

PADMI NÚCLEO DE YOGA E ARTE

Curso de formação de professores em Yoga Integral

YOGA COMO FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO INTERNA

Artur Maciel de Assis Pinto

Belo Horizonte

2021

Artur Maciel de Assis Pinto

YOGA COMO FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO INTERNA

Trabalho apresentado ao Curso de Formação de Professores em Yoga Integral, como pré-requisito para conclusão do curso.

Professora: Adriana Braga

Belo Horizonte

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente à Adriana Braga, minha professora, por me proporcionar tanto aprendizado e aprofundamento no Yoga, sendo ela mesma um reflexo do que ensina, trazendo a luz da consciência para o mundo em suas práticas e ações.

Agradeço a Farley Salomão, amigo e parceiro de prática de longa data, e também a todos os colegas do Curso de Formação em Yoga Integral do PADMINÍ Núcleo de Yoga e Arte.

OM BHUR BHURVAH SVAHA

TAT SAVITUR VARENYAM

BHARGO DEVASYA DHIMAHÍ

DHYO YO NAH PRACHODAYAT

INTRODUÇÃO

O Yoga tem sido procurado por seus vários benefícios em todos os campos da condição humana. Com a prática, temos ganho de aptidão física, bem estar físico e mental, redução ou cura de dores, prevenções de doenças, entre outros. Precisamos apenas ter um corpo para praticar, e podemos fazer a prática em qualquer lugar, mesmo em casa e sozinhos. Além dos benefícios bem constatados pela ciência e de fácil acesso, há também quem procure o Yoga pelo contato consigo mesmo que ele proporciona, pela caminhada espiritual, pela transformação interna. Este trabalho é focado nesse último tópico, que na realidade, foi o que originou o Yoga a milênios atrás.

1- A PREPARAÇÃO

1.1- Ishvara pranidhana

Ishvara Pranidhana é o primeiro tópico abordado aqui. Limitados pela identificação com o mundo e pela noção de que “não existe nada além”, a entrega ao senhor é uma das principais bases para o início da jornada. Mesmo que a princípio sua mente não acredite que há algo por trás de tudo, que existe um belo mistério por trás desse mundo, e que de alguma forma somos conectados a ele, vale a pena realizar um esforço para crer nisso e analisar os resultados na própria experiência. Essa entrega se baseia no princípio tanto de que existe algo superior por trás de tudo, quanto de que estamos conectados a esse algo. Em algum ponto, pode-se dizer que este algo é bom, ou benéfico, mas analisando com frieza, a própria noção de bom e ruim é uma criação humana e está condicionada a percepções, memória, interpretações, e à personalidade e natureza pessoal de cada um, formada pela expressão dos três gunas, criando os tipos diferentes de individualidade: pashu, vira, e divya bhava. De acordo com cada um desses tipos de disposição, o homem tem diferentes combinações desses três gunas, algumas facilitando a clareza e lucidez, e o caminho até a liberação, e outras combinações menos favoráveis, compostas por mais tamas e rajas do que sattva, que é a harmonia e sabedoria que facilita o contato com a consciência cósmica. Ainda dentro do pensamento não dual, não podemos esquecer que Sattva é um modo de

manifestação da natureza, e se vamos nos libertar da natureza, em algum momento até mesmo Sattva deve ser abandonado, mais sobre isso posteriormente.

Pela própria natureza do Absoluto, do Ser, da Consciência, Shiva, ou qualquer outro nome que podemos chamar, isso que permeia, antecede e ultrapassa o universo é infinito em tamanho, e infinitamente presente. Não é limitado por distância ou tempo, nem por outras leis de nosso mundo, pois é o mundo que habita dentro Dele. Se é infinito em distância, essa força ou princípio existe em nós, pois está presente em todo o espaço. Se é infinito em tempo, antes do nosso nascimento e após a dissolução do nosso corpo e mente, este princípio ainda estará presente. Portanto, se nós em nossa individualidade limitada somos parte desse poder infinito, nada mais racional do que tentar unir nosso eu limitado e individual, a este Eu que existe dentro de nós, e que por ser infinito, pode ser fonte de alegria, confiança, paz e harmonia.

Cada conquista neste mundo que não é a liberação dele, não é uma conquista real. É uma conquista do corpo e mente, e tanto a conquista quanto o corpo e a mente são presos por tempo e espaço, são perenes, passageiros, e assim que se desintegrarem pela passagem do tempo, será como se nunca tivessem existido, ou existirão em outra mente passageira através da memória e suas próprias interpretações falsas do mundo ilusório. Da mesma forma, cada derrota, cada perda, não é uma perda real. É uma perda do corpo e mente, mas jamais será uma perda do Ser. Portanto, não há razão para ter medo. O Ser permanece intocado enquanto o mundo se desdobra em sua frente, e como o Bhagavad Gita já dizia, este Ser não pode ser tocado, molhado ou alvejado, pois apesar de ter seus reflexos no mundo, e do mundo ser seu próprio reflexo, este Ser está além dele, não pertence a ele e nem às suas leis.

Nos entregando a isto que existe dentro de nós, estamos fazendo uma jornada para dentro de nós mesmos, do ego, o eu irreal, para o ser real. Uma jornada de retorno, de uma vida que, pela própria vontade do Absoluto, foi criada com a Consciência experimentando a individualidade, e que por essa mesma vontade poderá realizar sua origem antes mesmo de deixar esse mundo.

1.2- Lila Kshetra

É difícil conjecturar a respeito do sentido da vida, de porque este princípio infinito e transcendental gerou um mundo de ilusão com seres presos nessas ilusões e sofrendo. Porém, algo que parece mais lógico, é o conceito de campo de divertimento, lila kshetra. Esta é uma forma de ver a vida não como um fardo, não como um peso, uma sequência de preocupações ou um combate eterno e cansativo, mas como uma música, ou uma dança. Quando ouvimos uma música, não queremos logo chegar ao final dela, pular etapas, ou ouvir a música que termina mais rápido. Quando dançamos livremente, não queremos saber em que ponto do salão estaremos logo a seguir, qual sequência de movimentos precisamos fazer para chegar a algum lugar. Nós simplesmente ouvimos a música e nos deleitamos, nós simplesmente dançamos sem expectativas, aproveitando momento a momento da música, da dança, do jogo, no presente. Faz sentido assim que a vida também seja para se aproveitar, já que, se adotarmos o conceito de acordar do sonho que o Yoga propõe, somos como deuses que decidiram experimentar o sonho da individualidade humana. Se somos avatares deste Ser superior, é mais provável que nossas interpretações da vida estejam erradas, do que que nosso mais elevado Eu seja um perverso fútil querendo ver nossa individualidade sofrer sem razão. Mas por que a limitação seria este lila kshetra, ou campo de divertimento?

Agora uma analogia para entender a passagem da experiência ilimitada para a limitada como divertimento, o campo de futebol. Vamos supor que quero me divertir, aproveitar, fazer algo interessante. Eu tenho uma bola, e tenho possibilidades demais do que fazer com ela, mas nada ainda definido. Começo a andar segurando essa bola com as mãos por um espaço vazio, mas é apenas um corpo segurando uma bola no espaço sem direção e sem muito sentido. Isso não parece muito interessante. Agora, tive uma ideia: jogar essa bola dentro de um lugar específico. Escolho uma região no espaço para jogar essa bola, mas ainda está muito fácil e ainda há muitas possibilidades. Então, para tornar o jogo mais divertido, decido que agora posso tocar a bola só com os pés, adicionando essa limitação, tornando o jogo mais desafiador. Ficou mais interessante, mas este espaço ainda é aberto demais, então eu limito o meu espaço traçando as linhas laterais do campo e adicionando algumas regras e limitações. E pela diversão, ainda coloco outras pessoas jogando, e coloco umas contra as outras nessa brincadeira. Então dentro

deste jogo de futebol, temos agora as limitações de campo, de atitudes, um objetivo no jogo, e agora também temos várias individualidades, uns desempenhando um papel de amigos, outros de inimigos enquanto durar esta brincadeira. Agora, dentro desse jogo, vemos o quanto conseguimos fazer apesar de todas as limitações, regras, delimitações de espaços e impedimentos para alcançarmos nosso objetivo. Fazemos jogadas arriscadas, chutamos, saltamos, e nosso ser vibra. Nos divertimos, o jogo acaba, e deixo de ser o jogador de futebol, voltando para a minha vida que possui um espectro muito mais amplo de atividades e percepção do que apenas chutar uma bola pro gol, dentro de limites de espaço, com ajudantes e pessoas para me impedir.

Através dessa analogia, vemos que a limitação da experiência pode trazer muito divertimento. Os esportes e jogos tem em comum isso: fazer o melhor possível com recursos limitados, e/ou regras limitantes, a título de divertimento. Porém, nós nos esquecemos de quem somos e pensamos que o jogo é real. Daí pensamos que o time adversário é realmente composto de inimigos, e sentimos raiva deles. Achamos que temos muito a perder, e perdemos primeiro a esportiva, a camaradagem, a leveza e o senso de divertimento. Na escala micro, é uma pessoa que leva um jogo ou um esporte muito a sério através da identificação e das paixões, que se irrita facilmente quando as coisas não acontecem como ela quer. Na escala macro, é o deus esquecendo que é deus e se confundindo com um homem limitado, que através da identificação e paixões, leva os acontecimentos mundanos a sério demais e pensa que tem muito a perder, caindo em sofrimento e inquietação. Aparentemente não temos escolha e já somos lançados nesse mundo dessa última forma, mas o Yoga, com suas diversas ferramentas, pode nos ajudar a reverter isso.

1.3- Meditação

“Pela sua respiração você vive nesse mundo, mas saiba que você não pertence a ele...”

A meditação então surge como a forma ativa de reverter essa experiência individual marcada pelo sofrimento, para uma experiência mais leve, consciente e ampla. Aqui, digo a meditação como todo o treinamento, ou sadhana, envolvendo abstração dos sentidos, reflexões, momentos de silêncio, de concentração, de

dança, mantras... Tudo o que é feito na intenção sincera de remover o véu das ilusões, e com a consciência por trás. Dentro desse treinamento, dessas várias formas de meditação, fazemos variadas ações, de acordo com as naturezas e vontades de cada um. Algumas pessoas tem dificuldade em visualizações, outras em manter um momento de silêncio, outras preferem mantras.

Este trabalho sugere uma forma de meditação que é extremamente simples, e parece ser a raiz de todas as outras, a raiz do treinamento do yogue. Essa meditação última é: perceber a testemunha consciente dentro de você. Basicamente, apenas perceber que, por mais que o corpo e mente sejam levados a sentir e acreditar que são a totalidade e o limite do ser, um eu navegando e agindo pelo mundo, existe uma consciência por trás, apenas observando, notando a existência. Muitas vezes somos consumidos pelos estímulos, pelas informações dos nossos cinco sentidos e pelo mundo externo e material. A facilidade em perceber o mundo material através de Manas, a mente inferior que governa os sentidos, nos faz crer que somos nosso corpo e mente. Porém, existe uma dimensão maior da nossa existência que não é alcançada através da mente, ou de raciocínios elaborados. É a nossa própria consciência, e o nível de acesso que temos a ela, muitas vezes determina se somos pessoas governadas por paixões ou cegas por ilusões, o que traz sofrimento, ou se somos pessoas contidas que conseguem desenvolver a plenitude interna e ir além.

A consciência é tanto o estado almejado, quanto a técnica. Ao desempenhar uma função, perceba “estou desempenhando esta função”. Ao olhar uma paisagem bonita, saiba que está olhando uma paisagem se lembrando da consciência observadora que te observa olhar essa paisagem, e não tendo o sentido da visão entorpecido pela beleza da paisagem. Muitas vezes nos deixamos levar desempenhando alguma atividade, seja ela prazerosa ou dolorosa, e perdemos consciência. E quando recobramos um pouco da consciência perdida, vemos que nossa respiração está rasa, superficial, nossos batimentos acelerados, nosso corpo e mente numa situação de estímulo exagerado e stress, gerando sintomas negativos e incômodos. Daí percebemos “estou apenas vendo um filme”, respiramos fundo, nosso coração desacelera, pensamos com mais clareza. E a nossa própria vida passa como um filme diante de nossos olhos, e nós ficamos tão envolvidos com os eventos, que só nos damos conta quando o filme acaba.

Apenas perceber a existência, apenas notar o que acontece dentro de você e ao seu redor sabendo que você é a consciência observadora, pode parecer uma prática simples e pouco efetiva a princípio, mas se empregada com sinceridade e constância, pode transformar totalmente a experiência humana. A respiração sempre pode ser usada tanto como um lembrete para esta técnica, quanto como uma ferramenta para implementar a técnica. O yogue deixa a respiração fluir naturalmente, da forma mais livre possível, e apenas começa a reverter a identificação pelo corpo e mente pela presença da consciência-testemunha. Você tem um corpo e uma mente, mas você não é seu corpo e sua mente. Há algo mais, além dos dois, que é acessado simplesmente pela presença sutil e não julgadora da consciência. Pode começar com um pensamento dentro da mente: “estou sentado na minha cama respirando naturalmente olhando para uma mandala”. E após afirmar esta ação que o yogue está performando, ele apenas começa a notar, a observar que está fazendo isso no momento presente, neste lugar. Pode ser feito também em todas as atividades diárias, não sendo necessário esperar condições perfeitas ou um lugar diferente do que está agora para praticar esta técnica.

Passando por situações de dor, de prazer, de alegria e de tristeza, aquele que mantém sempre sua consciência presente, a noção de que “não sou um corpo”, não é controlado pelo mundo, começando a ser cada vez mais livre pela destruição da falsa identificação com o ego, com a realidade aparente, e com as próprias leis que a sustentam.

1.4- Liberdade mental

Nos preparando para a transformação interna que o Yoga pode proporcionar, também entra o tópico da liberdade mental. Transformação implica em deixar um ponto ou estado e partir para outro. E o lugar de início dessa jornada, é uma posição onde o homem é levado a agir pelos instintos básicos, e pelo caminho que sua mente flutuante, sem lucidez e fora de controle o conduz. Adotamos o pressuposto de que no início dessa jornada o homem está na experiência finita, com ilusão de divisão, com paixões descontroladas e raciocínio obscurecido pelo véu das ilusões, indo em direção à iluminação total, à liberdade e consciência não dual e infinita.

Como estamos indo do escuro em direção à luz, do irreal ao real e do efêmero para o eterno, nós logicamente não conhecemos a totalidade da existência, e nem até onde nossa experiência pode nos levar. Estamos saindo de um lugar conhecido, para outro lugar desconhecido, onde só ouvimos falar de algumas de suas qualidades por textos antigos de Yoga e de outras filosofias e métodos. Um lugar que não faz parte da experiência humana, pois está acima dela, e portanto não pode ser concebido pela mente humana.

A arrogância em pensar que já conhecemos a totalidade do universo, da vida, da capacidade humana e das dimensões do Ser, causa estagnação no desenvolvimento. Partindo de uma mente confusa pela ilusão, que controla o homem mais do que é controlada por ele, como poderíamos afirmar que conhecemos tudo, que já aprendemos tudo e que estamos totalmente certos em nossas convicções? Muito dessa firmeza nas convicções vem do próprio ego, que pela vontade de ser superior, por suas paixões, vaidades, e vontade de se identificar e se prender a este mundo, cria o sentimento de que já sabemos de tudo, e de que não há nada além. De que somos convictos e inabaláveis em nossas certezas. Parte disso também é cultural. Nossa sociedade ocidental moderna se organiza de forma extremamente positivista, isto é, um fenômeno ou teoria só é reconhecido e real se puder ser comprovado e reproduzido por métodos científicos. Assim, adotamos como norma tudo o que pode ser reproduzido em um experimento científico, e qualquer coisa que não puder ser reproduzida ou analisada pela ciência é tida como irreal e ilusória. E o grande erro dessa sociedade está aqui: crer que apenas na ciência existe verdade e respostas, e pensando que a ciência está no seu auge, temos a sensação de que sabemos praticamente tudo.

A ciência empregada de forma hábil, é uma excelente ferramenta para crescimento de civilizações e para modificarmos a matéria para nos gerar mais conforto. Porém, ela possui algumas limitações, e não deve ser o escopo pelo qual olhamos o mundo, se queremos remover nossa ignorância. Há duas grandes limitações da ciência que reduzem nossa percepção do universo, que serão mais detalhadas a seguir.

A primeira limitação é o desenvolvimento da tecnologia para aplicação da ciência. Ao longo da história da humanidade, vemos que existem teorias científicas

não comprovadas, sem validade, porque não havia ainda a tecnologia necessária para realizar o experimento. À medida que a humanidade desenvolve mais tecnologia, através da aplicação da ciência no desenvolvimento de máquinas mais eficazes, instrumentos de medição mais precisos e inovadores, capacidade de processamento e de refrigeração de computadores, conseguimos realizar mais experimentos científicos, que eram inviáveis antes, para analisar e comprovar teses. Ciência e tecnologia se retroalimentam. A primeira aperfeiçoa a segunda, enquanto a última cria sistemas melhores para a aplicação da primeira. Sendo assim, grande parte de nosso conhecimento científico depende diretamente da tecnologia para aplicarmos este conhecimento. Um exemplo é a velocidade de processamento de nossos computadores. Existe o conhecimento científico para aumentarmos em muito a velocidade máxima de processamento dos computadores hoje, porém a CPU, ou unidade central de processamento, se destruiria devido ao calor excessivo gerado e a ausência de um sistema melhor de resfriamento. Temos a ciência para realizar esse feito, mas não temos a tecnologia. E a recíproca também é verdadeira: a história da humanidade está repleta de descobertas científicas acidentais, utilizando ferramentas tecnológicas. Então, todo o conhecimento científico está limitado pelos recursos tecnológicos usados, e mesmo que uma ideia pareça perfeitamente razoável, ela ainda assim só será considerada válida e cientificamente comprovada se ela puder ser reproduzida no mundo material. E como a ciência e tecnologia estão em constante avanço a milênios, realizando sua própria transformação indo de ponto a ponto, logicamente há muito o que ser descoberto ainda. Se a ciência avança, é porque existe o desconhecido à frente sendo plataforma e caminho para este avanço.

A segunda grande limitação do pensamento científico como explicação do universo na totalidade, está relacionada à Manas, a mente inferior ligada aos sentidos. O conhecimento científico é transmitido por imagens (linguagem escrita, fórmulas, geometrias, projetos visuais) e sons (linguagem falada). As imagens e sons penetram nossos sentidos de visão e audição, são assimiladas, e nossa mente busca um significado que parece lógico e racional, dentro de uma lógica e razão já definida anteriormente. Sendo assim, notamos que a ciência está presa no domínio dos sentidos: só é transmitida através dos sentidos para a ideia ser assimilada na mente, de acordo com nossa capacidade de raciocínio, desenvolvendo uma ideia

similar à ideia de outra pessoa. Mas mesmo a experiência de um humano limitado pela ilusão, vai muito além dos 5 sentidos e de racionalização. A ciência não consegue reproduzir um sentimento idêntico de raiva, amor, paz ou tristeza em dois humanos, revelar pensamentos ou sonhos da forma exata em que são vividos, ou penetrar na camada subjetiva da experiência humana. A ciência pode dizer que uma cor é verde, ou que um aroma é doce, mas a experiência subjetiva de cada ser humano, com sua mente, experiência, corpo, conceitos morais e sociais individuais, pode enxergar o verde e sentir o aroma doce de formas diferentes, de perspectivas diferentes. E se nem os campos subjetivos bem explorados e conhecidos do homem podem ser mensurados e reproduzidos pelo método científico, as dimensões mais sublimes e acessadas pela minoria dos homens terão mais dificuldade ainda de serem exploradas por esse mesmo método.

E por fim, sabemos que perspectivas mudam. A própria ciência é mutável, e sofre transformações momento a momento, tomando algo como verdade hoje, e trocando a narrativa amanhã. A própria concepção do átomo sofreu inúmeras alterações ao longo da história, com variados modelos atômicos se substituindo ao longo dos anos. Hoje o que é lei pode ser desmentido amanhã, portanto não há necessidade de tanta convicção no que já foi “descoberto” pela ciência.

Vivemos em um universo infinito, sendo tratado pelo escopo de uma ciência finita. Um universo que existe antes de qualquer explicação, e que por ser infinito, tem nele uma quantidade infinita de possibilidades, de descobertas, de mistérios a serem revelados. Dentro do Yoga, para possibilitar maiores descobertas e uma transformação mais profundo, o yogue precisa então desenvolver tanto a humildade para entender que não conhece o universo inteiro, e nem todo o espectro infinito de experiências possíveis, indo ao contrário do que leva a acreditar a sociedade moderna, como desenvolver o pensamento de que tudo é possível. Tudo realmente é possível, pode ser que fomos enganados até hoje por todas as nossas convicções, que na verdade nem são nossas mas de um meio externo, e que tudo o que nos foi ensinado não é a totalidade do mundo, ou até mesmo pode estar errado. Se mantendo firme nesse pensamento, o yogue cria a condição favorável na mente, rompendo várias amarras, para que ocorra a transformação em níveis profundos e intensos.

2- A RESOLUÇÃO

Essa é a parte mais importante da prática de Yoga. Sem ela, nada mais tem sentido ou direção. O yoga, em toda a sua riqueza e profundidade, é reduzido sem este princípio, e apesar de proporcionar um certo grau de transformação interna, pode se assemelhar mais a uma prática diária de trazer bem estar e um certo conforto físico e mental apenas. A maioria das pessoas buscam o Yoga pelas propriedades terapêuticas, pelo ganho de aptidão física, e alguns até para seguir um caminho de autoconhecimento, ou um caminho espiritual, mas sem grandes pretensões, enquanto na realidade, o yoga foi criado por deuses e homens santos para a maior (e única) das pretensões: a liberação final, a superação total da condição humana, e de quaisquer outras condições onde permeia alguma ilusão, algum sofrimento, alguma conexão com a roda de renascimentos e o karma.

Portanto, o yogue deve manter firme a convicção de que “agora se rompe o véu das ilusões”, ou de que “agora deixo a experiência individual limitada pela experiência divinal infinita”, ou “agora destruo essa realidade e acordo do meu sonho”, ou quaisquer resoluções ou convicções, de acordo com a natureza de cada um, que reforcem e evoquem a urgência e a intenção clara de obter a liberação final no momento presente.

Tudo o que está acontecendo é como um sonho passageiro: parece muito real a princípio, por mais absurdo que seja (percebemos isso quando acordamos). E por nosso próprio esforço, e o de ninguém mais, vamos acordar deste sonho. Cada segundo neste mundo em que não estamos nos esforçando para romper com o próprio mundo e ir adiante, é um segundo perdido.

O yogue resolutivo, deve manter-se firme em sua convicção de que a liberação, a iluminação, não é um objetivo para um futuro distante onde misteriosamente todas as circunstâncias imaginárias serão perfeitas para atingir essa liberdade última. Na verdade, as circunstâncias já estão perfeitas para isso. Nem imaginar que será necessário 40 anos de meditação em topos de montanhas e de ascetismo para conquistar este feito. Se pensarmos assim, nossa mente sempre colocará nosso objetivo no futuro, no amanhã, mas o amanhã nunca chega, e o futuro sempre está na frente.

Portanto, essa convicção deve ser construída de forma que ela é mantida de momento a momento, com firmeza e abandonando todas as dúvidas. Mantendo o pensamento de que tudo é possível, e resolutos em nos libertar da roda de renascimentos e retornarmos à nossa essência imediatamente, qual chance teria a ilusão do mundo de nos prender, visto que se o Absoluto é infinito, ele está dentro de nós neste momento comandando Sua própria re-união?

3- A DESPEDIDA

Este é um tópico importante, ligado com a liberdade mental, mas ainda mais profundo. Aqui, o yogue deve estar pronto para deixar tudo o que conhece para trás. Além de deixar todas as convicções, todas as crenças rígidas que foram escritas na mente do yogue, ele também precisa deixar objetos que são ainda mais queridos pelo ego que quer ser preso ao mundo.

Nesta despedida, o yogue precisa entender que que apego não é amor, e que vários costumes, várias vontades, e até ligações e relações com pessoas do seu eu egóico, são baseadas em um apego muito profundo, funcionando quase que como uma simbiose entre o ego e o objeto de apego. Aqui, já abandonamos as convicções mentais em regras e leis da realidade aparente que a mente se apega e as usa para inferir e criar eventos. Agora, precisamos abandonar também nosso apego em relação a familiares, amigos, vontades, costumes, e gostos do nosso antigo eu, para que o eu verdadeiro possa se aflorar. Isso pode dar a impressão de que é uma despedida sem vida, para uma experiência chata e sem alegria, mas é justamente o contrário. Aqui é onde começa a jornada do herói, onde se rompem as amarras mais profundas e mais fortes do ego, para que o coração do yogue possa voar sobre o mundo descobrindo uma alegria em viver, e em cada esquina da vida.

Até mesmo o Buda precisou se despedir de sua esposa e filho em um momento para começar sua jornada. E nós também precisamos fazer isso, só que internamente. Não é um adeus triste aos nossos costumes, amigos e entes queridos, mas um até breve feliz, pois vamos embarcar em uma jornada onde não podemos levá-los. O ego detesta despedidas e não quer se ver longe de nada do que gosta, do que tem essa relação de apego. Mas através do amor e compaixão,

podemos nos despedir de tudo o que já conhecemos, dizendo “você me ajudaram até aqui, agora preciso caminhar à frente”.

Aqui são rompidos automatismos como gostos antigos, relações de dependência, crenças limitantes e dogmas irracionais, que nos prendem a uma realidade criada pela mente, e não pelo Ser. Nos despedimos de um mundo antigo, limitado, e damos boas vindas para um mundo novo e uma experiência muito mais profunda e alegre, repleta de significado. Quando somos crianças, muitas vezes vamos a um lugar que gostamos, exploramos as possibilidades, nos divertimos, conhecemos algo novo, e depois com o coração alegre, nos despedimos daquilo e vamos para a próxima aventura. Podemos voltar a ver o mundo com os olhos de uma criança: nosso futuro está totalmente em aberto, não sabemos o que esperar, mas mantemos essa atitude do explorador alegre e inocente, sem apego ao passado e sem preocupações e inferências excessivas sobre o futuro. Agora que deixamos para trás nossas convicções, nos assemelhamos a uma criança que não tem convicção em nada e tem firme o conhecimento e a sabedoria de que à frente dela existe um mundo de possibilidades a ser descoberto por ela mesma.

4- A TRANSFORMAÇÃO

Este último tópico é uma síntese dos outros, com possíveis respostas e fenômenos que tomarão lugar caso as técnicas acima forem empregadas. A Preparação como um todo serve para criar o ambiente propício para que a transformação ocorra, através das técnicas, de forma suave e agradável. Nela, rompemos pouco a pouco com nossa experiência marcada pelo ego e confusão e sofrimento mental, dando lugar a uma vida mais leve, mais tranquila, e mais alegremente aberta a possibilidades.

Através do Ishvara Pranidhana, perdemos o medo do desconhecido, porque nos entregamos a ele sabendo que existe algo infinitamente poderoso dentro e fora de nós, que nos sustenta em todos os momentos. E ao nos entregar a esta força desconhecida e infinita, que está aberta e receptiva para nossa união com ela, nossa jornada em direção ao desconhecido fica mais fácil, pois aqui encontramos a segurança de que somos sempre suportados por Ishvara, o Senhor Supremo, ou a Consciência Suprema. Quanto mais conectados à Consciência, menos relevante os

fatos mundanos ficam. Menos medo se sente nos desafios, mais contidas e alegres são as vitórias, mas não com a alegria do riso sem saber que se está rindo, a alegria verdadeira, serena e consciente.

Na verdade, o Ishvara Pranidhana e a meditação indicada aqui, de se identificar e se conectar com a consciência observadora por trás do corpo-mente, possuem uma ligação muito próxima. No Ishvara Pranidhana, nos entregamos com devoção à Consciência, na meditação, acordamos essa Consciência dentro de nós. Ao mesmo tempo que temos essa entrega, desenvolvemos o próprio objeto da entrega, a Consciência Suprema, ou o arquétipo da consciência, dentro de nós, para que possamos experimentar o mundo através do terceiro olho, o olho de deus dentro do corpo humano. O olho de Shiva que aniquila a realidade, que queima as dualidades, porque dentro do sábio, a plenitude interna é tão grande que ele não se vê escolhendo nada no mundo, ou interessado por nada que é externo a ele na realidade aparente. Fixo nessa consciência e nessa plenitude, ele vence a morte.

Seria uma pena se, à medida que nos conectamos com nossa consciência interior, fazendo esse avanço vertical, ignorássemos totalmente o mundo, e negássemos felicidades e momentos saudáveis que este mundo pode nos proporcionar. Isso poderia dar a impressão de involução, de um caminho tortuoso, chato e que não vale a pena ser seguido. Pra que entrarei em um caminho espiritual que seja mais sofrimento do que minha vida já é? Aqui, o conceito de Lila Kshetra ajuda a tornar a jornada leve e divertida. E não só isso, além de tornar nossa jornada mais leve, de nos fazer entender que o absoluto experimenta a individualidade por diversão, e não com uma vontade viciada de infligir sofrimento a si mesmo, essa forma de não negação do mundo nos ajuda a ver o mundo como ferramenta. Aqui, o mundo não é algo a ser evitado, mas é algo a ser conscientemente aproveitado, e dentro disso, enxergando que estamos lidando com a ilusão, ao invés de nos esconder em uma caverna para meditar por décadas, o que também é válido, podemos interagir com o mundo de forma positiva, a fim de avançar nesse caminho de ruptura e retorno. É importante ressaltar que este conceito tântrico, ou qualquer forma de pensamento tântrico, só é realmente um conceito espiritual desde que seja feito com o ser repousando na consciência, não se identificando com o mundo das formas. A meditação nunca deve ser abandonada, especialmente se a pessoa tem natureza mais tamásica (dada a vícios) ou rájica (dada paixões) e deseja fazer

experimentações com fenômenos mundanos onde se obtém algum tipo de prazer. No segundo em que o jiva (consciência ou alma encarnada) perde a consciência e se entrega ao prazer, à emoção, à paixão, à inércia, ele foi subjugado pelo mundo e não está praticando tantra ou qualquer caminho espiritual, está apenas alimentando seu ego através de mera gratificação dos sentidos.

A liberdade mental prepara o yogue para o infinito. As experiências descritas no yoga pelos sábios, estão muito além de qualquer coisa que podemos imaginar com nossa mente pensante e com nossa ciência. Todos os sábios e despertos tentaram fazer o impossível: explicar para a mente humana e limitada, o inexplicável, o infinito, o imensurável e subjetivo, que é impossível de se dar um nome. Por mais que eles sejam hábeis, ainda existem as barreiras de linguagem e barreiras sociais. Pelas barreiras de linguagem, muitas pessoas não conseguem interpretar, entender, ou mesmo levam muitos textos ao significado literal, enquanto os sábios, em toda sua sabedoria, utilizam vastamente de símbolos e analogias para ultrapassar essa mente racional do homem, explicando o infinito, que por ser infinito é racional e irracional ao mesmo tempo. Todos nós acreditamos que é totalmente impossível um homem voar, adivinhar pensamentos, ver o futuro ou conversar com deuses pelas nossas barreiras sociais e científicas, apesar de que feitos muito mais fantásticos para os dias de hoje sejam descritos como corriqueiros para os sábios de antigamente. Mas a liberdade mental, junto com a humildade presente nela, ajuda a nos livrar dessa prisão de pensamento. “Se eu não experimentei isso, não quer dizer que todos os seres que já existiram e existem também estão proibidos de experimentar”, afirmamos em liberdade mental. Dessa forma, deixamos o egoísmo de pensar que existe apenas o nosso ponto de vista fundamentado no nosso ego individual, e humildemente aceitamos a infinitude do universo e da experiência, pavimentando o caminho para eventos inimagináveis que nos ajudarão ainda mais a nos aprofundar em nosso caminho. Se eu acredito firmemente que não posso ter um sentimento de êxtase, ou uma plenitude muito intensa e consciente através da meditação, então minha mente faz muito bem o trabalho de me proibir todas essas experiências, e poderei meditar por 500 anos que nada acontecerá, me privando de todas as experiências que a sociedade moderna nos diz ser impossível, especialmente a liberação final. A mente livre e controlada pela consciência, combinada com a humildade em entender que o mundo e nossa experiência são

infinitos, abre as portas para os desfechos mais incríveis em nossa sadhana, proporcionando momentos de alegria, de plenitude, de sincronicidades no nosso dia a dia e as mais variadas sidhis, ou realizações sobrenaturais, que podemos imaginar. Se utilizados sem apego, e sem ser o objetivo final do treinamento, essas consequências positivas tornarão nossa vida muito mais divertida, alegre, e ainda aumentarão nosso contato com o infinito, e nosso desejo pela liberação. Assim como o mundo é visto como ferramenta e divertimento sem apego, essas experiências também devem ser vistas sem apego e como uma ferramenta divertida para nos levar à nossa liberdade final.

Deve-se ter o cuidado de não mudar o objetivo, não focar em obter sidhis e momentos de êxtase, pois no momento em que nos desviamos do nosso objetivo único e nos voltamos para alimentar o ego com prazer e poder, as próprias sidhis e experiências maravilhosas se afastam do yogue. Há o cair da graça, a perda da santidade do homem santo, se o seu objetivo deixa de ser o infinito, e começa a ser alimentar o ego finito, e sua existência fica menos plena, livre e alegre.

A Resolução deve ser sempre firme e única. Se libertar da roda de renascimentos, desse mundo ilusório, agora e definitivamente. Este ponto é considerado talvez o mais importante, é o que vai definir se o yogue vai ter avanço vertical, ou apenas horizontal, com alguns sentimentos de bem estar e sensação de evolução, mas ainda pertencendo firmemente ao mundo, preso pela ilusão. Essa resolução convicta e sincera, essa vontade inabalável pelo invisível, é o ponto de partida que nos conduz de volta pra casa. Dela sozinha podem surgir infinitos métodos e técnicas diferentes das mostradas neste trabalho, e ela sozinha pode ser o veículo pelo qual vamos cruzar o rio. Sem esta convicção, ficamos à deriva na roda de renascimentos, com ela, temos um objetivo claro, e quanto mais forte for a convicção, mais energia interna iremos gerar para caminhar, sendo a única convicção benéfica que devemos carregar, de acordo com este trabalho.

E por fim, temos a Despedida. A ordem dos tópicos foi propositalmente organizada, para que o yogue comece na preparação por Ishvara Pranidhana, recebendo um suporte para navegar no mundo sem medo. Vendo o mundo como Lila Kshetra, e amparado por Ishvara, o yogue começa a ver a leveza da vida, que deixa de ser um fardo, um peso sem sentido, removendo também o peso mental e

emocional fruto dos acontecimentos no mundo, deixando a existência e a mente mais interessante e leve. A meditação então tem um ambiente mais propício para surgir. Não conseguimos meditar facilmente se estamos temendo por nossas vidas, com estresse demasiado e levando os acontecimentos do mundo demasiadamente a sério. Mas se vemos a vida com leveza, e se nos interessamos pela vida, a meditação surge até naturalmente, pois ela não é uma fuga da vida, mas um aprofundamento na mesma. Então, após se preparar um pouco, ou desde o início se o yogue achar adequado, há a Resolução explicada acima, que é a força motriz que leva ao desenvolvimento real e vertical. E somente após essa resolução estar bem clara, há a Despedida.

Essa despedida é um momento crucial no caminho para a liberdade. Um yogue não consegue atravessar o rio se ele quiser carregar junto dele todo o peso de suas convicções sobre o mundo, costumes, gostos, e apegos, pois eles na verdade pertencem ao corpo, não ao ser, e sua jornada é para dentro de si mesmo, e para além do corpo. Também suas relações com outros seres naturalmente começarão a se transformar e a serem vistas de outra forma. Transformação implica em mudança, e mudança implica em despedida. Em se despedir do velho para que o novo possa surgir. Aqui o yogue é testado, pois se existem ainda apegos ao mundo, paixões, ou até mesmo um sentimento de apego a algo considerado bom, como família, amigos, e qualidades Sattvicas como paz e harmonia, o objetivo final não é alcançado. A liberação total não pode ocorrer se o yogue tem apego ou está atrás de uma qualidade positiva do mundo como paz, ou bem estar. Mesmo sendo conhecimento de que Sattva leva para cima no desenvolvimento, como bem explicado no Baghavad Gita, Sattva ainda é um modo de manifestação da natureza. Se a natureza irá ser subjugada e ultrapassada pelo yogue, deve-se despedir alegremente até mesmo de Sattva para a união na Consciência infinita. Como diz o próprio Buda, o Dharma é uma canoa, ou veículo, para nos fazer atravessar o rio, mas não faz sentido continuar carregando essa canoa uma vez que chegamos na terra do outro lado.

Este tópico é muito importante porque, se vamos em direção ao absoluto, em um momento devemos deixar para trás tudo o que conhecemos e vivemos, todo o nosso passado, para fazer a travessia. Isso não significa em meramente esquecer tudo ou ter amnésia, mas em deixar ir. Em abrir a mão que está fechada segurando

esse punhado de areia chamado personalidade, individualidade ou ego, e ver essa areia escorregar por entre os dedos aos poucos, até que sobre somente o espaço em cima da mão. Espaço para a experiência mais ampla, para que a vida do yogue possa tomar qualquer forma sob sua vontade e consciência, da mesma forma que o mundo toma qualquer forma sob vontade e consciência do Absoluto. Para que o yogue altere sua realidade, seu mundo, de forma que consiga ser reunido e uno com o Absoluto, pela semelhança de suas qualidades, sendo os dois o criador. O primeiro se transforma no segundo e é unificado, sendo o reflexo pleno da consciência divina, sem barreiras criadas por apego, por ego, por paixões ou crenças, mesmo que partindo do mundo, enquanto o paradeiro do Absoluto é misterioso para o homem. A definição entre o “eu” e o “aquilo”, que originou a experiência mundana de acordo com os primeiros Tattvas, não é mais importante. A consciência apenas é, e assim a noção de individualidade e barreiras não tem mais efeito, porque o Yogue, através de seu próprio esforço e vontade, elevou sua consciência finita, individual, à consciência infinita e não dual.

E assim, faço também a minha despedida do leitor. Este trabalho está longe de ser uma verdade concreta e imutável, uma lei, ou de ter as melhores (ou corretas) interpretações sobre temas tão profundos que o Yoga nos propõe. São apenas visões e interpretações de um yogue sobre alguns temas que, como tudo no Yoga, devem ser experimentados na prática, e que foram escritos na intenção de que o leitor possa tirar algum proveito em sua prática pessoal.

Namastê!

OM SAHA NAVAVATU

SAHANAU BHUNAKTU

SAHA VIRYAM KARAVA VAHAI

TEJASVINA VADHI TAMASTU

MA VIDVISHA VAHAI

OM SHANTI SHANTI SHANTIHI