo interior pode estar expandindo e evoluindo, mas se a nossa personalidade e o nosso estilo de vida ficam para trás, ficamos girando em círculos, como aqueles animais que giram em volta do próprio rabo. Não conseguimos seguir adiante em nossa jornada.

Então, qual é o estilo de vida necessário para o buscador da luz? Quando Patanjali formulou seu Ashtanga Yoga há milhares de anos atrás, ele naturalmente incluiu o refinamento da personalidade e o estilo de vida como parte das práticas de yoga, através dos dois passos conhecidos



como *Yama* e *Niyama*. Vamos explorar aqui as qualidades fundamentais eleitas por Patanjali em seu primeiro passo, *Yama*. Gosto de descrevê-las como os cinco votos do buscador.

A palavra ‘*Yama*’ possui diferentes significados. Em sânscrito, significa ‘regulação’ ou ‘autodisciplina’. Ram Chandra de Fatehgarh escreveu: “Renunciar aos sentimentos e pensamentos falsos é *Yama*. *Yama* significa renúncia. *Yama* é renunciar às coisas indesejáveis do coração.” Portanto, *Yama* significa remover tudo o que é desnecessário à nossa jornada espiritual.

Na mitologia Hindu, o Deus da morte também é chamado de *Yama*. Como conciliar a ideia de a morte estar relacionada ao refinamento do estilo de vida? Uma das respostas está no entendimento correto da própria vida. A vida física começa na concepção e termina com a partida da alma. Isso não significa suicídio. O verdadeiro segredo é ‘morrer’ enquanto ainda estamos vivos, transcendendo o ‘Eu’ para nos tornar universais. A meditação também é o processo de transcender conscientemente o ser individual, para que possamos, então, nos fundir com a consciência universal. Uma outra maneira de dizer isso é: viva como se você fosse morrer amanhã. *Yama* nos lembra que a

morte está sempre próxima. Ainda que isso possa soar mórbido, existe uma imensa sabedoria nessa ideia, que é transcender o ‘EU’ do ego, com amor. O ego pode ser uma força bastante restritiva – ele não deixa a vida desabrochar – mas quando ocorre a transcendência, o ego se torna nosso aliado e o seu propósito é a evolução. A força de vontade do ego passa de autocentrado na consciência individual para sintonizado com a consciência universal.

Nosso erro é pensar que tudo isso diz respeito à morte física. Aqui a morte não é do corpo físico, mas de nossa identidade autocriada, acumulada no corpo sutil – as camadas de nossa persona. Transcendência significa um refinamento tal do corpo sutil que ele se torna puro e expandido, sem peso individual. Existem basicamente dois aspectos nesse refinamento. O primeiro é a remoção de todo o peso do corpo sutil – as impressões que acumulamos de nosso passado – de forma que ele se torna tão leve que a consciência possa elevar-se cada vez mais alto. As impressões são chamadas de *samskaras* no Yoga. Esse processo leva à morte de nossa rede individual de complexidades – crenças, emoções, medos, hábitos e desejos. Muitas pessoas tentam se livrar do passado através de psicanálise e terapia pessoal desde o nível mental, enquanto em Heartfulness a prática da Limpeza Yóguica

remove a própria raiz do problema, os *samskaras*, ao limpar diretamente os corpos sutis. Esse processo é tão eficaz que as impressões de uma vida podem ser removidas em uma sessão de meditação com um instrutor.

Mas se não trabalharmos também para remover os comportamentos que são a manifestação externa dessas impressões, acabamos recriando a mesma densidade de novo. Como ratos girando numa roda, seguimos dando voltas e mais voltas, removendo, recriando, removendo, recriando. É um ciclo sem fim, a menos que realizemos mudanças em nosso comportamento e estilo de vida.

O segundo aspecto é o refinamento seguinte das quatro funções principais do corpo sutil – consciência, mente pensante, intelecto e ego:

Com a meditação no coração, a mente se aprofunda, passando de pensamento para sentimento, para simplesmente ser e finalmente para o não ser ou não saber, rumo ao nada. Ela é refinada até o estado mais sutil possível.

O intelecto se aprofunda, evoluindo para inteligência, para intuição, para sabedoria e finalmente para um estado mais elevado além da sabedoria, conhecido como ignorância ou ignorância superior – ele é zerado novamente. As orientações, de agora em diante, vem do além.

Através de um refinamento gradual, o ego passa do foco egoísta no ‘Eu’, para o altruísmo e a generosidade do coração, e então para a humildade absoluta e a aceitação. Finalmente, permanece apenas o estado mais sutil de identidade.

Conforme esses três corpos sutis vão sendo refinados, a consciência é libertada e é capaz de expandir-se, adentrando seu estado infinito e fundindo-se com a consciência universal.

Se isso pudesse ser alcançado apenas com a prática espiritual, todos alcançariam a destinação rapidamente. Mas será que o ego passa facilmente do egoísmo para o altruísmo

e a generosidade do coração? Não sem brigar! Será que confiamos facilmente na sabedoria do nosso coração, nos mantendo alegremente num estado de ignorância, dependendo totalmente de algo maior? Isso significaria ignorar os prós e os contras da mente racional que são ditados por nossos próprios princípios e conceitos. Leva tempo para abrímos mão de tudo isso e deixarmos a consciência elevar-se em direção à universalidade. É um processo que requer *Yama* e *Niyama* lado a lado com a prática.

No entanto, com essa transcendência experienciamos, pela primeira vez, a verdadeira vivacidade. O que é vivacidade? Significa viver a vida com o coração; uma vida que agora está conectada ao eterno e ao imortal; uma vida onde não há bem-aventurança ou sofrimento; prazer ou dor. Com essa transformação vem a sabedoria para conduzir a vida com autodisciplina, ou *Yama*.

É por isso que em Heartfulness começamos com os três últimos passos do Ashtanga Yoga de Patanjali – *dhara* e *abhyana*, culminando em *Samadhi*. Assim, desenvolvemos a capacidade interior e a vivacidade para então desenvolvermos autodisciplina e a nobreza. A transformação interna é o catalisador que traz a mudança externa. Os outros cinco passos são então naturalmente apoiados pelas tendências recém cultivadas da mente equilibrada.

Essa sequência é mais prática do que tentar refinar o caráter de uma perspectiva externa de mudança de personalidade, porque a mudança comportamental é mais possível em alguém com um *manomaya kosha* ou envoltura mental bem desenvolvido. Certamente isso não é possível para alguém que ainda tenha o coração cheio de *samskaras* ou desejos, preocupações, raiva, medo ou culpa. Isso não pode ser imposto artificialmente, de fora para dentro, e ser verdadeiro.

Esse estado de autodisciplina que *Yama* traz é magnificamente descrito na literatura yóguica como estar nesse mundo, mas não ser desse mundo. Ele é simbolizado pela lótus que vive na lama mas não é poluída por ela, mas, ao contrário, irradia pureza e beleza. Dessa forma, os cinco votos do buscador são para viver a vida bravamente, e não desviar-se de uma vida nobre. Vamos explorá-los mais detalhadamente.



O propósito de abraçar a autenticidade, a não-possessividade, a moderação, a honestidade e a não-violência é permitir que a paz prevaleça internamente. A paz está sempre presente, ela é nossa natureza. É apenas quando admitimos mentiras, desonestidade, crueldade, violência e egoísmo para conseguirmos coisas, que perdemos a paz. Além disso, se a paz passa a ser um meio para alcançarmos coisas, então essa mesma ação se tornará um obstáculo para a nossa evolução.

Não-Violência: Ahimsa

O primeiro *Yama* começa com o amor. A lei fundamental que governa a vida é “Ame a tudo”. Se a ideia de machucar alguém ou alguma coisa ainda permanece no coração, fracassamos já no primeiro passo. As pessoas que têm a intenção de machucar os outros podem facilmente tornarem-se demônios quando desenvolvem capacidades. Então, é importante amar desinteressadamente, incondicionalmente e alegremente. Essa é a essência

de *ahimsa*. Mas sinto que existe algo mais em *ahimsa*. Praticar *ahimsa* talvez não lhe deixe ferir, o que está bem, mas existe uma necessidade maior, que é a de ser compassivo, agindo de modo que o outro não apenas não seja ferido, mas que, por compaixão, ele seja confortado.

É simples entender que gostar de alguém resulta, em última instância, em amor. Quando amamos a todos, qual é o sentido de sermos violentos ou machucarmos os outros? Quando amamos, estamos prontos para sacrificar nossos confortos, nossas posses e, em última instância, a nós mesmos. Isso não é compaixão? É triste que as pessoas se destruam mutuamente sob o efeito do ódio.

Seja autêntico: Satya

O segundo *Yama* é ser verdadeiro consigo mesmo. Todos conhecemos a famosa frase de William Shakespeare: “Sobretudo: para ser fiel a ti mesmo seja verdadeiro.”

Seja genuíno, original e autêntico. Diga o que você pretende e sustente o que diz. Sem segundas intenções. Sem máscaras. Sem erros escondidos e sem camuflagens. Há uma inocência de criança, pureza e simplicidade na autenticidade. Ser verdadeiro enquanto ao mesmo tempo você assegura que a verdade nunca machuque o coração de outra pessoa somente é possível se *ahimsa* passa a ser parte de nós.

Quando não seguimos nosso coração, às vezes seguimos orientações equivocadas. Sofremos de um coração mentiroso e da pressão que disso resulta. Isso leva à falta de autenticidade. E o nosso ambiente interno é bagunçado e criam-se hábitos ruins. Por isso, seja sempre autêntico e nutra a pureza interior.

Quando machucamos alguém, mesmo sem intenção, geralmente desenvolvemos culpa, e a remoção da culpa é um aspecto importante de *Yama*. Isso não pode ser feito através da meditação ou limpeza. Pode ser feito através do importante e genuíno aspecto de sermos autênticos – aceitar nossas próprias falhas com humildade e genuinamente oferecê-las em prece. Isso purifica nosso sistema de sentimentos de culpa, que são as impressões mais difíceis de remover.

Honestidade (não roubar): Asteya

Quando temos amor no coração e trilhamos o caminho da verdade, a honestidade irradia em nossa existência. Nossa existência em pensamentos, palavras e ações será uma manifestação da honestidade. Então nossa própria

Essas cinco qualidades formam nossa base espiritual. De fato, nenhuma espiritualidade é possível sem elas. Tornar-se, ou absorver essas qualidades, nos prepara para experiências melhores e mais nobres.

presença será um estímulo para a bússola moral de todos à nossa volta. A honestidade é o resultado de uma vida levada sem violência (*ahimsa*) e nutrida pela verdade (*satya*). Em especial, não temos nenhum interesse em roubar nada que pertença à outra pessoa. Pelo menos não devemos pegar nada dos outros ou feri-los. Se pudéssemos ser compassivos e fazer muito mais do que não roubar ou ferir, talvez os outros se sentiriam mais à vontade e confortados. É suficiente não pegarmos a comida de um faminto? Certamente podemos ser compassivos o bastante para garantir que o faminto receba o que precisa.

Moderação dos sentidos: Brahmacharya

Brahmacharya é compreendido, de maneira limitada, como celibato. Mas na realidade, isto significa um estado de moderação para com todas as nossas faculdades. O termo é composto por Brahm + charya. ‘Charya’ significa habitar, então ‘aquele que habita em Brahm’, é apropriadamente denominado um *brahmacharya*. Fingir ser um *brahmacharya*, impondo regras de fora para dentro, é como colocar o carro antes do boi; é artificial. Atingimos a moderação como resultado da purificação da condição interior através do caminho Heartfulness e criando um estado de equilíbrio e moderação. Quando mergulhamos nesse estado, todas as nossas ações e pensamentos naturalmente possuem a qualidade de *Brahman*.

Tal estado de moderação é alcançado através da prática regular da meditação no ponto A e limpeza do ponto B da prática Heartfulness. Para estas pessoas, a procriação é um ato natural e sagrado. A procriação é linda, desde que nossos desejos não sejam escravos dela.

Atitude de não-possessividade em relação às coisas mundanas: Aparigraha

O quinto *Yama* é a não-possessividade. É o ápice dos outros quatro: amor, autenticidade, honestidade e moderação. Começamos a existir como se estivéssemos nesse mundo mas não fossemos dele, assim como a lótus.



Isso simplesmente significa que mesmo que você possua algo, você não é possuído por isso ou afetado nem por sua presença nem por sua falta. Imagine o orgulho e a arrogância de um *sannyasi* que aparentemente renunciou a todos os seus desejos e posses mas se sente orgulhoso por sua renúncia. Ele pode ter renunciado, mas possui muito orgulho e arrogância. Ele agora está possuído! Esse ego será fatal. Tal ego será improdutivo e vai acabar sendo uma moeda sem valor na dimensão superior.

Imagine a lacuna criada por essas duas ideias diferentes: pertencer versus possuir. Quando alguém tem o sentimento de pertencer, há orgulho. Quando existe um sentimento de ser possuído, há uma tremenda lacuna! Vejamos a cena diária, quando nossa mãe nos prepara nossa refeição, que ela serve com tanto amor. Agora pense em outra cena, na qual nossa mãe saiu e temos que jantar na casa de um amigo. Nos sentimos tão agradecidos pela mãe do nosso amigo. Imagine outra cena: está chovendo e você encontra abrigo embaixo do telhado de alguém. Você fica muito agradecido ao dono da casa. Será que expressamos essa gratidão pela nossa mãe ou nossa casa? Geralmente não. Por quê? Porque os temos como algo garantido, já sentimos que são nossos. A posse, de alguma forma, cria uma distância. O pertencimento nos aproxima.

Naturalmente desenvolvemos uma consciência dos nossos deveres, não de maneira forçada mas porque colocamos os outros em primeiro lugar como resultado de uma generosidade intrínseca do coração. A etiqueta natural de cuidar e colocar os outros em primeiro lugar surge em nosso comportamento, pois nossos pensamentos e ações

não estão mais baseados em desejos pessoais. Já não somos mais atraídos por gostos ou aversões por pessoas, lugares ou coisas. Simplesmente vivemos nossas vidas com devoção, desenvolvendo natural e espontaneamente um estado de desapego. Não é que ficamos distantes, mas amamos a tudo e a todos sem discriminação, universalmente. Na prática Heartfulness, a meditação no ponto A ajuda a desenvolver essa virtude.

Essas cinco qualidades dependem do amor. Um coração alegre e contente cria o ambiente para o desabrochar da própria vida, sem qualquer esforço ou pretensão. Um buscador espiritual que alcança os cinco atributos de *Yama* não será sobrecarregado pelo egoísmo. Seja exibindo milagres ou ostentando posses, ele ou ela não será autocentrado, ganancioso ou ambicioso.

E quando é que ficamos tão interessados nessas cinco qualidades que buscá-las se torna um prazer? Quando percebemos a função essencial delas em preparar nosso coração para um único propósito: a purificação da consciência. Essas cinco qualidades formam nossa base espiritual. De fato, nenhuma espiritualidade é possível sem essas qualidades, e elas nos preparam para experiências melhores e mais nobres. Apenas quando não desejamos nada de ninguém, incluindo Deus, é que as portas se abrem.

É como um banco. Quando você tem muita necessidade de dinheiro, os bancos geralmente não lhe ajudam. Agora, se você absolutamente não precisa de dinheiro, os bancos vão oferecer seus serviços. Da mesma forma, quando Deus encontra uma alma satisfeita, Ele dá mais. Os presentes divinos chegam para aqueles que renunciam ao poder. Se pedimos por ele, então nos será negado. A natureza é similar: o poder desce automaticamente para aquele que diz: “Eu não preciso disso.”

Caso vocês se sintam intimidados pelo chamado dos cinco votos, eu lhes deixo com as palavras do poeta H.W. Longfellow, que disse,

*Nem prazer, nem sofrimento
É o nosso caminho ou propósito designado;
Mas agir, de modo que cada amanhã
Nos encontre mais adiante do que hoje.*

NIYAMA

Refinando o comportamento – integrando qualidades nobres

Niyama é o segundo dos oito passos da prática yóguica de Patanjali. DAAJI nos mostra como *Yama* não é suficiente para o bem viver – o outro lado da moeda é o cultivo da nobreza de caráter através de ações positivas e da observância interna de *Niyama*.

Digamos que você já esteja se aperfeiçoando nos “cinco votos do buscador” do primeiro passo, que é *Yama*. Neste processo você já está abandonando muitos traços e tendências negativas, limpando, assim, muitas complexidades do seu sistema – os espinhos e as ervas daninhas do seu caminho espiritual. A prática da limpeza remove um monte de *samskaras* acumulados no coração, e as tendências e os padrões emocionais que os acompanham também podem ser removidos através de esforços sinceros. Portanto, *Yama* significa, efetivamente, a remoção de tudo o que “não devemos” fazer, que é uma parte da psicologia yóguica.

Mas será que *Yama* é suficiente? Temos de ir mais fundo no refinamento de nosso caráter, e para isso iniciamos a prática de *Niyama*, que envolve o cultivo e a formação da nobreza de caráter. Isso inclui tudo o que “devemos” fazer, as virtudes, os deveres positivos e as observâncias internas.

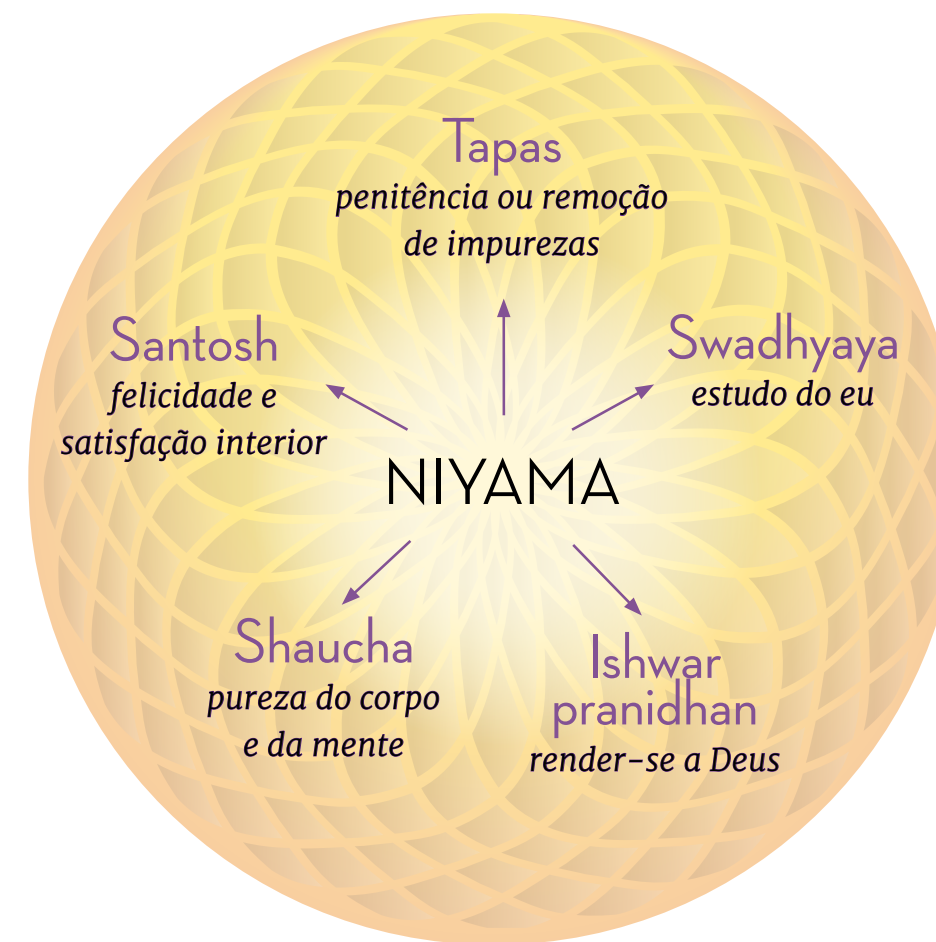
Niyama diz respeito à busca de uma certa ordem para estabelecer e intensificar a vida em si. *Niyama* nos proporciona o foco necessário para moldar nosso viver em um nível tão elevado que sejamos capazes de irradiar a fragrância desse estado interior. É o processo de auto-refinamento

em direção a estados cada vez mais sutis, tanto internos quanto externos. É a gentileza, elegância e etiqueta interna. *Niyama* resulta, por fim, numa maneira de viver a vida na qual estamos sintonizados com a nossa Natureza Divina. Em suma, é quando internamente decidimos seguir um sistema regular de vida, de forma que, um dia, a consciência do corpo passa a ressoar bem e de maneira natural com a mente. É quando seguir um certo ritmo traz o automatismo. Como podemos observar, existe uma tremenda ordem na natureza. Quanto maior o objetivo, maior a ordem necessária.

Seguir *Yama* e *Niyama* é um dever que todo buscador da espiritualidade piedosamente almeja. Assim como *Yama* denota a destruição de tudo o que é indesejado, *Niyama* representa o acolhimento das qualidades necessárias ao coração. Quais são essas qualidades? No Yoga tradicional, os cinco *Niyamas* são:

Shaucha

O primeiro *Niyama* é *shaucha* ou pureza. Todos os grandes professores espirituais exaltaram a importância da pureza,



que é resultado natural do aperfeiçoamento dos *Yamas*. Então, de certa forma, *Niyamas* continua a partir do ponto culminante de *Yama*. No meu coração, a pureza é semelhante a Deus. A essência da Realidade é a pureza. Ram Chandra de Shahjahanpur, próximo ao fim de sua vida deu uma importante mensagem, na qual disse que a pureza tece o nosso destino com o Altíssimo. Esse é um pensamento muito profundo, que contempla seriamente a importância da pureza.

Swami Vivekanada disse: “Os sábios disseram que há dois tipos de purificação – interno e externo. A purificação do corpo pela água, terra ou outros materiais é a purificação externa, como o banho, etc. A purificação da mente pela verdade, e por todas as outras virtudes é o que chamamos de purificação interna. Ambas são necessárias. Não é suficiente que o homem esteja internamente puro e externamente sujo. Quando não se pode obter ambas, a pureza interna é melhor, mas ninguém pode ser um Yógui até que possua ambas.”¹

À medida que evoluímos, a comida que comemos, as roupas que vestimos, todos os hábitos com os quais nascemos devem, aos poucos, ser ajustados ao nosso nível de evolução. Nós evoluímos não só a partir de dentro, mas também em nossas maneiras e estilo de vida. Uma transformação completa é necessária. Portanto, a pureza permeia todos os níveis do nosso ser de dentro para fora.

Santosh

O segundo *Niyama* é *santosh*. O que é que a maioria de nós quer na vida? A resposta mais comum dada por pessoas de todos os níveis de vida e cultura é que queremos felicidade e satisfação. Tal estado de satisfação nos permite aceitar qualquer situação na qual nos encontremos. Permanecemos gratos a Deus. E o que traz felicidade? Talvez seja um relacionamento maravilhoso, uma bela carreira, filhos realizados, um estilo de vida confortável, além de paz e calma. Mas mesmo se atingirmos todas essas coisas, sem paz

¹ Swami Vivekananda, *Raja Yoga*, Capítulo 8, ‘Raja Yoga in Brief’.

interior não seremos felizes. Por quê? Porque a felicidade encontra-se dentro de nós.

A felicidade, na verdade, não depende de pessoas ou coisas externas, ainda que circunstâncias externas possam reforçar os estados internos. Contanto que tenhamos o básico, nenhum dinheiro, prazer, amigos, sucesso ou posses trará felicidade. O filósofo Schopenhauer definiu a felicidade como a satisfação de todos os desejos. Pode-se dizer que a felicidade de uma pessoa pode ser descrita matematicamente como:

$$\text{Felicidade} = \frac{\text{Número de desejos preenchidos}}{\text{Total de desejos}}$$

Assim, se temos dez desejos e cinco são realizados, temos cinquenta por cento de felicidade. Quanto mais desejos temos, mais difícil será de satisfazê-los, e portanto, menos felizes seremos. A felicidade é inversamente proporcional ao número de desejos.

O que acontece quando não temos desejo algum? O denominador torna-se zero. Qualquer número dividido por zero é infinito. Quando temos zero desejos, nossa felicidade será ilimitada. Ao minimizar nossos desejos de mais para menos, até finalmente para zero, ficamos em paz conosco.

Mas será que é possível chegar, finalmente, a zero desejos? É praticável? Devemos, em vez disso, tentar realizar nossas

Quando temos zero desejos, nossa felicidade será ilimitada. Ao minimizar nossos desejos de mais para menos, até finalmente para zero, ficamos em paz conosco.

tarefas da melhor forma possível para que elas não caiam na categoria de “desejos”, o que acaba se tornando um fardo.

E como podemos remover os desejos? No Heartfulness isto acontece como resultado de um conjunto de práticas complementares:

Primeiro, aprendemos a ignorar a atração causada pelos pensamentos durante a meditação, de forma que eles deixam de nos controlar. Desenvolvemos o domínio sobre o processo do pensamento. Esse processo, por sua vez, se aprofunda até o ponto onde transcendemos a atração causada pelos sentimentos e pelas emoções do coração. E a Transmissão fornece o suporte necessário para isso.

Segundo, removemos as impressões subjacentes ou *samskaras*, que propiciam os ganchos para os nossos desejos em nosso subconsciente. Isto é feito através da prática diária da limpeza. Ele é fundamental, pois muitos de nossos desejos têm uma raiz subconsciente, com a qual não conseguimos trabalhar a partir da mente consciente. A limpeza remove a raiz subconsciente.

Terceiro, na hora de dormir, nos conectamos à Fonte com uma prece, através da qual reconhecemos a barreira causada pelos nossos desejos. Então, oferecemos nossos corações à Fonte, nosso Divino interno, para remover nossos desejos. Em vez de tentar remover os desejos com a nossa ego-consciência inferior, optamos por um caminho direto, engajando nossa consciência superior.

Quarto, temos um conjunto de diretrizes simples, conhecidas como As Dez Máximas, que nos orientam a viver. Elas contêm aqueles segredos espirituais que anteriormente eram passados de coração para coração. Elas provêm de uma percepção direta, a partir da observação da Natureza, e são reveladas por meio de vibrações ou *sbruti*. Ram Chandra de Shahjajampur expressou-as através de palavras a fim de que possamos aprender a vivenciá-las em nosso dia a dia.

Quinto, permitimos que, durante o dia, o estado meditativo adquirido durante a meditação se assente em nós. Chamamos isso de recordação constante. Neste estado, parte da nossa atenção permanece voltada para dentro e o restante flui para fora, para podermos cumprir com os nossos deveres diários. Neste estado é impossível formar impressões e, desta forma, o estado de pureza pode ser mantido.

Tapas

O próximo *Niyama* é *tapas* – penitência, ou ardor interno, o fogo interno que traz purificação e refinamento cada vez mais elevados. *Niyama* traz domínio sobre os sentidos. É uma manifestação do fogo do Divino dentro de nós, que associamos com o despertar do chakra 3 na região do coração, o ponto do fogo. *Tapasya* traz disciplina, amor, entusiasmo e um desejo ardente de alcançar o objetivo espiritual. *Tapasya* também elimina todos os hábitos e tendências que possam bloquear nosso progresso e desenvolve a força de vontade. No nível físico, *tapasya* está relacionado a práticas de jejum, que nos ajudam a eliminar detritos do corpo físico através da autofagia.

Isso não significa mortificação do corpo ou fugir para a floresta, como tantas vezes foi mal compreendido. De fato, está muito mais relacionado a abraçar a vida e encará-la com tudo o que ela nos trás. Significa, também, sacrificar nossos recursos disponíveis para o bem da criação Divina.

Swadhyaya

Swadhyaya significa “o estudo do eu”; *swa* significa “eu” e *adhyaya* é “estudar”. A necessidade da auto-observação e autoanálise na jornada do Yoga, é essencial. De outra maneira, não conseguimos ser conscientes de nossas intenções e ações. Como os pensamentos são a expressão do nosso estado interno, observar os pensamentos nos ajuda a estudar nosso estado interno. Para afinar nossa condição interna a fim de que ela esteja em ressonância com o Altíssimo, temos de trabalhar em nosso caráter e trazer à tona os hábitos e tendências que limitam nossa personalidade para



que eles se vão. Isso pode ser difícil, pois geralmente somos julgadores de nós mesmos e desenvolvemos sentimentos de culpa e vergonha. Esse não é o caminho do Yoga, onde a autoanálise é usada para a melhora e o aperfeiçoamento contínuos, juntamente com a auto-aceitação.

Sem pureza, austeridade e contentamento interno, o auto-estudo pode tomar o banco de trás. Afinal, por que uma mente impura iria querer se auto-analisar? Uma pessoa que não tenha passado por algum nível de austeridade, em geral não estará inclinada ao auto-estudo. Por que uma mente insatisfeita iria buscar o auto-estudo? *Swadhyaya* é completado com meditação no princípio divino. Uma mente impura é capaz de meditar? Um coração insatisfeito consegue meditar? Será que uma pessoa que não tenha simplificado sua vida através de *tapasya* pode meditar? Precisamos nos fazer estas perguntas fundamentais e essenciais.

O Heartfulness facilita o estudo de si de várias maneiras, mesmo quando nos faltam os traços de pureza, simplicidade, contentamento. De qualquer maneira, se já temos todas estas qualidades, por que teríamos de meditar? Por que tirar pêlo de ovo?

Primeiro, através da meditação aprendemos a ser o observador e, assim, conseguimos observar nosso universo interno profundamente. Desta forma, quando qualquer turbulência interna surgir, rapidamente nos conscientizamos e conseguimos fazer o que for necessário para removê-la através do processo de limpeza. Não precisamos nos enredar nas emoções do que vemos em nós.

Segundo, somos encorajados a escrever um diário para que possamos estar mais sensíveis à nossa condição interna. Cultivamos a auto-observação, auto-aceitação e auto-empatia. Consequentemente, somos capazes de mudar mais facilmente.

Terceiro, através de nossa conexão com a Fonte, na oração, somos mais capazes de ouvir o nosso coração e nos tornar sensíveis à sua sabedoria superior.

Quarto, através da prática da recordação constante, permanecemos constantemente conectados com a sabedoria interna que pode nos ajudar a estudar e refinar nosso eu.

Swadhyaya também inclui a leitura e o estudo da literatura sagrada. Estes textos proporcionam um ponto de referência para nossa jornada interior. Assim, sabemos para onde estamos indo e como estamos progredindo. Através da leitura, recebemos a sabedoria daqueles que já atravessaram o caminho e isto nos inspira a continuar em frente. Nestes textos sagrados, sempre há camadas e camadas de significados e entendimentos. À medida que progredimos em nossa própria jornada, estas camadas de conhecimento vão se revelando.

Ishwar Pranidhan

O *Niyama* final é *Ishwar pranidhan*, que significa render-se a Deus que tudo permeia. Isso também leva à auto-rendição e auto-aceitação, e reflete-se em nossas atitudes e comportamentos através da máxima humildade e da capacidade de maravilhar-se inocentemente diante das coisas. Este estado é o resultado natural e a culminação da fé.

Aceitação traz a rendição em sua forma mais natural. O amor nos leva a fazer as coisas da maneira mais bela para o nosso amado. No amor, onde há total aceitação, a ideia de subserviência ou rendição forçada não faz parte da equação.

Em contrapartida, um coração cheio de ódio, insatisfação, confusão, violência impureza e complexidades, não pode fazer

nada para promover alegria para si e para os outros. Portanto, será que uma mente impura é capaz de aceitação e entrega?

Na entrega, o peso do ego se dissipa, nos deixando livres para alçar voo, permitindo que a consciência se expanda ilimitadamente. A energia que estava suprimida, encontra agora expressão imediata. Nos sentimos completamente em paz conosco e o estado de graça é despertado dentro de nós. Aceitar tudo nos permite entregar-nos à toda Existência. Deixa de ser um processo seletivo de aceitação e rendição. Rendição não é um esforço de grupo ou individual, e sim o resultado de nossa empreitada na arena espiritual sob as diretrizes de um Guia capaz.

Podemos também aprender sobre *Niyama* com o Senhor Krishna no Bhagavad Gita. *Niyama* resulta na entrega dos frutos de todas as nossas ações ao divino, com dedicação e devoção. Inclui altruísmo e a dissolução de qualquer apego do ego às coisas que pensamos, fazemos ou dizemos, trazendo, assim, habilidade na ação, como explica o Senhor Krishna a Arjuna.

Como resultados desses cinco *Niyamas*, a mente não perambula em várias direções, conforme lindamente explicou Swami Vivekananda.³ Há somente um foco, que é o foco interno. Concentração é o resultado natural, portanto estas práticas naturalmente conduzem ao quinto passo do Ash-tanga yoga, *Pratyahara*.

Cultivando as atitudes certas em relação à Niyama

Qual é a melhor maneira de cultivarmos estes *Niyamas*? Geralmente, eles são feitos de maneira forçada ou mecâ-

*Quanto mais alto subimos,
mais disciplina necessitamos ter,
mais alegria precisamos ter
para que seja uma disciplina
amorosa e espontânea.*

³Swami Vivekananda, *Obras Completas de Swami Vivekananda*, Vol. 6, capítulo 'Concentração'.



nica, como práticas impostas, mas a disciplina não pode existir às custas do amor. Amor significa alegria, porque amor evoca alegria. Se não há alegria na disciplina, é como uma autotortura.

Se algo é imposto sobre uma pessoa contra a sua vontade, isso é uma ação ditatorial ou adversa. Disciplina forçada, seja sobre nós ou sobre os outros, é como uma prisão. Portanto, *Niyama* imposto não pode ser um meio para liberação.

O que acontece quando impomos *Niyama* aos outros? Há um executor da ação e um ser sobre o qual se impõe a ação, e eles permanecem em oposição um em relação ao outro. Então, não há alegria em estar juntos. Igualmente, se minha consciência ou um breve momento de inspiração me faz temporariamente prescrever a disciplina de *Niyama*, a graça começa quando a inspiração inicial se acabar. Estarei dividido entre a minha resolução anterior de ser disciplinado e a minha posterior fraqueza, despreparo, falta de interesse, alegria e amor. Um exemplo disso é a famosa resolução de Ano Novo. Quando a inspiração minguar, a resolução torna-se uma obrigação.

Acabo criando dois de mim mesmo. Um lado meu deseja fazer uma coisa, enquanto o outro resiste, ele é o lado que fica tentando convencer e que insulta. Um lado meu diz: "Sinto-me escravizado e preciso descansar um pouco mais. Posso deixar pra depois o que tenho que fazer." O outro diz: "É melhor você se levantar e fazer o que prometeu para si mesmo."

Quando a disciplina é amparada pela alegria, ansiamos por um certo ritmo. Por exemplo, quando uma pessoa que está acostumada a ir para a academia diariamente e por algum motivo ela não pode ir, seu corpo sente a diferença e ele sente falta dos exercícios. Então, quando fazemos as coisas com alegria, essa alegria, por sua vez, estabelece a disciplina. Uma disciplina assim é enriquecedora, enobrece e nos oferece liberdade, pois a ação é feita a partir da alegria.

Yoga significa união – união do meu eu inferior com o meu Eu Superior. Yoga traz consigo também a arte de ouvir ao Eu profundo. Quando o Eu impõe regras versus uma outra pessoa impondo regras, o resultado é muito diferente. Quando estamos unidos ao Altíssimo, integrado com Ele, a vida é guiada pela consciência, e não por conhecimento

e dogmas fixos ou limitados. Então, nossa integridade jorra alegria, que surge quando seguimos nossa consciência interna. Podemos facilmente, então, ser indivíduos disciplinados, prontos agora para ser discípulos.

Isso agora nos possibilita a percepção de outra palavra, “confusão” (com-fusão), que surge quando muitas coisas estão misturadas, mas não há fusão ou união com o Eu superior.

Pense por um momento em caminhar por uma trilha versus pedalar versus dirigir numa estrada de pista única versus dirigir numa autoestrada de múltiplas pistas versus viajar de avião versus voar num foguete. Em qual destes teríamos maior liberdade para nos mover ou viajar? Provavelmente você acha que seria no foguete, mas será mesmo? Quando caminhamos, estamos presos a poucas regras. Podemos parar e recomeçar ao nosso bel prazer, podemos mudar de caminho, ir mais rápido ou mais devagar conforme desejarmos. Quando andamos de bicicleta, estamos condicionados a algumas regras mais. De carro, existem muito mais regras para garantir a segurança de todos, e quanto mais pistas na estrada, mais rápido dirigimos e portanto, mais cuidadosos e disciplinados temos de ser. O piloto de um avião tem menos liberdade ainda se comparado ao motorista do carro, e aqueles que estão no foguete têm sua liberdade completamente restrita, incluindo o tipo de movimentos que podem fazer, o horário em que podem comer, dormir e trabalhar.

Assim, quanto mais alto subimos, mais disciplina necessitamos ter, mais alegria precisamos ter para que seja uma disciplina amorosa e espontânea.

Vamos comparar dois cenários. No primeiro, a pessoa acorda cedo pela manhã para ir ao aeroporto às 5 horas buscar o seu amado. No segundo cenário, a mesma pessoa deve acordar para limpar a casa às 5 horas da manhã, algo de que ela se ressentia. Qual será a diferença em sua atitude?

Da mesma forma, que atitude será produtiva para seguir os *Niyamas*? Eles devem ser seguidos com muita alegria e, mais importante, sem nos sentirmos escravos. Caso contrário, eles não servirão ao propósito de trazer uma ordem superior, um nível superior de osmose com o Ser Superior.

Normalmente há dois tipos de ação: a primeira proveniente da supressão e a segunda proveniente de excessiva indulgência em nome da liberdade. Ambas estão contra o plano evolutivo e ambas violam a verdadeira liberdade. A verdadeira liberdade é fazer o que é certo, mas como decidimos o que é certo? Essa capacidade vem com a primeira das quatro *sadhanas* do Yoga, chamada *viveka*, que significa a habilidade de discernir ou fazer escolhas sábias. Só quando compreendemos este primeiro passo de *Sadhana Chatusthaya* é que somos capazes de escolher o que é certo.

Em *A Realidade ao Amanhecer*⁴, Ram Chandra descreve as qualidades de todas as quatro *sadhanas*, começando pelas duas primeiras, *viveka* (discernimento) e *vairagya* (renúncia). Ele diz: “*Viveka* e *vairagya* são estados de mente desenvolvidos em diferentes estágios através da prática constante de certas *sadhanas* yóguicas. por exemplo, recordação, devoção ou amor, etc.

“*Viveka* no verdadeiro sentido só se desenvolve quando os sentidos estão totalmente purificados. Isto acontece somente quando a mente está adequadamente regulada e disciplinada, e o egoísmo (ou *ahankara*) assume um estado purificado. Portanto, *viveka* é de fato o resultado de práticas seguidas para criar os resultados desejados.” Ele explica, então, como *vairagya* é igualmente o resultado de *viveka*.

Neste ponto, Ram Chandra introduz uma inovação à abordagem tradicional, possível graças à transmissão Yóguica. Ele explica que as práticas yóguicas de Heartfulness, automaticamente, resultam no desenvolvimento de *vyveka* e *vairagya*, em vez de terem de ser feitas como as duas primeiras *sadhanas* ou práticas. Ele diz que: “Elas não são tratadas como *sadhanas*, mas são deixadas de lado para serem desenvolvidas pelo aspirante durante o seu progresso.”

No Heartfulness iniciamos pela terceira *sadhana*, conhecida como *shat-sampatti*. “A primeira dessas *sampatti* é *sham*, que pertence à condição pacífica da mente, que conduz ao estado de calma e tranquilidade. Quando esta é praticada, *viveka* e *vairagya*, automaticamente, acontecem. ... Nenhuma prática é eficaz se não resulta naturalmente em *viveka* e *vairagya*. A verdadeira forma de *viveka* é quando o homem começa



a dar-se conta de suas próprias deficiências e falhas, e do fundo do coração, se arrepende delas.

Assim, ao fazer a prática de meditação Heartfulness com sinceridade, o coração é purificado e somos capazes de mergulhar dentro de sua vastidão, tocando na sabedoria universal. Desta forma, *viveka* se desenvolve naturalmente, sem esforço ou obrigação excessivos.

Voltemos aos dois tipos comuns de ação. Ato de supressão promove escravidão interna, e isso limita a expansão da consciência. Ato de indulgência desenfreada lança as sementes de desejos, que mais tarde florescerão; isso nos escraviza de maneira diferente. Tanto a aversão quanto a indulgência são um problema, pois representam aquilo que gostamos e rejeitamos. Elas criam as impressões que se acumulam em nosso coração e essas densidades nos distanciam da fonte do nosso ser.

Como nos elevar acima da aversão e da indulgência? É por isso que *Niyama* tem de se estabelecer em nossa vida. Ele permite que o fluxo do rio da vida continue em direção ao oceano infinito, controlado pelas duas margens que nos guiam até nosso destino. Imagine um rio sem as margens que o definem!

A prática Heartfulness nos prepara para responder a todos os tipos de situação na vida que requeiram disciplina e refinamento de caráter: superar fraquezas, trabalhar o ego, tomar decisões sábias, fazer autoanálise, resolver problemas e conflitos com os outros, além de nossa contínua melhora a nível pessoal. Nós passamos a não criar mais regras sem que compreendamos a consequência daquilo que estamos fazendo. Na vida diária, as regras de disciplina podem ter

vários níveis. Por exemplo, a disciplina militar floresce com patriotismo, coragem e obediência; a disciplina religiosa floresce com a promessa da liberação e do paraíso e a ameaça e o temor da morte e do inferno. Já a verdadeira disciplina deve florescer a partir do amor e da alegria, caso contrário, torna-se escravidão.

Quando a transmissão yóguica conecta o buscador com o Guia, ela pode magnificar o efeito da sugestão positiva, conhecida como *sankalpa*, e isto pode trazer resultados miraculosos. Por exemplo, quando o Guia ou um treinador Heartfulness têm o seguinte pensamento sutil: “Que tal-e-tal qualidades possam se desenvolver no buscador”, se o buscador coopera, então este *Niyama* se estabelece.

Mas em última instância, “A perfeição da nobreza humana reside no fato de o devoto estar sempre na esfera da devoção,” como afirmou Ram Chandra em sua sexta máxima. Nem mesmo um Guia espiritual capaz consegue infundir qualidades nobres em nós se o coração não estiver preparado e disposto a nutri-las, e em osmose com o seu chamado superior. E Ram Chandra nos dá ainda outra pista sobre como cultivar *Niyama*⁵:

“Esta estada na Terra é uma etapa determinante na sua evolução; não deixe que as oportunidades se percam na turbulência dos dias. Os caprichos da vida devem ser úteis para você; as experiências boas ou ruins devem auxiliá-lo em seu progresso, elas devem ser iluminadas pela realidade escondida nestas tribulações.

“Esta sucessão de momentos vividos no espírito, que caracterizam você agora e resultam de sabedoria adquirida ao longo dos tempos, transforma sua vida numa permanente iluminação. Esteja receptivo a tudo que possa ocorrer, não descarte nenhum detalhe, tudo é importante. Os sinais – que marcam seu caminho, são dados a você. Cabe a você decodificá-los.

“Deixe que seu coração se expresse em qualquer situação, não o reprima. Ele tem um papel a cumprir em sua existência Terrena; ele a embeleza, trazendo-lhe as marcas da nobreza, que por sua vez sobreviverão a esta encarnação. Elas permanecerão impressas nas tábuas do tempo.”

⁴ Ram Chandra, 2015. *Realidade ao Amanhecer*, capítulo 9, ‘Realização’. Shri Ram Missão Shri Ram Chandra, Índia.

⁵ *Sussurros do Mundo Luminoso*, Terça-feira, 8 de Maio de 2001 - 10:00

ASANA

Refinando o corpo físico – alinhando a postura internamente

Asana é o terceiro dos oito passos da prática yóguica de Patanjali. DAAJI explica o papel do *Asana* no Yoga; como a permanência física do *Asana* nos ajuda a criar uma constância interna e como a ciência yóguica do *Asana* também está ajudando as pessoas ao redor do mundo a manter a saúde e o bem-estar.



Este terceiro passo do Ashtanga Yoga de Patanjali é provavelmente o mais conhecido bem como o menos compreendido hoje em dia. Quando pensamos em *Asanas*, a maioria de nós imagina os exercícios de *Hatha Yoga* da academia ou do estúdio de yoga. Mas há muito mais coisas a serem compreendidas sobre os *Asanas*.

A palavra *Asana* vem da raiz Sânscrita, que significa 'sentar': o *Asana* original era a posição sentada para meditação. O propósito do Yoga sempre foi a união ou unicidade com o infinito, então o foco principal na prática de yoga é a meditação, e através da meditação, a união. É nesse contexto que Patanjali definiu e descreveu *Asana* nos três seguintes Sutas:

2.46: *Sthira sukham āsanam.*

Sthira significa firme, estável; *sukham* significa confortável, relaxado; *asanam* significa posição ou postura sentada. Então aquela postura sentada que é estável e confortável é *Asana*.

2.47: *Prayatna shaithilya ananta samapattibhyam.*

Prayatna significa tensão ou esforço; *shaithilya* significa relaxar ou soltar; *ananta* significa infinito, sem fim; *samapattibhyam* significa trazer atenção a e fundir-se com. Portanto, *Asana* vem do esforço relaxado, permitindo que a consciência se funda com o Infinito.

2.48: *Tatah dhwandwa anabhighata.*

Tatah significa consequentemente; *dhwandwa* significa as dualidades ou pares de opostos, como luz e escuridão, certo e errado; *anabhighata* significa sem impacto ou livre de sofrimento. Então, através de *Asana* nos tornamos livres do impacto das dualidades de calor e frio, prazer e dor, etc.

Resumindo o que Patanjali disse sobre *Asana*: sente-se numa postura estável e confortável, de forma que você possa relaxar seus esforços e permitir que sua consciência se funda com o Infinito, e você estará livre do impacto das dualidades da existência. Esse é o propósito do *Asana*.

Swami Vivekananda explicou o papel do *Asana* da seguinte maneira: para meditar todos os dias, encontre uma postura na qual você possa se manter por muito tempo. Deve ser uma postura fácil, não precisa ser a mesma para todos. O que importa é que ela permita o fluxo de energias através do sistema.

Em seu livro, *Raja Yoga*, Swamiji descreve a quantidade de atividade que acontece no corpo quando meditamos. “Correntes nervosas terão de ser deslocadas e receber um novo canal. Novos tipos de vibrações surgirão e toda a nossa constituição será remodelada para o que ela era inicialmente. Mas o aspecto principal da atividade ocorrerá na coluna vertebral. Assim, a única coisa necessária para a postura é manter a coluna livre, sentando-se de forma ereta, sustentando as três partes – tórax, pescoço e cabeça – em linha reta. Deixe que todo o peso do corpo seja sustentado pelas costelas, e então você terá uma postura natural e fácil com a coluna ereta.”

Essa talvez seja a primeira descrição de neuroplasticidade decorrente da meditação. Swamiji descreveu o processo de neuroplasticidade não apenas no cérebro, mas também no sistema nervoso central, e especialmente a medula espinhal, do peito até a cabeça e cérebro, as regiões englobando os chacras do Coração e da Mente.

As melhores posturas para meditação são consideradas as posturas com as pernas cruzadas, tal como Siddhasana, com ambas as mãos repousando sobre as coxas, e Padmasana, a posição de lotus.



Siddhasana

Swamiji também nos orientou sobre como manter esse alinhamento da coluna vertebral e cérebro: “Diga a si mesmo que está firmemente sentado e que nada pode move-lo. Então mencione a perfeição do corpo, parte por parte, dos pés à cabeça. Imagine o corpo claro como um cristal, e como um barco perfeito para navegar pelo oceano da vida.” O mais importante é deixar o corpo livre, mantendo peito, ombros e cabeça eretos, de maneira que você não sinta o corpo. Quando for além do físico, você perderá toda a sensação do corpo, prazer e dor. Depois você se sentirá extremamente descansado. É o descanso mais perfeito que se pode dar ao corpo.

Acredita-se que as melhores posturas para meditar são: a postura de pernas cruzadas, como *Siddhasana*, com as mãos repousando sobre as coxas e *Padmasana*, a postura de lótus. Ram Chandra de Shahjahanpur explicou a filosofia por trás da postura de pernas cruzadas: se quisermos voltar para a nossa origem através da meditação, reduzindo nossa existência a nada, é conveniente adotar uma postura física similar, de contração, ou recolhimento.

Ele disse: “A contração sempre começa de baixo e segue, gradualmente, para cima devido à sua tendência ascendente. Dessa forma, para ir para cima, deve-se começar a contrair a partir de baixo. A maneira de se fazer isso seria simplesmente trazendo as pernas e as partes relacionadas a elas de forma a criar uma postura, mantendo-as imóveis. De qualquer maneira que isso for ser feito, a forma será, por fim, de *Asana*. Isso é essencial, pois prepara o caminho rumo ao Supremo. A postura deve ser sempre a mesma. O motivo disso é que dessa forma nos associamos ao Poder maior, a mesma coisa que abraçamos no começo para alcançar esse objetivo específico. Assim, a forma associada à Realidade ajuda muito em nossa primeira iniciação.

“Desde os tempos mais antigos acredita-se que praticar a meditação numa postura sentada e ereta é mais vantajoso, pois nessa posição o fluxo da graça divina desce diretamente sobre o buscador.

Se o buscador se senta torto ou numa postura instável, o fluxo de esplendor será necessariamente impedido ou perturbado. O buscador ficará, então, privado do benefício completo da transmissão. Sendo assim, para receber o melhor benefício espiritual, devemos nos sentar numa postura apropriada e estável.”

Mas essa postura sentada alinhada não é somente para recebermos o fluxo da graça divina. Essa postura confortavelmente estável também é importante para o bem-estar físico. Nossa cabeça é pesada – mesmo quando está levemente equilibrada sobre nosso pescoço ela pesa cerca de 5 quilos. Agora, o que acontece quando nos absorvemos profundamente na meditação com Transmissão e perdemos a consciência?

Quando os antigos Rishis meditavam para alcançar o estado de união com Deus, logo perceberam que o corpo também precisava de cuidados e exercícios. Eles não conseguiriam se manter saudáveis se passassem o dia sentados meditando. Assim, eles desenvolveram outras posturas que podiam ser feitas ao longo do dia enquanto permaneciam em estado meditativo.

Às vezes nossa cabeça cai tanto para frente que acaba repousando sobre o nosso peito, e nessa posição o peso de apoio sobre o pescoço e ombros pode aumentar para 27 quilos. Imagine as consequências disso para a coluna, pescoço e sistema nervoso central! Então é importante nos mantermos eretos, estáveis e equilibrados, de maneira relaxada, durante a meditação.

Manter a cabeça equilibrada, com leveza, sobre o pescoço e ombros durante a meditação, requer uma consciência forte. Para isso precisamos meditar. Então tudo está interligado – o físico, mental e espiritual. Até mesmo pra sentar-se num *Asana* confortável e estável durante a meditação, temos de apurar nossa consciência.

Quando os antigos Rishis meditavam para atingir o estado de união com Deus, eles logo aprenderam que o corpo também precisava ser cuidado e exercitado. Ficar sentado em meditação o dia todo não lhes permitia manter a saúde, então eles desenvolveram posturas que podiam ser feitas ao longo do dia enquanto permaneciam meditativos. Desta maneira eles podiam continuar meditando enquanto também melhoravam sua imunidade, respiração, circulação sanguínea, tônus muscular e flexibilidade das articulações. Assim as práticas físicas do Hatha Yoga se desenvolveram.

Mas eles são apenas exercícios físicos? O lendário Yoga-charya, B.K.S. Iyengar disse uma vez: “Deve-se realizar o *Asana* com a alma. Como você pode realizar o *Asana* com a alma? Podemos fazer isso apenas com o órgão do corpo que está mais perto da alma – o coração. Portanto, um *Asana* de qualidade é feito a partir do coração, e não da cabeça. Dessa forma você não está apenas realizando

Os asanas são eficazes quando o coração, a mente e o corpo trabalham em uníssono. Cada movimento é executado lentamente, com uma consciência intensificada do que está acontecendo. Quando os asanas são praticados com uma mente meditativa, eles trazem muitas outras vantagens além das físicas.

uma postura, você está dentro dela. Muitas pessoas tentam pensar no *Asana* ao fazê-lo, mas ao invés disso, através do amor e da devoção, devemos senti-lo.”

Os *Asanas* são eficazes quando coração, mente e corpo trabalham em uníssono. Cada movimento é feito vagorosamente, com uma consciência elevada do que está acontecendo. Se os *Asanas* são praticados com uma mente meditativa, haverá muitas vantagens, além das físicas.

Os *Asanas* mantêm a flexibilidade das vértebras. Isso é importante para um movimento sadio, sendo também a chave para a plasticidade geral do corpo. Na terminologia do Yoga, isso leva ao fluxo livre de energia ao longo da coluna vertebral. E o que fazemos com essa energia que flui livremente? Ela é sugada para dentro em *Pratyahara*, o quinto passo de Patanjali. Os *Asanas* também alongam e tonificam a fásia, o tecido conectivo que se encontra ao longo do corpo. A fásia mantém os músculos juntos, no lugar certo, separando-os para que eles trabalhem independentes um do outro e provê uma superfície lubrificada para que os músculos se movam suavemente.

Conforme o campo do Hatha Yoga continua expandindo-se e desenvolvendo-se, existem muitos *Asanas* sendo ensinados atualmente. Aqui estão os sete mais comuns, acompanhados dos benefícios que oferecem à saúde, apenas para que vocês tenham uma ideia de como a ciência yóguica dos *Asanas* evoluiu:

Tadasana é para o alongamento geral e para a circulação do sangue. Também é benéfico para dor no joelho, depósito de cálcio, como por exemplo bico de papagaio e esporões, e câibras. Aumenta o equilíbrio, tanto físico quanto mental. Também é indicado para Alzheimer e outras formas de demência.



Tadasana

Veerabhadrasana é para o pescoço, ombros e dor na coluna. Também ajuda na expansão do peito, asma e câncer (já que o nível de oxigênio aumenta). Aumenta a confiança.



Veerabhadrasana

Parsva Uthanasana auxilia na digestão e melhora a flexibilidade da coluna e dos músculos isquiotibiais. Traz calma e propósito.



Parsva Uthanasana

Jataraparivritti atua no sistema digestório e limpa o corpo de impurezas.



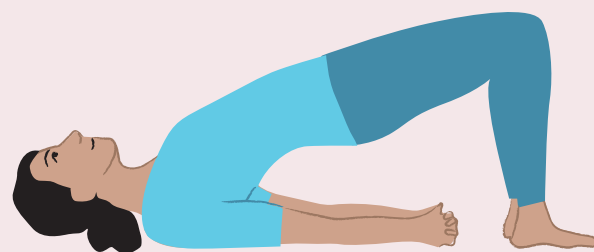
Jataraparivritti

Dvipada Pitham é para o controle da pressão sanguínea, tanto a baixa quanto a alta (porém com algumas variações). Também ajuda a aliviar a dor de cabeça, além de tonificar a coluna, joelhos, ombros e músculos da panturrilha. Mantém o equilíbrio e a confiança.



Dvipada Pitham

Mahamudra abre a região pélvica e é bom para a saúde do sistema reprodutivo. Cria concentração e acalma a mente. É excelente para mulheres grávidas.



Mahamudra

Suryanamaskar ajuda a controlar o diabetes e problemas de tireoide. Traz confiança e ativa todo o sistema nervoso.



O mais importante a ser lembrado é que o Ashtanga Yoga é um pacote completo. Não foi feito para que escolhamos algum dos oito passos de acordo com a nossa vontade. Para realmente nos beneficiarmos do *Asana*, a alma, o coração e a mente devem estar intensamente envolvidos. Você pode começar de qualquer lugar, mas se o seu desejo de crescer é genuíno, o resto naturalmente acontecerá.

PRANAYAMA

Prana • Pranayama • Prana Pratishtha • Pranahuti

Pranayama é o quarto dos oito passos da prática yóguica de Patanjali. Aqui, [DAAJI](#) explica o propósito das práticas do *Pranayama* e dá algumas importantes dicas sobre o que fazer e o que não fazer. Introduce *Prana* como base para todas essas práticas, aborda *Prana pratishtha* na adoração tradicional e *Pranahuti* na meditação Heartfulness, descrevendo como a regulação e estabilização do nosso campo de energia nos ajuda a mergulhar na meditação para o centro do nosso ser.

Há milhares de anos as pessoas adoram e rezam para ídolos e estátuas, incluindo imagens de deuses e santos, e símbolos como a cruz. Frequentemente, estas imagens têm simbolismo profundo e foram também impregnadas com *Prana* ou essência espiritual pelos maiores santos ou profetas do passado. Este processo de energizar um ídolo é conhecido como *Prana Pratishtha*. Mas, aí vai uma pergunta: se um santo ou yogui pode infundir essência espiritual numa estátua inanimada, cruz ou pedra, será que o mesmo santo não poderia infundir a mesma essência no coração humano? Um ser humano pode sentir a essência divina e responder diretamente a ela ao invés de ter que passar pela intermediação do ídolo? A resposta ficará clara no final deste artigo.

Swami Vivekananda disse uma vez: “*Prana* na metafísica significa a soma total da energia que existe no universo. Este universo, de acordo com a teoria destes filósofos, prossegue em forma de ondas: sobe e novamente desaparece, se dissolve, por assim dizer; então novamente prossegue em toda essa variedade; então novamente e vagarosamente, retorna. É como uma pulsação. O universo todo é composto de matéria e força. De acordo com os

filósofos Sâncritos, tudo o que podemos chamar de matéria, sólido e líquido é o resultado da matéria prima original, que eles chamam de *Akasha* ou éter; e a força primordial, manifestações de todas as forças que vemos na natureza, eles chamam de *Prana*. É o *Prana* agindo sobre o *Akasha* que cria o universo, e após o final de um período chamado ciclo, há um período de descanso. Um período de atividade é seguido de um período de descanso. Esta é a natureza de tudo. Essa também é a natureza da nossa respiração.

Qual é a primeira coisa que esperamos quando nasce um bebê? Que o bebê respire normalmente. E ao final da vida nós também verificamos a respiração, porque sem ela nós estamos mortos. A respiração é um sinal de vida, e neste sentido *Pranayama* tem tudo a ver com a respiração. Mas há muito mais do que isso. É através do *Prana* que nós respiramos, que o nosso sangue circula, os nossos nervos e músculos trabalham e nós pensamos. Todas as formas de energia são manifestações de *Prana*.

Pranayama é a combinação de duas palavras, *Prana* e *Ayama*. A palavra *Prana* é derivada do sânscrito



An, que significa ‘mover’ ou ‘respirar’ com o prefixo *Pra*, que normalmente é usado para intensificar o significado da raiz ao qual está associada. A palavra *Ayama* significa ‘expandir, estender, esticar’. Portanto, *Pranayama* significa estender ou expandir a força vital ou a respiração. *Ayama* algumas vezes também significa ‘restrição ou controle’, que também pode significar controlar e restringir a respiração. Ambas, a expansão e a contração, fazem parte deste processo, como no processo da respiração em si.

DESCRIÇÃO DE PATANJALI

Nos Sutas do Yoga, Patanjali diz o seguinte sobre o *Pranayama*:

2.49: *Tasmin sati shvasa prashvsayoh gati vichchedah pranayamah.*

Assim que a perfeição na postura da meditação for alcançada, podemos praticar a regulação do fluxo de respiração que entra e sai e a expansão da energia vital ou *Prana*. Isto é conhecido como *Pranayama*.

2.50: *Bahya abhyantara stambha vrittih desha kala sankhyabhih paridrishtah dirgha sukshmah.*

Pranayama possui três aspectos: fluxo para fora ou exalação, fluxo interno ou inalação, e a ausência de ambos durante a transição entre eles, conhecido como retenção ou suspensão. Estes três estágios são regulados por lugar, tempo e número, e a respiração se torna mais lenta e sutil.

2.51: *Bahya abhyantara vishaya akshepi chaturthah.*

Há um quarto tipo de *Pranayama* que transcende o inalar e exalar dos *Pranayamas*. Parece sem esforço e ocorre durante a concentração.

2.52: *Tatah kshiyate prakasha avaranam.*

Como resultado, o véu que cobre a luz interior diminui.

2.53: *Dharanasu cha yogyata manasah.*

A mente agora está pronta para a concentração ou *Dharana*.

Em suma, uma vez que você tenha aperfeiçoado sua postura de meditação, você pode praticar a regulação de sua inspiração e expiração e a expansão da sua energia vital. A respiração possui três aspectos – exalação, inalação e o estado de transição entre eles. Estes três estados são regulados por lugar, tempo e número e, por fim, sua respiração vai se tornar mais lenta e sutil. Como resultado destas práticas, o véu que cobre a luz interior diminui e a mente está pronta para se concentrar. O quarto tipo de *Pranayama* transcende estes movimentos de inspiração e expiração que parecem sem esforço e ocorrem durante a concentração.

Neste momento conseguimos realmente começar a ver o fluxo que Patanjali vislumbrou no seu Ashtanga Yoga. Primeiro, *Yama* e *Niyama*, porque sem o refinamento do caráter de que serve a espiritualidade?! Não haverá equilíbrio entre os estados interno e externo. Então, quando começamos uma prática espiritual, o primeiro passo é estabelecer a postura correta a fim de criar um campo para a abordagem interior – que é o terceiro passo, *Asana*. A postura perfeita era um pré-requisito para os próximos passos. *Pranayama* vinha depois do *Asana*, e isto também criava o campo correto de energia tanto para o *Pratyahara* como *Dharana*, o quinto e sexto passos do Ashtanga Yoga.

A INSPIRAÇÃO E EXPIRAÇÃO DA ENERGIA

Então o propósito original do *Pranayama* era regular a respiração para torná-la mais lenta e sutil, de forma a permitir que nossa atenção se voltasse para dentro, acalmando a mente e dissolvendo os diversos padrões de pensamento. Afinal de contas, o que somos senão energia? Esta inspiração do campo energético fortalece a ligação do *Pranamaya kosha* – a envoltura de energia dos seres humanos, com os planos mais sutis de existência – a mente e a alma – ao invés de sempre direcionar a energia para fora no plano físico.

A prática yóguica do *Pranayama* trabalha no campo energético do ser humano (conhecido como o corpo sutil) e

*Através do Prana, respiramos,
o nosso sangue circula,
nossos nervos e músculos
trabalham e nós pensamos.
Todas as formas de energia
são manifestações de Prana.*

associado ao *Pranamaya kosha*. Quando bem trabalhados, eles trazem equilíbrio mental e bem-estar, resultando em boa saúde, porque o nosso sistema energético vibra em sintonia e em harmonia com a energia universal.

Nós podemos pensar no *Pranayama* como a expansão da vitalidade: respirar com a inspiração e expiração do todo. Expandimos na respiração infinita do Eterno.

Quando fazemos exercícios de respiração com isso em mente, percebemos seu efeito. Se o objetivo é apenas inspirar e expirar, inspirar e expirar, num certo ritmo, não vamos gostar de praticar. Mas é diferente quando fazemos os exercícios com a consciência de que é para um bem maior.

Conseguimos facilmente observar o que acontece quando mudamos a forma como respiramos: todo o nosso campo energético muda. Por exemplo, tente observar como sua respiração é diferente quando você está com raiva, comparado com quando está calmo, ou com sono versus acordado, e quando está amando comparado a quando é egoísta. E diferentes padrões de respiração são um indicador de um padrão de energia mais profundo – além do inspirar e expirar. Podemos comparar isso com a segunda lei da termodinâmica de Newton sobre entropia: ele disse que em sistemas irregulares, a entropia e a desordem aumentam. Quando ficamos com raiva de outra pessoa, por exemplo, nosso campo energético fica desestabilizado porque nossa atenção é arrastada para o exterior periférico do nosso ser. Nosso sistema se mantém instável. Em contraste, quando nossa energia circula de dentro para o centro do nosso ser, nos sentimos leves e



rejuvenescidos e a nossa respiração entra num ritmo mais lento e relaxado. No centro do nosso ser somos um com todo o resto – na prática só existe uma unidade – então quando nossa energia se move para dentro, nós nos movemos para a harmonia.

CUIDADO É NECESSÁRIO

A prática de *Pranayama* é muito útil para regular o nosso sistema energético pois fornece os elementos que nos trazem estabilidade, impedindo o aumento da entropia ou desordem do nosso sistema. Mas ela pode ser usada de forma inadequada se, ao invés de refinar nosso campo energético, criar perturbações. Isto acontece quando não há orientação adequada. Portanto, é sempre melhor aprender as práticas do *Pranayama* com um especialista no assunto.

Existem muitas nuances na ciência do *Pranayama*. Aqui vão alguns dos conselhos dados por Ram Chandra de Fatehgarh para os seus seguidores:

- Enquanto estiver empenhado no *Pranayama*, evite comidas frias e alimentos azedos. Evite também comida muito quente, pois elas podem fazer mal.
- No começo, pode ocorrer sangramento pelo nariz, orelha ou nas fezes, o que desaparece com o tempo.
- Não é boa ideia começar com muito tempo de *Pranayama*. Procure ir aumentando gradualmente a quantidade de respirações.
- Exale devagar e através das narinas, e não pela boca, pois expirar pela boca pode fazer mal para os dentes.
- *Pranayama* não deve ser feito com o estômago vazio ou imediatamente após a refeição. O estômago não deve estar nem totalmente vazio, nem totalmente cheio, mas um meio termo entre ambos.

Estas restrições são para os iniciantes. Os adeptos podem fazer *Pranayama* como quiserem, mas é sempre melhor evitar a prática excessiva, já que ela cria muitos distúrbios. Ao longo dos anos percebi que sempre que há perturbações físicas durante a meditação, como tremedeiras inconscientes ou oscilações, é porque a pessoa está fazendo muito *Pranayama*.

O KOSHA PRANAMAYA

O *Pranamaya kosha* é a envoltura no qual experimentamos o fluxo de energia, que é descrito de acordo com cinco processos energéticos (*karmendriyas*) e cinco fluxos de energia (*pranas*). Os cinco processos energéticos são eliminação, reprodução, movimento, pegar com as mãos e falar. Os cinco fluxos de energia dentro do corpo humano são conhecidos como *vayus* ou ventos. Eles são:

- O fluxo para dentro de nós, que governa a respiração e tudo o que recebemos, desde o ar, os alimentos e a energia, até nossas ideias e impressões.
- O fluxo descendente e externo de eliminação – excreção, micção e menstruação no nível físico, e qualquer coisa que precise ser removida mentalmente.

- O fluxo equilibrado e integrado no ponto de encontro entre os fluxos para dentro e para fora, associado com assimilação e digestão.
- O fluxo ascendente que direciona a energia para níveis mais elevados de consciência e que governa a expressão pessoal através da comunicação.
- O fluxo através de *nadis*, o sistema circulatório, nosso sistema nervoso, o sistema linfático, o movimento dos músculos e juntas, pensamentos e emoções.

Ainda que o *Pranamaya kosha* possa ser regulado por exercícios de respiração, ele é sutil e não está atrelado ao sistema físico. Ele permeia tudo e nos cobre como uma bolha de energia, criando o campo, que é a aura. Os chacras do corpo sutil também estão associados a este *kosha*; então, meditação e limpeza do corpo sutil são necessárias para refinar o *Pranamaya kosha*.

Quando ocorre um desequilíbrio ou uma doença, o primeiro *kosha* a ficar comprometido é normalmente o *Pranamaya kosha*. Por isso, tratamentos como a acupuntura cuidam dos nossos meridianos de energia. Na verdade, nosso campo energético fica perturbado antes que surjam os sintomas físicos. Algumas vezes conseguimos prevenir a saúde de uma pessoa observando a aura ao redor de sua face. Sentimos a diferença se alguém está com raiva, apaixonado, ou se é uma mãe gentil com seu bebê, por exemplo. Isto porque nossa atitude afeta intensamente o nosso *Pranamaya kosha*. Quando este *kosha* está brilhando, nossa saúde geral se beneficia. Irradiamos o estado da nossa envoltura de energia, incluindo alegria e amor; amor é muito palpável.

A prática yóguica do Pranayama trabalha no campo energético do ser humano (conhecido como o corpo sutil) e associado ao Pranamaya kosha. Quando bem trabalhados, eles trazem equilíbrio mental e bem-estar, resultando em boa saúde, porque o nosso sistema energético ressona em sintonia e em harmonia com a energia universal.

Como mencionei antes, quando estamos estressados, com raiva ou reativos, precisamos de mais energia e isso é geralmente direcionado como fluxo externo. Então, ao ativar o nosso sistema simpático, nós ativamos o *Pranamaya kosha*. Nosso batimento cardíaco sobe, nossa respiração varia mais e nosso corpo entra no estado de resposta ao estresse. Esta, na verdade, é uma das razões de ser do *Pranayama* – equilibrar os sistemas simpáticos e parassimpáticos. Quando o nosso sistema nervoso simpático é ativado pelo estresse, podemos nos acalmar ativando o sistema parassimpático, por exemplo, através do *Chandra nadi*. E quando precisamos ficar mais ativos e engajados, podemos ativar o sistema simpático de forma similar através do *Surya nadi*. Somos capazes de trazer equilíbrio.

Essa energia *kosha* é quase impossível de refinar, porque aqui a consciência se mistura com o ego e esta mistura pode ser explosiva. Todos os nossos processos energéticos e sentidos cognitivos obtêm sua energia dessa envoltura. Quando estamos acordados, somos regulados por ela e emoções naturais como paixão e raiva são nutridas por ela. Brigas e conflitos no trabalho e em casa com entes queridos são consequência de desequilíbrio na envoltura; quando ela está danificada, podemos ser terrivelmente egoístas, ao passo que quando é usada de forma correta, ela nos ajuda na Realização Pessoal.

Estar sempre correndo atrás de prazer, bem como o excesso de materialismo, podem também distorcer o equilíbrio fino desta envoltura de energia. Por outro lado, a moderação das emoções e outras faculdades harmonizam o *Pranamaya kosha*, e isto, como consequência, ajuda a harmonizar também o corpo físico. As práticas de me-

ditação Heartfulness no ponto A e limpeza do ponto B são muito úteis para refinar esta envoltura.

A atração de opostos aqui é muito forte. Atitudes como gostar e não gostar, atração e repulsa tornam a envoltura ainda mais forte. Moderação não é tão fácil quando estas coisas estão em jogo. É importante manter-se vigilante na forma como falamos, na nossa linguagem corporal e nossa atitude interna. Isso significa ser humilde e respeitoso com todo mundo, incluindo jovens e idosos. Nutrir constantemente um estado de insignificância e contenção do ego são formas certas de refinar a envoltura. Ela encontra o seu brilho natural quando o ego está totalmente refinado, em sua pureza original.

PRANAHUTI

Alcançar o estado de insignificância já é uma enorme realização. No entanto, o verdadeiro refinamento do ego só chega com a jornada às regiões mais altas e além da mente. Enquanto este trabalho não é feito, *Pranayama* sempre pode, potencialmente, inflamar o ego. No Heartfulness, utilizamos algo superfino para direcionar o fluxo energético para dentro de forma potencializada; e isto é *Pranahuti* ou Transmissão. Transmissão é uma oferecimento de *Prana* diretamente da Fonte, direcionada por um Guia de calibre direto no coração do buscador – *ahuti* significa oferta. Enquanto *Prana* está a nossa volta em todo lugar, como o ar, o Guia atua como um ventilador, direcionando a essência do *Prana* para dentro do coração do buscador. Quando meditamos com transmissão, nossa atenção naturalmente flui para dentro, assim como a nossa respiração. Então, nosso sistema se torna altamente estável, levando cada vez a menos entropias. Nossa respiração é naturalmente regulada como resultado do fluxo de inspiração do *Pranahuti*. Isso também nos leva naturalmente para *Pratyahara* e *Dharana* e, na prática, nos ajuda a aprofundar em *Dhyana*, de forma que, com frequência, conseguimos o estado de *Samadhi* durante a primeira sessão de meditação. A prática do Yoga evoluiu de forma considerável no último século graças ao fluxo mais sutil do *Pranahuti*, que é a especialidade de Heartfulness.

PRÁTICAS DE PRANAYAMA

Assim como ocorreu com o *Asana*, a ciência do *Pranayama* evoluiu bastante desde os tempos de Patanjali, quando a proposta era simplesmente trazer para dentro a força da vida e expandi-la para se fundir com o todo infinito. Atualmente existem práticas de *Pranayama* para os mais diversos propósitos para equilibrar o sistema energético. A simples práticas de respiração beneficia a saúde geral bem como a sensação de bem-estar e alguns destes exercícios estão disponíveis. Para mais informações, por favor, entre em contato conosco através de: wellness@heartfulness.org.

Considero este conselho de Swami Vivekananda muito benéfico: primeiro mantenha-se ereto; depois pense que seu corpo está saudável, forte e perfeito; jogue uma corrente de amor em volta dele, pensando que todo o universo está feliz; então, se acredita em Deus, reze; e respire.

Incluir a ideia de *Yama* e *Niyama* quando estiver respirando também ajuda. A cada inspiração que fizer, pense que você está extraíndo nobreza e bondade da existência ao seu redor (*Niyama*) e, a cada expiração, pense que você está expelindo complexidades que não são necessárias ao seu sistema (*Yama*).



PRATYAHARA

Pratyahara é o quinto dos oito passos da prática yóguica de Patanjali. Por ser o conceito mais importante no Yoga, não é bem entendido. A falta de *Pratyahara* é a razão pela qual muitos de nós lutam com a prática meditativa e também porque não nos beneficiamos tanto quanto poderíamos com a prática do *Asana* e *Pranayama*. Aqui **DAAJI** nos ajuda a entender o significado e o objetivo do *Pratyahara* e como trazê-lo para a nossa prática do Yoga.

Qual é o maior problema que enfrentamos como novos meditadores? “Como posso me livrar de todos os pensamentos e emoções que borbulham quando me sento quieto, de olhos fechados e tento meditar?” Seja tentando meditar, lendo um livro ou resolvendo algum problema, muitas vezes nossos pensamentos são puxados para outras direções de maneira que simplesmente não conseguimos nos concentrar. Você acha que mesmo quando fecha os olhos, os sons, os cheiros e a atividade ao seu redor o distraem, impedindo-o de ir para dentro? Focar nas coisas externas é fácil, por exemplo em um filme, jogo de futebol, pois nossos sentidos são atraídos para fora e são engajados e estimulados. Mas tentar manter o foco internamente, no objeto da meditação, é muitas vezes difícil.

Seja bem-vindo ao quinto ramo do Ashtanga Yoga! Esta qualidade ou habilidade de trazer a atenção para dentro é conhecida como *Pratyahara* ou ‘recolhimento rumo a’.

Muitas pessoas que praticam Hatha Yoga ou que meditam não pensam muito sobre *Pratyahara*, ainda que seja vital para qualquer prática yóguica.

Os primeiros quatro passos – *Yama*, *Niyama*, *Asana* e *Pranayama* – refinam pensamentos, ações, postura e energia,

incluindo a respiração. Quando chegamos ao quinto ramo, estamos no ponto de inflexão, pois o foco se move para a mente, os corpos sutis.

DESCRIÇÃO DE PATANJALI

Nos Yoga Sutras, Patanjali nos conta o seguinte sobre *Pratyahara*:

2.54: *Sva vishaya asamprayoge chittasya svarupe anukarah iva indriyanam pratyaharah*

Quando o indriyas, os órgãos mentais dos sentidos e das ações, deixam de estar envolvidos com as manifestações externas correspondentes e se voltam internamente para o campo da consciência da qual surgiram, isto é o quinto passo chamado *Pratyahara*.

2.55: *Tatah parama vashyata indriyanam*

Quando os órgãos dos sentidos e as ações voltam-se para dentro vem a suprema habilidade, controle e o domínio sobre os sentidos que, de outro modo, estão voltados para os seus objetos.



OS CORPOS SUTIS E A PERCEPÇÃO

Para realmente entendermos o conceito de *Pratyahara*, precisamos explorar a percepção humana da ciência e como nós usamos os sentidos dos órgãos que funcionam como parte do corpo sutil. Temos 19 corpos sutis principais, que são:

- Os 4 corpos sutis (*ant*): consciência (*chit*), mente (*manas*), intelecto (*buddhi*) e ego (*ahankar*);
- Os 5 fluxos de energias (*pranas*): o fluxo interno que governa a respiração e a receptividade; o fluxo descendente e externo de eliminação física e remoção mental; o fluxo equilibrado e integrado associado com a assimilação e a digestão; o fluxo ascendente em direção ao nível mais alto da consciência governa a auto-expressão; e o fluxo através do *nadis*, o sistema circulatório, o sistema nervoso, o sistema linfático, músculos e juntas, e pensamentos e emoções.
- Os 5 sentidos do fluxo interno, *jnanendriyas*: visão, audição, olfato, paladar e tato.

- Os 5 sentidos do fluxo de saída ou processos energéticos, os *karmendriyas*: eliminação, reprodução, movimento, pegar com as mãos e a fala.

Pratyahara é a habilidade de desviar o fluxo de atenção dos 5 órgãos dos sentidos para dentro. É quando a energia se retira conscientemente dos sentidos. Sabemos como a percepção acontece:

Primeiro captamos impressões do mundo exterior através dos 5 sentidos – visão, audição, olfato, paladar e tato.

Depois os órgãos internos da percepção agem através dos centros do cérebro e transmitem estas impressões para a mente, e

A mente transmite o mesmo através de suas camadas até a alma.

Quando tudo isto trabalha junto, nós percebemos um objeto externo.

Quando permitimos que os nossos sentidos olhem para fora, para a periferia, somos constantemente puxados para

o mundo externo. Paramos de depender dos recursos internos, olhando para fora para tudo. A entropia define isto. *Pratyahara* é o oposto da entropia. Atuando com sabedoria não é difícil remover a atenção dos sentidos, mas isto deve acontecer naturalmente através de uma prática que expande a consciência e abre o coração. Mais tarde no artigo, nós exploraremos como a prática Heartfulness proporciona, através do *Pratyahara*, um caminho muito satisfatório.

Há sistemas que tentam forçar a retirada para o interior pela hipnose, cânticos, drogas ou práticas de meditações supressivas, mas é sempre melhor procurar um caminho natural. Isto nos dá uma pista vital de como evoluir e escolher uma prática pessoal: “É natural? Isto me permitirá abrir a mente, presenciar as atividades e, gentilmente, direcionar a atenção dos sentidos para dentro?”

Qualquer um que consiga observar o fluxo externo da mente e libertá-lo da escravidão dos sentidos, conquistou *Pratyahara*. A mente sempre se agita na meditação, pois pensar é a sua natureza. Inicialmente, muitos pensamentos desconfortáveis e imagens podem vir, mas a cada dia estas flutuações aparecem menos e menos, e gradualmente se tornarão calmas. Nos primeiros meses da prática de meditação pode haver muitos pensamentos, mais tarde eles vão diminuir e, em algum ponto, a mente fica sem ondulações. E esta é a parte fácil – é o resto do dia, quando não meditamos, que requer maestria!

No Yoga, precisamos prestar atenção no *Pratyahara*. Mesmo se estamos dominando *Yama* e *Niyama*, *Asana* e *Pranayama*, estes quatro passos do Ashtanga Yoga precisam se juntar com o quinto ramo para trazer a pureza real e a simplicidade do caráter, através da maestria das funções sensoriais da mente. E as funções da mente, dos corpos sutis, são as mais complicadas de todas! Pode-se dizer que isto é o começo da marcha para a liberdade, porque antes disto somos apenas fantoches a serviço dos nossos sentidos e desejos.

Talvez vocês tenham lido uma sabedoria Indiana dos Upanishads, que diz:

*Mana eva manushyanam
karanam bandha-mokshayoh
bandhaya visayasango
muktyai nirvisayam manah*

Para o homem, a mente é a causa da escravidão e a mente é a causa da liberação.
Mente absorvida nos objetos sensoriais é a causa da escravidão, e a mente separada dos objetos sensoriais é a causa da liberação.

MINDFULNESS É SOMENTE O PRIMEIRO DEGRAU

Swami Vivekananda certa vez disse, “*Pratyahara* é o encontro em direção a uma tentativa de apropriar-se da mente e focá-la no objeto desejado. O primeiro passo é deixar a mente à deriva; observe, veja o que ela pensa, seja apenas a testemunha. A mente não é alma ou espírito. É somente matéria em forma mais fina, nós a possuímos e podemos aprender a manipulá-la através das energias do nervo.”

Aqui no Yoga encontramos as raízes originais do Mindfulness, que viajou e se transformou através das culturas ao longo de milhares de anos e o qual Vivekananda define como o primeiro passo no *Pratyahara* – ser testemunha de nossas mentes. A maioria das pesquisas científicas no ocidente, sobre meditação, focam na prática de observar a mente e as habilidades subsequentes de “aprender a manipular (a mente) através das energias do nervo” – a base de muitas pesquisas modernas na neurociência.

Mas *Pratyahara* vai além do primeiro passo, continua Vivekananda: “O corpo é a visão objetiva do que chamamos mente (subjéctiva). Nós, o Self, estamos além do corpo e da mente; além do ser subjéctivo ou objéctivo; somos *Atman*, o eterno, testemunha imutável. O corpo é o pensamento cristalizado.”

Ele nos dá métodos para desenvolver *Pratyahara*: “O caminho mais fácil para se apossar da mente é sentar



em silêncio e deixá-la à deriva por um tempo. Mantenha firme a ideia: ‘Eu sou a testemunha assistindo minha mente à deriva. A mente não é Eu.’ Em seguida veja-a pensando como se fosse uma coisa totalmente à parte de você. Identifique-se com Deus, nunca com a matéria ou com a mente.

“Imagine a mente como um lago calmo diante de você e os pensamentos que vêm e vão como bolhas subindo e se desfazendo na superfície. Não faça esforço para controlar os pensamentos, apenas os observe e siga-os na imaginação enquanto flutuam para longe. Isso gradualmente diminuirá os círculos. Pois a mente se estende por largos círculos de pensamento e esses círculos se alargam em círculos cada vez maiores, como numa lagoa quando lançamos uma pedra. Queremos inverter o processo e começar com um círculo enorme, torná-lo mais estreito até que, finalmente, possamos fixar a mente em um ponto e fazê-la ficar lá. Sustente a ideia: ‘Eu não sou a mente, eu vejo o que estou pensando, estou vendo a minha mente agir’, e cada dia a sua identificação com os pensamentos e sentimentos diminuirá até que finalmente você consegue separar-se completamente da mente e realmente saber que ela

está separada de você. Quando isto é feito, a mente é sua serva para o seu controle. O primeiro estágio para se tornar um *yógi* é ir além dos sentidos.”

Isto significa que não usamos os sentidos? Claro que não – eles nos permitem navegar no mundo e viver com sucesso. Sem eles, sofreremos como pessoas cegas, surdas ou mudas que conhecem isso muito bem. Portanto, não é o caso de suprimir os sentidos, mas de refiná-los e usá-los sabiamente. Quando eu era um jovem praticante do Heartfulness, eu observava Ram Chandra of Shahjahanpur, meu primeiro Guia. Um de seus olhos sempre olhava para seu coração, focado para dentro, enquanto o outro olhava para o mundo e para todos nós, permitindo que ele nos guiasse e realizasse seu trabalho. Ele utilizava o sentido da visão em sintonia com o *Pratyahara*. Da mesma forma, ele usava seu olfato para perceber o mundo para um propósito diferente. Em sua autobiografia ele descreve como desenvolveu um instinto de reconhecer as roupas das pessoas pelo cheiro quando era adolescente: “Isto se desenvolveu até que, aos quatorze anos, podia conhecer o caráter de um homem pelo cheiro de sua transpiração.” Os sentidos são vitais para a vida e podem ser muito úteis, desde que os dominemos para que não estejam à mercê de desejos externos.

CICLOS NATURAIS

Há uma outra dica prática que ajuda com o *Pratyahara*, envolvendo os *nadis* e a respiração. Geralmente, a hora em que respiramos com ambas as narinas tende a ser a hora do *sandhya*, ou seja, os pontos estacionários ou de virada dos ciclos solares e lunares – nascer do sol, meio dia, por do sol e meia noite. Quando meditamos nestas horas é mais fácil se voltar para dentro e ficar assim. Também, quando nossas energias se movem para dentro, quando a respiração está fluindo através da narina da esquerda, associada com o *Chandra Nadi* e o sistema nervoso parassimpático, nossos sentidos ficam focados com mais facilidade e a energia dos nossos pensamentos flui para dentro. Podemos fazer uso de tais períodos para *Pratyahara*.

PRÁTICAS DO HEARTFULNESS

O Heartfulness moderno nos leva mais longe, simplificando e agilizando o velho caminho do Yoga. Não há mais necessidade de seguir os diferentes passos do *Ashtanga Yoga*, um de cada vez, separadamente. Em vez disto, *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi* são iniciados simultaneamente. Como isto funciona com relação ao *Pratyahara*?

Primeiro, a Meditação Heartfulness é auxiliada pela Transmissão, que facilita o foco interno sem esforço. Como? A transmissão vem da Fonte, do Centro, então calibra-nos de dentro para fora em osmose com o mais sublime *Samadhi* desde o início. Durante a Meditação Heartfulness com Transmissão, transformações acontecem a partir do interior, do *Samadhi* para *Yama*, do ramo número oito até o um. Ao mesmo tempo, moldamos nosso estilo de vida a partir do exterior, indo do ramo número um para o oito. Esta via de mão dupla é revolucionária, porque nos leva a experimentar os oito atributos yógicos simultaneamente, sem muita luta. Recebemos uma bengala para caminhar, e às vezes também somos carregados como um jovem canguru na bolsa da mãe, para que a jornada seja feita sem esforço.

Segundo, a Limpeza Heartfulness remove aquelas impressões de nossos corpos sutis que alimentam nossos desejos e ativam os sentidos. Nos artigos anteriores, falamos sobre todos os impulsos emocionais que sentimos devido às impressões que acumulamos do nosso passado. Até serem removidos, como o foco interno pode ser natural? Por isto que a Limpeza é tão importante.

Através destas duas práticas do Heartfulness, *Pratyahara* é facilitado, tanto no aprofundamento do foco interno como também as remoções dos obstáculos são aceleradas. Enquanto ainda testemunhamos os caprichos da mente durante a meditação, simplesmente ignoramos os pensamentos que surgem à medida que são removidos.

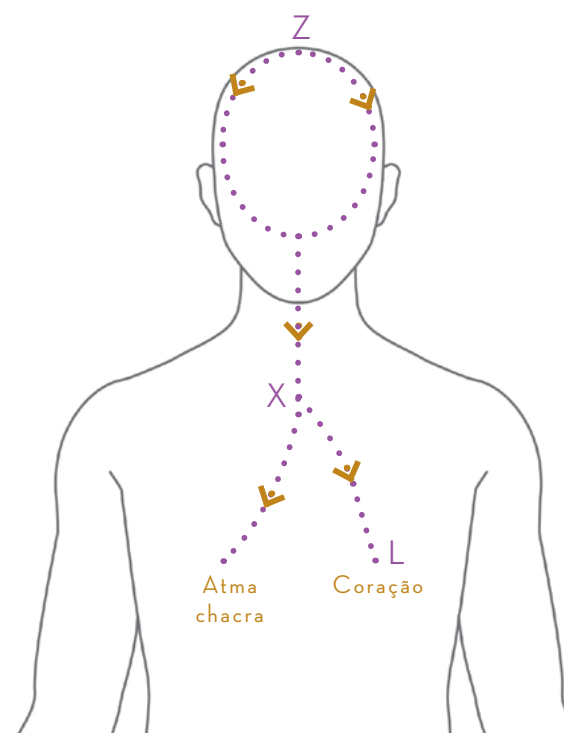
Terceiro, a Oração Heartfulness é uma prática direta do *Pratyahara*. Contém um reconhecimento: “Nós é que somos apenas escravos dos desejos que impedem

a nossa evolução”, e depois nos dá a solução para nos levar além desta limitação, focando em um estágio da existência além dos sentidos. A oração naturalmente nos leva ao centro de nós mesmos, onde os sentidos não são necessários para seguirmos observando. Em vez disto, estamos em osmose com uma dimensão mais alta da existência através do coração.

Há outras práticas Heartfulness que apoiam o *Pratyahara*, incluindo a técnica científica que foi desenvolvida por Ram Chandra de Shahjahanpur. Enquanto observava o fluxo da energia do pensamento, ele descobriu como isto desce do ‘lago da consciência’ – conhecido no Yoga como lago *chit* – que está associado com o córtex pré-frontal do cérebro e o *Brahmanda Mandal* ou Região Cósmica na anatomia espiritual. A energia do pensamento desce do lago *chit* em direção à área do peito, e na maioria das pessoas se desvia para o lado esquerdo, para o primeiro chacra do coração. A partir deste local, ela flui para fora em direção aos pensamentos e as atividades mundanas.

Então ele observou que se o lago *chit* é limpo antes de tudo e uma parte do fluxo de energia dos pensamentos é, suavemente, desviada para o lado direito do peito, para o ponto 2, o ponto da alma, então o buscador será aliviado de pensamentos perturbadores. Ao trazer a

Sustente a ideia: ‘Eu não sou a mente, eu vejo o que estou pensando, estou vendo a minha mente agir’, e cada dia a sua identificação com os pensamentos e sentimentos diminuirá até que finalmente você consegue separar-se completamente da mente e realmente saber que ela está separada de você.



atenção para a alma em vez de desejos, os sentidos são naturalmente atraídos para dentro. *Pratyahara* e *Vairagya* seguem lado a lado e um grande obstáculo é superado desta maneira tão simples.

Há também as práticas Heartfulness para manter purificados os pontos A, B, C e D ao redor do primeiro ponto do coração, onde a maioria das impressões sensoriais estão inicialmente alojadas no nosso sistema. Estas práticas são o regime de manutenção diário para que os sentidos já não busquem a estimulação externa. Eles podem ficar calmos e inalterados.

E, finalmente, temos a graça, a técnica de todas as técnicas Heartfulness para manter os sentidos relaxados e livres de excitação. É a meditação com os olhos abertos, ou a recordação constante, na qual o estado meditativo continua durante o dia. É o exemplo clássico de como o Heartfulness trabalha de dentro para fora. Quando meditamos logo pela manhã, antes do amanhecer, conseguimos absorver a Transmissão com mais facilidade,

porque estamos cooperando com a Natureza – estamos nadando a favor da corrente. A Transmissão nos leva aos níveis profundos da meditação, onde experienciamos o *Samadhi*, aquela condição de equilíbrio perfeito que existia antes da criação. Estamos unidos com a alma. Quando emergimos da meditação, reservamos alguns minutos para que a condição que adquirimos seja vivenciada e absorvida, para sermos um com ela, em completa união. Quando somos capazes de manter o estado de *Samadhi* depois de abrir os olhos, *Pratyahara* acontece naturalmente.

Continuamos com o dia e essa condição subjacente permanece conosco para que permaneçamos conectados a ela enquanto fazemos outras coisas. Estamos no mundo, mas nossos sentidos não são atraídos pelo mundo. Mantemos nosso equilíbrio e absorvemos as coisas conscientemente. Permanecemos alertas e atentos com um foco consciente, sendo também absorvidos em *Samadhi*.

Há uma lenda Indiana que explica esta beleza: Quando a estrela Svāti aparece no horizonte, se estiver chovendo e uma gota cai numa ostra, ela se transforma em uma pérola. A ostra sabe disto, então sobe à superfície quando Svāti está brilhando no céu e espera para capturar uma gota da chuva. Quando a gota é capturada, a ostra fecha sua concha e mergulha para o fundo do mar e espera pacientemente o crescimento da pérola.

Como podemos ser iguais a estas pequenas ostras? Como podemos viver no mundo, enquanto deixamos de lado as influências externas, a fim de desenvolver pacientemente a verdade (uma pérola requintada) dentro de nós? É aqui que o Heartfulness desempenha o seu papel. Quando o coração é o nosso foco, tudo está conectado e integrado. O coração não distingue os níveis físico, sutil e causal da existência, pois o coração engloba todos eles.

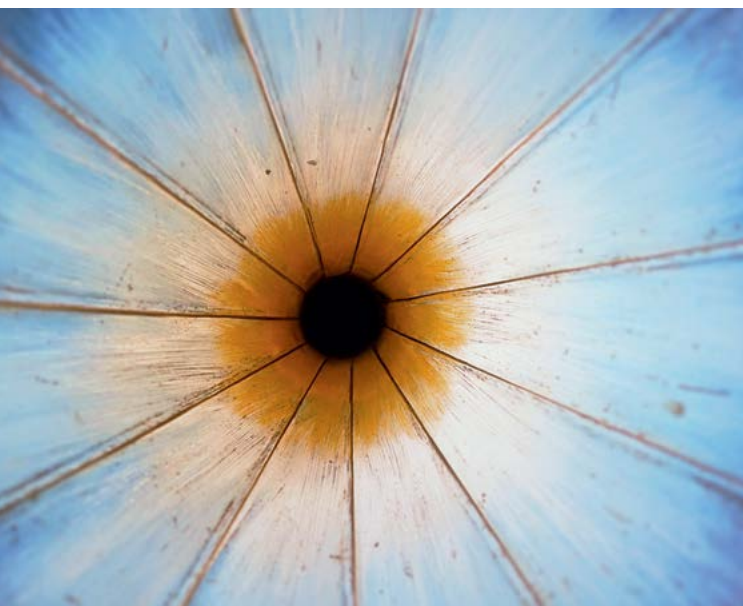
Mergulhando no coração todas as manhãs durante a meditação seremos como aquelas pequenas ostras. Então chegaremos ao estado yógico do *Uparati*, onde não somos mais controlados pelos nossos desejos e sentidos, já que nossas mentes estão o tempo todo centradas na Realidade.

SAMYAMA

PARTE 1

Dharana • Dhyana • Samadhi

Dharana, *Dhyana* e *Samadhi* são os três últimos passos do Ashtanga Yoga de Patanjali. Não há uma separação ou definição clara entre eles, uma vez que juntos eles definem as práticas espirituais de meditação, conhecidas como Raja Yoga. Esses três passos focam no verdadeiro propósito do Yoga; eles representam as práticas da jornada interior, conhecidas como o yatra espiritual. Nos artigos restantes da série sobre Ashtanga Yoga, **DAAJI** nos ajuda a compreender o papel de *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi* e como eles nos levam ao ponto culminante do Yoga – a união ou osmose com a Existência Suprema.



Até agora, exploramos os primeiros cinco passos do Ashtanga Yoga de Patanjali - *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama* e *Pratyahara*. Cada um deles tem seu propósito e juntos eles nos ajudam a refinar nossos pensamentos, ações, postura e energia, incluindo a respiração, direcionando nossos sentidos para o campo da consciência. Tudo isso nos prepara para o nosso aprofundamento no coração e na mente. Através de *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi* despertamos o potencial dos corpos sutis e, por fim, vamos além destes, para o estado Absoluto. Quando visualizamos o ser humano como uma composição de matéria, energia e o estado absoluto do nada - corpo, mente e alma, nos afastamos do mundo da matéria e adentramos o âmbito das formas de energia cada vez mais sutis até, finalmente, chegarmos ao Centro do nosso ser - o nada Absoluto na base de tudo.

OS SUTRAS DE PATANJALI

Há muitos Sutas sobre *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi* na pesquisa seminal de Patanjali. Apresentamos alguns que consideramos relevantes para este artigo:

3.1: *Deshah bandhah chittasya dharana*

Dharana é o processo em que a mente se agarra a um determinado objeto, seja ele dentro ou fora do corpo, e se mantém neste estado.

3.2: *Tatra pratyaya ekatanata dhyanam*

Quando há um fluxo intacto ou uma corrente ininterrupta de conhecimento nesse objeto ou parte do corpo, isto é denominado *Dhyana*.

3.3: *Tad eva artha matra nirbhasam svarupa shunyam iva samadhih*

Quando apenas a essência desse objeto, lugar ou ponto transparece na mente, sem qualquer forma, este estado de profunda absorção é chamado de *Samadhi*. Ele surge na meditação quando a forma ou a parte externa cai por si mesma.

3.4: *Trayam ekatra samyama*

Quando os três processos *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi* são tidos como um, no mesmo objeto, lugar ou ponto, isto é chamado de *Samyama*. A forma desaparece, restando apenas o sentido

3.5: *Tad jayat prajna lokah*

Quando dominamos o processo triplo de *Samyama*, a luz do conhecimento, a percepção transcendental e a consciência superior afloram.

3.6: *Tasya bhumisu viniyogah*

Pouco a pouco, *Samyama* é aplicado aos planos, estados ou estágios mais sutis da prática.

3.7: *Trayam antar angam purvebhyah*

As três práticas [*Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*] são mais voltadas para o interior do que as cinco práticas anteriores.

3.8: *Tad api bahir angam nirbijasya*

No entanto, são ainda mais externas do que o verdadeiro *Samadhi*, que não possui nenhum objeto, nem sequer um objeto inicial no qual se concentrar.

3.9: *Vyutthana nirodhah samskara abhibhava pradurbhavau nirodhah ksana chitta anvayah nirodhah-parinamah*

Esse elevado nível de maestria chamado *nirodhah-parinamah* ocorre no estágio de transição, no qual a tendência crescente de profundas impressões converge com a tendência decrescente e com a atenção do próprio campo da mente.

3.10: *Tasya prashanta vahita samskarat*

O fluxo constante deste estado de *nirodhah-parinamah* continua quando criamos o hábito de praticar diariamente.

3.11: *Sarvarathata ekagrata ksaya udaya chittasya samadhi-parinamah*

A maestria chamada *samadhi-parinamah* é o estágio de transição no qual a tendência para a dispersão ou divagação diminui enquanto a tendência para o foco desponta.

3.12: *Tatah punah shanta-uditau tulya-pratyayau chittasya ekagrata-parinimah*

A maestria denominada *ekagrata-parinamah* é o estágio de transição no qual o foco da consciência emerge e mingua consecutivamente. A ideia de tempo desaparece, o passado e presente são um só e a mente está concentrada.

3.13: *Hridaye chitta samvit*

Ao praticarmos *Samyama* no coração, obtemos o conhecimento da mente.

Patanjali descreve *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi* juntos, pois os considera aspectos progressivos e inter-relacionados de concentração ou estabilidade interior. A meditação geralmente começa com *Dharana*, uma suposição. Essa suposição ou *sankalpa* inicia o fluxo da intenção com



energia mental e direcionamento. À medida que essa intenção se aprofunda e mergulha no campo da experiência do coração, entramos em *Dhyana* ou meditação. O resultado é *Samadhi*, ou absorção no objeto da meditação. E a qualidade do *Samadhi* que experienciamos depende do campo que criamos através deste processo de meditação.

DHARANA

Dharana é geralmente traduzido como “concentração”, o que certamente é correto. Mas seu significado é mais amplo e interessante do que simplesmente a capacidade de concentrar-se, mantendo nossa atenção em um único foco. *Dharana* abrange também a capacidade de conter, manter e, assim como um útero, nutrir exatamente como a Mãe Terra, que dá à luz as árvores a partir das sementes plantadas no solo. À medida que nossa consciência se expande, essa capacidade de conter torna-se, por fim, tão vasta que conseguimos conter Deus dentro de nós.

No início da Meditação Heartfulness, supomos que “a Fonte da Luz Divina em meu coração está me atraindo para dentro”, e então gestamos, envolvemos, mantemos e alimentamos essa suposição. *Dharana* resulta em concentração, porque há um fluxo ininterrupto em direção a algo que está contido e é nutrido no coração. Através do processo de *sankalpa*, há um esforço envolvido, que direciona o fluxo de pensamento. Mas o ideal é cultivar uma capacidade de esforço sem esforço. Essa suposição orienta nossa consciência em direção à corrente que está fluindo para dentro, em direção à Fonte. Assim, estamos nos movendo em direção ao objetivo que é a completa união com o Princípio Divino. Manter e afirmar esse objetivo espiritual no Yoga é *Dharana*.

Ram Chandra de Shahjahanpur explicou-o do seguinte modo¹:

“É essencial que todos fixem seu pensamento, desde o início, no objetivo que devem alcançar, de modo que o pensamento e a vontade possam abrir o ca-

minho até lá. Observou-se que aqueles no caminho da espiritualidade que não definiram esse estado final como objetivo, definitivamente ficaram aquém deste, pois antes de chegar ao ponto final, confundiram um dos estados intermediários como sendo o ponto final ou a Realidade, e lá pararam. Desta forma, sofreram por não terem fixado seu objetivo. Mesmo em assuntos mundanos, se perdemos nosso objetivo de vista, nenhum esforço é suficiente para garantir o nosso sucesso.”

Como essa prática de *Dharana* ressoa no campo da consciência universal? Quando assumimos sinceramente o objetivo de nos tornarmos um com o estado Supremo, o fluxo centrípeto cria uma agitação no Infinito. A própria Divindade se convence do nosso foco de propósito único, de nossa sincera intenção. Então, não se trata mais simplesmente de “eu” me movendo em direção ao objetivo; a dinâmica muda, passando a ser a dinâmica do amante e o Amado, onde a atração vem de ambos os lados, e a distância entre o amante e o Amado se torna cada vez menor. A proximidade segue aumentando, o que finalmente leva à fusão com o Supremo, assumindo a forma do movimento latente que existia no momento da criação. Nossa intenção e nosso ideal resultam em intenso desejo, ânsia e impaciência. Isso é muito mais do que mera concentração. *Dharana* mantém nossa meditação fixada no objetivo final, o que é vital para concretização do estado final.

Este mesmo aspecto de *Dharana* também nos permite manter e animar os estados interiores que recebemos durante cada meditação, fazendo com que se tornem parte de nós. Dessa forma, as dádivas que recebemos em cada meditação podem ser absorvidas, e suas qualidades se tornam nossa segunda natureza.

SANKALPA

Na verdade, *Dharana* é parte integrante de todos os aspectos da prática Heartfulness, pois é o combustível básico de *sankalpa* ou sugestão sutil. Swami Vivekananda afirma de forma simples: “O que é o pensamento? O

Quando dominamos a arte de Dharana, sankalpa torna-se muito potente, pois é uma sugestão sutilíssima ressoando num coração puro, aberto e amoroso, conectado ao Divino e portanto apoiado pela Vontade Divina. Este também é o segredo por trás da potência da oração. Quando Dharana é suplicante, oferecido na vacuidade do coração puro, o Divino flui para dentro, atraindo, automaticamente, sua atenção para o Supremo. Todo pensamento ou intenção oferecido nesse estado está destinado a atingir o seu alvo.

pensamento é uma força, assim como a gravitação ou repulsão. Do infinito depósito de forças da natureza, o instrumento chamado *Chit* se apropria de algumas dessas forças, absorve-as e as emite como pensamento.”

Com *sankalpa* podemos utilizar o poder do pensamento de maneira muito eficaz. Quando dominamos essa arte de *Dharana*, *sankalpa* torna-se muito potente, pois é uma sugestão sutilíssima ressoando num coração puro, aberto e amoroso, conectado ao Divino e, portanto, apoiado pela Vontade Divina. Este também é o segredo por trás da potência da oração. Quando *Dharana* é suplicante, oferecido na vacuidade do coração puro, o Divino flui para dentro, atraindo, automaticamente, sua atenção para o Supremo. Todo pensamento ou intenção oferecido nesse estado está destinado a atingir o seu alvo.

¹Ram Chandra de Shahjahanpur, 2016. *Comentários sobre as Dez Máximas do Sahaj Marg*. Shri Ram Chandra Mission, Índia

TRANSMISSÃO

A meditação Heartfulness é auxiliada pela Transmissão. Ela facilita o foco sem esforço em direção ao nosso interior, pois vem da própria Fonte. A Transmissão naturalmente volta nossa atenção profundamente para dentro, para que desde o início possamos estar em osmose com o mais sublime *Samadhi*. Como mencionado no último artigo sobre *Pratyahara*, a transformação pessoal é de dentro para fora, do estado de *Samadhi* para fora. Esse apoio nos é dado para que esta seja uma jornada de esforço sem esforço.

PESQUISA

A ciência yóguica da revelação interior depende de *Dharana*. Meditamos a partir de uma suposição inicial, mergulhando fundo na consciência universal de *Samadhi*. Então, emergimos no final da meditação para observar, registrar e inferir o que experienciamos e o que mudou em nosso estado interior. Sem *Dharana* nutrindo o pensamento inicial, permitindo que ele se aprofunde e se desdobre durante o processo de meditação, tal revelação não seria possível. Na verdade, a razão pela qual muitas pessoas não conseguem “ler” seus estados interiores é porque elas não cultivam *Dharana* durante a meditação.

Isso requer o exercício das funções cognitivas do *manomaya kosha* e do *vignanamaya kosha*: observar com a consciência plena e integrar o conhecimento recebido pela mente de maneira nova e criativa. Uma maneira de

desenvolver essa capacidade é manter um diário e, após cada meditação, anotar o que aconteceu. Outra maneira é usar a meditação de maneira ativa, como ferramenta de pesquisa, oferecendo uma pergunta ou suposição para ser explorada através da consciência expandida durante a meditação. A mente em estado meditativo é capaz de gestar um pensamento ou problema com uma perspectiva maior e mais ampla do que a lógica racional pode alcançar.

Na verdade, a consciência expandida geralmente leva à inspiração, que é também como a maioria das grandes descobertas ocorrem no reino da ciência e como a maioria das obras artísticas são criadas. Por exemplo, o sonho de Kekulé o levou à descoberta do anel de benzeno e o princípio de Arquimedes foi descoberto enquanto Arquimedes estava relaxando em uma banheira.

Swami Vivekananda explica claramente na introdução de seu livro, *Raja Yoga*, que o Yoga é a ciência através da qual ganhamos experiência direta e percepção dos estados interiores de um ser humano.

Ele diz: “Primeiramente, a ciência do Raja Yoga nos propõe um meio de observar os estados interiores. O instrumento é a própria mente. O poder da atenção, quando devidamente orientado e direcionado para o mundo interior, analisa a mente e ilumina os fatos para nós. Os poderes da mente são como raios de luz dissipados; quando estão concentrados, eles iluminam. Este é o nosso único meio de conhecimento.”

Este é o potencial e a beleza de *Dharana*.

Na verdade, a consciência expandida geralmente leva à inspiração, que é também como a maioria das grandes descobertas ocorrem no reino da ciência e como a maioria das obras artísticas são criadas. Por exemplo, o sonho de Kekulé o levou à descoberta do anel de benzeno e o princípio de Arquimedes foi descoberto enquanto Arquimedes estava relaxando em uma banheira.



*É a Presença Divina que dá sentido à vida.
Esta Presença é a fonte de toda paz, alegria
e segurança. Encontre essa Presença dentro de você
e todas as suas dificuldades desaparecerão.*

MIRRA ALFASSA (A MÃE)

SAMYAMA

PARTE 2

Dharana • Dhyana • Samadhi

Dharana, Dhyana and *Samadhi* são os três últimos passos do Ashtanga Yoga de Patanjali. Juntos, eles englobam as práticas de meditação conhecidas como Raja Yoga, e estão relacionados à jornada interna conhecida como yatra espiritual. Neste artigo **DAAJI** foca na consciência, nas causas de distúrbios na consciência e em como levar a consciência a um estado de calma e paz através de *Dhyana*, meditação, a fim de realizarmos nossa verdadeira natureza.

Até agora exploramos *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana* e *Samadhi* como diferentes passos ou aspectos do Yoga, mas isso é apenas para fins de compreensão; na verdade eles não estão separados. De fato, todas as técnicas e métodos de Yoga foram desenhados para um único propósito, ou seja, como usar a mente. A mente pode ser usada para libertação ou para servidão; quando a mente é usada com o propósito correto, ela é clara e sábia, com uma consciência expandida levando à libertação e além; quando ela não é usada com o propósito correto, ela é confusa, caótica, emocionalmente turbulenta e auto-destrutiva, e a consciência se contrai em si mesma como um buraco negro, levando à miséria. Portanto, ao integrar todos os passos do Ashtanga Yoga de Patanjali, a mente pode perceber seu propósito legítimo; eles criam a base para a mente chegar ao seu estado original de potencial infinito.

Os seis primeiros passos contribuem para esta jornada da seguinte forma:

Yama é o processo de remover todas as tendências, comportamentos e padrões de pensamento indesejados, os quais limitam a consciência e, portanto, o destino;

Niyama é o processo de infundir qualidades interiores nobres e atitude apropriada, bem como foco interior para a jornada;

Asana é o foco do corpo físico para seu interior para que participe desta evolução, facilitando o direcionamento do fluxo interno para o Centro durante a meditação;

Pranayama é a regulação e estabilização do campo energético, alinhando-o e purificando-o para que também participe desta evolução;



Pratyahara é desviar nossa atenção da atração externa dos sentidos para dentro do campo da consciência; e

Dharana direciona o fluxo do pensamento para o objetivo e, em seguida, continua a manter e nutrir essa intenção enquanto meditamos.

Porém, é *Dhyana* ou a meditação que fornece a oportunidade real de mergulhar no campo da consciência, ir mais fundo no coração e dominar a mente. Este é o reino de Heartfulness, do Raja Yoga. De fato, no sistema Heartfulness, *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana* e *Samadhi*, são todos abordados simultaneamente durante o curso da meditação. Meditação, no devido tempo, leva ao estado concentrado de *Samadhi*.

Ram Chandra de Shahajanpur descreve isso da seguinte

forma: “Nós mesmos estragamos a mente ao permitir que ela vagueie sem destino durante as horas de lazer. Essa prática continuou por anos e agora tornou-se nossa segunda natureza. Se agora tentarmos controlar a mente impondo-lhe restrições, teremos pouco sucesso. Quanto mais tentamos suprimi-la pela força, mais ela ricocheteia e se contraria, causando grandes distúrbios. O método adequado para controlar as atividades da mente é fixá-la em um pensamento sagrado, como fazemos durante a meditação, e afastar tudo o que for indesejado e supérfluo. Com o tempo, após constante prática, a mente torna-se disciplinada e regulada, e muito da perturbação interna é eliminado.”

Finalmente, a mente torna-se tão refinada, que é um instrumento útil para o coração, guiado pela alma, e tudo se acomoda em seu papel legítimo.

“O método adequado para controlar as atividades da mente é fixá-la em um pensamento sagrado, como fazemos durante a meditação, e afastar tudo o que for indesejado e supérfluo. Com o tempo, após constante prática, a mente torna-se disciplinada e regulada, e muito da perturbação interna é eliminado.”

Babuji

SUTRAS DE PATANJALI

Essa abordagem Heartfulness está em sintonia com a visão do mundo de Patanjali, como ele descreve o propósito do Yoga no primeiro Sutra:

1.1: *Atha yoga anushasanam*

Agora, após a preparação prévia ao longo da vida e outras práticas, começa o treinamento e prática de Yoga.

1.2: *Yogash chitta vritti nirodhah*

Yoga é evitar que o campo de consciência sofra variações e assuma diversas formas.

1.3: *Tada drashtuh svarupe avasthanam*

No momento (da meditação) o Ser (Vidente) repousa em sua própria essência original, sua própria essência verdadeira.

1.4: *Vritti sarupyam itaratra*

Outras vezes, o Ser (Vidente) parece assumir as características das formas variáveis associadas aos padrões de pensamento.

1.5: *Vrittayah pancatayah klisha aklisha*

Estes padrões de pensamento (*vrittis*) são de cinco diferentes tipos, sendo alguns dolorosos e impuros e outros agradáveis e puros.

1.6: *Pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah*

Os cinco tipos são: conhecimento e cognição corretos, concepções equivocadas e não ver com clareza, ilusão verbal e imaginação, sono e memória.

1.7: *Pratyaksha anumana agamah pramanani*

Existem três maneiras de desenvolver o conhecimento correto: percepção direta, dedução e comprovação de terceiros.

1.8: *Viparyayah mithya jnanam atad rupa pratistham*

Equívoco ou ilusão é conhecimento falso que resulta da percepção de uma coisa diferente do que ela é.

1.9: *Shabda jnana anupati vastu shunyah vikalpah*

Ilusão verbal e imaginação resultam de palavras que não têm embasamento na realidade.

1.10: *Abhava pratyaya alambana vritti nidra*

O sono é o *vritti* que abraça o sentimento do nada, a ausência de outros padrões de pensamento.

1.11: *Anubhuta vishaya asampramoshah smritih*

Memória é quando os padrões de pensamento de impressões prévias não foram removidas e elas, então, voltam à consciência.

1.12: *Abhyasa vairagyabhyam tat nirodhah*

Todos estes *vrittis* são controlados pela prática e pelo desapego.

Nesta sequência de *sutras*, Yoga é descrito como refinamento e purificação da consciência até o seu estado original equilibrado, conhecido como *Samadhi*, e Patanjali explica que isso acontece pela meditação para



dominar a oscilação que perturba a consciência de seu estado original.

CONSCIÊNCIA

É útil aqui compreender o que é *chit* ou consciência e como os *vrittis* ou flutuações no lago *chit* perturbam a mente e criam desequilíbrio. Imagine o campo da consciência como uma tela ou um lago. No estado original natural, a consciência é calma e pura, como uma tela em branco ou um lago com as águas cristalinas e paradas. *Vrittis* são as flutuações causadas pelos pensamentos e sentimentos. Elas causam turbulência, perturbando essa quietude e pureza. Elas são o jogo de energia, enquanto *chit* absorve parte da energia universal do prana e a envia como pensamento. Estes *vrittis* são as ondas ou ondas de energia que se formam no lago da consciência quando coisas externas o afetam e isso acontece porque nós absorvemos muitas impressões através dos nossos sentidos.

Swami Vivekananda explica isso de forma muito simples: “Por que devemos praticar? Porque cada ação é como uma pulsação vibrando sobre a superfície do lago. A vibração morre, e o que sobra? Os *samskaras*, as

impressões. Quando um número muito grande dessas impressões fica na mente, elas se aglomeram e se tornam um hábito. Diz-se: ‘Hábito é a segunda natureza, mas ele é a primeira natureza também e toda a natureza do homem; tudo o que somos é resultado de hábitos. Isto nos traz consolo, pois se for só hábito, podemos fazê-lo e desfazê-lo a qualquer momento.

Os *samskaras* são deixados por essas vibrações que saem da nossa mente, cada uma delas deixando seu resultado. O nosso caráter é a soma total dessas marcas, e conforme prevalece alguma onda específica agimos neste tom. Se o bem prevalece, nos tornamos bons; se o mal prevalece, nos tornamos maus; se for alegria, nos tornamos felizes...

Nunca diga que um homem não tem jeito, pois ele só representa um personagem, um conjunto de hábitos que podem ser substituídos por novos e melhores. Caráter são hábitos repetidos e hábitos repetidos sozinhos podem reformar o caráter.

O *chit* também está sempre tentando restabelecer sua quietude, pureza e simplicidade originais, e é por isso que a mente está, constantemente, jogando fora pensamentos. Ela remove o peso e a turbulência criados pelo acúmulo de *vrittis*, tanto na parte consciente como na parte inconsciente da mente. Ela tenta acalmar as ondas e flutuações a fim de que o lago *chit* se torne como uma lagoa muito clara, onde pode-se ver até o fundo, até a alma.

Também é por isso que sonhamos – neste estado relaxado, sonolento, a mente tenta purificar a tela da consciência jogando fora impressões do subconsciente para poder mergulhar no estado de sono profundo e tocar a alma. Sonhar é um prelúdio para o sono profundo. Porém, sonhar não é o suficiente para purificar o *chit*, pois a maioria de nós acumula mais impressões do que podemos remover. Criamos um desequilíbrio porque os nossos órgãos sensoriais nos atraem para fora, para o estímulo mental e emocional. Quanto mais agitada nossa vida, menos quietude teremos, quanto mais ansiamos por estímulos e mais desejos quisermos ver preenchidos, maior será a carga de impressões que iremos acumular e mais turva e turbulenta será a água do lago.

O PRIMEIRO PASSO NO YOGA

Por isso, o primeiro passo no Yoga é restringir essa atração externa dos sentidos e iniciar a jornada de retorno para dentro, pela meditação, em direção à uma consciência purificada. Começamos com meditação, e os outros passos de *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahata*, e *Dharana* entram em jogo, naturalmente, junto com *Dhyana*.

Quando a meditação é vista como um evento ou atividade separada do dia, raramente isso é eficaz. Pelo contrário, quando nos preparamos para meditação na noite anterior, e em seguida tentamos manter a condição recebida durante a meditação pelo resto do dia, então a eficácia é dinâmica e traz mudança de vida.

PREPARAÇÃO PARA MEDITAÇÃO

Faz uma grande diferença para a qualidade de meditação na manhã seguinte quando nos preparamos na noite anterior. A primeira coisa é remover as impressões no fim do dia através da prática de Limpeza Heartfulness. Nessa prática, o *chit* é limpo das flutuações *vrittis*, da mesma forma como um banho limpa o corpo. As flutuações diminuem, para que a tela da consciência siga em direção à quietude, leveza e pureza. Essa remoção de impressões indesejadas é *Yama* ativo.

Continuamos com *Yama* removendo, também, as tendências comportamentais e hábitos que se desenvolveram

como resultado dessas impressões. O coração e a mente frequentemente se preocupam devido a várias emoções, interações com os outros, hábitos e padrões comportamentais que ocorrem durante o dia. Alguém pode nos ter magoado, podemos estar com inveja do sucesso de alguém, preocupados com dinheiro ou filhos, ou nos sentirmos ressentidos ou com medo. Podemos até nos sentir culpados por algo que fizemos ou deixamos de fazer. Portanto, o tempo reflexivo e silencioso durante a noite, antes de dormir, é um ótimo momento para examinarmos as atividades do dia e decidir não repetir o que possamos ter feito de errado, mesmo que não intencionalmente.

Este também é o momento de nos conectarmos com os nossos companheiros, reconhecendo-os como irmãos e irmãs nesta jornada de vida, independentemente do que eles tenham feito para liberar todas as complexidades nos relacionamentos. Como pode um ressentimento, ciúmes ou medo dos outros permanecer em nossos corações quando aceitamos todos como uma família?

Por último, o momento antes de dormir é perfeito para nos conectarmos profundamente, dentro do coração, ao Eu Superior através da Oração Heartfulness. Como resultado desta conexão, o sono é também rejuvenescedor – física, mental e espiritualmente – e pacífico, em vez de mentalmente turbulento. É como a diferença entre velejar num lago de águas suaves e calmas e num mar tempestuoso.

Tal sono rejuvenescedor nos permite acordar cedo e meditar no silêncio da Natureza ao amanhecer. Essa é uma das mais profundas e belas experiências que um

Fazemos a sugestão em nosso coração e ele ressoa com o entorno da Região do Coração. Essa vibração sem vibração se expande mais, estendendo-se a todos os chacras do sistema humano e eles todos começam a brilhar. Isso continua expandindo, passando de região para região até que todos estejam absorvidos no círculo mais interno.

Quando a meditação é vista como um evento ou atividade separada do dia, raramente isso é eficaz. Pelo contrário, quando nos preparamos para meditação na noite anterior, e em seguida tentamos manter a condição recebida durante a meditação pelo resto do dia, então a eficácia é dinâmica e traz mudança de vida.

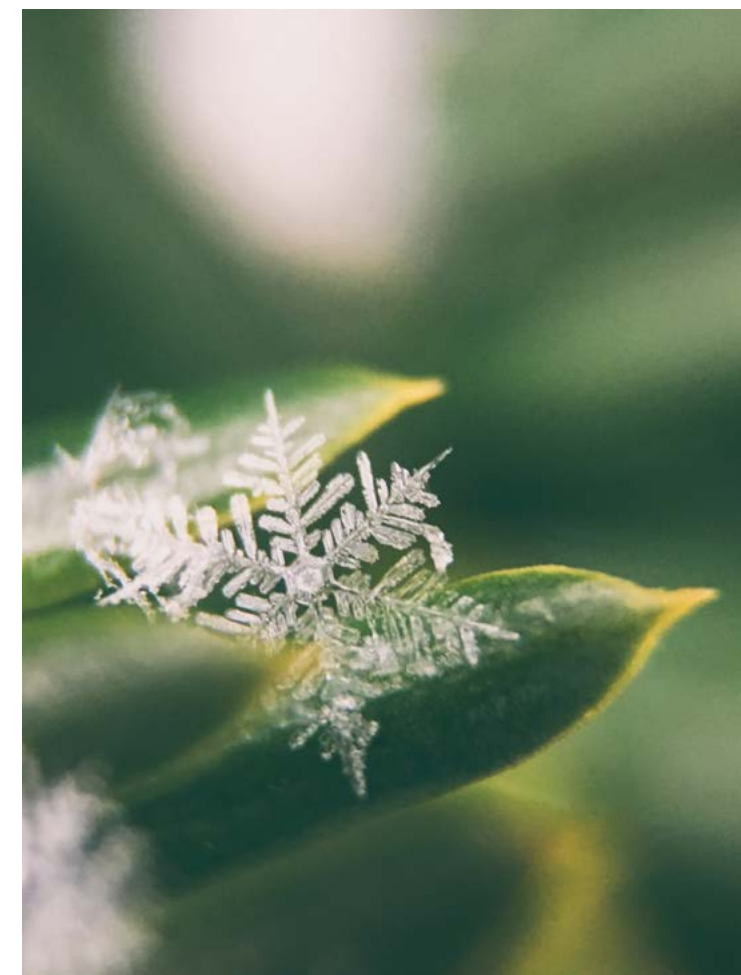
ser humano pode ter. O Centro dentro de nós ressoa com o Centro puro da Natureza à beira estacionária entre noite e dia. Podemos mergulhar profundamente.

Antes de iniciar a Meditação Heartfulness, estamos conscientes de primeiramente purificar a mente e o corpo. Em seguida, sentamos numa postura confortável para dentro (*Asana*) e relaxamos para que a nossa respiração e todas as energias possam focar para dentro (*Pranayama* e *Pratyahara*). Então, fazemos a suposição (*Dharana*) de que “a Fonte da Luz Divina dentro do meu coração está me atraindo para dentro,” e através de *Dharana* mantemos e nutrimos essa suposição no coração da maneira mais natural e sem esforço possível para podermos entrar em *Dhyana*. O *Pranahuti*, ou Transmissão Yóguica, facilita esse processo de foco sem esforço para dentro em direção a *Samadhi*.

Fazemos a sugestão em nosso coração e ele ressoa com o entorno da Região do Coração. Essa vibração sem vibração se expande mais, estendendo-se a todos os chacras do sistema humano e eles todos começam a brilhar. Isso continua expandindo, passando de região para região até que todos estejam absorvidos no círculo mais interno. As vezes sentimos uma luz deslumbrante na região que alcançamos e a luz deslumbrante vai desaparecendo conforme seguimos em frente. E, fi-

nalmente, atravessamos os diferentes estágios de *maya* e nos encontramos num ambiente totalmente calmo. Existem estágios e mais estágios depois deste, conforme viajamos para o Centro.

A meditação é o nosso meio de nos aproximarmos do Centro. Quando meditamos, o poder central que possuímos continua em vigor e ele dispersa as nuvens e os obstáculos no caminho. Isso só pode ser experienciado na prática. Finalmente, nos encontramos nadando na eterna paz e felicidade. Neste estágio, a mente se tornou, automaticamente, disciplinada e regulada, os nossos sentidos estão, naturalmente, sob controle e temos o domínio sobre eles. Tudo isso é resultado da meditação no coração com o auxílio da Transmissão Yóguica, *pranahuti* ou *pranasya pranaba*.



SAMYAMA

PARTE 3

Dharana • Dhyana • Samadhi

Dhyana, normalmente traduzida como meditação, é a parte central do Ashtanga Yoga de Patanjali e, através da jornada espiritual, nos conduz ao *Samadhi*, o estado original. Neste artigo, **DAAJ** foca na prática da meditação e como ela nos conduz ao *Samadhi*.

Meditação é um estado de intensa vigília interna.
— Os Upanishads

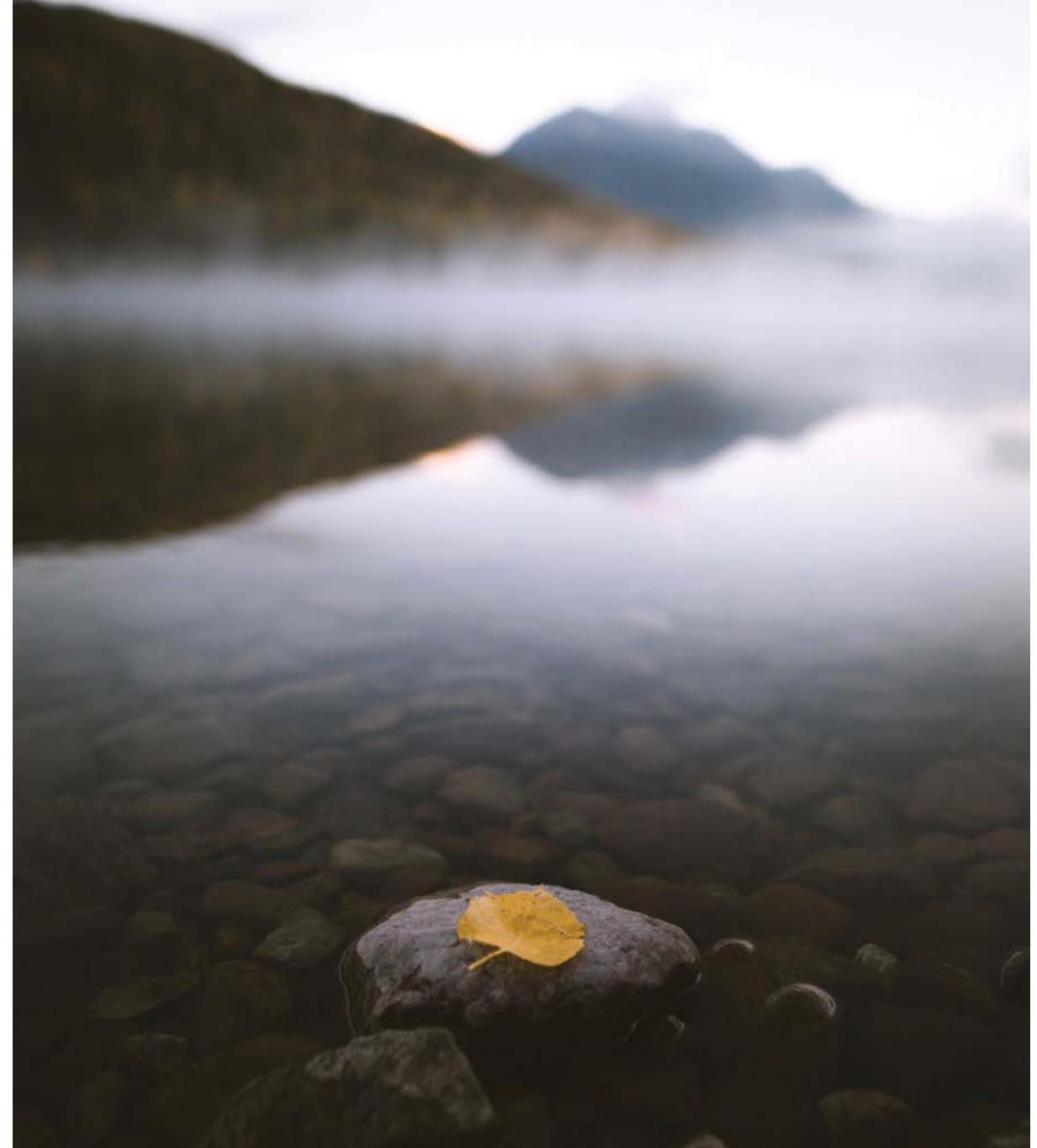
Existem duas imagens muito comuns que vemos nas pessoas que meditam. A primeira é o praticante sentado completamente ereto em uma das tradicionais posições sentadas de pernas cruzadas dos *Asanas*, mente cheia, testemunhando seus pensamentos, e muito alerta.

A segunda é o praticante absorvido no estado de *Samadhi*, inconsciente de tudo à sua volta, muitas vezes em um estado parecido com o de uma pedra. Novamente, ele ou ela normalmente estão sentados em uma das tradicionais posições de pernas cruzadas dos *Asanas*, mas geralmente a cabeça cai para frente, às vezes até o chão.

Esta parece uma abordagem completamente diferente da meditação – uma, totalmente consciente e a outra, totalmente inconsciente e absorvido em algo que se parece com um sono profundo. Na verdade, estes são estágios diferentes do processo de meditação, que precisam ser entendidos a partir de todo o contexto da consciência.

O que acontece, na prática, com a nossa consciência, quando estamos meditando? Isto depende de muitos fatores, alguns dos quais iremos explorar aqui.

Um deles é a preparação. Como você se prepara para a meditação? Neste último artigo desta série, discutimos a importância de nos prepararmos para a meditação da manhã na noite anterior. Agora, vejamos o processo de meditação da manhã em mais detalhes. Primeiro, é importante nos acomodarmos fisicamente, irmos ao local que escolhemos para meditar, buscarmos uma posição confortável, relaxando o corpo e nos aquietando. Patanjali recomenda o relaxamento como um pré-requisito para a meditação ou *Dhyana*, porque se o corpo não está relaxado, sua atenção irá de uma parte do corpo à outra, até você conseguir ficar confortável. Para meditar bem, você precisa conseguir fechar os olhos suavemente e, de forma passiva, deixar que as coisas se abram. A ausência de esforço, juntamente com uma postura firme e confortável, o prepara para mergulhar na meditação, pois



você criou um campo. Se você não se preparar assim, se estiver com pressa ou perturbado, sua meditação será eficaz? Portanto, o primeiro passo é preparar-se.

E o que mais? O primeiro passo da meditação normalmente é definido como pensar sobre uma única coisa continuamente; assim, é comum começar gentilmente focando no objeto da meditação. Este é, na verdade, o aspecto do Ashtanga Yoga que conhecemos como *Dharana* – focar a atenção, manter e nutrir uma ideia. Qualquer sugestão que você fizer na meditação torna-se o seu objetivo, seu propósito para meditar, e isso define o que você irá se tornar.

Mas é comum ficarmos presos nesta definição da meditação perdendo de vista o verdadeiro propósito da *Dhyana*. No Yoga, meditação é o processo da revelação onde a verdadeira natureza do objeto sobre o qual estamos meditando vai, gradualmente, sendo revelada. Esta revelação não vem como um pensamento, mas como um sentimento. Na meditação, passamos do pensar para o sentir; do pensar sobre o divino para o sentir a Divina Presença e então, por fim, nos tornamos um com a Presença. É uma jornada que vai da complexidade da mente para a simplicidade do coração e, através do coração, para o Centro do nosso ser.

O ESPECTRO DA CONSCIÊNCIA

Esta jornada nos leva do nível superficial da consciência limitada para níveis mais profundos nos quais acordamos e experimentamos cada vez mais todo o espectro do superconsciente-consciente – subconsciente. E assim temos diferentes experiências ao longo do caminho. Há momentos em que estamos muito alertas e conscientes durante a meditação, seja em silêncio ou quando a mente está turbulenta com pensamentos, emoções, expectativas, desejos e preocupações. Há outros momentos em que vamos além da consciência para um estado profundo, chamado *sushupti*, parecido com dormir, quando parecemos estar totalmente inconscientes do que está acontecendo, porque fomos levados para dimensões que não conhecemos conscientemente. Há também estados semiconscientes parecidos com sonho, onde nosso subconsciente fica muito ativo. E há o estado mais expandido onde a consciência abrange todo o espectro, indo da total absorção ao alerta total.

E esta jornada não é linear – não é no início, quando estamos inquietos e então nos tornamos absorvidos ou imóveis. Na verdade, em cada estágio ou ponto no decorrer do caminho vamos sentir algum desconforto com a mudança conforme entramos num novo reino e então, gradualmente, podemos ficar absorvidos de forma inconsciente até que nossa consciência se estabeleça num novo lugar e se torne familiar o suficiente para se sentir confortável lá. Por fim, nos apropriamos deste lugar e não notamos mais que isso acontece – nossa consciência está, de alguma forma, expandida neste reino. É o momento, então, de seguir em frente para o próximo ponto ou chakra. Assim, a interação entre a determinação e a inquietação, do consciente e o inconsciente de *Samadhi* será cíclico conforme viajamos adiante e para dentro de nós.

Por que alguns de nós conseguem mergulhar profundamente em várias dimensões da experiência humana, enquanto outros parecem boiar na superfície, presos em pensamentos, emoções e sensações corporais, distraídos

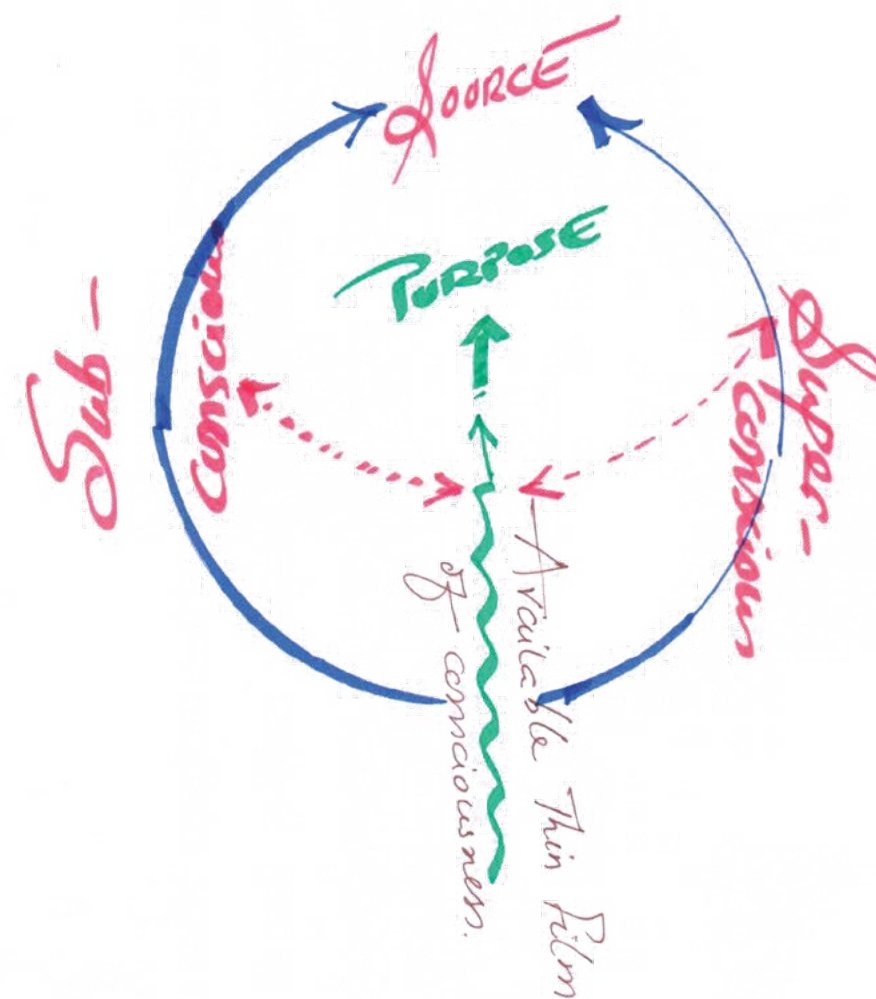
com o que está acontecendo a sua volta? Podemos considerar a primeira como uma expansão vertical da consciência em diferentes dimensões da existência, ao passo que a última é uma expansão horizontal, dentro da mesma dimensão de existência. Ambas têm seu lugar na nossa evolução, mas é importante saber que são diferentes, pois sem o crescimento vertical nós não evoluímos. Se ficarmos somente na superfície, nós nos tornamos adeptos de testemunhar nosso pensamentos e emoções, mas estaremos presos numa banda restrita de consciência que é uma parte minúscula do nosso ser.

O OBJETO DA MEDITAÇÃO

Aqui o objeto da meditação se torna mais importante? O que queremos nos tornar? Com o quê nos identificamos? Nos artigos anteriores discutimos sobre os vários corpos que possuímos – o corpo físico ou *sthoor sharir*, o corpo sutil ou *sookshma sharir*, também conhecido como a mente, e o corpo causal ou *karan sharir*, conhecido como alma. Nossos corpos e mentes são ambos veículos para a alma, a causa da nossa existência, o mestre da nossa existência. A mente é a interface entre o corpo e a alma. Durante a meditação, ou a qualquer outro momento, podemos direcionar nossa atenção para a vida mundana física ou a existência da alma, ou podemos reconhecer e integrar as duas, que é o caminho da Yoga.

O mais importante é que, através da meditação, experimentamos o mestre por trás dos veículos. Descobrimos, em primeira mão, que não somos apenas veículos do corpo e da mente, mas também aquele que está dirigindo o veículo. *Pranahuti* ou Transmissão Yóguica facilita esta experiência, e quando ela acontece, nossa meditação se eleva. O mestre interior é testemunha. O corpo e a mente tomam seu lugar de direito, e, assim, podemos nos identificar com o mestre interior, com a Realidade, com a razão da nossa existência.

É como um pianista utilizando as teclas do piano, as cordas e os pedais para tocar música, mas é óbvio que



não é nada disso – eles são veículos para que ele faça música. A prática regular da meditação, à medida que nossa consciência observa a mente durante a meditação, nos permite entender esta diferença.

OS TRÊS CORPOS

As repercussões disto são impressionantes. Por exemplo, uma vez que identificamos a consciência e a alma, nossa percepção da morte muda. Você acredita que a alma morre? A consciência morre? Somente o corpo morre e os aspectos da mente conectados diretamente com ele, como os sentidos e os canais de energia. Quando deixamos o corpo físico é como se estivéssemos removendo um conjunto de roupas que não nos serve mais.

Muitos aspectos do corpo sutil seguem a jornada com a alma, e estas são funções conhecidas como *manas* (mente contemplativa), *buddhi* (inteligência) e *ahankar* (ego) junto com *chit* (consciência); na verdade, o corpo sutil parte junto com a alma no momento da morte. E quando temos uma consciência pura, *ahankar*, se torna pura identidade. Quando testemunhamos a vida, o ego se dissolve, quando estamos ocupados ‘fazendo coisas’ no mundo, o ego geralmente fica forte. O truque é aprender a ‘fazer’ sem fazer, e é aí que a meditação também tem seu papel. Quando meditamos, somos abençoados com o estado meditativo. Se conseguimos carregar este estado de consciência conosco durante o dia para nossas atividades mundanas, se deixamos este estado transbordar do Centro do nosso ser e permear tudo o que fazemos, então aprendemos a ‘fazer’ sem sermos operários.

OS SUTRAS DE PATANJALI

Patanjali descreve esse conceito nos seus Sutas:

4.18: *Sada jnatah chitta vrittayah tat prabhu purusasya aparinamitvat*

As atividades da mente são sempre conhecidas como puramente conscientes, porque esta consciência pura é superior à mente, a apoia e é o mestre da mente. O Senhor da mente é imutável.

4.19: *Na tat svabhasam drishyatvat*

A mente não se ilumina sozinha;
ela é objeto do conhecimento e
percepção através da consciência pura.

A mente é como a lua que precisa do sol para se iluminar. Na meditação, quando nos conectamos com a Fonte, a consciência universal pura ilumina a nossa mente, e com a transmissão Yóguica a mente é rapidamente iluminada. Consequentemente, também percebemos quando não estamos centrados e, assim, podemos nos ajustar e nos re-calibrar. Quando estamos centrados, o mestre interior disciplina e guia nossas vidas.

Na prática Heartfulness, desde o início estabelecemos a conexão com o mestre interior para que o nosso foco vá diretamente para o Centro do nosso ser, para a Fonte. É a mesma Fonte de todas as coisas, que também é chamada de Objetivo, Infinito, Absoluto e Deus. É desta forma que trazemos a expansão vertical da nossa consciência durante a meditação – nosso foco é o centro e não a periferia. Enquanto estamos meditando, não estamos interessados em analisar nossos pensamentos e como podemos melhorar nosso dia a dia; guardamos isso para outro momento e prática. Não, meditação é mergulhar profundamente, pois é o momento em que estamos interessados em expandir nossa consciência, consciência pura, dinâmica. Por esta razão é tão difícil escrever sobre os estados da meditação, porque a linguagem para descrever as coisas é a da dualidade e nós vamos além da dualidade da mente, além da mente, além da própria consciência, para aquilo que está por trás de todas as coisas – aquilo que transcende a dualidade.

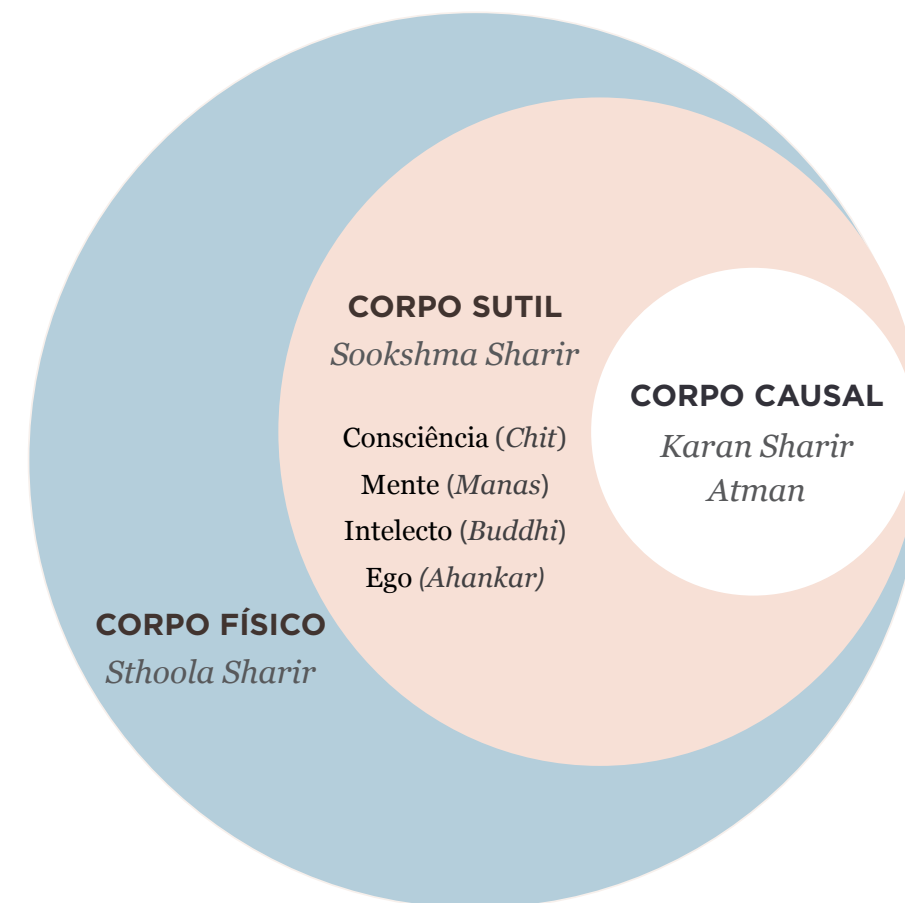
SAMADHI

É através da conexão interior que conseguimos mergulhar profundamente na meditação e na jornada, nos tornando absorvidos em vários níveis de *Samadhi*. *Samadhi* é muito procurado no Yoga. É o oitavo e último estágio do Ashtanga Yoga de Patanjali. Nos Sutas, Patanjali descreveu o primeiro nível *Samadhi* como a consciência parecida com a de uma pedra, onde estamos alheios ao que está acontecendo. Isto acontece porque percorremos aquelas partes da mente que vão além da consciência. No segundo estágio, estamos no subconsciente, parecido com um sonho *Samadhi*, e no terceiro estamos totalmente conscientes e absorvidos simultaneamente, o que é conhecido como *Sahaj Samadhi*. No Heartfulness, rapidamente conseguimos experimentar os estados mais leves e evoluídos de *Samadhi*.

Sahaj Samadhi é uma condição na qual estamos profundamente absorvidos na meditação e, ao mesmo tempo, totalmente conscientes de tudo o que está acontecendo. Nos *Shastras* do Yoga, isto é conhecido como *Turiya* ou o quarto estado. Tudo é a nossa visão – temos consciência dos ruídos externos, dos nossos pensamentos e da conexão interior profunda com a Fonte. Está tudo integrado dentro de nós, então este tudo se torna a expressão da parte mais profunda do nosso ser. Nossa consciência é total e completa.

Nós também conseguimos trazer este estado para o nosso dia a dia enquanto estamos ocupados fazendo outras

Sahaj Samadhi é uma condição na qual estamos profundamente absorvidos na meditação e, ao mesmo tempo, totalmente conscientes de tudo o que está acontecendo. Nos Shastras da Yoga, isto é conhecido como Turiya ou o quarto estado.



coisas. Podemos simultaneamente focar no trabalho, nos arredores, na TV, em algo que está acontecendo lá fora, e ainda manter a comunicação com o nosso ser interior. Podemos também testemunhar, simultaneamente, o fluxo da Transmissão, e a qualquer pensamento que surgir, somos capazes de decidir o próximo passo a ser dado.

Nos mantemos em paz com todas essas coisas acontecendo ao mesmo tempo. Isto é conhecido como o estado *Turiyateet* no Yoga. É um estado onde temos todo o espectro de consciência com os olhos abertos. Não há mais necessidade de focar em uma coisa específica. O momento que focamos em algo em particular não é mais meditação, mas sim concentração.

A CIÊNCIA DA MEDITAÇÃO

Isto não é tudo o que existe sobre meditação. Existe uma vasta ciência e filosofia por trás dela que pode

ser melhor estudada com a prática. Ram Chandra de Shahjahanpur escreveu:

“As pessoas podem perguntar porque é necessário prosseguir com a meditação no primeiro estágio do Raja Yoga. A resposta é clara e simples. Estamos agora nos recolhendo em um ponto, no qual a nossa mente individual pode deixar o hábito de divagar. Com a prática, colocamos a nossa mente no caminho certo pois ela está agora metamorfoseando seus hábitos. Quando isto ocorre, naturalmente, os nossos pensamentos não se perdem.”

“A meditação é a única coisa que pode conduzir você até o final. Não há outro meio de se aproximar do Centro. Nós já vimos que um pensamento oriundo do Centro criou um universo enorme. Temos dentro de nós a mesma força central, ainda que prejudicado por nossos atos equivocados. Através da meditação, buscamos essa mesma força para nossos trabalhos. É assim que naturalmente nós procedemos, e com a força da Natureza.”

SAMYAMA

PARTE 4

Dharana • Dhyana • Samadhi

Samadhi é o oitavo passo do Ashtanga Yoga de Patanjali. É considerado o objetivo do Yoga, uma experiência interior de pureza e equilíbrio, como o estado original que existia antes da criação. Durante nossa prática yóguica, à medida que avançamos em nossa jornada rumo a este estado original, nos deparamos também com vários estágios ou vislumbres de *Samadhi*. No último artigo dessa série, [DAAJI](#) explica o desdobramento da experiência de *Samadhi* e como, por fim, chegamos ao derradeiro objetivo do Yoga através da nossa prática.

Chegamos agora ao verdadeiro propósito do Yoga, o zênite da prática yóguica, o tão buscado estado de *Samadhi*. A palavra '*Samadhi*' significa simplesmente 'aquilo que prevalecia antes da criação existir', o estado de absoluto equilíbrio de unicidade ou nada ou vazio total. Nossa alma sempre ansiou por esse derradeiro estado de equilíbrio, mas até que o alcancemos interiormente, a alma sempre encontrará alguma falha em tudo que fizermos na vida. Assim que alcançamos esse estado de *Samadhi* em todas as nossas atividades, tanto mundanas como espirituais, a verdadeira felicidade surge por si mesma, mesmo quando fracassamos em nossas ações. Permanecemos inabalados.

Samadhi is é o relaxamento espiritual supremo e a suprema concentração sem esforço. É considerado o objetivo da existência humana no Yoga. Você pode até dizer que é a razão de nossa existência como espécie. Cada espécie tem um propósito nesta Terra, e o nosso é retornar ao estado

original. Por isso, temos um espectro de consciência de ordem suficientemente alta para que possamos realizar esse propósito. Todos os outros passos do Ashtanga Yoga são apenas um treinamento e uma preparação para nos ajudar a chegar a esse objetivo. É a razão pela qual refinamos nossa postura, nossa respiração ou pensamentos, nossos estímulos sensoriais e nossas reações comportamentais ao mundo externo. É a razão pela qual voltamos todas as nossas faculdades para dentro e meditamos. Estamos voltando para casa.

ESTÁGIOS DE SAMADHI

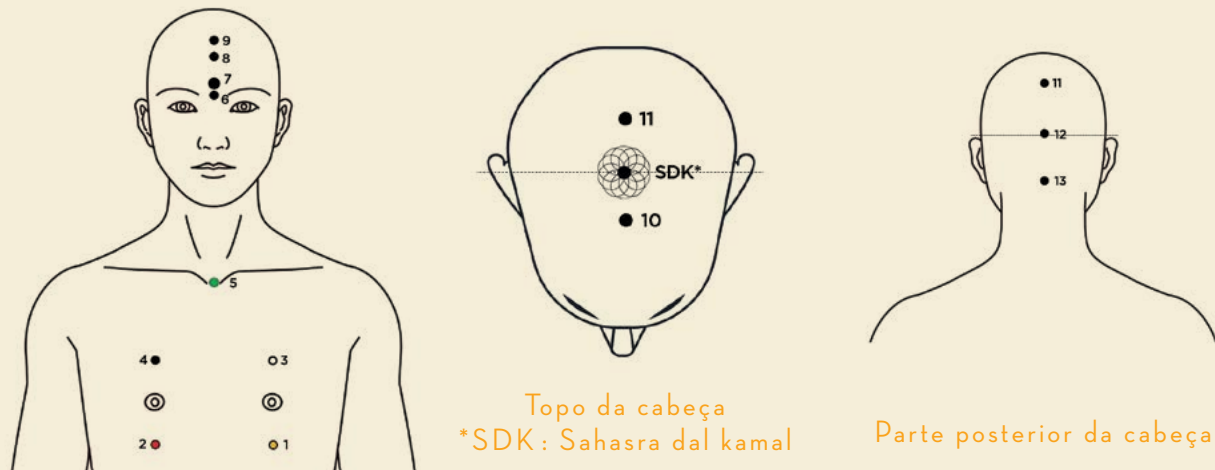
Em sua forma pura, *Samadhi* é esse estado final. Mas também experimentamos vislumbres ou estágios de *Samadhi* ao longo do caminho, durante a nossa jornada. Essas experiências variam de acordo com a perspectiva que temos do ponto que alcançamos em cada estágio.



De nossa posição atual, vemos o estado final. Esse estado passa a ser a nossa experiência de *Samadhi* no momento atual. No Caminho Heartfulness, convidamos esses estados de *Samadhi* dia após dia e eles se tornam permanentes. Então, quando os praticantes dizem que experienciaram *Samadhi* durante a meditação, eles estão falando sobre essas experiências que variam de pessoa a pessoa e variam para a mesma pessoa em diferentes estágios da jornada. Existe um sabor diferente de *Samadhi* em cada ponto ou chakra e também dentro de cada chakra conforme adentramos novos níveis. Isso segue mudando até que finalmente conseguimos experimentar todos esses estados de uma só vez. Quando estivermos no chakra 12, por exemplo, já teremos experienciado variações infinitas de *Samadhi*.

Esses estágios de *Samadhi* foram descritos de várias maneiras nos textos yóguicos clássicos. Nos seus Yoga Sutras, Patanjali descreve os vários níveis até *Sahaj Samadhi* ou absorção natural, como mencionamos anteriormente.

Sahaj Samadhi, como já dissemos, é a condição na qual estamos profundamente absorvidos em meditação, e ao mesmo tempo plenamente consciente de tudo o que está acontecendo. Nos Yoga Shastras isso é conhecido como a condição de *Turya*, ou o quarto estado. Percebemos tudo. Quando aprendemos a levar esse estado para o nosso cotidiano, conseguimos nos concentrar simultaneamente no trabalho, em tudo o que está a nossa volta, na TV, no que está acontecendo lá fora, e ainda permanecemos em comunhão com o nosso estado espiritual interior, a condição que prevalece interiormente, algo que está prestes a entrar no nosso sistema, pensamentos que surgem e o próximo passo que devemos dar. Estamos tranquilamente testemunhando todas essas coisas simultaneamente. Isto é conhecido como o estado *Turiyatit* no Yoga, no qual temos uma consciência de trezentos e sessenta graus de olhos abertos. Não há necessidade de focar em uma coisa em particular. No momento que focamos em algo específico, não se trata mais de meditação, mas de concentração.



Chacras de 1 a 13, do coração para a proeminência occipital na parte posterior da cabeça.

REFINANDO OS CORPOS SUTIS PARA EXPERIENCIAR SAMADHI

Tentar experienciar *Samadhi* a nível físico é apenas um reflexo da Realidade. Quando as camadas mais pesadas do nosso sistema são removidas e transcendemos as várias envolturas do sistema humano, conhecidas como *koshas*, *Samadhi* tem um sabor diferente. É como a diferença entre enxergar o fundo de um lago através de águas paradas cristalinas versus águas sujas e turbulentas. Quanto mais sedimentos na água e mais turbulência, mais obscurecida fica a visão e menos consciência temos do que está acontecendo.

Aprisionamos a alma na densidão, na turbulência e na complexidade em consequência de nossos *samskaras* – impressões que acumulamos no passado e as camadas formadas graças às sementes de *samskaras* futuros – assim como o nosso ego. Até que nossa jornada interior atravesse os 5 pontos da região do coração, conhecida como *Pind Pradesh*, estaremos ainda muito presos à dualidade, aos opostos ou *dwandas*: preferências versus aversões, preferências versus indiferença, satisfação versus insatisfação, clareza versus confusão, e todos os espectros emocionais que caracterizam a vida humana. Essas emoções incluem:

ganância, ciúme, luxúria, culpa, ressentimento, autopiedade e preconceito versus contentamento; ansiedade e preocupação versus paz; ódio e raiva versus amor e compaixão; medo versus coragem. Enquanto nossas mentes forem vítimas dessas polaridades, elas tornam-se as sementes para a transmigração da alma vida após vida, reciclando de um corpo para outro no processo conhecido como reencarnação ou renascimento.

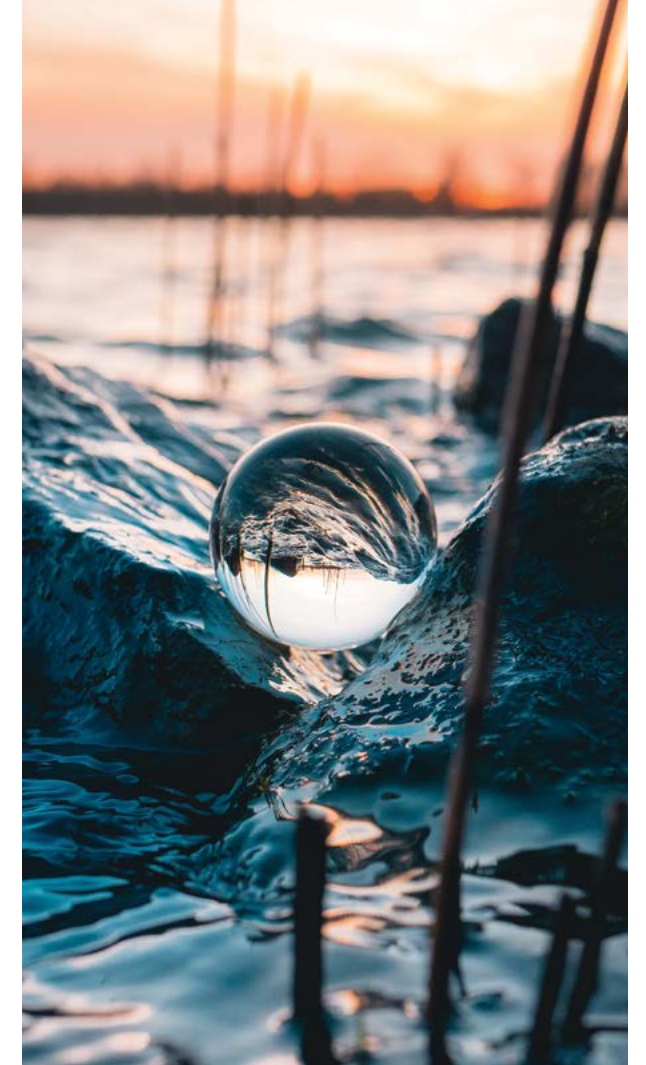
Quando permanecemos afastados da Fonte, da causa de nossa existência, esses opostos continuam prevalecendo, porque nossos sentidos continuam sendo atraídos para fora. As funções da mente, conhecidas como os corpos sutis – *chit* (consciência), *manas* (contemplação), *buddhi* (intelecto) e *abankar* (ego) – também são direcionados principalmente para assuntos mundanos. Nesse processo, a alma é enterrada dentro das camadas de complexidade e não podemos nos conectar com o centro do nosso ser. Por ela estar enterrada, é impossível levar uma vida alegre e equilibrada, pois a alegria emana da alma. Na verdade, esta é a qualidade da alma, então o que você acha que acontece quando a enterramos e não conseguimos nos conectar interiormente?

Quando a nossa atenção está voltada para a Fonte do nosso ser, o nosso mundo interior começa a se abrir. As três

funções mentais – contemplação, intelecto e ego, começam a cumprir um propósito maior. Elas se tornam refinadas e sintonizadas para ajudar a consciência a evoluir para um plano superior de existência. Então, a alma recebe a devida atenção e o devido alimento, e somos capazes de funcionar holisticamente, com corpo, mente e alma em harmonia. Embora nossa consciência transcenda de um nível para outro, durante o sono profundo nenhum de nós está ciente disso. O intelecto e o ego não têm alternativa durante o sono; durante o sono não somos ninguém. Por outro lado, no verdadeiro *Samadhi*, diferentemente do sono, existe o recurso natural para a Fonte.

Talvez a maior tragédia da humanidade seja o fato de a maioria de nós ter perdido o controle desses corpos sutis. Em vez disso, permitimos que desejos, ego, preocupações mundanas, paixão, culpa e preconceito nos puxem em todas as direções. Esta é a razão para os problemas que a humanidade enfrenta hoje: conflitos e abuso humanos, questões ambientais, problemas emocionais, doenças mentais e doenças relacionadas ao estresse. O propósito do Yoga é aliviar esse fardo constantemente criado pelos corpos sutis. Mas isto não significa que somos vítimas de circunstâncias externas e passivas de nosso próprio destino. Deus nos deu a sabedoria para usar os mesmos instrumentos, esses corpos sutis, para traçar nosso caminho de volta à Fonte. Swami Vivekananda explica isso claramente em seu comentário sobre os Yoga Sutras de Patanjali quando diz: “*Chit* se manifesta em todas essas formas diferentes – se espalhando, escurecendo, enfraquecendo e se concentrando. Esses são os quatro estados em que a matéria mental se manifesta. Primeiro, uma forma dispersa é atividade. Sua tendência é manifestar-se sob a forma de prazer ou dor. Depois a forma opaca é a escuridão, cuja única tendência é ferir os outros. O *Ekagra*, a forma concentrada de *chit*, é o que nos leva ao *Samadhi*.”

Em sua forma pura, Samadhi é esse estado final. Mas também experimentamos vislumbres ou estágios de Samadhi ao longo do caminho, durante a nossa jornada. Essas experiências variam de acordo com a perspectiva que temos do ponto que alcançamos em cada dado estágio.



Ekagrata é a tendência centrípeta da consciência que podemos realizar em meditação, apoiada por todas as outras práticas do Ashtanga Yoga. Patanjali resume isso em um dos mais importantes e profundos de seus Yoga Sutras, quando diz:

4.6: *Tatra dhyana jam anasayam*

Apenas a mente original, que é revelada como resultado da meditação, não possui desejo e é livre de impressões. A mente original existe em si mesma, sem necessidade de apoio, causa ou motivação.

FERRAMENTAS PRÁTICAS

No Heartfulness, é o *Pranahuti* que torna a meditação tão eficaz, pois nos dá vislumbres de nossa mente original desde a primeira meditação. Assim como os peixes experimentam diferentes profundidades num tanque de água, nadando para cima e para baixo, Pranahuti nos leva sem esforço a profundidades de consciência de *Samadhi* que, de outro modo, não sentiríamos tão fácil e rapidamente. Ele também pode ser comparado a um elevador em um arranha-céu – um elevador de mão única ascendente, em direção ao propósito de nossa existência.

A Oração Heartfulness também tem um impacto muito profundo na intensificação de nossa experiência de *Samadhi*, quando é praticada antes de dormir, à noite, e ao acordar, pela manhã. Feita corretamente, ela nos conecta em espírito de oração à nossa consciência *sushupti* mais profunda, e isso cria consciência no estado de sono profundo. Entramos e saímos de vários níveis de consciência – conhecido na neurociência como o espectro de frequências de ondas cerebrais, de ondas Delta em sono profundo a ondas Gama em estados de aprendizado altamente alerta. Nossa consciência se torna elástica, expandida e capaz de se mover mais facilmente entre a superfície e a profundidade. Gradualmente, com o tempo, todos esses estados são capazes de coexistir simultaneamente na consciência de 360 graus do *Sabaj Samadhi*. Isso tem que ser experimentado para ser compreendido – é um estado de espírito dinâmico, fluido e responsivo.

A prática diária da Limpeza Heartfulness dá apoio ao objetivo do Yoga purificando os corpos sutis, o campo da consciência. À medida que camadas e mais camadas de *samskaras* são removidas, os *koshas* purificados são transcendidos, o pensamento, o intelecto e o ego são refinados, e vem a quietude, o *Samadhi* se torna fácil.

Toda manhã na Meditação criamos um estado meditativo para carregarmos ao longo do dia. Toda noite durante a Limpeza criamos um estado de pureza para trazermos conosco, e cada vez que oramos, criamos um estado de oração no coração, para que permaneçamos conectados à Fonte, esvaziados e receptivos. Quando retemos e alimentamos esses três estados ao longo do dia, isso mantém nossa

condição interna em giro máximo – criando um belo estado de equilíbrio. Esta prática é conhecida como Recordação Constante, e quando conseguimos mantê-la ao longo do dia, não apenas paramos a formação de *samskaras*, mas naturalmente desenvolvemos a capacidade de *Sabaj Samadhi*.

Como fazer isso? Primeiro, medite bem. Em segundo lugar, entregue-se à existência da alma, à Fonte, ao Mestre interior. A rendição é a chave, porque neste caso não há força em nossos esforços, e a falta de esforço é necessária para experienciar o *Samadhi*. Afinal, como pode haver força no estado original do nada antes da criação?

Essa qualidade de entrega em um praticante espiritual, geralmente, não é bem compreendida. O ego se rebela contra a rendição, muitas vezes há resistência à ideia. Mas sem essa qualidade vital, o *Samadhi* não é possível. Esta é uma das razões porque ter um Guia de qualidade é tão importante, mesmo para aqueles que estão no ápice da evolução espiritual. Os maiores santos sempre tiveram Guias, assim como os maiores tenistas têm treinadores, porque sem esse

Toda manhã na Meditação, criamos um estado meditativo para carregarmos ao longo do dia. Toda noite durante a Limpeza, criamos um estado de pureza para levar conosco, e cada vez que oramos, criamos um estado de oração no coração, para que permaneçamos conectados à Fonte, esvaziados e receptivos. Quando retemos e alimentamos esses três estados ao longo do dia, isso mantém nossa condição interna em giro máximo – criando um belo estado de equilíbrio.



sentimento de receptividade, humildade, disposição para aceitar e se tornar nada aos pés da Divindade, como fluirá a corrente da Graça? Como a evolução dinâmica continuará? No momento em que dissermos: “Estou lá,” estamos acabados! Então, a terceira coisa é criar dependência de um Guia de qualidade e ver onde isso nos levará.

ALGUNS PENSAMENTOS SOBRE O ESTADO SUPREMO

Muitas pessoas pensam que *Samadhi* está associado à Luz Divina, a *Sat*, a *Purusha* ou a Deus, mas *Samadhi* está além de todas essas coisas, muito além de *Satchidananda*, além até da potencialidade na base da consciência. No verdadeiro *Samadhi* vamos além do início da criação, além da primeira mente de Deus, para o estado de *Tam* ou *Prakriti* que repousa na base. Chegamos ao reino do

No verdadeiro Samadhi, vamos além do início da criação, além da primeira mente de Deus, para o estado de Tam ou Prakriti que repousa na base. Chegamos ao reino do Absoluto, da ausência de forma, de Akasha. É o nada através do qual tudo surgiu e para onde tudo retornará, como o nada no centro da semente a partir da qual brota a enorme sequoia.

Absoluto, da ausência de forma, de *Akasha*. É o nada através do qual tudo surgiu e para onde tudo retornará, como o nada no centro da semente a partir da qual brota a enorme sequoia.

Permitam-me terminar com algo para vocês refletirem. Será que o propósito desta vida é simplesmente que a alma retorne à Fonte com o mesmo nada com que viemos a este mundo? Se assim fosse, qual seria o sentido? Em cada vida, em cada existência, chegamos com uma certa potência ou potencial. Será que voltamos com um potencial maior, espiritualmente enriquecido? Se chegamos com uma potência de 15x, nós retornamos com uma potência de 100x ou 1.000x? Certamente gostaríamos que esta vida contribuísse com algo para nossa existência coletiva. Talvez também possamos, mesmo após o fim deste universo, levar adiante um maior potencial de possibilidade de contribuir para o que vier a seguir. Vale a pena considerar.

Desejo a todos a experiência de estados cada vez mais sutis de *Samadhi*, através das práticas do Yoga, até que um dia vocês sejam capazes de nadar no oceano infinito enquanto levam também uma alegre vida humana. E como esse nada também é infinito por natureza, então, na verdade, não há um ponto final para essa jornada de Yoga.





Karma, Jnana &

BHAKTI YOGA

INTRODUÇÃO

Normalmente associamos Karma, Jnana e Bhakti Yoga aos ensinamentos do Senhor Krishna a Arjuna no campo de batalha no Bhagavad Gita. Estes três yogas, de ação, conhecimento e devoção não são vistos como caminhos separados e sim como diferentes facetas da jornada.

Por que é importante entender o Yoga de acordo com esses três aspectos? Para começar, a ação está associada ao corpo físico, o conhecimento à mente ou corpo sutil e a devoção à alma ou corpo causal. Assim como o corpo, a mente e a alma funcionam juntos no ser humano, karma, jnana e bhakti também estão interligados. De fato, é na integração dos três que integramos o nosso ser. A realização interior só é válida se for expressa em ação – o que o Senhor Krishna chama de habilidade na ação. E o modo como navegamos na vida tem a ver com a maneira como desenvolvemos a mente e a sabedoria. O Senhor Krishna diz: “As pessoas são o resultado de suas crenças. Elas são aquilo que acreditam.” Jnana é o nosso leme na vida, o aspecto essencial da existência, daí a importância da meditação para mantê-lo na melhor condição possível a fim de que possa nos guiar bem. E sem amor e interesse, o pensamento e a ação não têm propósito.

Portanto, nestes dois artigos iremos explorar Karma Yoga, Jnana Yoga e Bhakti Yoga e a interligação entre os três. Vamos explorar também a origem de nossa existência tripla no momento da criação, e como movimento, pensamento e unidade são todos inerentes à nossa alma, que possui uma existência composta. Os três se juntam no centro de nosso ser, o coração humano. Portanto, é aqui que embarcamos em nossa jornada de integração através da prática do Heartfulness.

KARMA, JNANA & BHAKTI YOGA

PARTE 1

Mesmo antes dos textos dos Vedas terem sido registrados, os três elementos básicos da prática de Yoga eram conhecidos como Karma Yoga, Jnana Yoga e Bhakti Yoga. Aqui **DAAJI** esclarece como esses três elementos surgiram e como, ao dominá-los, karma, jnana e bhakti podem nos ajudar a alcançar o estágio de união conhecido como Yoga.

Para mim é fascinante observar que o conceito mais unificado do mundo, o Yoga, tenha sido subdividido em tantos ramos. Assim como os médicos especialistas em certos órgãos do corpo ou no tratamento de certas doenças, os praticantes de Yoga muitas vezes se especializam em apenas um ou dois aspectos do Yoga. E, como na medicina, essas especializações yóguicas podem nos levar mais a fundo em cada área de sua especialidade fornecendo-nos um entendimento muito útil e importante, mas o propósito real do Yoga acaba se perdendo no processo.

A palavra ‘Yoga’ em si significa ‘união’ ou ‘ligar’, e as práticas de Yoga tratam todas da união do ser inferior com o Ser superior; da união da consciência individual com a consciência universal e da integração do corpo, mente e alma a uma unidade purificada. Apesar desse foco na

união, o Yoga tradicionalmente também foi classificado em três disciplinas principais – Karma Yoga, Jnana Yoga e Bhakti Yoga. Quais são essas disciplinas e como elas se encaixam? Será que existe algum propósito nessa classificação triádica? Para entendermos isso, é necessário retornarmos ao momento da criação.

CRIAÇÃO

O que havia antes da criação do Universo? Havia uma escuridão indescritível e infinita. Depois, neste estado de absoluto nada entrou um movimento, e essa primeira vibração causou o big bang. Foi também a primeira manifestação de consciência descrita no Yoga como AUM. O mundo todo está apoiado nisto - a Base Absoluta e a fundação de toda criação.



Como consequência, o véu da escuridão desmoronou e nasceu o tempo. Surgiu a identidade individual, o 'Eu', e a consciência experienciou o medo, pois agora se encontrava separada da Fonte. O medo surgiu por causa do sentimento de separação ou individualidade. Mas como resultado de pensamentos e entendimento, o medo desapareceu, como ainda acontece sempre que enfrentamos o medo. O Ser que existia nos primórdios desejava expandir-se, e esta vontade deu início ao desejo que começou a aumentar. A partir de então, foi chamado de Brahman.

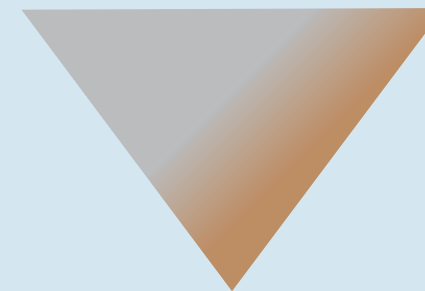
Essa primeira vibração não enfrentou nenhum atrito; nada a impediu ou retardou de forma alguma e assim ela teve a oportunidade de se expandir infinitamente. Desta forma, houve movimento ou expansão (karma) e pensamento (jnana), e antes da existência desses dois aspectos havia a conexão original com a Fonte

(bhakti). Esses três aspectos – karma, jnana e bhakti – estiveram presentes desde o início do universo como elementos básicos da vida e, juntos, eles dançam e tecem a nossa existência na trama do tempo. Eles são inseparáveis e dependentes um do outro.

O primeiro elemento fundamental é bhakti. Normalmente traduzimos bhakti para o inglês como 'amor e devoção', mas é mais fundamental do que isto. Trata-se do sentimento de conexão com tudo através do coração; o link de nossa consciência individual com a consciência universal divina. Sem bhakti, falta em karma e jnana aquele elemento vital de entusiasmo e centelha, tornando-se, assim, fúteis e sem propósito. Nestes dois artigos iremos explorar estes três elementos, sua interação, e o papel que a prática espiritual e *Pranahuti* têm em refiná-los em direção ao nosso propósito.

KARMA

JNANA



BHAkti

KARMA

Karma é ação. Por que a ação é necessária? Ela é a manifestação prática da existência. Sem ação não podemos perceber a vida, pois as ações expressam vida. Karma é a parte do 'movimento' ou *ath* de *atman*, ou alma. Karma também era o movimento daquela agitação no ato da criação, que se tornou a parte contínua de expansão, o *bruba*, de *Brahman* ou Deus. Este aspecto de movimento e expansão, fundamental a todas as formas de vida, chamamos de karma.

Portanto, no Karma Yoga aprendemos a expressar a vida através das ações de acordo com as leis naturais. Se a vida é expressada dessa forma natural, sem que nada e ninguém sejam prejudicados, não há mérito nem transgressão nela. Quando observamos bebês recém-nascidos, logo podemos perceber que não existe a consciência do certo ou errado em suas ações, ou nenhum pensamento lícito ou ilícito. Todas as ações são tão naturais em resposta a suas necessidades e estímulos mais básicos. O Karma Yogi ideal é como um recém-nascido – tão puro que não há necessidade do 'certo ou errado'.

Mas será que já chegamos lá? Em vez disso estamos enredados em pensamentos de certo e errado, criando escravidão e a necessidade de ética e valores. Se agimos de acordo com os desejos mundanos, desenvolvemos uma sequência de karma após karma, desejo após desejo, e acabamos presos nesta rede. Então surge a necessidade de libertar-nos dessa situação; caso contrário, esta necessidade nem se manifestaria em nossa mente.

Para nos libertarmos das amarras da escravidão, temos uma série de práticas Heartfulness:

- A primeira é o processo de **Limpeza** – um método bastante eficaz para remover as impressões passadas que criaram escravidão e que limitam ou distorcem nossa consciência.
- A segunda é a prática da **Recordação Constante**, em que mantemos uma base em ressonância com a consciência universal, de estarmos unidos com o resto da Existência durante grande parte do dia. Assim, não criamos novas impressões.
- Este estado é possível quando nossa consciência está purificada, e conseguimos nos conectar com o nosso Centro na terceira prática – a **Meditação Matinal** – e depois levar este estado conosco ao longo do dia.
- A quarta prática é uma **oração por Aperfeiçoamento Contínuo** ao deitar-se, na qual deixamos ir quaisquer sentimentos ou emoções de erros que tenhamos, de uma forma livre de culpa, focando no crescimento e na mudança comportamental positiva. Isto nos traz um sono repoussante e tranquilo.

Outro remédio que ajuda a remover esta escravidão é converter toda intenção numa boa intenção antes de agir. O melhor tipo de ação é servir os nossos semelhantes no mundo sem qualquer motivação egoísta, pessoal ou de presunção. Se assim o fizermos, estaremos livres de qualquer escravidão imposta pelo nosso karma e nos refinaremos através do Karma Yoga.

Simplificando, podemos dizer que há dois tipos de ação, a ação legitimada e a ação ilícita. As ações legitimadas trazem alegria e as ilícitas não. Uma ação é ilícita quando há medo, hesitação e vergonha e uma ação é legitimada quando há destemor, coragem e valores. Mas há também outras influências como a educação, valores pessoais e culturais, a consciência coletiva e a experiência. Portanto, para saber se uma ação é legitimada, assegure-se que os seguintes aspectos estão todos sincronizados:

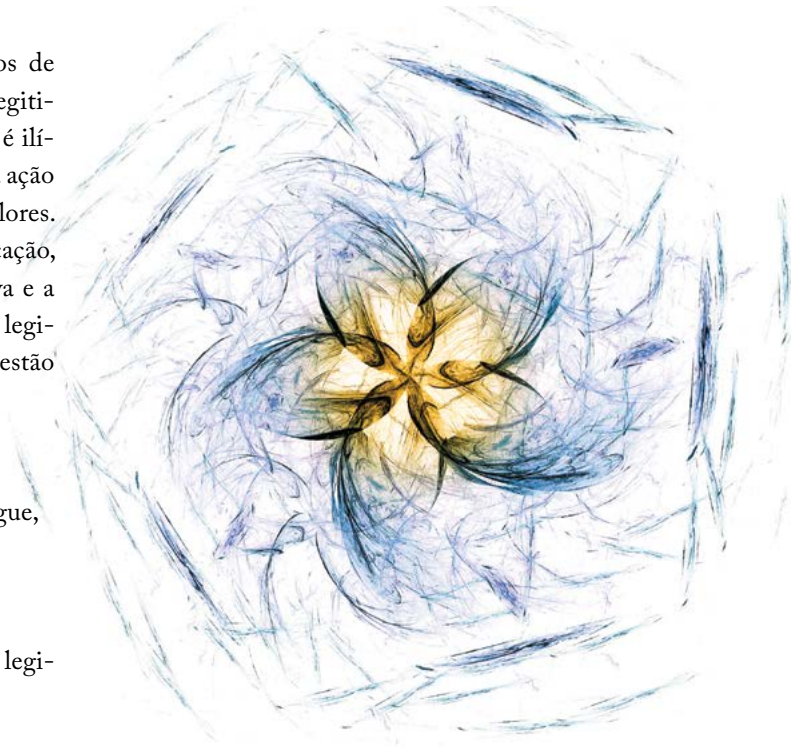
Seus princípios religiosos ou éticos,
Os textos sagrados e religiosos que você segue,
Os ensinamentos de seu Guia, e
A sua própria consciência.

Quando estes estão em concordância, uma ação é legitimada; quando eles diferem, ela é ilícita.

Em textos religiosos e espirituais e na filosofia da ética, muito é feito dos princípios da ação correta. Aliás, o caráter correto é considerado o alicerce da maioria dos sistemas de valores, como os oito passos de Buddha, Os Aforismos de Confúcio, A República de Platão e A Soberania da Ética de Ralph Waldo Emerson. Provavelmente os slokas (versos) mais famosos do Bhagavad Gita, recitados pela maioria das crianças nas escolas da Índia, são os slokas 47 e 48 do capítulo 2, onde o Senhor Krishna fala para Arjuna:

Sua autoridade está na ação, não nos frutos desta.
O motivo para qualquer ação
não deve estar nos frutos desta,
tampouco deve você agarrar-se à inação.

Mas com essas orientações éticas surge um aparente paradoxo de karma a ser resolvido em nossos corações: por um lado temos a afirmação acima do Senhor Krishna e também Sua instrução de viver a vida como uma flor de lótus num lago lamacento – sem ser afetada pela lama e pelo lodo ao seu redor.



Enquanto segue o Yoga, envolva-se na ação!
Largue o controle e permita que a satisfação
e a frustração sejam o mesmo;
pois Yoga é equilíbrio.

Mas com essas orientações éticas surge um aparente paradoxo de karma a ser resolvido em nossos corações: por um lado temos a afirmação acima do Senhor Krishna e também Sua instrução de viver a vida como uma flor de lótus num lago lamacento – sem ser afetada pela lama e pelo lodo ao seu redor. O grande sábio Ashtavakra também fala da importância do contentamento como uma das cinco grandes qualidades a serem assimiladas.

Por outro lado, Patanjali preconiza intensidade e sinceridade em nossa abordagem ao Yoga. Ele diz que se essa intensidade na prática e no amor não estiver presente, nós não alcançaremos o objetivo espiritual. Não podemos ter uma relação morna com ninguém, muito menos com Deus. Ram Chandra de Shahjahanpur também nos aconselha a desenvolvermos inquietude e anseio intenso por Deus; ele nos convida a dizer adeus à paz. Voltaremos a falar disso na parte 2, onde exploraremos a interação entre karma, jnana e bhakti.

JNANA

Jnana é conhecimento. Assim como o karma é a expressão prática da vida, o conhecimento é a sua essência. O conhecimento é a maneira de perceber e entender a realidade de nossa vida e esta é a qualidade que caracteriza o ser humano. Até a palavra 'man' (homem em inglês) vem do sânscrito, da palavra manas, que significa mente. Assim, é compreensível a importância dada à mente e ao conhecimento.

O verdadeiro conhecimento sobre a existência não é adquirido pelos livros ou através de palestras, e sim pela observação e através da experiência direta. Podemos observar isto também nos bebês recém-nascidos: o conhecimento é absorvido constantemente, desde o início, e eles desenvolvem uma série de informações que os ajudam a sobreviver neste mundo de experiências.

O conhecimento é sem dúvida esclarecedor, mas não é um objetivo em si. É um meio para um fim e sempre há um propósito. Isto se torna evidente na vida mundana. Por exemplo, quando recito a fórmula molecular da glicose C₆H₁₂O₆, isto não vai elevar o meu nível de glicose no sangue caso eu seja hipoglicêmico, ainda que ao repetir a fórmula eu demonstre que tenho conhecimento da fórmula da glicose. E recitar a fórmula da água – 2 átomos de hidrogênio e 1 átomo de oxigênio, H₂O não vai saciar minha sede! Do mesmo modo, se quero fazer uma cadeira de madeira, tenho que praticar marcenaria e saber como torneir a ma-

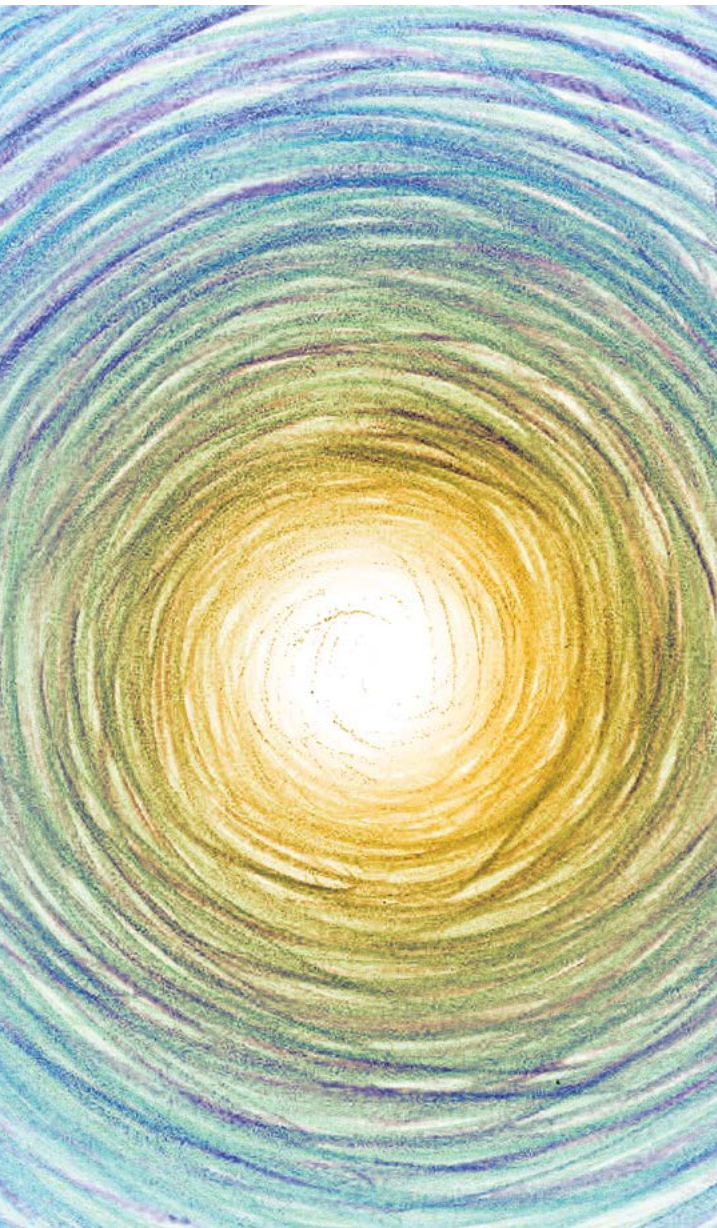
Quando a atenção do coração também se volta para a terceira corrente, onde se instala na região mais sutil, então o nosso propósito mais elevado se evidencia e o ensinamento é conhecido como upasana. Para isto precisamos de bhakti, que é vital para a jornada ascendente.

deira; e para aprender a nadar tenho que entrar na água.

Mas o que é que os seres humanos devem alcançar além dos objetivos mundanos menores da vida? Qual é o nosso propósito final para o qual precisamos de conhecimento? No Yoga trata-se de tornar-se um com o seu Ser Superior, a realidade absoluta, que também é o mesmo estado que existia antes da criação. Portanto, Jnana Yoga é o processo de iluminar o caminho de volta à nossa Fonte. Nossa consciência do destino é Jnana Yoga e isso é conhecimento com propósito.

A palavra Jnana é normalmente aplicada de forma tão vaga na espiritualidade, que é usada para descrever desde o conhecimento livresco até o nível mais elevado de iluminação. Então, alguém que estudou parte das escrituras, outro que leu muitos livros e ainda outro que recita a filosofia ou as escrituras de forma erudita, podem reivindicar que são iluminados, independente de seu estado interno.

Em realidade, o verdadeiro Jnana é um estado de mudança constante porque a jornada espiritual é uma jornada em constante expansão. Nos tornamos iluminados até um certo estágio. No verdadeiro sentido Jnana refere-se à condição interior da mente que se desenvolve conforme passamos pelos diferentes esta-



dos nos diferentes pontos ou chakras durante a jornada espiritual. Jnana é a realização prática da condição que prevalece em cada chakra; assim, o nosso conhecimento varia de acordo com o nível que alcançamos na jornada.

A verdadeira iluminação acontece quando temos total consciência da condição que foi ativada em cada chakra dentro de nós e quando nos tornamos um com ela. Nós nos fundimos na consciência deste chakra e assim fica-

mos iluminados até aquele estágio em particular. Esta fusão carrega consigo um estado de graça que encoraja o nosso coração a seguir adiante na jornada.

Jnana nos permite pensar, refletir, fazer escolhas sábias e ter um comportamento correto; nos permite diferenciar e traçar uma linha entre o bem e o mal; é a qualidade exclusiva do coração. Conforme progredimos em nossa jornada, estas habilidades se tornam cada vez mais refinadas até alcançarmos um estágio caracterizado pela pureza, discernimento e sabedoria. Finalmente transcendemos a necessidade por conhecimento para alcançar estados mais elevados, similares à condição antes da criação.

Karma e Jnana estão ligados pelo elo central, que é o coração humano. O coração, por um lado, envia suas correntes para a nossa existência material, levando à ação. O mesmo coração envia suas correntes para as regiões mais sutis da mente, para o conhecimento. Ao mesmo tempo em que situa-se tanto no conhecimento como na ação, ele desfruta da graça de ambos, mas quando pende completamente para um lado ou outro, ele não está mais em equilíbrio.

Agora, quando a atenção do coração também se volta para a terceira corrente, onde se instala na região mais sutil, então o nosso propósito mais elevado se evidencia e o ensinamento é conhecido como *upasana*. Para isto precisamos de bhakti, que é vital para a jornada ascendente. Na parte 2 vamos explorar bhakti bem como a interação de todos os três elementos, juntamente com as práticas que os apoiam.

*A verdadeira iluminação
acontece quando temos
total consciência da condição
que foi ativada em cada chakra
dentro de nós e quando
nos tornamos um com ela.*

KARMA, JNANA & BHAKTI YOGA

PARTE 2

Antes do registro dos Vedas, os três elementos básicos da prática yóguica foram descritos como Karma Yoga, Jnana Yoga e Bhakti Yoga. Na parte 1 **DAAJI** esclarece como esses três elementos surgiram e fala em detalhes sobre karma e jnana. Aqui ele foca em Bhakti e na interação dos três no nosso caminho do Yoga.

O coração é o ponto central de todo nosso Sistema, e sua atenção pode ser desviada para qualquer aspecto da vida mundana e também em direção à vida espiritual. Portanto, a energia do coração pode ser expressada em ação, conhecimento e também pelo aspecto mais sutil da existência. Numa pessoa equilibrada, o coração dá importância a todos os três elementos e o nosso propósito mais elevado é evidenciado. Para este propósito mais elevado e até para trazer amor e entusiasmo para nossa vida diária, precisamos de bhakti, que é vital para a jornada ascendente.

BHAKTI

O que é bhakti? Se pudéssemos perguntar a Mirabai, ela provavelmente responderia: “Eu não sei nada sobre

bhakti”. Se pudéssemos perguntar a Kabir Saheb ou Teresa d’Avila ou Rabi’a, eu não creio que suas respostas iriam nos impressionar. No entanto, todas essas pessoas são a personificação de bhakti para nós.

A maioria das pessoas compreende bhakti como sendo devoção. Mas na verdade, bhakti é muito mais que isso. Lembrem-se do estado antes da criação, quando tudo estava em repouso num estado de união absoluta? Que qualidades nos levam a este estado? É a combinação de várias coisas: entusiasmo, vontade, interesse, fé, coragem, devoção, apego, respeito e acima de tudo o amor. Especialmente amor pelo princípio universal que chamamos de Deus. Bhakti é algo que apreciamos tão profundamente dentro de nosso coração que o Supremo se torna tudo para nós.



O resultado de adicionar bhakti a qualquer ação ou pensamento é que bhakti é ativado. Bhakti é a centelha na ação e a centelha no pensar. A palavra 'entusiasmo' vem do Grego *theos* e literalmente significa 'colocar Deus em'; isto é bhakti.

Mais do que entender bhakti, é necessário que o experimentemos. Se meditar, orar, ir à igreja, ao templo ou à mesquita resultassem em bhakti, muitos de nós já teriam desenvolvido bhakti, mas este não é o caso. Por quê? Porque com cada ritual ou oração, temos interesses ocultos: desejo tranquilidade mental; sucesso; quero me livrar dos sofrimentos; desejo ter uma vida melhor depois da morte, num paraíso magnífico. Bhakti é um estado no qual amamos por amar. No momento em que colocamos diante de nós um objetivo temporário ou de outra natureza mundana, bhakti fracassa.

Quando meditamos, pouco a pouco desenvolvemos vários estágios de bhakti conforme progredimos. Assim como a iluminação é um trabalho que vai se desdobrando e que está em constante evolução, assim também é bhakti. Desenvolvemos estados de consciência espiritual e com o tempo o céu interior de nossa consciência se transforma, tornando-se cada vez mais belo conforme nos elevamos cada vez mais. Quando estamos no topo da montanha, conseguimos ver tudo ao nosso redor, num cenário de 360 graus, enquanto que quando estamos no vale temos uma visão limitada das coisas. Mesmo se quatro pessoas estiverem no alto da montanha, elas não estarão olhando para a mesma direção. Uma delas estará olhando para leste, outra para oeste etc. Todos teremos uma visão diferente assim que chegarmos ao topo. Portanto, almas realizadas, embora tenham chegado ao topo, enxergam coisas diferentes porque a

*O resultado de adicionar bhakti a qualquer ação ou pensamento é que bhakti é ativado. Bhakti é a centelha na ação e a centelha no pensar. A palavra 'entusiasmo' vem do Grego *theos* e literalmente significa 'colocar Deus em'; isto é bhakti.*

visão é infinita. Uma consciência altamente evoluída é capaz de ver as coisas baseada na direção vista do topo.

O que uma pessoa diz é correto porque é isso que eles veem de cima; o que eu digo também é correto baseado no que estou vendo de cima. Ninguém está errado. Mirabai riria e diria: "Não sei nada sobre bhakti," mas sua vida é a personificação de bhakti, amor personificado, porque ela é absolutamente ignorante em tudo isso. No momento em que estamos conscientes do nosso amor pelo amado e que nos tornamos conscientes desse amor, perde-se o encanto.

Quando meditamos e chegamos a um estado espiritual específico, e isso se torna cada vez mais belo, o que acontece? Chega uma hora em que começamos a apreciar essa tela em constante mudança, o horizonte, o céu da consciência que segue mudando. Primeiro, apreciamos a prática que trouxe essa experiência em nossas vidas - algo que de outra forma teria chegado muitos anos depois. Aceleramos o ritmo de nossa evolução da consciência graças à meditação.

Chega uma hora em que não queremos perdê-la de jeito nenhum. Então começamos a nos perguntar: "Quem está por trás da prática? Quem está me ajudando a chegar a experiências tão lindas?" Então percebemos que há outros elementos na prática: Existe Transmissão; existe o Guia; e lentamente nos apaixonamos pelo doador, pela Fonte, pelo Senhor.

Assim, essa ligação ou afiliação se desenvolvem naturalmente a partir da experiência pessoal, e é traduzido lentamente para um estado de bhakti. E assim como temos um espectro de luz, um espectro de consciência, também existe um espectro de bhakti. No início podemos gostar de dançar, talvez como Mira. Ela sempre esteve em êxtase, cantando os louvores do Senhor com um instrumento na mão. Mas então chega também um dia em que essa música se torna interiorizada. Não se fala mais do Senhor, ele não é mais elogiado, mas entretido no coração de forma que Ele acaba nos envolvendo. Existe um tipo de osmose que se estabelece entre o nosso pequeno eu e o Seu grande Eu e nos tornamos um. Esse é o estado de bhakti. Mas precisamos enlouquecer de amor? Quantas Miras existiram neste mundo? Que preço ela pagou? Ela escolheu deixar sua família e seus amigos. Temos um belo caminho, onde um estado semelhante é criado sem a necessidade de tudo isso; mas somente se nos tornarmos um recipiente disposto a experimentar. A experimentação nos levará ao resultado certo. Precisamos experimentar para ver se desenvolvemos bhakti enquanto levamos uma vida familiar normal. Isso significa praticar a meditação e os outros métodos dados. Essa é a parte do karma do processo.

No começo, a prática também é um peso. Mas fica mais fácil quando meditamos por alguns dias e temos várias

Não se fala mais do Senhor, ele não é mais elogiado, mas entretido no coração de forma que Ele acaba nos envolvendo. Existe um tipo de osmose que se estabelece entre o nosso pequeno eu e o Seu grande Eu e nos tornamos um. Esse é o estado de bhakti.



experiências. Sentimos então que vale a pena fazer disso parte de nossa vida. Chegamos a algum tipo de conhecimento. Mas só karma não é suficiente, só conhecimento não é suficiente, pois karma sem bhakti e jnana sem bhakti são impotentes. É como servir ao seu marido por toda a vida, mas sem amor. O que acontece com suas ações, seu serviço? Serviço sem amor não tem utilidade; karma sem amor não tem utilidade.

E o conhecimento? Você pode saber muito. Digamos que você saiba recitar o Gita inteiro. Isso é maravilhoso e um começo sagrado; mas será que você deve parar por aí? Se você se torna complacente: “Oh, eu conheço todo o Gita.” Esse é o perigo do conhecimento.

Conhecimento pode ser perigoso se não houver ação. A ação sem amor também não é produtiva. O Senhor Krishna enfatiza isso no Gita. Ele classifica as ações em três categorias: karma, vikarma e akarma. Quando você junta os dois primeiros, karma e vikarma, eles se tornam akarma. Eis um exemplo mundano: uma mãe acorda no meio da noite porque o bebê dela está chorando. Ela alimenta o bebê e volta para a cama. Suponha que alguns dias depois ela não esteja bem, o bebê chore e ela acorde o marido: “Querido, por favor, o bebê está chorando, esquente o leite e alimente o bebê.” Ele se levanta, faz as coisas, mas guarda isso em sua memória: “Fiz isto para você quando você não estava bem.” Ele também lembrará a todos os outros.

Então, o que acontece com essas ações? A mãe age pelo bem do bebê, por amor, a ponto de nem estar ciente do que fez, mas o grande marido se lembra disso por toda a vida (Não estou atacando ninguém!). Sua ação é feita sem o tipo de amor que a mãe tem, por isso não

Então, esse estado de akarma pode ser um estado de bhakti, no qual amamos a Deus, mas não sabemos que O amamos. A ideia do amor desaparece. Nossa aproximação de Deus precisa tornar-se assim, onde o coração está ardendo de inquietação à espera do amado.

De fato, esses três elementos são inseparáveis e dependentes um do outro e eles continuam a representar o corpo, a mente e a alma de toda existência. Quando integrados dentro de nós como uma unidade, conseguimos alcançar o estado de união conhecido como Yoga.

se tornará vikarma. Quando o karma é realizado com amor, torna-se vikarma. Mas uma pessoa que continua dizendo: “Eu fiz isso, fiz isso por amor,” não está agindo por amor - pessoas com amor jamais fariam isso. Mas chega um momento em que a ideia do amor desaparece completamente da equação, embora esteja muito presente nos bastidores. Então isso se torna um karma, quando você não lembra nem da ação nem do amor por trás dela.

Quando você começa a dirigir pela primeira vez, você tem dificuldade em colocar a chave, abrir a porta, mudar as marchas, encontrar o farol, o limpador de para-brisas e saber para qual lado virar. Você toma um cuidado extra, fica alerta e ansioso para dirigir o carro. Então chega uma hora em que você sabe dirigir bem e começa a gostar disso, como uma criança que anda de bicicleta com seus amigos cantando músicas. Ela sequer está ciente de estar andando de bicicleta, e adora isso. O amor nos faz esquecer a ação. Chega um ponto no qual isso torna-se absolutamente automático. Isso é akarma - quando você não tem ideia e quando não há impressões nem de karma e nem de amor.

Então, esse estado de akarma pode ser um estado de bhakti, no qual amamos a Deus, mas não sabemos que O amamos. A ideia do amor desaparece. Nossa aproximação de Deus precisa tornar-se assim, onde o coração está ardendo de inquietação à espera do amado. Ou queima-

mos como madeira molhada, fazendo muita fumaça, ou queimamos como madeira seca, que queima facilmente com pouca fumaça e poucas faíscas, porque ela não tem o elemento água, ou queimamos como a eletricidade, sem fumaça ou emoções e necessidade de nos exibirmos. É nossa opção se queremos nos aproximar do Senhor com muita fumaça, floreios e bravatas, ou se preferimos ser anônimos, quietos, insignificantes e humildes, amando silenciosamente Sua criação. Porque amar o Senhor não é suficiente se nos esquecermos de Sua criação.

INTEGRAÇÃO DE KARMA, JNANA E BHAKTI

Voltemos ao início do universo, quando essa primeira agitação teve a oportunidade de se expandir infinitamente. Havia movimento (karma) e pensamento (jnana), e antes da existência desses dois elementos havia a conexão original de tudo com a Fonte (bhakti). Karma, jnana e bhakti estão presentes desde o início do universo como elementos fundamentais da vida, e juntos eles dançam e tecem a nossa existência na trama do tempo.

Como ser sábio e seletivo nas escolhas de suas ações, conhecimento e práticas devocionais? Pergunte a si mesmo:

Karma Yoga: que ações e serviços me refinarão? Que karmas me conectam com a Fonte?

Jnana Yoga: que tipo de conhecimento eleva a minha consciência? Qual jnana me conecta com a Fonte?

Bhakti Yoga: a quem ou a que eu sou devoto? Que tipo de bhakti me conecta à Fonte?

De fato, esses três elementos são inseparáveis e dependentes um do outro e eles continuam a representar o corpo, a mente e a alma de toda existência. Quando integrados dentro de nós como uma unidade, conseguimos alcançar o estado de união conhecido como Yoga.



Seguir um caminho espiritual com convicção e vontade coloca você numa espiral vibratória cujos efeitos se refletem ad infinitum. Ao ampliar o movimento que é o prelúdio para a regeneração final, você não está apenas agindo em benefício próprio; está indo além.

RAM CHANDRA DE SHAHANPUR