

TRABALHO FINAL DE CURSO – PADM I
FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE YOGA 2018

Nayara Lage Silva

março/2018

Artigo: Yoga e a Morte

1. INTRODUÇÃO

O tema da morte foi algo que sempre me interessou desde cedo. Aos 12 anos tive meu primeiro contato com a morte de um colega de classe que não conseguiu vencer o câncer. Era um menino lindo, loiro, de olhos azuis, com uma pele na cor caramelo. Ao se encontrar com a Dona Morte, fisicamente já não era mesmo. Estava inchado, talvez um pouco obeso, e bem diferente daquele menino que conheci. Sua partida, creio eu, foi o início da minha curiosidade.

Ao longo de minha vida, meu contato com a Dona Morte foi até pouco. O ente mais próximo que perdi foi meu Tio Marquinhos, irmão da minha mãe, que tinha uma doença degenerativa muscular, do qual ao longo da sua vida ia perdendo os movimentos. Já com 59 anos de idade não andava, não comia e quase não comunicava. Ficava preso em sua mente, e percebia que nada queria dizer. Ficava imaginando o quanto ele era triste e revoltado com a vida que viveu. As vezes ele falava coisas que remetiam a essa atmosfera de revolta. Sua transição, no meu coração, teve um certo alívio tanto para ele como para minha família. E daí um paradoxo em minha mente surge. Por que não podemos celebrar essa passagem? Por que ela tem que ser triste?

Sempre percebi que em situações difíceis para eu realmente entender o que estava acontecendo levo um certo tempo, mas em relação a morte, nunca senti tanto pesar ou lástima como observava as pessoas. As vezes sentia que estava triste porque tinha que estar, porque todos estavam e eu precisava participar disso. Será que tenho coração de gelo? Será que só saberei quando perder alguém mais próximo ainda, como minha mãe?

Hoje, aos 29 anos, nesse trabalho de conclusão do curso de Yoga me deparo com o artigo do Pedro Kupfer sobre o tema Yoga e Morte e nele me debruço afoitamente numa forma de entender e relacionar esse tema que para muitos traz medo, mas para mim traz a sensação de que há algo mais do que isso, algo muito maior.

2. RESUMO

O artigo do Pedro Kupfer foi elaborado à luz de um episódio do grande épico *Mahabharata* que apresenta uma solução muito clara e direta para a morte. O *Mahabharata*, escrito no período pré-clássico onde ocorreu a efervescência filosófica na Índia (1000 a 100 a.c.), contém o Bhagavad Gita, que apresenta a vida de Yoga, o cultivo dos valores e como utilizá-los a vida e o significado de moksha.

A principal história no *Mahabharata* trata sobre a guerra entre os Kauravas e os Pandavas, onde os primeiros brigam pelo poder e os segundos brigam pela justiça. Poucos dias antes

da guerra, o rei Dhrtarastra, o rei cego, pressente a morte dos seus 101 filhos e dos seus guerreiros, e ficando bastante inquieto resolve chamar o sábio Sanatkumara para questionar-lhe: “É possível se livrar da morte?”. O diálogo que ocorre apresentam ensinamentos de autoconhecimento, atitudes corretas, karma yoga e libertação.

O sábio Sanatkumara logo fala que a morte não existe. Ele começa a explicar que a morte existe devido a ignorância, onde a ausência da ignorância leva a imortalidade. Explica que o homem que segue os seus desejos é destruído com eles, enganados por alegrias ilusórias, mas aquele que consegue renunciar aos seus desejos não tem medo da morte, porque entende que ela não existe, conforme trecho a seguir:

“De fato, assim como o corpo é destruído sob a influência da morte, a própria morte é destruída quando fica sob a influência do conhecimento. ”

O rei cego não entende o que o sábio quer ensinar. Ele questiona novamente. Todos sabem que a morte existe, senão por que todos fugiriam dela? O mantra ASATO MA cita “da morte à imortalidade”. Para ele há uma contradição nos ensinamentos.

Estamos sujeitos a prazer e sofrimento contínuos dentro do samsara, condicionados pelo espaço e tempo, todavia, se somos Atmam essa noção de espaço/tempo, desejos e ações não existem mais. Dessa forma, entendemos a invocação do mantra de liberação da morte por meio da imortalidade.

A morte existe somente para o corpo, mas não somos esse corpo que habitamos. Ao entendermos que somos ilimitados, Atmam, não há mais confusões sobre o que realmente somos, e dessa forma, conseguimos nos aceitar.

Atmam não nasce, nem morre, e quando há a ideia de morte não há o reconhecimento de Atmam, portanto a ideia de morte nasce da ignorância. O sábio mostra que a ignorância nasce de uma percepção, pois somos testemunhas do que acontece, e nesse momento entra a dualidade. Somos o que vemos, mas isso não significa que o que vemos seja verdadeiro.

Para ele, a morte é não reconhecer aquilo que o Ser é, não reconhecer Brahman, e é essa ignorância que nos mantém no samsara. Quando não há discernimento nem autoconhecimento, há uma confusão emocional/mental.

O dharma, que é o nosso propósito de vida, nos guia intuitivamente em como queremos ser tratados e como devemos tratar todos os outros reinos. E na busca dessa realização, nunca devemos passar por cima da felicidade dos outros, o que é muito difícil de não fazer na busca incessante de suprimir nossos desejos mais primitivos, o prazer e a segurança.

Se eu tenho esses desejos, não é externamente que suprirei. A solução está em mim.

A morte se manifesta de diferentes formas, em diferentes peles e as pessoas que vivem alinhadas com o dharma recebem a Dona Morte com felicidade, aceitação e desapego.

Mais adiante no diálogo, o sábio faz ao rei uma série de recomendações para neutralizar as imperfeições de caráter e tranquilizar a mente, de forma que ele compreenda que Atmam não morre. Nesse processo, explica que a raiva é um grande obstáculo no caminho do autoconhecimento.

O ego, de onde os desejos nascem, acredita que pode resolver seus problemas satisfazendo seus desejos, mas isso não leva a lugar nenhum. Na verdade, isso contribui com o giro da roda da vida, samsara, onde a cada desejo realizado, um novo surge para movimentar a roda.

E quando não conseguimos satisfazer os nossos desejos, há uma frustração que gera raiva e agressividade. A mercê das nossas emoções nunca iremos aprender, bem como nunca sairemos do processo cíclico do samsara. Para romper com ele, é necessário nos separar do sofrimento.

Para que possamos nos separar do sofrimento, é necessário retirar o véu de ilusão que cobre nossos olhos, que permite que nossa mente seja levada pelos sentidos. E isso é possível a partir da consciência superior, Buddhi, cultivando o discernimento.

Assim, Atmam se torna o sujeito que aprecia os objetos e um novo olhar nasce, uma nova percepção nasce. E como ele é o olho que vê, não há mais medo da morte, porque não há morte. O medo nasce da percepção errada, ele não está no objeto.

Uma pessoa com discernimento, capaz de enxergar e agir com cuidado, no processo de liberação espiritual, sabe a satisfação encontrada no Ser. Uma vez firmes no propósito, não nos iludimos com projeções, nem buscamos valores que não sejam inerentes a elas.

O sábio explica que o corpo não é Atmam, e que é preciso entender o porquê da existência do corpo. O corpo é um instrumento que nos permite o estudo de si mesmo, mas que não é consciente por natureza. O corpo está fadado a morte e por isso não podemos nos apegar, devemos sim focar no processo de autoconhecimento para o despertar da consciência.

Pedro Kupfer, em seu artigo, explica que os sentimentos de tristeza e saudade são naturais em processos de perda de entes queridos e que a proposta do artigo não é deixar de sentir. O autoconhecimento apenas nos liberta de fontes de sofrimento, permitindo-nos um maior comprometimento com a vida. Dessa forma, o indivíduo não está a mercê das emoções pois ele entende que tudo é passageiro. Ele não se apega aquelas emoções, num processo de maturidade emocional, simplesmente solta-se.

A partir do momento que as coisas fluem, e que você passa por todas elas, mas sem se apegar, que você entende que você é um ser ilimitado, não há o que temer. Não é necessário um esforço para lembrar o que somos, permanecendo uma natureza de calma e plenitude, Atmam. Dessa forma, realmente, percebe-se que a morte não existe.

3. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- <http://www.yoga.pro.br/openarticle?id=1183§ion=2&subsection=3023&O-Yoga-e-a-Morte>
- <http://www.cebb.org.br/perguntas-e-respostas-sobre-a-morte/>
- <http://www.monjacoen.com.br/textos/textos-da-monja-coen/299-arte-de-morrer-budismo-zen-budismo>