

CURSO DE FORMAÇÃO EM YOGA INTEGRAL
COM ADRIANA BRAGA
OUT/2005

MONOGRAFIA:

yoganidra : A dissolução do ego em busca da integração divina

“O si mesmo contém o universo”.

“ Mas esse conhecimento de nada vale para a Yoga se for somente uma noção intelectual e metafísica vazia de vida, estéril e sem conseqüências; a realização mental não basta para o aspirante. Isso porque o objetivo a que a Yoga almeja não é somente a verdade do pensamento ou a verdade da mente, mas a verdade dinâmica de uma experiência espiritual viva e reveladora . “

SRI AUROBINDO

ALUNA: Adriana de Freitas Nunes

Ego; o “eu” constituído por uma formação mental, vital e física, que serve para centralizar e individualizar a consciência e a ação externas; quando o si mesmo verdadeiro é descoberto, o ego perde sua utilidade, a formação egóica desaparece e a individualidade verdadeira passa a ser percebida em seu lugar.

(definição retirada do livro uma psicologia maior, de Sri Aurobindo)

O tema a que me proponho analisar se refere a dissolução do ego, ao descondicionamento do ser que se constrói como fruto do meio em que vive e do meio em que cresce. O ser humano é, por sua vez, um conjunto determinado por suas vivências, suas escolhas, as experiências a que passou ao longo da vida e a forma que ele optou lidar com estas questões. O que não quer dizer que não temos algo inato em nosso ser desde sempre que determina, de certa forma, nossa estrutura moral e psicológica. As respostas que temos diante das situações que enfrentamos –perante nossas dificuldades e limitações- são, por sua vez, um instrumento importante de transformação de nossa realidade e das situações que vivenciaremos no futuro. Ao construirmos nosso “estar” no mundo durante nossa passagem no plano material, durante nosso crescimento, estamos construindo, na verdade, um ego condicionado ao mundo aparente; somos seres que utilizam de artimanhas e estratégias concretas para sobrevivência e socialização, buscando sempre uma suposta felicidade, prazer ou satisfação – o bem estar .

O fato a ser analisado, neste caso, é em que estruturas estarão alicerçadas esta busca do bem estar, o que é “bem estar” ou “felicidade” no mundo; se é algo que está externo ao ser- como algo material que o satisfaça ou alguém que lhe traz completude – ou se é algo que alimenta suas aspirações mais profundas – a alma humana (o Si Mesmo).

Quando olhamos a busca de felicidade de uma forma mais ampla percebemos que existem várias formas de caminhar para esta busca, precisamos então definir, o que na verdade se torna mais difícil, o que é a verdadeira felicidade. Este questionamento nos coloca frente a frente com a necessidade de desvendar nosso ser, retirar a casca que nos recobre e analisar imparcialmente nossa forma de agir no mundo e o que nos satisfaz nele, desvendar em que bases construímos nossa necessidade de bem estar no mundo; quando fazemos isto começamos uma viagem em nosso universo interno , só ele será capaz de mostrar o caminho para esta busca.

“ O primeiríssimo passo para sair da ignorância consiste em aceitar o fato de que esta consciência exterior não é a nossa alma, não é a nossa verdadeira pessoa, mas simplesmente uma formação temporária que ocorre na superfície em vista do jogo que decorre na própria superfície. A alma, a pessoa, está lá dentro, não na superfície- a personalidade exterior só pode ser considerada a pessoa no sentido estrito da palavra persona, que significava originalmente uma máscara.”

(Sri Aurobindo. Uma psicologia maior)

Como afirma Sri Aurobindo nosso ser se divide em superficial e profundo; no ser superficial temos a construção do ego, da máscara , da ignorância e da confusão e desequilíbrio da mente condicionada ao mundo, já no ser profundo encontramos nossa completude, encontramos um ser com um potencial infinito de percepção, um ser que nada

lhe escapa a compreensão, onde tudo fica registrado e que move o ser superficial a evolução . “ A maioria dos homens põe toda a ênfase da vida no exterior e vive sobretudo em sua consciência superficial, permanecendo muito pouco na existência íntima”, diz Aurobindo.

O ego é alicerçado na necessidade de satisfazer nossos desejos, nossas vaidades e o objeto dos sentidos. Ele é, por sua vez, a expressão mais forte de nosso ser superficial. No ego encontramos todo sentimento de vaidade, orgulho, intolerância e toda sorte de sensações que experimentamos quando a mente não está conectada com o universo interior e profundo de cada ser. O ego confunde e perturba, levando ao afastamento do ponto de equilíbrio , desintegrando sua unidade. Surge então a presença forte da “dualidade do mundo aparente, seus conflitos e contradições. O coração passa a sentir uma coisa, o pensamento a dizer outra e a ação se dá de forma totalmente diferente.”

O ego se expressa , enfim, em nossa personalidade superficial, em nossas ações movidas pelo impulso imediato, por nossos pensamentos condicionados, que se expressam “prontos” e de forma acelerada, por sentimentos confusos e justificáveis em função do que achamos merecedores no mundo. Temos então, ao longo de nossa caminhada, a construção deste ser “limitado” a que convivemos intimamente como se fossemos nós mesmos.

O ser profundo ou ser interior possui, segundo Aurobindo uma capacidade existencial muito mais ampla, é o nosso ser verdadeiro e integral;

“ o ser interior percebe tudo o que penetra ou toca a nós e ao nosso ambiente.”

“ O ser interior percebe tantas coisas que podemos quase supor que nada lhe escapa ao olhar. Lembramo-nos somente de uma diminuta porção das percepções que temos, e mesmo a maior parte destas permanece guardada num repositório ao qual nem sempre temos livre acesso; já o ser interior retém tudo o que um dia recebeu e está sempre pronto a fazer uso do conteúdo de seu repositório.”

(Sri Aurobindo. Uma psicologia maior)

A consciência que temos de nós mesmos se divide, portanto, em interior e exterior. A consciência interna de nós mesmos nos permite vivenciar a experiência de integração com a divindade, a presença divina que deu origem a nossa vida. O problema é que a maior parte das pessoas não reconhecem a existência deste ser interno e profundo, percebendo apenas a realidade exterior. O fato de não reconhecer seu interior nega as possibilidades da elevação deste ser a algo sutil e divino. O ser superficial pode negar o ser profundo e condena-lo a infelicidade. A infelicidade será, na verdade, do ser superficial, que entrará em uma busca eterna de satisfação das necessidades do ego.

Fato é que buscamos a felicidade com esta referência equivocada de nós mesmos porque não conhecemos a fundo quem verdadeiramente somos. O ser superficial se constrói no ego que, por sua vez, se sustenta em sentimentos inferiores como orgulho, vaidade e superioridade. Vamos então construindo e estruturando um ser que pensa e age no mundo para satisfazer-se em detrimento do outro. A referência é externa assim como a percepção de si mesmo é também externa. Os sentimentos que aparecem ao longo deste processo são compreendidos como reais e vamos construindo armadilhas onde justificamos até mesmo

sentimentos e pensamentos inferiores. Estamos construindo, pouco a pouco, o nosso *karma*, a teia de comprometimentos no mundo aparente.

“ Quem, com a mente elevada, e cheia de fé e amor, pensa em mim, o Eterno, o Onipresente, Onisciente e Todo Poderoso; quem sabe que eu sou, ao mesmo tempo, infinitamente pequeno e infinitamente grande, impalpável, o senhor e sustentador de tudo; quem, com a visão espiritual, percebeu a majestade da minha face, eternamente velada ao olho material, e mais resplandecente do que o sol ao meio-dia:

Esse participa da vida verdadeira e, na morte se torna imortal; porque o seu espírito, tendo rompido todos os vínculos, entra em minha vida, em minha paz e em minha essência.”

(Bhagavad Gita)

A busca no ser profundo, do desarmar o ego para o crescimento espiritual e a elevação divina é um caminho a ser percorrido pacientemente e de forma firme, a determinação e o coração puro são aliados da busca sincera da felicidade da alma. Felicidade esta que só pode ser conquistada com a integração do ser ao seu mestre interno e a chama divina que conduz esta integração. Na filosofia do *samkhya* podemos ter uma compreensão melhor da construção do ser e da integração da essência com o Supremo Criador como uma volta ao começo.

“ O samkhya fala que temos uma mente superior que guarda a semente da sabedoria cósmica, da consciência integrada e unificada com a realidade absoluta, mas no processo de individualização o ser cósmico perde noção desta unidade, se separa desta realidade maior, passando a se identificar com o mundo que conhece através dos sentidos e agir neste mundo através dos órgãos das ações (mãos, pés, fala), com base na falsa percepção gerada pela realidade aparente. O objetivo desta filosofia é o discernimento entre os aspectos superficiais e transitório da personalidade e o verdadeiro ser transcendente. É a libertação da consciência presa ao cárceres dos sentidos e dos grilhões do corpo e da matéria densa.”

(Adriana Braga. Apostila curso de formação em Yoga)

Portanto é um desafio para todos nós estarmos no mundo e não nos envolvermos com as coisas do mundo, discernir entre o que é real e ilusório em uma densidade da matéria e ignorância do espírito (*avidya*). É um desafio até mesmo considerar a existência do ser profundo para algumas pessoas, e para aquelas que sempre buscaram algo mais, torna-se um caminhar constante em busca da sabedoria, afastando a “ignorância” no sentido de ignorar a verdade e a luz . Ignorar a existência do ser sutil e divino.

Enfim, podemos concluir que só é possível começar a caminhada em direção ao crescimento espiritual quando abrimos mão do nosso ego e percebemos a essência divina dentro de nós mesmos, buscando sinceramente a integração com o Supremo Criador, quando buscamos o retorno a nossa origem , a verdade absoluta que não pode ser

empobrecida com as palavras, que somente pode ser percebida com o nosso ser sutil através da entrega e da fé , de um coração elevado e de uma mente serena.

“O ego é mental, vital e físico. O ego implica identificação da nossa existência com o ser exterior, ignorância do ser verdadeiro que está acima e do ser psíquico que está dentro de nós.”

(Sri Aurobindo. Uma psicologia maior)

Como seria então possível buscar este caminho de “desarmar” o ego é o que vamos tentar refletir e analisar tendo como base a filosofia do Yoga. Como esta pratica pode transformar profundamente o ser convidando-o a uma viagem a seu interior, convidando-o a estar com o ser profundo - no momento exato, a estar integrado e elevado. O Yoga leva à purificação do corpo e da mente, é quando podemos voltar a atenção para dentro de nós mesmos e buscar a referência e a luz interna, esquecendo-se do mundo externo, o mundo das ilusões.

No budismo temos também um caminho para este despertar, o caminho do “ estar presente”, atento a seus passos, praticando o discernimento no conhecimento de si mesmo.

“Se todos os dias nos analisarmos com cuidado e atenção, verificando nossos pensamentos, nossas motivações e suas manifestações no comportamento externo, abriremos em nosso íntimo uma boa possibilidade de fazer mudanças e efetuar um aprimoramento pessoal.”

(Dalai-Lama . o caminho da tranquilidade)

Para trabalhar o ego é preciso antes de tudo aprender a conhecê-lo, desvendar suas artimanhas, desmascarar suas atuações consolidadas e justificáveis. É, acima de tudo praticar a entrega, entregar-se ao divino humildemente, buscar estar atento e desapegar-se dos condicionamentos com coragem e determinação. A prática do yoga pode permitir ao ser aquietamento e concentração necessários ao auto- conhecimento. Ajudando a purificar corpo e mente e deixando o corpo sutil mais sensível às sensações que tocam a alma. Torna-se preciso desarmar as amarras do corpo e da mente que se consolidaram firmemente com a atuação do ser superficial no mundo, é preciso permitir o corpo que se entregue e a mente que se eleve. Os oito passos propostos pelo Yoga clássico de Patanjali definem os instrumentos propostos pela prática para esta busca do crescimento espiritual. Eles vão desde normas éticas de conduta na sociedade até o trabalho profundo em busca da transformação interna; Saucha, que é purificação; Santocha, que é contentamento; Tapas, que é disciplina; Svadhyaya, auto-estudo; Ishvara pranidhana, que significa entrega. Todos estes aspectos são importantes nesta busca elevada. Além destes temos também a pratica de Pranayamas (domínio consciente da respiração) , de àsanas (posturas psicofísicas que purificam o corpo) , do Pratyahara (abstração dos sentidos , que é fundamental para diferenciar o ego do ser profundo) , o Dharana (concentração) , o Dhyana (meditação) e, enfim, o Samadhi (hiperlucidez), que é a meta do Yoga, a iluminação.

Apesar de acreditar que todos os aspectos do yoga contribuem para o despertar do ser condicionado, vamos explorar os efeitos da técnica utilizada no Yoga chamada de yoganidra, considerado o sono consciente do yoga, é a prática do relaxamento, momento onde podemos exercitar a entrega, nos desprender da matéria, da densidade, do palpável , e nos entregar a uma viagem profunda e verdadeira a nosso interior, esta é a chave para que o despertar seja iniciado. Para seguir neste caminho é preciso, sobretudo exercitar também virtudes internas como o desapego e a humildade, um desapego que nos permita afastar nossa consciência do corpo denso, corpo este que parece as vezes , no mundo aparente, a única referencia do que é real; nos entregar sem medos , dizendo ao universo e a Deus “ eis-me aqui” , aceitar que nosso ego é a causa dos sofrimentos e não representa a verdade.

“Considero melhores yogis aqueles que buscam a comunhão eterna comigo, e que, com a mente fixa em mim, meditam em mim com o maior fervor”
(Krishna falando a Arjuna.- Bhagavad Gita)

O yoganidra é considerado o sono consciente do yoga porque é um estado da mente onde não estamos dormindo, nem sonhando e nem em vigília. Ele é praticado na postura shavasana (postura do cadáver) considerada a postura mais difícil do Yoga porque exige da mente uma atuação em todos os músculos do corpo, relaxando completamente o veículo físico. Nesta prática o yoguim se desliga completamente dos estímulos externos e passa a experimentar experiências internas que contribuem para uma reorganização, levando ao equilíbrio e harmonização. É comum durante o Yoganidra ter experiências positivas e marcantes como visualização de luzes, sentimento de paz profunda e de comunhão com Deus. O corpo aos poucos vai desfazendo as contraturas adquiridas ao longo das experiências vivenciadas e deixando mais leve o peso da matéria. A prática constante de yoganidra proporciona, de forma cada vez mais prazerosa, um aquietamento profundo, fruto da descoberta e da busca da essência divina que habita em nosso ser e transcende a matéria.

Ao vislumbrar este ser podemos perceber como ele se diferencia do ser externo e condicionado a que estamos acostumados a conviver. A essência passa a figurar como a realidade em nossa existência e o ser externo, por sua vez, passa a ser uma ilusão, uma capa protetora construída para nos defender do mundo. Esta consciência abre nossa percepção e nossa intuição para analisar de forma mais clara quem somos e como agimos no mundo. Retirando, aos poucos, as sombras que encobrem a visão e retardam nosso amadurecimento verdadeiro e único: o espiritual.

Para Adriana

Considerações finais

Querida Adriana, mais uma vez gostaria de lhe dizer, de alguma forma, o quanto meu coração se alegra com a prática e a vivência do Yoga. O quanto estou surpresa com os caminhos que foram determinados para mim, porque nunca pensei que encontraria paz e alegria neste plano. Estou começando a perceber melhor a dimensão e a responsabilidade de seguir este caminho, e espero conseguir determinação e sabedoria para estar sempre na presença da luz mais pura e verdadeira, vencendo as limitações do ego e seguindo sempre....

obrigado.

Namastê !!