



Os Yoga Sutras de Patanjali¹

Tradução para o inglês e comentários de Swami Prabhavananda² e Christopher Isherwood³

I. YOGA E SEUS OBJETIVOS

1. Este é o início da instrução em yoga.

Basicamente, yoga significa ‘união’. É o ancestral sânscrito da palavra inglesa ‘yoke’ [unir]. Assim, passa a significar um método de união espiritual. Um yoga é um método — qualquer um de muitos — pelo qual um indivíduo pode se unir à Divindade, à Realidade que está por trás deste universo aparente e efêmero. Alcançar tal união é atingir o estado perfeito de yoga. O cristianismo tem um termo correspondente, ‘a união mística’, que expressa uma ideia semelhante.

Bhoja, um dos comentaristas clássicos destes aforismos, define o uso da palavra yoga por Patanjali como ‘um esforço para separar o *Ātman* (a Realidade) do não-*Ātman* (o aparente)’.

Aquele que pratica yoga é chamado de *yogi*.

2. Yoga é o controle das ondas de pensamento na mente.

De acordo com Patanjali, a mente (*chitta*) é composta por três elementos: *manas*, *buddhi* e *ahamkara*. *Manas* é a faculdade registradora que recebe as impressões captadas pelos sentidos do mundo exterior. *Buddhi* é a faculdade discriminativa que classifica essas impressões e reage a elas. *Ahamkara* é o senso de ego que se apropria dessas impressões e as armazena como conhecimento individual. Por exemplo: *Manas* relata: ‘Um grande objeto animado está se aproximando rapidamente.’ *Buddhi* decide: ‘Isso

¹ Tradução do livro em inglês “*The Yoga Aphorisms of Patanjali*”, publicado pelo Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Madras, Índia.

² Swami Prabhavananda (1893-1976), foi um discípulo de Swami Brahmananda, o filho espiritual de Sri Ramakrishna. Enviado pela Ordem Ramakrishna aos Estados Unidos em 1923, fundou a Sociedade Vedanta do Sul da Califórnia em 1930. Mais em https://en.wikipedia.org/wiki/Swami_Prabhavananda.

³ Christopher Isherwood (1904-1986), romancista e dramaturgo britânico-americano, tornou-se um discípulo iniciado de Swami Prabhavananda e seu colaborador.

é um touro. Ele está irritado. Quer atacar alguém.’ *Ahamkara* grita: ‘Ele quer atacar, a mim, Patanjali. Sou *eu* quem está vendo este touro. Sou *eu* quem está com medo. Sou *eu* quem vai fugir!’ Mais tarde, do alto de uma árvore próxima, *ahamkara* pode acrescentar: ‘Agora *eu* sei que este touro (que não sou *eu*) é perigoso. Há outros que não sabem disso; este é o *meu* conhecimento pessoal, que *me* fará evitar este touro no futuro.’

Deus, a Realidade subjacente, é por definição onipresente. Se a Realidade existe, ela deve estar em todo lugar; deve estar presente em todo ser senciente, em todo objeto inanimado. Deus-dentro-da-criatura é conhecido em sânscrito como *Ātman* ou *Purusha*, o verdadeiro Ser. Patanjali sempre se refere ao *Purusha* (que literalmente significa ‘a Divindade que habita dentro do corpo’), mas substituiremos por *Ātman* nesta tradução, pois *Ātman* é o termo usado nos *Upanishads* e no *Bhagavad-Gita*, e os estudantes provavelmente estão mais familiarizados com ele. De acordo com os *Upanishads* e o *Gita*, o único *Ātman* está presente em todas as criaturas. Patanjali, seguindo a filosofia *Sankhya*, acreditava que cada criatura e objeto individual tem seu próprio *Purusha* separado, mas idêntico. Essa diferença filosófica não tem importância prática para o aspirante espiritual.

A mente parece ser inteligente e consciente. A filosofia do yoga ensina que ela não é. Sua inteligência é apenas emprestada. O *Ātman* é a própria inteligência, é pura consciência. A mente apenas reflete essa consciência e, assim, parece ser consciente.

O conhecimento ou a percepção é uma onda de pensamento (*vritti*) na mente. Todo conhecimento, portanto, é objetivo. Até mesmo o que os psicólogos ocidentais chamam de introspecção ou autoconhecimento é, segundo Patanjali, conhecimento objetivo, pois a mente não é o observador, mas apenas um instrumento do conhecimento, um objeto de percepção como o mundo exterior. O *Ātman*, o verdadeiro observador, permanece desconhecido.

Toda percepção desperta o senso de ego, que diz: ‘Eu conheço isto.’ Mas é o ego que fala, não o *Ātman*, o verdadeiro Ser. O senso de ego surge da identificação do *Ātman* com a mente, os sentidos etc. É como se uma pequena lâmpada elétrica declarasse: ‘Eu sou a corrente elétrica’ e então descrevesse a eletricidade como um objeto de vidro em forma de pera contendo filamentos de metal. Tal identificação é absurda — tão absurda quanto a pretensão do ego de ser o verdadeiro Ser. No entanto, a corrente elétrica está presente na lâmpada, e o *Ātman* está em todas as coisas, em todo lugar.

Quando um evento ou objeto no mundo externo é registrado pelos sentidos, uma onda de pensamento (*vritti*) surge na mente. O senso de ego identifica-se com essa onda. Se a onda é agradável, o ego sente: ‘Eu estou feliz’; se é desagradável, ‘Eu estou infeliz.’ Essa falsa identificação é a causa de todo nosso sofrimento — pois até a sensação temporária de felicidade do ego traz ansiedade, um desejo de se apegar ao

objeto de prazer, e isso prepara futuras possibilidades de infelicidade. O verdadeiro Ser, o *Ātman*, permanece para sempre além do poder das ondas de pensamento; é eternamente puro, iluminado e livre — a única felicidade verdadeira e imutável. Portanto, o homem jamais poderá conhecer seu verdadeiro Ser enquanto as ondas de pensamento e o senso de ego forem tidos como idênticos. Para alcançar a iluminação, devemos dominar as ondas de pensamento, de modo que essa falsa identificação cesse. O *Gita* nos ensina que ‘Yoga é o rompimento do contato com a dor.’

Para descrever a ação das ondas de pensamento, os comentaristas usam uma imagem simples — a de um lago. Se a superfície do lago é agitada em ondas, a água turva e o fundo não pode ser visto. O lago representa a mente, e o fundo do lago, o *Ātman*.

Quando Patanjali fala em ‘controle das ondas de pensamento’, ele não se refere a um controle momentâneo ou superficial. Muitos acreditam que a prática do yoga consiste em ‘esvaziar a mente’ — uma condição que, se fosse realmente desejável, poderia ser alcançada mais facilmente com um golpe de martelo na cabeça. Nenhum benefício espiritual vem da autoviolência. Não se trata de suprimir as ondas de pensamento destruindo os órgãos que as registram, mas de desfazer a falsa identificação entre essas ondas e o senso de ego. Esse processo exige uma completa transformação do caráter, uma ‘renovação da mente’, como diz São Paulo.

O que a filosofia do yoga entende por ‘caráter’? Para explicar isso, pode-se desenvolver a analogia do lago. As ondas não apenas perturbam a superfície da água, elas também, por sua ação contínua, constroem bancos de areia ou seixos no fundo do lago. Tais bancos de areia são, é claro, muito mais permanentes e sólidos do que as próprias ondas. Eles podem ser comparados às tendências, potencialidades e estados latentes que existem nas áreas subconscientes e inconscientes da mente. Em sânscrito, eles são chamados *samskaras*. Os *samskaras* são construídos pela ação contínua das ondas de pensamento, e eles, por sua vez, criam novas ondas de pensamento — o processo funciona nos dois sentidos. Exponha a mente a pensamentos constantes de raiva e ressentimento, e você descobrirá que essas ondas de raiva constroem *samskaras* de raiva, que o irão predispor a encontrar motivos para raiva ao longo de sua vida diária. Um homem com *samskaras* de raiva bem desenvolvidos é dito ter ‘mau humor’. A soma total de nossos *samskaras* é, de fato, o nosso caráter — em qualquer momento dado. Não esqueçamos, no entanto, que, assim como um banco de areia pode mudar e alterar sua forma se a maré ou a corrente mudar, os *samskaras* também podem ser modificados pela introdução de outros tipos de ondas de pensamento na mente.

Enquanto estamos neste assunto, vale a pena mencionar uma diferença de interpretação que existe entre o *yoga* e a ciência ocidental. Nem todos os *samskaras* são adquiridos durante o curso de uma única vida humana. Uma criança nasce com certas tendências já presentes em sua natureza. A ciência ocidental tende a atribuir tais

tendências à hereditariedade. A psicologia do yoga explica que elas foram adquiridas em encarnações anteriores, como resultado de pensamentos e ações há muito esquecidos. Na prática, pouco importa qual dessas duas teorias se prefere. 'Hereditariedade', do ponto de vista do yoga, pode ser apenas outra forma de dizer que a alma individual é impulsionada por seus *samskaras* existentes a buscar renascimento em um determinado tipo de família, com pais cujos *samskaras* são semelhantes aos seus, e assim 'herdar' as tendências que já possui. O aspirante *yogi* não perde tempo questionando de onde vieram seus *samskaras* ou há quanto tempo os tem; ele assume total responsabilidade por eles e se empenha em transformá-los.

É claro que existem muitos tipos de mente que ainda não estão preparados para as práticas mais elevadas do yoga. Se você tem um físico flácido e negligenciado e tenta participar de uma aula para bailarinos, provavelmente causará grande dano a si mesmo; é preciso começar com alguns exercícios simples. Há mentes que podem ser descritas como 'dispersas' — inquietas, passionais e incapazes de se concentrar. Há mentes preguiçosas e inertes, incapazes de pensamento construtivo. Há também mentes que, embora possuam certo grau de energia, só conseguem se fixar no que é agradável, recuando diante dos aspectos desagradáveis da vida. Mas toda mente, não importa sua natureza atual, pode, em última instância, ser disciplinada e transformada — pode tornar-se, nas palavras de Patanjali, 'unidirecionada' e apta a alcançar o estado perfeito de yoga.

3. Então o homem permanece em sua natureza real.

Quando o lago da mente se torna claro e imóvel, o homem conhece a si mesmo como realmente é, sempre foi e sempre será. Ele sabe que é o *Ātman*. Sua 'personalidade', sua crença equivocada em si mesmo como um indivíduo separado e único, desaparece. 'Patanjali' é apenas um revestimento externo, como um casaco ou uma máscara, que ele pode vestir ou deixar de lado conforme desejar. Tal homem é conhecido como uma alma livre e iluminada.

4. Em outros momentos, quando não está no estado de yoga, o homem permanece identificado com as ondas de pensamento na mente.

5. Existem cinco tipos de ondas de pensamento - algumas dolorosas, outras não dolorosas.

Uma onda 'dolorosa', de acordo com o uso do termo por Patanjali, não é necessariamente uma onda que parece dolorosa quando surge pela primeira vez na mente; é uma onda que traz consigo um aumento de ignorância, vício e escravidão.

Da mesma forma, uma onda que inicialmente parece dolorosa pode realmente pertencer à categoria daquelas que são 'não dolorosas', desde que impulsione a mente em direção a maior liberdade e conhecimento. Por exemplo, Patanjali descreveria uma onda de pensamento de luxúria como 'dolorosa', porque a luxúria, mesmo quando satisfeita de forma prazerosa, causa vício, ciúme e escravidão à pessoa desejada. Uma onda de piedade, por outro lado, seria descrita como 'não dolorosa', porque a piedade é uma emoção altruísta que afrouxa os laços de nosso próprio egoísmo. Podemos sofrer profundamente quando vemos outros sofrendo, mas nossa piedade nos ensinará compreensão e, conseqüentemente, liberdade.

Esta distinção entre os dois tipos de ondas de pensamento é muito importante quando chegamos à prática real da disciplina do yoga. Pois as ondas de pensamento não podem ser todas controladas de uma só vez. Primeiro, temos que superar as ondas de pensamento 'dolorosas' levantando ondas que são 'não dolorosas'. Aos nossos pensamentos de raiva, desejo e ilusão, devemos opor pensamentos de amor, generosidade e verdade. Somente muito depois, quando as ondas de pensamento 'dolorosas' tiverem sido completamente acalmadas, podemos prosseguir para a segunda etapa da disciplina: o acalmar das ondas 'não dolorosas' que deliberadamente criamos.

A ideia de que deveríamos, em última instância, ter que superar até mesmo aquelas ondas de pensamento que são 'boas', 'puras' e 'verdadeiras' pode a princípio parecer chocante para um estudante que foi treinado na abordagem ocidental da moralidade. Mas uma pequena reflexão lhe mostrará que deve ser assim. O mundo externo, mesmo em suas aparições mais belas e manifestações mais nobres, ainda é superficial e transitório. Não é a Realidade fundamental. Devemos olhar através dele, não para ele, a fim de ver o *Ātman*. Certamente, é melhor amar do que odiar, melhor compartilhar do que acumular, melhor dizer a verdade do que mentir. Mas as ondas de pensamento que motivam a prática dessas virtudes são, no entanto, perturbações na mente. Todos nós conhecemos exemplos de homens admiráveis e sinceros que se envolvem tão profundamente nos cuidados de um grande movimento de reforma ou projeto de assistência social que não conseguem pensar em nada além dos problemas práticos de seu trabalho diário. Suas mentes não estão calmas. Estão cheias de ansiedade e inquietação. A mente do homem verdadeiramente iluminado é calma - não porque ele seja egoistamente indiferente às necessidades dos outros, mas porque conhece a paz do *Ātman* dentro de todas as coisas, mesmo dentro da aparência de miséria, doença, conflito e carência.

6. Estes cinco tipos de ondas de pensamento são: conhecimento correto, conhecimento errado, ilusão verbal, sono e memória.

7. Os tipos corretos de conhecimento são: percepção direta, inferência e testemunho das escrituras.

Qualquer coisa que nossos sentidos percebem é conhecimento correto, desde que não haja elemento de ilusão. O que inferimos de nossa percepção direta também é conhecimento correto, desde que nosso raciocínio seja acertado. As escrituras são baseadas no conhecimento superconsciente obtido por grandes mestres espirituais no perfeito estado de yoga. Portanto, elas também são conhecimento correto. Representam uma espécie de percepção direta muito mais imediata do que as percepções dos sentidos, e as verdades que ensinam podem ser verificadas por qualquer um que atinja essa visão superconsciente.

8. Conhecimento errado é o conhecimento que é falso e não se baseia na verdadeira natureza de seu objeto.

O exemplo clássico dado na literatura do yoga é o de um pedaço de corda confundido com uma cobra. Nesse caso, o conhecimento errado nos fará temer a corda e evitá-la ou tentar matá-la.

9. A ilusão verbal surge quando as palavras não correspondem à realidade.

Uma forma comum de ilusão verbal é tirar conclusões precipitadas. Ouvimos alguém falar e formamos uma imagem apressada e imprecisa de seu significado. Em discursos políticos, frequentemente encontramos uma dupla ilusão verbal: o orador acredita que suas palavras correspondem a uma realidade, a audiência as associa a outra — e ambas estão erradas. Expressões como ‘o espírito da democracia, ‘o modo de vida americano’ e assim por diante produzem ricas colheitas de ilusão verbal todos os anos, nos jornais e no rádio.

10. O sono é uma onda de pensamento sobre o nada.

Ou seja, o sono sem sonhos não é uma ausência de ondas de pensamento na mente, mas uma experiência positiva do nada. Portanto, não pode ser confundido com o estado sem ondas [de pensamento] do yoga. Se não houvesse ondas de pensamento na mente durante o sono, não acordaríamos lembrando que não sabíamos de nada. Como S. Radhakrishnan observa em seu *Philosophy* [*Filosofia*], o Sr. Fulano, após um bom sono, continua sendo o Sr. Fulano, pois suas experiências se unem ao sistema que existia quando ele foi dormir. Elas se ligam a seus pensamentos

e não voam para os de outra pessoa. Tal continuidade de experiência nos obriga a admitir um Ser permanente subjacente a todos os conteúdos da consciência.

11. A memória é quando os objetos percebidos não são esquecidos, mas voltam à consciência.

A memória é uma espécie de onda de pensamento secundária. Uma onda de percepção direta causa uma pequena ondulação ou série de ondulações. A onda de pensamento do sono também causa ondulações menores, que chamamos de sonhos. Sonhar é lembrar durante o sono.

12. Eles são controlados por meio da prática e do desapego.

13. A prática é o esforço repetido para seguir as disciplinas que dão controle permanente sobre as ondas de pensamento da mente.

14. A prática se torna firmemente estabelecida quando é cultivada por muito tempo, sem interrupção, com devoção sincera.

15. O desapego é autodomínio; é libertação do desejo pelo que é visto ou ouvido.

As ondas da mente podem fluir em duas direções opostas - em direção ao mundo objetivo ('a vontade de desejar') ou em direção ao verdadeiro autoconhecimento ('a vontade de libertação'). Portanto, tanto a prática quanto o desapego são necessários. Na verdade, é inútil e até perigoso tentar um sem o outro. Se tentarmos praticar disciplinas espirituais sem controlar as ondas de pensamento do desejo, nossas mentes ficarão violentamente agitadas e talvez permanentemente desequilibradas. Se tentarmos apenas um controle negativo rígido das ondas de desejo, sem criar ondas de amor, compaixão e devoção para contrabalançá-las, o resultado pode ser ainda mais trágico. É por isso que certos puritanos rigorosos cometem suicídio de repente e misteriosamente. Eles fazem um esforço frio e severo para serem 'bons' - isto é, para não pensarem pensamentos 'maus' - e quando falham, como todos os seres humanos às vezes devem falhar, não conseguem enfrentar essa humilhação, que na verdade não passa de orgulho ferido, e o vazio dentro de si mesmos. Nas escrituras taoístas lemos: 'O Céu arma com compaixão aqueles que não quer ver destruídos'.

As disciplinas espirituais que devemos praticar serão descritas no devido tempo. Elas são conhecidas como os oito 'membros' do yoga. A perseverança é muito importante nesse aspecto. Nenhum fracasso temporário, por mais vergonhoso ou humilhante que seja, deve ser usado como desculpa para desistir da luta. Se estamos

aprendendo a esquiar, não ficamos envergonhados quando caímos, ou nos encontramos em alguma posição ridícula e enrolada. Nós nos levantamos e começamos de novo. Não importa se as pessoas riem ou zombam de nós. A menos que sejamos hipócritas, não nos importaremos com a impressão que causamos nos espectadores. Nenhum fracasso é realmente um fracasso a menos que paremos de tentar completamente - na verdade, pode ser uma bênção disfarçada, uma lição muito necessária.

O desapego é o exercício do discernimento. Nós gradualmente ganhamos controle sobre as ondas de pensamento 'dolorosas' ou impuras, perguntando a nós mesmos: 'Por que eu realmente desejo esse objeto? Que vantagem permanente eu ganharia ao possuí-lo? De que maneira sua posse me ajudaria a alcançar maior conhecimento e liberdade?' As respostas a essas perguntas são sempre desconcertantes. Elas nos mostram que o objeto desejado não só é inútil como meio de liberação, mas também potencialmente prejudicial como meio de ignorância e escravidão; e, além disso, que nosso desejo não é realmente desejo pelo objeto em si, mas apenas desejo de desejar algo, uma mera inquietação da mente.

É relativamente fácil raciocinar tudo isso em um momento de calma. Mas nosso desapego é testado quando a mente é subitamente varrida por uma enorme onda de raiva, luxúria ou ganância. Então é apenas com um esforço determinado de vontade que podemos lembrar o que nossa razão já sabe - que essa onda, e o objeto dos sentidos que a provocou, e o senso de ego que identifica a experiência consigo mesmo, são todos igualmente transitórios e superficiais - que eles não são a Realidade subjacente.

O desapego pode vir muito lentamente. Mas mesmo seus estágios mais iniciais são recompensados por um novo senso de liberdade e paz. Ele nunca deve ser considerado como uma austeridade, uma espécie de autoflagelação, algo sombrio e doloroso. A prática do desapego dá valor e significado até mesmo aos incidentes mais comuns do dia mais monótono. Ela elimina o tédio de nossas vidas. E, à medida que progredimos e ganhamos cada vez mais autodomínio, veremos que não estamos renunciando a nada de que realmente precisamos ou queremos, estamos apenas nos libertando de necessidades e desejos imaginários. Nesse espírito, uma alma cresce em grandeza até que possa aceitar os piores desastres da vida, com calma e imperturbável. Cristo disse: 'Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve' - significando que a vida comum, sem discernimento, de apego aos sentidos é na verdade muito mais dolorosa, muito mais difícil de suportar, do que as disciplinas que nos libertarão. Achamos difícil entender esse ditado porque fomos treinados a pensar na vida terrena de Cristo como trágica - uma tragédia gloriosa e inspiradora, certamente - mas que termina, no entanto, em uma cruz. Devemos antes nos perguntar: 'O que seria mais fácil - ser pendurado naquela cruz com a iluminação e o desapego de um Cristo, ou sofrer lá na ignorância, agonia e escravidão de um pobre

ladrão?’ E a cruz pode nos alcançar de qualquer maneira, estejamos prontos e capazes de aceitá-la ou não.

16. Quando, através do conhecimento do *Ātman*, alguém deixa de desejar qualquer manifestação da Natureza, então esse é o mais elevado tipo de desapego.

O desapego *não é* indiferença — isso não pode ser repetido em demasiado. Muitas pessoas rejeitam os objetivos da filosofia do yoga como ‘desumanos’ e ‘egoístas’, porque imaginam o yoga como um afastamento frio e deliberado de todos e de tudo em prol da própria salvação. A verdade é exatamente o oposto. O amor humano é a mais alta emoção que a maioria de nós conhece. Ele nos liberta, até certo ponto, do nosso egoísmo em nossa relação com um ou mais indivíduos. Mas o amor humano ainda é possessivo e exclusivo. O amor pelo *Ātman* não é nenhum dos dois. Admitimos prontamente que é melhor amar as pessoas ‘pelo que elas realmente são’ do que apenas por sua beleza, inteligência, força, senso de humor ou alguma outra qualidade — mas isso é apenas uma frase vaga e relativa. O que as pessoas ‘realmente são’ é o *Ātman*, nada menos. Amar o *Ātman* em nós mesmos é amá-lo em toda parte. E amar o *Ātman* em toda parte é ir além de qualquer manifestação da Natureza para a Realidade dentro dela. Tal amor é vasto demais para ser compreendido por mentes comuns, e ainda assim é simplesmente um aprofundamento e expansão infinitos do pequeno e limitado amor que todos experimentamos. Amar alguém, mesmo da maneira humana usual, é ter um breve e obscuro vislumbre de algo dentro dessa pessoa que é tremendo, inspirador de reverência e eterno. Em nossa ignorância, pensamos que esse ‘algo’ é único. Dizemos: Ele ou ela não é como ninguém mais. Isso ocorre porque nossa percepção da Realidade está obscurecida pelas manifestações externas — o caráter e as qualidades individuais da pessoa que amamos — e pela maneira como nosso próprio senso de ego reage a elas. No entanto, esse fraco lampejo de percepção é uma experiência espiritual válida e deveria nos encorajar a purificar nossas mentes, tornando-as aptas para aquele amor infinitamente maior que sempre nos aguarda. Esse amor não é inquieto ou transitório, como nosso amor humano. Ele é seguro, eterno e sereno. É absolutamente livre de desejo, porque o amante e o amado se tornaram um.

Observe o seguinte do *Bhagavad-Gita*:

*“A água flui continuamente para o oceano,
mas o oceano nunca se perturba.
O desejo flui para a mente do sábio,
mas ele nunca se perturba.*

O sábio conhece a paz...
Conhece a paz aquele que esqueceu o desejo,
que vive sem cobiça,
livre do ego, livre do orgulho.”

17. A concentração em um único objeto pode atingir quatro estágios: exame, discernimento, paz jubilosa e simples consciência da individualidade.

Para entender este e os próximos aforismos, devemos agora estudar a estrutura do universo conforme apresentada na filosofia Vedanta. (Vedanta é a filosofia baseada nos ensinamentos dos Vedas — as escrituras hindus mais antigas.) Primeiro, consideremos a Realidade fundamental. Quando a Realidade é vista como o Ser mais íntimo de qualquer criatura ou objeto, ela é chamada de *Ātman* — como já vimos. Quando a Realidade é mencionada em seu aspecto universal, ela é chamada de *Brahman*. Isso pode parecer confuso, a princípio, para estudantes ocidentais, mas o conceito não lhes deveria ser estranho. A terminologia cristã emprega duas expressões — Deus imanente e Deus transcendente — que fazem uma distinção semelhante. Repetidamente, na literatura hindu e cristã, encontramos esse grande paradoxo reafirmado: que Deus está tanto dentro quanto fora, imediatamente presente e infinitamente distante, o morador no átomo e o abrigo de todas as coisas. Mas essa é a mesma Realidade, a mesma Divindade, vista em suas duas relações com o cosmos. Essas relações são descritas por palavras diferentes apenas para nos ajudar a pensar sobre elas. Elas não implicam nenhum tipo de dualidade. *Ātman* e *Brahman* são um.

O que é este cosmos? De que ele é feito? Vedanta ensina que o cosmos é feito de *Prakriti*, a substância elementar e indiferenciada da mente e da matéria. *Prakriti* é definida como o poder ou efeito de Brahman — assim como o calor é um poder ou efeito do fogo. Assim como o calor não pode existir separado do fogo que o causa, *Prakriti* não poderia existir separada de Brahman. Os dois são eternamente inseparáveis. Brahman manifesta e causa *Prakriti*.

Patanjali diferiu da Vedanta nesse ponto, acreditando que *Purusha* (ou *Ātman*) e *Prakriti* eram duas entidades separadas, ambas igualmente reais e eternas. No entanto, como Patanjali também acreditava que o *Purusha* individual poderia ser completamente libertado e isolado de *Prakriti*, ele estava, na prática, em total concordância com a Vedanta quanto ao objetivo e meta da vida espiritual.

Por que Brahman causa *Prakriti*? Essa é uma pergunta que não pode ser respondida dentro dos limites de qualquer filosofia criada pelo homem. Pois o próprio intelecto humano está dentro de *Prakriti* e, portanto, não pode compreender sua natureza. Um grande sábio pode experienciar a natureza da relação *Brahman*-

Prakriti enquanto está no estado perfeito de yoga, mas ele não pode comunicar seu conhecimento a nós em termos de lógica e linguagem porque, do ponto de vista absoluto, a *Prakriti* não existe. Ela não é a Realidade — e, no entanto, não é diferente da Realidade. Ela é a Realidade como parece a nossos sentidos humanos — a Realidade distorcida, limitada, mal interpretada. Podemos aceitar, como uma hipótese de trabalho, a garantia do sábio de que isso é verdade, mas nossos intelectos recuam, perplexos, diante do tremendo mistério. Sem a experiência superconsciente, temos que nos contentar com uma linguagem simbólica. Voltamos, então, com gratidão, aos famosos versos de Shelley:

“A vida, como uma cúpula de vidro multicolor,
Mancha o branco fulgor da eternidade.”

Filosoficamente, eles podem ser vagos — não está claro o que Shelley quer dizer exatamente com ‘vida’ —, mas nos fornecem uma imagem útil e bela: se pensarmos em Brahman como ‘o branco fulgor’, então *Prakriti* é representada pelas cores que disfarçam sua verdadeira natureza.

Foi dito que *Prakriti* é a substância elementar e indiferenciada da mente e da matéria. Em que relação ela está com os fenômenos altamente diferenciados deste universo aparente? Para responder a essa pergunta, devemos traçar todo o curso de uma criação, desde o início. Dizemos ‘uma criação’ deliberadamente — pois a filosofia hindu vê a criação e a dissolução como um processo repetido infinitamente. Quando, de tempos em tempos, o universo se dissolve (ou aparentemente se dissolve), diz-se que ele retorna a *Prakriti* indiferenciada e permanece lá, em um ‘estado de semente’ potencial, por um certo período. Qual é, então, o mecanismo de sua recriação? *Prakriti* é composta de três forças — *sattva*, *rajas* e *tamas* —, conhecidas coletivamente como os três *gunas*. Esses *gunas* (cujas características individuais descreveremos em breve) passam por fases de equilíbrio e fases de desequilíbrio; a natureza de sua relação mútua é tal que está sujeita a mudanças perpétuas. Enquanto os *gunas* mantêm seu equilíbrio, *Prakriti* permanece indiferenciada, e o universo existe apenas em seu estado potencial. Assim que o equilíbrio é perturbado, começa uma recriação do universo. Os *gunas* entram em uma enorme variedade de combinações — todas irregulares, com um ou outro *guna* predominando sobre os demais. Daí surge a variedade de fenômenos físicos e psíquicos que compõem nosso mundo aparente. Esse mundo continua a multiplicar e variar suas formas até que os *gunas* encontrem um equilíbrio temporário novamente, e uma nova fase de potencialidade indiferenciada comece. (Um estudante com mentalidade científica pode comparar a cosmologia da Vedanta com as mais recentes teorias da física atômica. Ele encontrará muitos pontos de semelhança entre os dois sistemas.)

Os *gunas* são às vezes descritos como ‘energias’, às vezes como ‘qualidades’; mas nenhuma única palavra em inglês [aqui na tradução ao português] pode definir sua

natureza e função completamente. Coletivamente, eles podem ser pensados como um triângulo de forças, opostas, mas complementares. No processo de evolução, *sattwa* é a essência da forma que deve ser realizada, *tamas* é o obstáculo inerente à sua realização, e *rajas* é o poder pelo qual esse obstáculo é removido e a forma essencial é manifestada. Para fins de ilustração, tomemos um exemplo humano em vez de cósmico. Um escultor decide fazer uma figura de um cavalo. A ideia deste cavalo - a forma dele que ele vê em sua imaginação - é inspirada por *sattwa*. Agora ele pega um pedaço de argila. Esta argila representa o poder de *tamas* - sua falta de forma é um obstáculo que deve ser superado. Talvez haja também um elemento de *tamas* na própria mente do escultor. Ele pode pensar: 'Isso vai dar muito trabalho. É muito difícil. Estou cansado. Por que eu deveria me esforçar?' Mas aqui a força de *rajas* vem em seu auxílio. *Rajas*, neste caso, representa a vontade do escultor de conquistar sua própria letargia e as dificuldades de seu meio; representa também o esforço muscular que ele emprega para completar seu trabalho. Se uma quantidade suficiente de *rajas* for gerada, o obstáculo de *tamas* será superado e a forma ideal de *sattwa* será incorporada em um objeto tangível de argila. Deste exemplo, deve ser óbvio que todos os três *gunas* são necessários para um ato de criação. *Sattwa* sozinho seria apenas uma ideia não realizada, *rajas* sem *sattwa* seria mera energia não direcionada, *rajas* sem *tamas* seria como uma alavanca sem um ponto de apoio.

Se desejamos descrever os *gunas* individualmente, podemos dizer que *sattwa* representa tudo o que é puro, ideal e tranquilo, enquanto *rajas* se expressa em ação, movimento e violência, e *tamas* é o princípio de solidez, resistência imóvel e inércia. Como foi dito acima, todos os três *gunas* estão presentes em tudo, mas um *guna* sempre predomina. *Sattwa*, por exemplo, predomina na luz do sol, *rajas* no vulcão em erupção, e *tamas* em um bloco de granito. Na mente do homem, os *gunas* são geralmente encontrados em uma relação de extrema instabilidade - daí os muitos humores [estados de espírito] pelos quais passamos no curso de um único dia. *Sattwa* causa nossos momentos de inspiração, afeto desinteressado, alegria tranquila e calma meditativa. *Rajas* provoca nossos surtos de raiva e desejo intenso. Isso nos deixa inquietos e descontentes, mas também é responsável por nossas melhores fases de atividade construtiva, energia, entusiasmo e coragem física. *Tamas* é o pântano mental no qual afundamos sempre que *sattwa* e *rajas* deixam de prevalecer. No estado de *tamas*, exibimos nossas piores qualidades - preguiça, estupidez, obstinação e desespero impotente. Vários capítulos do *Bhagavad-Gita* são dedicados aos *gunas* e suas manifestações. O aspirante espiritual é aconselhado a transcendê-los através de uma disciplina de discernimento. Já descrevemos esta disciplina ao discutir os aforismos de Patanjali sobre as ondas de pensamento - pois as ondas de pensamento são, naturalmente, projeções das forças dos *gunas*. Como diz o *Gita*: 'Diz-se que um homem transcendeu os *gunas* quando ele não odeia a luz de *sattwa*, ou a atividade de

rajas, ou mesmo a ilusão de *tamas*, enquanto estas prevalecem; e ainda assim não as deseja depois que elas cessarem. Ele é como alguém que se sente indiferente e não é perturbado pelos *gunas*. Ele sabe que eles são os autores de toda ação, e nunca perde este poder de discriminação. Ele repousa na calma interior do *Ātman*, considerando felicidade e sofrimento como um.'

Vimos que a interação dos *gunas* fornece o poder motriz para o processo criativo. Agora podemos considerar seus estágios. No sistema hindu, o primeiro estágio da evolução a partir de *Prakriti* indiferenciada é chamado *mahat*, 'a grande causa'. *Mahat* é o ego cósmico, o primeiro despertar da consciência diferenciada. Pode talvez ser comparado ao Espírito movendo-se sobre a face das águas mencionado no Livro do Gênesis. De *mahat* evolui *buddhi*, a faculdade discriminativa que já foi descrita. De *buddhi* evolui *ahamkara*, o ego individual. De *ahamkara*, as linhas de evolução se ramificam em três direções diferentes - para produzir *manas*, a faculdade de registro; os cinco poderes de percepção (visão, olfato, audição, paladar e tato); os cinco órgãos de ação (língua, pés, mãos e os órgãos de evacuação e procriação); e os cinco *tanmatras*, que são as essências sutis internas de som, sensações, aspecto, sabor e odor. Estes *tanmatras* sutis, combinando e recombinaando, se diz então que produzem os cinco elementos grosseiros - terra, água, fogo, ar e éter, dos quais o universo externo é composto.

Resumindo tudo isso brevemente, a criação é aqui descrita como uma evolução para fora, da consciência indiferenciada para a diferenciada, da mente para a matéria. A consciência pura é, por assim dizer, gradualmente coberta por camadas sucessivas de ignorância e diferenciação, cada camada sendo mais grosseira e espessa que a anterior, até que o processo termina na superfície física externa do mundo visível e tangível.

É necessário manter essa ideia de evolução claramente em mente se quisermos entender a técnica de meditação de Patanjali. Pois a meditação é a evolução em reverso. A meditação é um processo de regressão [*devolution* em inglês]. Começando na superfície da vida, a mente meditativa vai para dentro, buscando sempre a causa por trás da aparência, e então a causa por trás da causa, até que a Realidade mais íntima seja alcançada.

Agora consideremos os quatro estágios de 'concentração em um único objeto' de Patanjali. Esse tipo de concentração contrasta com o outro tipo superior de concentração descrito no próximo aforismo - a concentração que vai mais fundo que todos os objetos e se une à consciência pura e indiferenciada. No entanto, a concentração em um único objeto é um estágio preliminar necessário. Quando praticada intensamente, pode levar a mente muito longe, até os limites finais da matéria indiferenciada.

As palavras usadas para descrever os quatro estágios de tal concentração não são fáceis de traduzir, e nossos equivalentes em português dificilmente são satisfatórios. O estágio de 'exame' é dito ser alcançado quando a mente se concentra perfeitamente em um dos elementos grosseiros. Isso é seguido pelo estágio de 'discriminação', quando a mente perfura a camada material externa e se fixa no *tanmatra*, a essência sutil dentro. Em seguida vem o estágio de 'paz jubilosa', quando nos concentramos nos poderes internos de percepção ou na própria mente. Finalmente, há o estágio de 'simples consciência da individualidade', quando nos concentramos no sentido do ego em sua forma mais simples e elementar - intocado por qualquer medo ou desejo, sabendo apenas que 'eu' sou diferente de 'isto' ou 'aquilo'.

Tal concentração é certamente difícil o suficiente - pode levar uma vida inteira para ser alcançada - mas ainda está dentro de *Prakriti*. Portanto, há suas tentações e perigos. Conhecer a natureza de um objeto é ganhar poder sobre esse objeto. À medida que um aspirante desenvolve sua concentração, pode de repente se encontrar possuindo poderes psíquicos — pode ser capaz de curar os doentes, ler pensamentos, prever o futuro ou controlar forças naturais. **A posse de tais poderes apresenta uma terrível tentação de usá-los mal por motivos de orgulho pessoal, ganância e ambição.** E, infelizmente, é verdade que muitas pessoas que se envolvem com 'o oculto' os buscam apenas por isso. Felizmente para a humanidade, esses experimentadores irresponsáveis geralmente carecem da determinação necessária e, portanto, não alcançam muito.

O que importa é a pureza do motivo. A cocaína, nas mãos de um médico responsável, é um analgésico benéfico; nas mãos de um viciado, é uma destruidora mortal da saúde mental e física. Os poderes ocultos são usados por um santo com discernimento e desapego; ele nunca os vê como fins em si mesmos nem os usa para satisfazer seus desejos pessoais. Cristo, que curou o servo de um de seus inimigos no Jardim do Getsêmani, recusou-se ao mesmo tempo a proteger sua própria vida invocando Deus para enviar 'mais de doze legiões de anjos'. Mas a **pessoa impura e não regenerada que adquire esses poderes não pode usá-los corretamente**, e mais cedo ou mais tarde eles causarão sua própria ruína. Os contos de fadas de todas as nações estão repletos de avisos simbólicos contra brincar com o sobrenatural. Alguns desejos são concedidos, e então o assim chamado demônio, gênio ou feiticeiro se volta contra seu mestre e toma posse dele, corpo e alma. Da mesma forma, **um verdadeiro aspirante espiritual não pode ser prejudicado** por quaisquer poderes ocultos que eventualmente adquira, porque os vê apenas como um subproduto da iluminação que busca.

Quanto a Patanjali, sua abordagem é estritamente científica. Ele descreve certas técnicas de meditação e seus possíveis resultados. Portanto, ele precisa falar, no devido tempo, sobre poderes ocultos, assim como um escritor de medicina discute

todos os tipos de drogas, até as mais perigosas. Mas ele nos adverte, ao mesmo tempo, que se nós formos atraídos por esses poderes ocultos, perderemos o objetivo supremo. Se não dermos ouvidos ao seu aviso, só teremos a nós mesmos para culpar.

18. O outro tipo de concentração é aquele em que a consciência não contém nenhum objeto – apenas impressões subconscientes, que são como sementes queimadas. Ela é alcançada ao se controlar constantemente as ondas de pensamento por meio da prática do desapego.

Quando o aspirante espiritual alcançou o mais alto grau de concentração em um único objeto, ele está pronto para tentar o feito supremo - concentração na própria consciência. Este é o estado perfeito de yoga, no qual se ultrapassa *Prakriti*, todo conhecimento objetivo, entrando em união com o *Ātman* - a consciência universal indiferenciada. O estado de yoga perfeito só pode ser alcançado quando as ondas de pensamento foram silenciadas e a mente foi limpa de todos os seus *samskaras*, tanto os maus quanto os bons - quando *Patanjali* cessou de acreditar que ele é *Patanjali* e sabe que ele não é outro senão o *Ātman*.

A filosofia do Yoga nos ensina que são os *samskaras* que nos conduzem de nascimento em nascimento - assim como um vício profundamente enraizado leva um homem a usar uma droga, repetidamente, mesmo contra sua inclinação consciente e os esforços de sua vontade moral. Podemos dizer, e sinceramente acreditar, que estamos cansados do mundo com seus prazeres e dores interligados - ‘os frutos doces e amargos da árvore’ - mas, na verdade, não estamos, enquanto essas tendências subconscientes permanecerem. Nosso desejo de retornar e mergulhar mais uma vez na experiência sensorial é muito mais profundo do que percebemos. Diante dele, nossas ressacas físicas e espirituais, nossos ataques temporários de desgosto e arrependimento, não contam para nada. Shakespeare descreveu este processo recorrente de atração e aversão em um de seus sonetos mais poderosos:

*“Logo desfrutada, porém, em seguida, desprezada,
Perdida a razão, e logo esquecida,
Odiada razão, como isca lançada
De propósito para enlouquecer a presa...”*

Segue-se, portanto, que quando os *samskaras* forem erradicados e destruídos como devem ser antes que o perfeito estado de yoga ser alcançado - não haverá mais nenhum impulso para o renascimento. Aquele que alcança o yoga é dito ser ‘liberado’. Quando sua vida atual terminar, ele será unido ao *Ātman* para sempre. Entretanto, a realização do perfeito yoga não significa necessariamente o fim imediato da vida mortal. Santos alcançaram a experiência espiritual suprema e continuaram a viver por muitos anos. Eles continuaram a pensar, falar e agir no plano dos fenômenos externos

- mas com uma diferença. Os pensamentos, palavras e ações de um homem liberado são ditos ser como 'sementes queimadas' - isto é, não são mais férteis; não podem produzir mais *samskaras*, não podem criar nenhum novo vício ou escravidão.

Em sânscrito, um ato mental ou físico é chamado de *Karma*. *Karma* é também a palavra usada para descrever a consequência deste ato, e, portanto, para descrever o que chamamos de 'destino' - **já que nosso destino nada mais é do que a soma das consequências de nossas ações passadas nesta e em vidas anteriores**. Depois que um homem alcançou a liberação no yoga, seus atos cessarão de produzir *karmas*. O restante de sua vida terrena será governado apenas pelos *karmas* que já existiam antes de sua liberação. Ele é como um ator na última noite de uma peça. Ele sabe que a peça nunca mais será encenada, não importa quão bem ele desempenhe seu papel, não importa se o público vaiará ou aplaudirá. Ele não tem nada a ganhar ou perder com sua performance. No entanto, ele deve representá-la até o fim, até que a cortina final caia e ele possa ir para casa.

Falando das ações daquele que alcançou a liberação, Shankara nos diz: 'Tais ações são realizadas, por assim dizer, por memória. São como as ações lembradas de um sonho.'

19. Quando tal concentração não é acompanhada por desapego, e a ignorância permanece, o aspirante alcançará o estado dos deuses desencarnados ou se fundirá com as forças da Natureza.

A concentração sem desapego não pode trazer liberação. Por mais que nos esforcemos, só podemos ser recompensados de acordo com nossos desejos. Se realmente queremos a liberação, e trabalhamos o suficiente por ela, a alcançaremos. Mas se realmente desejamos poder e prazer, podemos obtê-los em vez disso - não apenas neste mundo e nesta forma humana, mas em outros mundos e outras formas após a morte. A concentração em qualquer dos elementos grosseiros ou nos órgãos dos sentidos diz-se que nos leva à condição de deuses desencarnados; a concentração na mente ou no ego diz-se que nos torna um com as forças da Natureza, e governantes de partes do universo.

Se um hindu fala de 'céu' e 'inferno', ele não usa essas palavras no sentido cristão aceito. Para um hindu, o céu e o inferno estão ambos dentro de *Prakriti*. Ele acredita em muitos planos de existência além deste terreno - alguns infernalmente dolorosos, outros celestialmente agradáveis. A estes planos podemos ir por um tempo, após a morte, impelidos pelos *karmas* que acumulamos aqui na terra. Mas não permaneceremos em nenhum deles eternamente. Quando o bom ou mau karma que os conquistou se esgotar, renascemos na vida mortal - a única condição, segundo a

crença hindu, na qual somos livres para realizar o ato de yoga, para nos unirmos ao *Ātman*.

O desejo pelo céu é, portanto, uma ambição infinitamente inferior ao desejo pela liberação. Toda a literatura religiosa hindu faz uma clara distinção entre os dois. Quando Sri Krishna repreende Arjuna por sua preocupação com os problemas do mundo fenomenal, ele fala do homem 'que meramente espera pelo céu'. Note também o poema de Emerson, '*Brahma*':

*"Os deuses fortes anseiam por minha morada,
E em vão anseiam os sagrados Sete;
Mas tu, humilde amante do bem!
Encontra-me, e dá as costas ao céu!"*

"Os deuses fortes" não são, de fato, fortes. Eles estão presos a *Prakriti*, acorrentados a este cosmos por seu desejo de poder. Estão entre aqueles que falharam em se concentrar com desapego. No *Katha Upanishad*, Yama, o deus da morte, admite isso francamente a Nachiketa: 'Bem sei que o tesouro terreno dura apenas até amanhã. Pois não fui eu mesmo, desejando ser Rei da Morte, que fiz sacrifício com fogo? Mas o sacrifício foi uma coisa passageira, realizado com objetos passageiros, e pequena é minha recompensa, pois apenas por um momento durará meu reinado.'

Yama sabe que um dia terá que deixar seu reino e renascer como homem. Então, e somente então, ele terá outra oportunidade de virar as costas para o céu e buscar aquela união com o *Ātman* que é a única verdadeira imortalidade.

20. A concentração do verdadeiro aspirante espiritual é alcançada através da fé, energia, recordação, absorção e iluminação.

'Fé' é frequentemente usada por agnósticos como um termo de abuso. Ou seja, é tomada como referência à credulidade cega que aceita todos os tipos de dogmas e credos sem questionar, repetindo como um papagaio o que foi ensinado, e fechando os ouvidos à dúvida e à razão. Essa 'fé' certamente deve ser atacada. Ela é composta de preguiça, obstinação, ignorância e medo. Por ser rígida e inflexível, pode ser facilmente abalada e completamente destruída.

Mas esta não é a verdadeira fé - a fé recomendada por Patanjali. A verdadeira fé é provisória, flexível, não dogmática, aberta à dúvida e à razão. A verdadeira fé não é como uma moldura, uma área permanentemente limitada de aceitação. Ela é como uma planta que continua a lançar brotos e crescer. Tudo que precisamos, no início, é uma semente. E a semente pode ser nada mais que um interesse nas possibilidades da vida espiritual. Talvez leiamos uma passagem em um livro que nos comova. Talvez conheçamos alguém que parece ter alcançado algum grau de sabedoria e

tranquilidade através da prática da meditação e disciplinas espirituais. Ficamos interessados e intrigados. Talvez seja uma solução para nossos próprios problemas, talvez não. Não podemos ter certeza - não *deveríamos*, nesta fase, ter certeza - mas decidimos experimentar.

Suponha que você sofra de indigestão. Um dia você lê um livro sobre dieta ou encontra um médico que diz poder restaurar sua saúde se você seguir suas instruções. Você não precisa aceitar o livro ou o médico com fé cega, mas precisa ter fé provisória, hipotética. Você precisa *assumir* que a dieta ajudará sua condição. Precisa experimentá-la antes de poder dizer com autoridade se é útil ou inútil. O mesmo ocorre com a dieta espiritual que os grandes mestres recomendam. Você precisa ter fé provisória na verdade das escrituras e na palavra de seu preceptor.

Além disso, você precisa ter energia. Sem energia, você não pode seguir nenhum tipo de instrução, dia após dia, e realmente testar seu valor. Buddha apontou que, se há algum pecado, é a preguiça. Como vimos ao discutir os *gunas*, *tamas* é a condição mais baixa da natureza e da mente humana.

Mas, felizmente para nós, a energia é como um músculo; ela se fortalece com uso. Esta é uma verdade muito simples e óbvia, mas perpetuamente surpreendente. Todo artista criativo conhece aqueles dias de aparente estupidez e falta de inspiração em que precisa se forçar a trabalhar. E então, de repente, após horas de esforço, o trabalho é recompensado; ideias e entusiasmo começam a fluir. Em todos os nossos empreendimentos, o pequeno esforço diário é crucial. Os músculos de nossa energia devem ser exercitados continuamente. Assim, gradualmente, ganhamos impulso e propósito.

À medida que a fé aumenta através da experiência pessoal e a energia cresce com a prática, a mente adquire uma direção. Ela se torna recolhida, no sentido básico da palavra. Nossos pensamentos estavam espalhados, por assim dizer, por todo o campo mental. Agora começamos a recolhê-los novamente e a direcioná-los para um único objetivo - o conhecimento do *Ātman*.

Enquanto fazemos isso, nos vemos cada vez mais absorvidos no pensamento do que estamos buscando. E assim, por fim, a absorção se funde com a iluminação, e o conhecimento se torna nosso.

21. O sucesso no yoga vem rapidamente para aqueles que são intensamente enérgicos.

22. O sucesso varia de acordo com os meios adotados para obtê-lo - suaves, moderados ou intensos.

Teoricamente, não há razão para não alcançarmos o estado de yoga perfeito em um único instante - já que o *Ātman* está eternamente dentro de nós e nossa ignorância sobre esse fato poderia ser dissipada instantaneamente. Na prática, porém, nosso progresso é retardado por nossos *karmas* passados, nossos medos e desejos atuais, e a força relativa de nossa energia. Ninguém pode generalizar sobre o tempo necessário - pode levar meses, anos ou vidas, dependendo do caso. Tudo que podemos dizer é isto: nenhum esforço, por menor que seja, é desperdiçado, e quanto mais nos esforçamos, mais cedo teremos sucesso.

23. A concentração também pode ser alcançada através da devoção a *Ishwara*.

24. *Ishwara* é um tipo especial de Ser, não tocado pela ignorância nem por seus produtos, não sujeito a *karmas*, *samskaras* ou aos resultados da ação.

Aqui, pela primeira vez, Patanjali introduz a ideia de Deus. Segundo a filosofia Vedanta, *Ishwara* é o governante supremo do universo - seu Criador, Sustentador e Dissolvedor. Brahman, a Realidade última, não pode propriamente criar, sustentar ou dissolver, pois Brahman é, por definição, sem atributos. *Ishwara* é Brahman manifestado dentro de *Prakriti*. Ele corresponde, mais ou menos, a Deus Pai na tradição cristã.

O que é importante é o conceito de devoção. A liberação, como já vimos, pode ser alcançada sem devoção a Deus - mas este é um caminho sutil e perigoso, cheio de armadilhas como ambição e orgulho. A devoção a um ideal pessoal de Deus traz consigo uma inclinação natural à humildade e ao serviço. Ela adoça a aridez do discernimento intelectual e evoca o mais alto tipo de amor do qual o homem é capaz. Não podemos imaginar Brahman até o momento de nossa liberação, mas todos podemos imaginar *Ishwara*, de acordo com nossas diferentes naturezas - pois *Ishwara* tem atributos que nossas mentes podem reconhecer. *Ishwara* é tudo que podemos conhecer da Realidade até transcendermos *Prakriti*.

Se nos dedicarmos a servir *Ishwara*, se oferecermos nossas ações e rendermos nossas vontades a Ele, descobriremos que Ele nos atrai para Si. Esta é a graça de Deus, que Sri Ramakrishna comparou a uma brisa que sopra constantemente: você só precisa erguer sua vela para captá-la. E no *Gita*, lemos:

*"Qualquer que seja sua ação,
alimento ou adoração;
qualquer que seja a oferenda
que você dê a outro;
qualquer que seja o voto
para o trabalho do espírito...
coloque também estes*

como oferendas diante de mim.”

Esse tipo de devoção requer, talvez, um temperamento especial. Não é para todos. Mas poder senti-la é uma grande bênção, pois é o caminho mais seguro e feliz para a liberação.

Ishwara, como dissemos, é Deus como Ele aparece dentro de *Prakriti*. Mas é crucial lembrar que *Ishwara* é o governante de *Prakriti*, não seu servo. É por isso que Patanjali O descreve como “um tipo especial de Ser”. Um homem é servo de *Prakriti*. Ele está sujeito à ignorância de seu verdadeiro Ser (o *Ātman*), aos produtos dessa ignorância (egoísmo, apego aos objetos dos sentidos, aversão a eles - que é apenas apego invertido - e um apego cego à vida presente). *Ishwara* não está sujeito a essa ignorância ou a seus produtos.

O homem está sujeito às leis de nascimento e morte, às leis do *karma*. *Ishwara* não nasce, não morre. O homem está sujeito aos *samskaras* - as tendências profundamente enraizadas que o levam a mais ações e desejos. *Ishwara* está livre de *samskaras* e desejos. Ele não está envolvido nos resultados da ação.

É verdade que o homem pode se libertar. Mas mesmo nisso ele difere de *Ishwara*, pois *Ishwara* nunca esteve em cativeiro. Após a liberação, o homem se torna um com Brahman. Mas ele nunca pode se tornar um com *Ishwara*. (O desejo de se tornar *Ishwara*, o Governante do universo, seria o mais insano de todos os desejos egotistas - representado, na literatura cristã, pela história da queda de Lúcifer). No estado de união com Brahman, tanto *Ishwara* quanto Seu universo são transcendidos, pois ambos são meras projeções de Brahman.

25. Nele, o conhecimento é infinito; nos outros, é apenas uma semente.

26. Ele foi o mestre até dos mais antigos mestres, pois não está limitado pelo tempo.

Estes dois aforismos tratam do atributo da onisciência de *Ishwara*. Se admitimos a existência de conhecimento—não importa quão limitado—no homem, devemos deduzir dele a existência de conhecimento infinito em Deus. Além disso, dado que todos devem ter um preceptor, Patanjali argumenta que o preceptor do primeiro preceptor só pode ter sido Deus, pois somente Ele, sendo atemporal, estava presente antes que os preceptores começassem.

27. A palavra que O expressa é OM.

28. Esta palavra deve ser repetida com a meditação sobre seu significado.

29. Daí vem o conhecimento do *Ātman* e a destruição dos obstáculos a esse conhecimento.

‘No princípio era a Palavra [o Verbo], diz o Evangelho segundo São João, e ‘a Palavra estava com Deus, e a Palavra era Deus’. Esta afirmação ecoa, quase exatamente, um verso do *Rig Veda*: ‘No princípio era Brahman, com quem estava a Palavra; e o Palavra era verdadeiramente o supremo Brahman’.

A filosofia da Palavra pode ser traçada, em suas várias formas e modificações, desde as antigas escrituras hindus, passando pelos ensinamentos de Platão e dos estoicos, até Philo de Alexandria e o autor do Quarto Evangelho. Talvez um elo histórico real possa ser provado entre todas essas escolas de pensamento sucessivas; talvez não. A questão não é muito importante. A verdade pode ser redescoberta, independentemente, em muitas épocas e lugares diferentes. O poder da Palavra ou Verbo, para o bem e para o mal, tem sido reconhecido pela humanidade desde o alvorecer da história. Tribos primitivas o consagraram em seus tabus e cultos secretos. Culturas do século XX o prostituíram para os usos da política e da propaganda comercial.

Palavras e ideias são inseparáveis. Você não pode ter a ideia de Deus sem a palavra que expressa Deus. Mas por que, necessariamente, usar a palavra OM? Os hindus respondem que, como Deus é o fato básico do universo, Ele deve ser representado pelo mais básico, o mais natural, o mais abrangente de todos os sons. E eles afirmam que esse som é OM (ou AUM, como deveria ser pronunciado corretamente). Para citar Swami Vivekananda: ‘A primeira letra, A, é o som raiz, a chave, pronunciado sem tocar qualquer parte da língua ou palato; M representa o último som da série, sendo produzido pelos lábios fechados, e o U rola desde a raiz até o final da caixa de ressonância da boca. Assim, OM representa todo o fenômeno da produção do som.’ Se algum de nós acha que um mero argumento da fonética é insuficiente para estabelecer essa afirmação, devemos lembrar, também, que OM é quase certamente a palavra mais antiga para Deus que nos chegou através dos séculos. Ele tem sido usado por incontáveis milhões de adoradores — sempre no sentido mais universal, sem implicar nenhum atributo especial, sem se referir a nenhuma divindade em particular. Se tal uso pode conferir santidade, então OM é a palavra mais sagrada de todas.

Mas o que realmente importa é que devemos apreciar o poder da Palavra em nossa vida espiritual; e essa apreciação só pode vir através da experiência prática. Pessoas que nunca tentaram a prática de repetir o nome de Deus tendem a zombar dela: parece-lhes tão vazia, tão mecânica. ‘Apenas repetir a mesma palavra vez após vez!’, exclamam com desdém. ‘Que bem possível isso pode fazer?’

A verdade é que todos nós tendemos a nos iludir — apesar de nossa experiência diária provar o contrário — achando que passamos nosso tempo pensando de forma lógica e consecutiva. Na realidade, a maioria de nós não faz isso. O pensamento consecutivo sobre qualquer problema ocupa uma parte muito pequena de nossas horas acordados. Mais frequentemente, estamos em um estado de devaneio — uma névoa mental de impressões sensoriais desconexas, memórias irrelevantes, fragmentos sem sentido de frases de livros e jornais, pequenos medos e ressentimentos, sensações físicas de desconforto, excitação ou tranquilidade. Se, em qualquer momento, pudéssemos inspecionar o funcionamento de vinte mentes humanas, provavelmente encontraríamos uma, ou no máximo duas, funcionando racionalmente. As outras dezoito ou dezenove mentes pareceriam mais assim: 'Tinteiro. Aquela vez que vi Roosevelt. Apaixonado pela noite misteriosa. Os vermelhos vetam o Pacto. Jimmy está tentando tomar meu emprego. Maria diz que estou gordo. O dedão dói. A sopa está boa...' etc., etc. Como não fazemos nada para controlar esse devaneio, ele é largamente condicionado por circunstâncias externas. O tempo está nublado, então nosso humor fica triste. O sol aparece, nosso humor se ilumina. Insetos começam a zumbir ao nosso redor, e ficamos irritadiços e nervosos. Muitas vezes, é simples assim.

Mas se introduzirmos nesse devaneio a repetição do nome de Deus, descobriremos que podemos controlar nossos humores, apesar das interferências do mundo exterior. De qualquer forma, estamos sempre repetindo palavras em nossas mentes — o nome de um amigo ou inimigo, o nome de uma ansiedade, o nome de um objeto desejado — e cada uma dessas palavras é cercada por seu próprio clima mental. Tente dizer 'guerra' ou 'dinheiro' dez mil vezes, e você perceberá que todo o seu humor foi alterado e colorido pelas associações ligadas a essa palavra. Da mesma forma, o nome de Deus mudará o clima da sua mente. Ele não pode fazer outra coisa.

Nas escrituras hindus, frequentemente encontramos a frase: 'Refugiar-se em Seu nome.' (Veja também Provérbios 18:10: 'O nome do Senhor é uma torre forte; o justo corre para ela e está seguro.')

Essa frase — que a princípio pode soar muito poética — acaba tendo um significado muito real e literal em nossa vida espiritual. Quando a mente está tão violentamente perturbada pela dor, medo ou alguma emergência física que não pode ser usada nem para meditação nem para pensamento racional, ainda há uma coisa que você sempre pode fazer: repetir Seu nome, vezes e vezes. Você pode se agarrar a isso, em meio a todo o tumulto. Uma vez que você realmente testou e comprovou o poder da Palavra Sagrada, você passará a confiar nela cada vez mais. Através da prática constante, a repetição se torna automática. Ela não precisa mais ser conscientemente desejada. É como o termostato de um aquecedor ou geladeira. Sempre que a mente atinge uma 'temperatura' indesejada, você descobrirá que a repetição começa por si mesma e continua enquanto for necessária.

Claro, a mera repetição do nome de Deus é insuficiente — como Patanjali ressalta. Devemos também meditar em seu significado. Mas um processo segue naturalmente o outro. Se perseverarmos na repetição, ela nos levará inevitavelmente à meditação. Aos poucos, nosso devaneio confuso dará lugar ao pensamento concentrado. Não podemos repetir uma palavra por muito tempo sem começar a pensar na realidade que ela representa. A menos que estejamos muito avançados na prática espiritual, essa concentração não durará mais que alguns instantes; a mente voltará ao devaneio. Mas será um devaneio mais elevado — dominado por *sattva* [pureza] em vez de *rajas* [agitação] ou *tamas* [inércia]. E o Nome, perpetuamente pronunciado dentro dele, será como um leve puxão em nossa manga, exigindo e finalmente recapturando nossa atenção.

Na Índia, quando um discípulo vai ao seu mestre para iniciação, ele recebe o que é chamado de *mantram*. O *mantram* consiste em um ou mais nomes sagrados que o discípulo deve repetir e meditar pelo resto da vida. Ele é considerado muito privado e muito sagrado — a essência, por assim dizer, dos ensinamentos do mestre para aquele discípulo em particular, e a semente pela qual a sabedoria espiritual é transmitida de geração em geração. Você nunca deve revelar seu *mantram* a outra pessoa. O ato de repeti-lo é chamado *japam*. Você pode fazê-lo em voz alta (se estiver sozinho) ou em silêncio (se estiver entre outras pessoas). É conveniente usar um rosário — conectando assim o pensamento com a ação física (uma das grandes vantagens de todo ritual) e fornecendo uma pequena, mas suficiente, liberação para a energia nervosa do corpo, que, de outra forma, poderia se acumular e perturbar a mente. A maioria dos aspirantes espirituais se compromete a fazer uma quantidade fixa de *japam* todos os dias. O rosário serve para medir isso — uma conta para cada repetição do *mantram* — para que você não se distraia tendo que contar.

Obviamente, a prática do *japam* não é exclusiva do hinduísmo. Os católicos também a ensinam. ‘Ave Maria’ é um *mantram*. Uma forma de *mantram* também é reconhecida pela Igreja Ortodoxa Grega. Citamos aqui dois livros notáveis, *The Way of a Pilgrim* e *The Pilgrim Continues His Way*, que registram a peregrinação espiritual de um monge russo em meados do século XIX:

“A contínua Oração Interior de Jesus é um chamado ininterrupto ao divino Nome de Jesus com os lábios, no espírito, no coração; enquanto se forma uma imagem mental de Sua presença constante e se implora Sua graça, em todas as ocupações, em todos os momentos, em todos os lugares, até mesmo durante o sono. O apelo é expresso nestes termos: ‘Senhor Jesus Cristo, tenha piedade de mim’. Aquele que se acostuma com esse apelo experimenta, como resultado, uma consolação tão profunda e uma necessidade tão grande de oferecer essa oração sempre, que não consegue mais viver sem ela, e ela continuará a ecoar dentro dele por si mesma.”

Muitos dos chamados ‘iluminados’ consideram essa repetição frequente da mesma oração como inútil e até frívola, chamando-a de mecânica e uma ocupação irracional de pessoas simples. Mas, infelizmente, eles não conhecem o segredo que é revelado como resultado desse exercício mecânico — não sabem como esse frequente serviço dos lábios imperceptivelmente se torna um apelo genuíno do coração, mergulha na vida interior, torna-se um prazer, torna-se, por assim dizer, natural para a alma, trazendo-lhe luz e nutrição e conduzindo-a à união com Deus.

São João Crisóstomo, em seus ensinamentos sobre oração, diz o seguinte: ‘Ninguém deve responder que é impossível para um homem ocupado com cuidados mundanos, e que não pode ir à igreja, orar sempre. Em todo lugar, onde quer que você esteja, pode erguer um altar a Deus em sua mente por meio de orações. E assim, é apropriado orar em seu trabalho, em uma viagem, atrás do balcão ou sentado em seu ofício... Nessa ordem de vida, todas as suas ações, pelo poder da invocação do Nome de Deus, seriam marcadas pelo sucesso, e, finalmente, ele se treinaria na ininterrupta invocação devocional do Nome de Jesus Cristo. Ele chegaria a conhecer por experiência que a frequência da oração — este único meio de salvação — é uma possibilidade para a vontade do homem, que é possível orar em todos os tempos, em todas as circunstâncias e em todo lugar, e facilmente elevar-se da oração vocal frequente para a oração da mente, e dessa para a oração do coração, que abre o Reino de Deus dentro de nós.’

30. Doença, preguiça mental, dúvida, falta de entusiasmo, indolência, desejo por prazeres sensoriais, percepção falsa, desespero causado pela falha em concentrar-se e instabilidade na concentração: essas distrações são os obstáculos ao conhecimento.

31. Essas distrações são acompanhadas por tristeza, desânimo, tremores no corpo e respiração irregular.

Nota-se que quase todas as distrações listadas por Patanjali se enquadram na categoria geral de *tamas*. A preguiça é a grande inimiga — a inspiradora da covardia, da indecisão, da tristeza da autopiedade e de dúvidas triviais e minuciosas. A preguiça também pode ser uma causa psicológica de doenças. É tentador relaxar em nossos deveres, refugiar-se na doença e esconder-se sob um cobertor quentinho. O corpo resiste a todas as disciplinas não habituais e pode tentar sabotá-las com exibições alarmantes de fraqueza — desmaios, dores de cabeça violentas, palpitações etc. Essa resistência é subconsciente. Os sintomas que produz são reais. Não adianta tentar combatê-los com força bruta — arrastando-se para fora da cama e cambaleando com febre. Mas você pode atacar sua preguiça no nível subconsciente com a

persistência tranquila no *japam* (repetição do nome divino). Você nunca está fraco ou doente demais para isso. E a preguiça soltará seu controle sobre você, pouco a pouco, quando entender que você está falando sério.

Quando um aspirante entra na vida espiritual, naturalmente o faz com grande entusiasmo. Os primeiros passos são quase sempre acompanhados por sentimentos de paz e alegria. Tudo parece tão fácil e inspirador. Por isso, é muito importante que ele perceba, desde o início, que esse estado de espírito não continuará ininterrupto durante todo o caminho. A religião não é apenas um estado de euforia. Haverá recaídas — fases de luta, aridez e dúvida. Mas isso não deve perturbá-lo excessivamente. Sentimentos conscientes, por mais elevados que sejam, não são os únicos indicadores de progresso espiritual. Podemos estar crescendo mais fortemente justamente quando nossa mente parece escura e lenta. Portanto, nunca devemos ouvir os sussurros da preguiça, que tentará nos convencer de que essa lentidão é um sinal de fracasso. Não há fracasso enquanto continuamos a fazer um esforço.

32. Elas [as distrações] podem ser removidas pela prática da concentração em uma única verdade.

Ou seja, a verdade da existência de Deus. Deus tem muitos aspectos e, portanto, há inúmeras abordagens para Ele. Patanjali detalhará algumas delas mais adiante. Este aforismo simplesmente enfatiza a importância da mente focada. Quando o aspirante escolhe sua forma ideal da Divindade e seu caminho para alcançá-la, ele deve manter-se firme nisso. Algumas pessoas tendem a ser muito ecléticas em sua atitude religiosa — experimentam um pouco deste culto, um pouco daquele, e falham em seguir um único caminho até o objetivo final, onde todos se unem. Sri Ramakrishna comparou-as a um homem que cava vários poços rasos, mas nunca vai fundo o suficiente para encontrar água em qualquer lugar.

33. A calma imperturbável da mente é alcançada cultivando amizade pelos que são felizes, compaixão pelos infelizes, alegria pelos virtuosos e indiferença pelos maus.

Se encontramos alguém feliz em seu modo de vida, tendemos a invejá-lo e a ter ciúmes de seu sucesso. Devemos aprender a alegrar-nos com ele, como nos alegramos com a felicidade de um amigo. Se alguém é infeliz, devemos sentir compaixão por ele, em vez de desprezá-lo ou criticá-lo por trazer infortúnios sobre si mesmo. A virtude dos outros tende a nos irritar, porque a vemos como um reflexo de nossas próprias falhas. Somos tentados a zombar dela e sugerir que é apenas hipocrisia. Pelo contrário, devemos deleitar-nos com ela e vê-la como uma inspiração para fazermos melhor.

Quanto aos maus, devemos lembrar as palavras de Cristo: 'Não se deixe vencer pelo mal.' Se alguém nos prejudica ou nos odeia, nosso primeiro instinto é responder com ódio e agressão. Podemos até machucá-lo, mas estaremos machucando a nós mesmos muito mais, e nosso ódio lançará nossa mente em confusão. Portanto, devemos praticar a indiferença em relação às ofensas que recebemos dos outros. Devemos ir além da maldade dos malvados e tentar entender o que os leva a agir assim. Muitas vezes, descobriremos que nós mesmos somos parcialmente culpados por sua atitude. A relação entre agressor e vítima, assassino e assassinado, nem sempre é de simples culpa e inocência — pode ser muito complexa. Pode haver provocação de ambos os lados.

Nossa abordagem correta em relação aos outros é resumida em um dos primeiros votos monásticos hindus: 'As abelhas buscam o mel. Eu evitarei o hábito das moscas e seguirei o das abelhas. Evitarei encontrar falhas nos outros e procurarei apenas o bem que há neles.' Esse é um voto que todos devemos fazer e tentar cumprir em nossas vidas.

34. A mente também pode ser acalmada pela expulsão e retenção da respiração.

A palavra usada aqui por Patanjali é *prana*. *Prana*, na verdade, significa energia — a energia vital que absorvemos do universo ao nosso redor. Como essa energia é obtida principalmente pela respiração, podemos traduzir *prana* como 'respiração' neste contexto.

Mais adiante, aprenderemos sobre o sistema de exercícios respiratórios a que Patanjali se refere — o *pranayama*.

Mas, sem entrar em detalhes, é importante fazer duas observações gerais aqui:

Primeiro, devemos notar que Patanjali vê o controle da mente como um problema psicofísico — assim como o pensamento científico moderno. Estudos sobre respiração mostram que o método de respiração afeta todo o organismo. A calma pode ser induzida por inalações e exalações profundas e estáveis. Perturbações mentais e desânimo (como Patanjali observa no aforismo 31) são acompanhados por respiração irregular — rápida, superficial e descontrolada.

Em segundo lugar, nunca se deve esquecer que o *pranayama* é meramente um meio físico para um fim espiritual. Muitas pessoas mal-informadas imaginam que o yoga não passa de um sistema de exercícios respiratórios e posturas complicadas — 'prender a respiração e ficar de cabeça para baixo'. Quando falam de '*yoga*', na verdade referem-se apenas ao *hatha yoga*, que é o nome correto para esse sistema de exercícios, conforme originalmente praticado na Índia antiga. O *hatha yoga* foi concebido para preparar o aspirante para a experiência espiritual através do aperfeiçoamento do corpo; mas tem sido condenado por mestres espirituais porque,

na prática, tende a concentrar a mente no próprio corpo. No Ocidente, ele é encontrado numa forma completamente degenerada, como um culto à beleza física e à juventude prolongada. Como tal, pode até ser eficaz, certamente, mas também perigoso. O excesso de exercícios respiratórios, apenas pela sensação agradável de 'embriaguez de oxigênio' que produzem, pode levar a alucinações e, possivelmente, à loucura. E, mesmo no melhor dos casos, uma preocupação excessiva com nossa aparência física e bem-estar é obviamente uma distração, fazendo-nos esquecer, numa tola vaidade, nosso verdadeiro propósito.

35. Aqueles tipos de concentração que resultam em percepções extraordinárias encorajam a perseverança da mente.

Como a maioria de nós é naturalmente cética, apesar de nossas 'crenças' declaradas, precisamos ser reasssegurados de que os poderes da mente sobre a matéria realmente existem. Apesar de inúmeros experimentos bem documentados, realizados sob as mais rigorosas condições laboratoriais, ainda sorrimos constrangidos quando falamos de telepatia, precognição e os fenômenos da mediunidade. Se estudamos o assunto, não podemos exatamente descrever que tais coisas sejam possíveis, mas ainda assim - elas não aconteceram *conosco*. Até que aconteçam, a mente abriga seu pequeno germe de dúvida.

Patanjali portanto recomenda que tentemos desenvolver algumas 'percepções extraordinárias' por nós mesmos. Diz-se que se um homem se concentra na ponta do nariz, sentirá perfumes maravilhosos. Se a concentração for fixada na ponta da língua resultará num sentido supranormal do paladar; no palato, numa percepção supranormal de cores; no meio da língua, num sentido supranormal do tato e na raiz da língua, numa audição supernormal. Tais poderes não têm valor em si mesmos, mas ao menos servem para provar o que pode ser feito com a mente, assim como acrobacias numa academia provam quão poderoso e flexível pode tornar-se um corpo humano treinado. Assim começamos a entender que tudo é possível àqueles que podem concentrar-se, e somos encorajados a perseverar, a romper as barreiras da percepção sensorial comum e avançar destemidamente em nossa busca pelo conhecimento interior. A força física ganha numa academia pode ser usada depois para fins práticos. A força mental obtida através desses exercícios de concentração pode ser usada para o propósito mais prático de todos: unir-nos ao *Ātman*.

36. A concentração também pode ser alcançada fixando a mente na Luz Interior, que está além da tristeza.

Os antigos *yogis* acreditavam que havia um centro real de consciência espiritual, chamado 'o lótus do coração', situado entre o abdômen e o tórax, que podia ser revelado em meditação profunda. Afirmavam que ele tinha a forma de um lótus e brilhava com uma luz interior. Dizia-se estar 'além da tristeza', pois aqueles que o viam eram preenchidos por uma extraordinária sensação de paz e alegria.

Desde os tempos mais antigos, os mestres do yoga enfatizaram a importância de meditar neste lótus. "O céu supremo brilha no lótus do coração", diz o *Kaivalya Upanishad*, "Aqueles que lutam e aspiram podem ali entrar. Retire-se para a solidão. Sente-se num local limpo, com postura ereta, cabeça e pescoço em linha reta. Controle todos os órgãos dos sentidos. Incline-se em devoção ao seu mestre. Então entre no lótus do coração e medite ali na presença de Brahman - o Puro, o Infinito, o Bem-aventurado."

E no *Chandogya Upanishad* lemos:

"Dentro da cidade de Brahman, que é o corpo, existe o coração, e dentro do coração há uma pequena morada. Esta morada tem a forma de um lótus, e dentro dela habita Aquilo que deve ser buscado, investigado e realizado.

O que é, então, que habita nesta pequena morada, neste lótus do coração? O que é que deve ser buscado, investigado e realizado?

Tão vasto quanto o universo exterior é o universo dentro do lótus do coração. Dentro dele estão o céu e a terra, o sol, a lua, o relâmpago e todas as estrelas. Tudo o que existe no macrocosmo está também neste microcosmo.

Todos os seres, todos os desejos estão na cidade de Brahman - o que acontece com eles quando a velhice chega e o corpo se dissolve na morte?

Embora a velhice alcance o corpo, o lótus do coração não envelhece. Ele não morre com a morte do corpo. O lótus do coração, onde Brahman reside em toda Sua glória - isto, e não o corpo, é a verdadeira cidade de Brahman.

Brahman, que ali habita, não é tocado por nenhuma ação, não tem idade, não conhece a morte, está livre da tristeza, livre da fome e da sede. Seus desejos são desejos puros, e Seus desejos são realizados."

E no *Mundaka Upanishad* está escrito: "Dentro do lótus do coração Ele habita, onde os nervos se encontram como raios de uma roda. Medite n'Ele como OM, e você poderá facilmente cruzar o oceano de escuridão. No lótus refulgente do coração mora

Brahman, impassível e indivisível. Ele é puro. Ele é a luz de todas as luzes. Os conhecedores de Brahman O alcançam.”

Este método de meditação é benéfico porque localiza nossa imagem da consciência espiritual que buscamos alcançar. Se imaginarmos o corpo como uma cidade barulhenta e agitada, podemos visualizar que no centro dessa cidade há um pequeno santuário, e dentro dele reside o *Ātman*, nossa verdadeira natureza. Não importa o que aconteça nas ruas exteriores, sempre podemos adentrar esse santuário e adorar. Ele está sempre aberto.

37. Ou meditando no coração de uma alma iluminada, que está livre da paixão.

Deixe sua mente repousar sobre uma personalidade sagrada - um Buddha, um Cristo, um Ramakrishna. Então concentre-se em seu coração. Tente imaginar como deve ser a experiência de um grande santo: puro, imperturbável pelos objetos sensoriais, um conhecedor de Brahman. Tente sentir que o coração do santo se tornou seu coração, dentro de seu próprio corpo. Novamente, a localização da imagem se mostra muito útil. Tanto hindus quanto cristãos praticam esta forma de meditação - concentrando-se não apenas no coração, mas às vezes também nas mãos, nos pés e em toda a forma sagrada.

38. Ou fixando a mente numa experiência de sonho, ou na experiência do sono profundo.

Por ‘experiência de sonho’, Patanjali se refere a sonhos com personalidades sagradas ou símbolos divinos. Tais sonhos podem legitimamente ser chamados de experiências, pois trazem uma sensação de alegria e revelação que permanece conosco após despertarmos. Na literatura da espiritualidade indiana, encontramos muitos exemplos de devotos que sonharam receber um *mantram* de algum grande mestre. Tal *mantram* de sonho é considerado tão sagrado quanto aquele recebido no estado de vigília, e o devoto que o recebe continuará a usá-lo e meditar sobre ele por toda a vida.

Outro método para acalmar a mente é concentrar-se naquela sensação de felicidade pacífica com a qual despertamos de um sono profundo e sem sonhos. Segundo a filosofia Vedanta, o *Ātman* no homem está envolto por três camadas ou ‘bainhas’. A mais externa delas é a bainha física, que é a camada de matéria grosseira. Abaixo desta está a bainha sutil, composta da essência interior das coisas, a substância do mundo espiritual. Abaixo desta está a bainha causal – assim chamada pois é o tecido de nosso karma, o complexo de causa e efeito que molda nossas personalidades e nossas vidas para qualquer um dado momento. A camada causal é o sentido de ego que nos faz ver a nós mesmos e os fenômenos do universo como entidades separadas.

No estado de vigília, o Vedanta nos diz, todas essas três bainhas se interpõem entre nós e o *Ātman*, mas no sono profundo, sem sonhos, as duas coberturas externas são removidas e apenas a bainha causal, o senso de ego, permanece. Segue-se, portanto, que estamos mais próximos do *Ātman* no sono sem sonhos do que em qualquer outra fase de nossas vidas comuns não-espirituais; mais próximos - mas ainda tão distantes, pois o que nos separa é a cobertura mais resistente das três, a camada básica de nossa ignorância, a mentira da alteridade [de reconhecer um outro]. E essa bainha nunca pode ser rompida apenas dormindo. Não podemos esperar acordar uma manhã e nos encontrarmos unidos à Realidade. No entanto, algum leve indício, alguma leve radiação da paz alegre do *Ātman* chega até nós nesse estado, e permanece conosco quando retornamos à consciência desperta. Devemos tentar mantê-la e habitar dentro dela. É um prelúdio da bem-aventurança do conhecimento perfeito.

39. Ou fixando a mente em qualquer forma ou símbolo divino que apele a alguém como bom.

Uma das características mais atraentes da filosofia de Patanjali é sua amplitude de visão, sua universalidade. Não há aqui qualquer tentativa de impor qualquer culto particular à luz de sua presença - não importa o quão fracamente ela brilhe através das camadas de nossa ignorância - que nós mesmos criamos nossas próprias imagens e símbolos de bondade e os projetamos no mundo exterior. **Toda imagem, símbolo ou ideia desse tipo é sagrada, se concebida com sinceridade. Pode ser cru e infantil, pode não apelar a outros; isso não é importante. O mais importante é nossa atitude em relação a ele. O que quer que verdadeiramente e puramente adoremos, tornamos sagrado.**

Portanto, devemos sempre sentir reverência pelas religiões dos outros e tomar cuidado com o fanatismo. Ao mesmo tempo, no entanto - como foi observado acima em referência ao aforismo 32 - devemos nos limitar a uma maneira de buscar e nos manter a ela; caso contrário, desperdiçaremos todas as nossas energias em mero 'olhar vitrines' espiritual [só olhar as vitrines e não comprar nada]. Não podemos encontrar nada em um santuário ou local de peregrinação se não levarmos nada para ele, e nunca devemos esquecer, na prática externa de um culto, que, embora a Realidade esteja em toda parte, só podemos fazer contato com ela em nossos próprios corações.

Como o grande santo hindu Kabir diz em um de seus poemas mais famosos,

"Eu rio quando ouço que o peixe
na água está com sede.

Você vagueia inquieto de floresta
em floresta enquanto a Realidade
está dentro de sua própria morada.

A verdade está aqui! Vá onde quiser -
para Benares ou para Mathura;
até que você tenha encontrado Deus
em sua própria alma, o mundo inteiro
lhe parecerá sem sentido."

40. A mente de um *yogi* pode se concentrar em qualquer objeto de qualquer tamanho, do atômico ao infinitamente grande.

‘Um *yogi*’, aqui, não significa meramente ‘alguém que pratica *yoga*’, mas aquele que já alcançou o poder de concentração indivisa (‘unidirecionada’). Esse poder, é claro, só pode ser alcançado através do autodomínio completo. Quando um aspirante espiritual começa a praticar a concentração, ele encontra todos os tipos de distrações. Você nunca percebe quanta tralha tem em casa até começar a limpar o sótão e o porão. Você nunca percebe quanta sujeira se acumulou na região subconsciente de sua mente, até tentar se concentrar. Muitos iniciantes, portanto, ficam desencorajados. ‘Antes de começar a praticar concentração’, dizem eles, "minha mente parecia bastante limpa e calma. Agora está perturbada e cheia de pensamentos sujos. Isso me enoja. Eu não tinha ideia de que eu era tão ruim! E certamente estou piorando, não melhorando!’ Eles estão errados, é claro. O próprio fato de terem empreendido uma limpeza mental e agitado toda essa bagunça significa que deram um passo na direção certa. Quanto à calma que imaginavam ter experimentado até então, não passava de apatia - a quietude de um poço que está entupido com lama. Para o observador casual, a preguiça e a serenidade - *tamas* e *sattwa* - podem às vezes parecer iguais. Mas para passar de uma para a outra, temos que passar pela perturbação violenta do esforço ativo - a fase de *rajas*. O observador casual, assistindo nossas lutas e nosso sofrimento, pode dizer: ‘Ele costumava ser muito mais fácil de lidar. Eu gostava mais dele do jeito que era. A religião não parece combinar com ele.’ Não devemos nos importar com isso. Devemos continuar nossa luta, com todas as suas humilhações temporárias, até alcançarmos esse autodomínio, essa unidirecionalidade de concentração, da qual Patanjali fala.

41. Assim como o cristal puro toma a cor do objeto que está mais próximo dele, assim a mente, quando é purificada das ondas de pensamento, alcança a uniformidade ou identidade com o objeto de sua concentração. Este pode ser tanto um objeto grosseiro, ou o órgão de percepção, ou o sentido do ego. Este alcance de uniformidade ou identidade com o objeto de concentração é conhecido como *samādhi*.

Os vários objetos de concentração aqui referidos já foram discutidos no comentário sobre o aforismo 17 deste capítulo. O estado de yoga (que Patanjali agora chama pelo seu nome técnico, *samādhi*) pode ser alcançado em cada nível sucessivo de fenômenos; podemos começar com a exterioridade dos objetos e penetrar em direção à mais profunda interioridade da individualidade. Há, portanto, vários tipos de *samādhi*, como veremos em um momento. Mas nenhum tipo de *samādhi* é possível até que a mente adquira este tremendo poder de concentração que pode alcançar uniformidade ou identidade com seu objeto. Como vimos, ao considerar o aforismo 5, as ondas de pensamento na mente só podem ser acalmadas primeiro “engolindo” todas as pequenas ondas em uma grande onda, um único objeto de concentração.

Nos *Upanishads*, encontramos este processo descrito de uma maneira ligeiramente diferente, e talvez mais simples. Somos instruídos a nos concentrar em um objeto, qualquer objeto, e a considerá-lo como um símbolo da Realidade interior, o *Ātman*. Se nos apegarmos firmemente a este conceito e não o soltarmos nem por um momento, passaremos além dos revestimentos externos de aparência do objeto para a natureza interior do seu ser.

42. Quando a mente alcança identidade com um objeto grosseiro de concentração, misturada com consciência de nome, qualidade e conhecimento, isto é chamado *savitarka samādhi*.

43. Quando a mente alcança identidade com um objeto grosseiro de concentração, não misturada com consciência de nome, qualidade e conhecimento, de modo que apenas o objeto permanece, isto é chamado *nirvitarka samādhi*.

Toda a nossa consciência ordinária é composta, como diz Patanjali, de ‘nome’, ‘qualidade’ e ‘conhecimento’. Por exemplo, quando olhamos para uma mesa, estamos conscientes (1) do nome do objeto (mesa), (2) da qualidade do objeto (seu tamanho, forma, cor, madeira, etc.), e (3) de nosso próprio conhecimento do objeto (o fato de que somos nós mesmos que estamos percebendo-o). Através de intensa concentração podemos nos tornar identificados com a mesa e ainda assim reter uma mistura de ‘nome’, ‘qualidade’ e ‘conhecimento’ na mente. Este é o tipo mais baixo de *samādhi*, conhecido como *savitarka*, que significa ‘com deliberação’. O termo *savitarka* só é aplicado quando o objeto de concentração pertence à ordem dos elementos grosseiros, a ordem mais externa dos fenômenos.

No *samādhi* chamado *nirvitarka* (‘sem deliberação’) alcançamos um estágio mais alto. Nosso alcance de identidade com o objeto de concentração agora está sem mistura com consciência de nome, qualidade e conhecimento. Ou, para colocar de

outra forma, finalmente somos capazes de acalmar as ondas de pensamento que são nossas reações ao objeto, e não conhecer nada além do próprio objeto, como ele verdadeiramente é: ‘a coisa-em-si’, para usar o termo famoso de Kant. Kant sustentou, com toda a razão, que a ‘coisa-em-si’ não pode possivelmente ser conhecida pelos sentidos ou pela mente racional, já que os sentidos e a razão só podem nos apresentar suas próprias reações subjetivas. ‘Permanece completamente desconhecido para nós’, ele escreveu, ‘o que os objetos podem ser por si mesmos e aparte da receptividade de nossos sentidos. Não sabemos nada além de nossa maneira de percebê-los; essa maneira sendo peculiar a nós, e não necessariamente compartilhada por todo ser’ Kant, que não admitia a validade de qualquer experiência além da dos sentidos ou da razão, foi, portanto, forçado a concluir que a ‘coisa-em-si’ é incognoscível. Aqui, Patanjali discorda dele. Patanjali nos diz que há um tipo superior de conhecimento, um conhecimento transcendental, além da percepção sensorial, pelo qual a ‘coisa-em-si’ *pode* ser conhecida. E esta é, é claro, a afirmação fundamental feita pelos místicos praticantes de todas as religiões.

44. Quando o objeto de concentração é um objeto sutil, dois tipos de *samādhi*, chamados *savichara* e *nirvichara*, podem ser distinguidos da mesma maneira.

Ou seja, quando estamos lidando com objetos de concentração pertencentes às ordens de fenômenos sutis ou essenciais (ver aforismo 17 deste capítulo), ainda devemos distinguir entre os tipos mais altos e mais baixos de *samādhi*. *Savichara* (reflexivo) *samādhi* é *samādhi* sobre um objeto sutil que é misturado com consciência de nome, qualidade e conhecimento. *Nirvichara* (super-reflexivo) *samādhi* é *samādhi* sobre um objeto sutil que não está misturado com tal consciência.

45. Por trás de todos os objetos sutis está *Prakriti*, a causa original.

Como já vimos, ao estudar a imagem do universo de Patanjali, *Prakriti* é a matéria elementar, indiferenciada; a energia pela qual todos os fenômenos são projetados. À medida que a mente meditativa se volta para dentro, ela investiga através dos revestimentos grosseiros externos das coisas até suas essências sutis; e além dessas essências sutis, chega à própria *Prakriti*.

Mas *Prakriti* não é a Realidade última. Por trás de *Prakriti* está Brahman. Os quatro tipos de *samādhi* já descritos estão todos dentro do reino dos fenômenos, e são apenas preparações para aquele estado de união direta com Brahman que é o mais alto *samādhi* de todos. Nesta conexão, Sri Ramakrishna costumava contar uma parábola:

Um discípulo uma vez veio a um mestre para aprender a meditar em Deus. O mestre deu-lhe instruções, mas o discípulo logo retornou e disse que não poderia realizá-las; toda vez que tentava meditar, encontrava-se pensando em seu búfalo de estimação. ‘Bem, então’, disse o professor, ‘medite naquele búfalo de que você gosta tanto.’ O discípulo se trancou em um quarto e começou a se concentrar no búfalo. Após alguns dias, o mestre bateu à sua porta e o discípulo respondeu: ‘Senhor, sinto muito, não posso sair para cumprimentá-lo. Esta porta é muito pequena. Meus chifres estarão no caminho.’ Então o mestre sorriu e disse: ‘Esplêndido! Você se tornou identificado com o objeto de sua concentração. Agora fixe essa concentração em Deus e você terá sucesso facilmente.’

46. Esses tipos de *samādhi* são ditos “com semente”.

Ou seja, sementes de desejo e apego ainda podem permanecer dentro da mente, mesmo que a perfeita concentração tenha sido alcançada. E essas sementes de desejo são perigosas, como vimos ao considerar o destino daqueles que se concentram sem desapego (aforismo 19 deste capítulo). No entanto, a liberação está agora muito próxima. O aspirante já subiu a alturas tais que é improvável que ele caia de volta na escravidão.

47. Ao alcançar o *nirvichara samādhi*, a mente se torna pura.

48. Naquele *samādhi*, o conhecimento se diz estar “cheio com a verdade”.

49. O conhecimento que é ganho a partir da inferência e do estudo das escrituras é conhecimento de um tipo. Mas o conhecimento que é ganho a partir do *samādhi* é de uma ordem muito superior. Ele vai além da inferência e das escrituras.

Aqui, Patanjali descreve os dois tipos de conhecimento: conhecimento obtido através da meditação dos sentidos e da razão, e conhecimento obtido por experiência direta, superconsciente. O conhecimento comum chega até nós por meio da percepção sensorial, e a interpretação dessas percepções pela nossa razão. O conhecimento comum é, portanto, necessariamente limitado a ‘objetos comuns’; isto é, aqueles tipos de fenômenos que estão ao alcance de nossas percepções sensoriais. Quando o conhecimento comum tenta lidar com o que é extraordinário, sua impotência é imediatamente revelada.

Por exemplo, temos as várias escrituras e escritos que nos falam sobre a existência de Deus. Podemos ler esses livros e aceitar seus ensinamentos — até certo ponto. Mas

não podemos afirmar conhecer Deus porque os lemos. Tudo que podemos dizer que sabemos é que essas escrituras foram escritas por homens que afirmavam conhecer Deus. Por que deveríamos acreditar neles? É verdade que nossa razão pode sugerir que os autores das escrituras eram provavelmente honestos e confiáveis, não autoenganados ou insanos, e que, portanto, deveríamos estar inclinados a acreditar no que eles nos dizem. Mas tal crença só pode ser parcial e provisória. É muito insatisfatória. Certamente não é conhecimento.

Então agora temos duas alternativas. Ou devemos decidir que há apenas um tipo de conhecimento, limitado aos objetos de contato sensorial, e assim nos resignarmos a um agnosticismo permanente em relação aos ensinamentos das escrituras. Ou devemos admitir a possibilidade de outro, um tipo superior de conhecimento que é suprassensorial e, portanto, capaz de confirmar a verdade desses ensinamentos através da experiência direta. Tal é o conhecimento que é obtido através do *samādhi*. E cada um de nós tem que encontrá-lo por si mesmo.

‘Realização’, disse Swami Vivekananda, ‘é todo o resto é apenas preparação — ouvir palestras, ou ler livros, ou raciocinar, é meramente preparar o terreno; não é religião. Concordância intelectual e não concordância intelectual não são religião.’ A religião é, de fato, um tipo de pesquisa severamente prático e empírico. Você não aceita nada por confiança. Você não aceita nada além de sua própria experiência. Você avança sozinho, passo a passo, como um explorador em uma selva virgem, para ver o que você encontrará. Tudo que Patanjali, ou qualquer outro, pode fazer por você é encorajá-lo a tentar a exploração e oferecer certas dicas gerais e avisos que podem ser úteis para você no seu caminho.

Patanjali nos diz que, no estado de *nirvichara samādhi*, a mente se torna ‘pura’ e ‘cheia da verdade’. A mente é dita pura porque, nesse estado, todas as pequenas ondas de pensamento foram engolidas por uma grande onda de concentração em um único objeto. É verdade que ‘sementes’ de apego ainda existem dentro dessa onda, mas apenas em um estado de animação suspensa. Por enquanto, pelo menos, elas não podem causar mal, e é muito improvável que elas se tornem férteis novamente, porque, tendo progredido até aqui, é comparativamente fácil dar o passo final que causará sua aniquilação.

A mente, no *nirvichara samādhi*, se diz estar cheia da verdade porque agora experimenta conhecimento suprassensorial direto. Aqueles que meditaram em algum Ideal Escolhido ou personalidade espiritual experimentam contato direto com essa personalidade, não mais como algo subjetivamente imaginado, mas como algo objetivamente conhecido. Se você meditou em Krishna, ou em Cristo, ou em Ramakrishna, e tentou imaginar qualquer um deles para si mesmo em sua imaginação, você descobrirá que sua imagem se dissolve na realidade de uma presença viva. E, ao conhecer essa presença, você verá que sua imagem dela era

imperfeita e diferente do original vivo. Aqueles que tiveram essa experiência a comparam à ação de um ímã. Nos estágios preliminares da meditação, o esforço parece vir inteiramente de você mesmo; você continua forçando sua mente a permanecer apontada para seu objeto. Mas agora você se torna consciente de uma força externa, um poder magnético de atração que direciona sua mente na direção desejada, de modo que o esforço não é mais seu. Isso é o que é conhecido como graça.

Como podemos ter certeza de que as revelações obtidas através do *samādhi* são revelações genuínas, e não alguma forma de autoengano ou auto-hipnose? O senso comum sugere vários testes. Por exemplo, é óbvio que o conhecimento assim obtido não deve contradizer o conhecimento que já foi obtido por outros; há muitos conhecedores, mas há apenas uma verdade. Além disso, é claro que esse conhecimento deve ser sobre algo que é incognoscível por outros meios — incognoscível, isto é, por nossa experiência sensorial comum. E, finalmente, essa revelação deve trazer consigo uma completa renovação da mente e transformação do caráter. ‘A relação correta entre oração e conduta’, escreveu Arcebispo Temple, ‘não é que a conduta é supremamente importante e a oração pode ajudá-la, mas que a oração é supremamente importante e a conduta a testa.’ E se isso é verdade nas fases preliminares da vida espiritual, deve ser ainda mais notavelmente demonstrado no estado final, unificador, do *samādhi*. Ao alcançar isso, um homem se torna um santo. Pois, como Patanjali diz:

50. A impressão que é feita sobre a mente por aquele *samādhi* apaga todas as outras impressões passadas.

E agora ele prossegue nos dizendo como dar o passo final em direção à união completa com Brahman:

51. Quando a impressão feita por aquele *samādhi* é também apagada, de modo que não há mais nenhuma onda de pensamento na mente, então se entra no *samādhi* que é chamado ‘sem semente’.

Já foi explicado que o *samādhi* é alcançado ao elevar um objeto, uma grande onda de concentração, na mente, pela qual todas as outras ondas de pensamento, todos os *samskaras* ou impressões passadas, são engolidas. Mas agora até mesmo essa única onda precisa ser acalmada. Quando ela se aquieta, entramos no mais alto *samādhi* de todos, que é chamado *nirvikalpa*, no sistema Vedanta de filosofia. O *nirvikalpa samādhi* é dito ser sem semente porque não é nada além de pura consciência indiferenciada; ele não contém quaisquer impressões fenomenais, nenhuma semente de desejo e apego. Brahman não é ‘um objeto de concentração’; em Brahman não há nem

conhecedor nem conhecido. Brahman, como vimos, é pura consciência indiferenciada; e assim, no *nirvikalpa samādhi*, você está literalmente uno com Brahman, você entra na real natureza do universo aparente e todas as suas formas e criaturas.

É difícil seguir Patanjali a tais alturas, mesmo teoricamente; e talvez seja bom, antes de concluir este capítulo, se voltarmos ao começo e tentarmos recapitular o que ele nos ensinou de uma maneira um pouco mais simples e menos técnica.

Temos que começar treinando a mente a se concentrar, mas Patanjali nos advertiu que essa prática de concentração deve ser acompanhada por desapego; caso contrário, nós nos encontraremos em apuros. Se tentarmos nos concentrar enquanto permanecermos apegados às coisas deste mundo, ou falharemos completamente ou nossos poderes recém-adquiridos de concentração nos colocarão em grande perigo, porque inevitavelmente os usaremos para fins egoístas e não espirituais. Nossa própria época está testemunhando uma terrível demonstração das consequências dessa segunda alternativa. O homem do século XX se concentrou na ciência e técnica sem abandonar seu apego ao poder nacionalista; e assim ele descobriu o segredo da energia atômica — um segredo que, em mãos adequadas, seria inofensivo e benéfico para todos, mas que, em seu atual estado não regenerado, pode destruí-lo. O perigo, como muitos de nossos pensadores mais sérios apontaram, não está na fissão do átomo, está na mente humana.

Qual é a maneira mais simples de adquirir desapego aos desejos, objetos e ambições deste mundo? Devemos começar cultivando apego ao objeto mais elevado que podemos conceber, ao próprio Deus. Podemos fazer isso, antes de tudo, no nível mais baixo, o nível dos fenômenos grosseiros. Tome algum grande mestre espiritual, um Cristo, um Ramakrishna, ou qualquer grande santo de qualquer país ou religião. Esses homens realmente viveram nesta terra em forma humana. Você pode ler sobre suas vidas. Você pode se aproximar deles como seres humanos. É fácil passar a amá-los, a querer ser como eles, a tentar servi-los e espalhar sua mensagem modelando sua vida sobre a deles. Através desse serviço e desse amor, o desapego a outros amores e objetivos menores vem naturalmente. Não é que nos tornemos indiferentes a outras pessoas ou ao nosso próprio trabalho e deveres. Mas nosso amor pelos outros está incluído em nosso Ideal; ele cessa de ser exclusivo e possessivo. E nosso trabalho, porque é agora feito como serviço a esse Ideal, assume um novo significado; sentiremos mais entusiasmo por ele do que nunca.

Através da devoção ao nosso mestre ideal e da meditação sobre sua vida, gradualmente chegaremos a uma compreensão do espírito dentro do homem; e assim passamos do nível dos fenômenos grosseiros para o nível sutil ou espiritual. Não mais admiraremos um Cristo ou um Ramakrishna como seres humanos dentro do tempo, mas os adoraremos como seres espirituais eternos. Nós os conheceremos em seu aspecto divino. Esse é o segundo estágio.

Há, no entanto, um terceiro estágio, um terceiro nível de consciência. Pois por trás de Cristo, por trás de Ramakrishna, por trás de qualquer concepção de um Deus pessoal, está Brahman, o Fundamento, a Realidade central da qual essas figuras são apenas projeções parciais e individuais. Quando nos unimos a Brahman, nos unimos àquilo que foi manifestado em Cristo e escondido dentro de nossos seres não regenerados, mas que está eternamente presente em todos nós. E essa união é o estado de *nirvikalpa samādhi*.

Os estágios inferiores do *samādhi* contêm todos um vestígio do sentido de dualidade; ainda sou ‘eu’ que estou meditando sobre ‘meu’ Ideal; há uma separação entre nós. E é natural que até mesmo o grande santo ache ser doloroso abandonar esse amor intenso e pessoal por seu Ideal para alcançar a união final e impessoal. Ao descrever como ele alcançou o *nirvikalpa samādhi* pela primeira vez, Sri Ramakrishna disse: ‘Toda vez que eu reunia minha mente, ficava cara a cara com a forma bem-aventurada da Divina Mãe. Por mais que eu tentasse libertar minha mente da consciência da Mãe, eu não tinha a vontade de ir além. Mas finalmente, reunindo toda a força da minha vontade, eu cortei a forma da Mãe em pedaços com a espada do discernimento, e imediatamente minha mente ficou ‘sem sementes’, e eu alcancei o *nirvikalpa*. Estava além de qualquer expressão.’

O *nirvikalpa samādhi* foi descrito por Shankara da seguinte forma:

“Há uma consciência contínua da unidade de *Ātman* e Brahman. Não há mais qualquer identificação do *Ātman* com seus revestimentos. Todo senso de dualidade é obliterado. Há pura consciência unificada. O homem que está bem estabelecido nessa consciência é dito ser iluminado.

Um homem é dito ser livre mesmo nesta vida quando está estabelecido na iluminação. Sua bem-aventurança é interminável. Ele quase se esquece deste mundo de aparências.

Mesmo que sua mente esteja dissolvida em Brahman, ele está totalmente desperto, livre da ignorância da vida desperta. Ele está plenamente consciente, mas livre de qualquer desejo. Tal homem é dito ser livre mesmo nesta vida.

Para ele, as tristezas deste mundo acabaram. Embora possua um corpo finito, ele permanece unido ao Infinito. Seu coração não conhece ansiedade. Tal homem é dito ser livre mesmo nesta vida.”

Uma vez que o *nirvikalpa samādhi* foi alcançado, é possível para o santo entrar e sair dele repetidamente. Este foi o caso com Sri Ramakrishna. Enquanto no *nirvikalpa*, ele experimentava a união com o Brahman impessoal. Mas, ao retornar à consciência normal, ele falava de Deus no aspecto da Divina Mãe, seu Ideal Escolhido. A Mãe não perdia sua realidade para ele porque ele havia conhecido Brahman. É importante lembrar disso, pois, em nossa linguagem, a palavra ‘real’ é usada de maneira vaga e imprecisa, e tende a levar à confusão. Quando dizemos que apenas Brahman é real,

não queremos dizer que tudo o mais é uma ilusão, mas sim que apenas Brahman é fundamental e onipresente. Os aspectos de Deus, as encarnações divinas, têm sua própria ordem relativa de realidade; assim como os objetos sutis e grosseiros. Os materialistas — aqueles que se descrevem como ‘pés no chão’ — são os que estão vivendo em um mundo irreal, porque se limitam ao nível da percepção sensorial grosseira. Mas a percepção do santo iluminado abrange toda a escala, desde o grosseiro até o sutil e do sutil até o absoluto; e apenas ele sabe qual é a verdadeira natureza deste universo.

II. YOGA E SUA PRÁTICA

1. Austeridade, estudo e a dedicação dos frutos do trabalho a Deus: estes são os passos preliminares em direção ao yoga.

Tendo dedicado o primeiro capítulo de seus aforismos aos objetivos do yoga, Patanjali agora começa um capítulo sobre sua prática. Esses passos preliminares em direção ao yoga são conhecidos coletivamente como *kriya yoga*, que significa literalmente ‘trabalho em direção ao yoga’. As três palavras usadas nesta tradução — austeridade, estudo e dedicação — nenhuma delas é totalmente autoexplicativa; seus equivalentes em sânscrito têm um quadro de referência um pouco diferente. E, portanto, será necessário elaborar cada uma delas por vez.

A palavra inglesa ‘austeridade’ [*austerity*] tem um som severo. O mesmo ocorre com suas duas alternativas possíveis: ‘mortificação’ e ‘disciplina’. Para a maioria de nós, disciplina sugere um sargento instrutor; mortificação, uma gangrena horrível; e austeridade, um ministro dizendo ao público que devem comer menos manteiga. O puritanismo que tanto influenciou nossa língua interfere aqui, como frequentemente acontece, com nossa compreensão do pensamento hindu.

A palavra sânscrita usada por Patanjali neste aforismo é *tapas*, que significa, em seu sentido primário, aquilo que gera calor ou energia. *Tapas* é a prática de conservar energia e direcioná-la para o objetivo do yoga: a união com o *Ātman*. Obviamente, para fazer isso, devemos exercer autodisciplina; devemos controlar nossos apetites físicos e paixões. Mas o que é psicologicamente enganoso nas três palavras inglesas mencionadas acima é que todas enfatizam o aspecto rígido e negativo dessa autodisciplina, em vez de seu aspecto alegre e positivo — a conquista suprema que a disciplina torna possível.

Enfatizar o lado negativo da autodisciplina contribui para a vasta propaganda indireta feita, em nossa sociedade, contra a vida espiritual. A maioria das pessoas, quando fala da disciplina e austeridade de um monge, o faz com espanto e certo horror; elas consideram esse modo de vida antinatural. E, no entanto, essas mesmas pessoas não acham antinatural ou impressionante se um jovem se submeter a austeridades igualmente rigorosas para treinar para uma luta de boxe ou uma corrida. Isso porque todos entendem por que alguém quer vencer uma luta de boxe. Já por que alguém quer encontrar Deus é muito menos óbvio.

A austeridade praticada como um fim em si mesma degenera facilmente em um culto perverso de autoflagelação, e esse é outro perigo — que o objetivo final seja esquecido em um culto exagerado dos meios. Tanto no Oriente quanto no Ocidente, encontramos muitos adeptos de tais práticas, com seus cilícios, chicotes e camas de pregos. No *Bhagavad-Gita*, Sri Krishna condena explicitamente isso: “Você pode reconhecer como demoníacos aqueles que mortificam o corpo excessivamente, de maneiras não prescritas pelas escrituras. Eles fazem isso porque sua luxúria e apego aos objetos dos sentidos os encheram de egoísmo e vaidade. Em sua insensatez, eles enfraquecem todos os seus órgãos dos sentidos e ultrajam a Mim, que habito dentro do corpo.”

Assim como Buddha, Sri Krishna aconselha moderação: “O *yoga* não é para quem come em excesso, nem para quem jejua demais. Não é para quem dorme demasiadamente, nem para quem mantém vigílias exageradas. Que o homem seja moderado em sua alimentação e recreação, moderadamente ativo, moderado no sono e na vigília.”

E, em outra parte do *Gita*, os três tipos de verdadeira austeridade são definidos: “Reverência pelos espíritos sagrados, pelos videntes, mestres e sábios; retidão, não-violência, pureza física e pureza sexual — estas são as virtudes cuja prática é chamada de austeridade do corpo. Falar sem jamais causar dor a outrem, ser veraz, expressar sempre o que é bondoso e benéfico, e estudar as escrituras regularmente — esta prática é chamada de austeridade da fala. A prática da serenidade, da compaixão, da meditação no *Ātman*, da retirada da mente dos objetos sensoriais e da integridade de motivo — isto é chamado de austeridade da mente.”

A verdadeira austeridade, no entendimento hindu, não é um processo de autopunição fanática, mas de autocontrole tranquilo e sensato. O corpo não deve ser brutalmente castigado e quebrado. Ele deve ser conduzido com firmeza, mas consideração, como um homem conduz um cavalo. Essa é a imagem usada pelo autor do *Katha Upanishad*: “Os sentidos, dizem os sábios, são os cavalos; os caminhos que percorrem são os labirintos do desejo... Quando um homem não tem discernimento e sua mente é descontrolada, seus sentidos são indomáveis, como cavalos rebeldes de um cocheiro. Mas quando um homem tem discernimento e sua mente é controlada,

seus sentidos, como os cavalos bem treinados de um cocheiro, obedecem levemente às rédeas... O homem que tem compreensão sólida como cocheiro e uma mente controlada como rédeas — é ele que alcança o fim da jornada.”

A prática da austeridade — no sentido de *tapas* — também pode incluir a execução regular de rituais de adoração. Mas é importante distinguir entre as concepções cristã e hindu do ritual.

Deixando de lado os Quakers, que excluem o ritual por completo, e certas outras seitas protestantes que minimizam grandemente sua importância, pode-se dizer que os cristãos consideram seus diversos atos rituais como sacramentos - isto é, como atos intrinsecamente benéficos e absolutamente necessários. Sendo sacramentos, eles só podem ser realizados por sacerdotes ou ministros devidamente ordenados. A participação neles é considerada, pelos católicos pelo menos, vital para a saúde espiritual e salvação de alguém.

Para os hindus, por outro lado, os atos de ritual são simplesmente símbolos de devoção e auxílios à meditação, que podem ser realizados, se necessário, por qualquer chefe de família em sua própria casa. Eles são auxílios muito valiosos, certamente - especialmente para um iniciante - mas de modo algum são indispensáveis. Se você desejar, pode se aproximar de Deus por outros caminhos. Muito depende do temperamento do devoto individual. Nenhum mestre hindu esperaria que todos os seus discípulos praticassem essa abordagem.

O ritual hindu que mais se aproxima da Missa ou Ceia do Senhor é extremamente elaborado, e sua execução requer atenção quase ininterrupta. Por essa razão, é um excelente treinamento para a mente errante do iniciante. Cada ato sucessivo traz a mente de volta ao pensamento por trás do ato. Você está ocupado demais para pensar em qualquer outra coisa. Pensamento e ação, ação e pensamento, formam uma cadeia contínua; e é surpreendente descobrir quão alto grau de concentração você pode alcançar, mesmo desde o início. Além disso, o ritual lhe dá a sensação de servir a Deus de maneira humilde, mas muito direta e íntima.

“É de vital importância”, disse Swami Brahmananda, “que um homem comece sua jornada espiritual de onde ele está. Se um homem comum for instruído a meditar sobre sua união com o Brahman absoluto, ele não entenderá. Ele não compreenderá a verdade disso nem será capaz de seguir as instruções... No entanto, se esse mesmo homem for solicitado a adorar Deus com flores, incenso e outros acessórios da adoração ritualística, sua mente gradualmente se concentrará em Deus, e ele encontrará alegria em sua adoração.”

‘Estudo’, no contexto deste aforismo, significa estudo das escrituras e de outros livros que tratam da vida espiritual. Também se refere à prática de *japam*, a repetição do nome de Deus (ver capítulo I, aforismo 28).

A dedicação dos frutos do trabalho a Deus é um exercício espiritual de vital importância; especialmente para aqueles que são compelidos por seus deveres a levar vidas muito ativas. É conhecido como *karma yoga*; o caminho para a união com Deus através da realização de ações dedicadas a Deus. Ao seguir o *karma yoga*, toda a vida do devoto se torna um ritual sem fim; uma vez que toda ação é realizada como uma oferta de devoção a Deus, não na esperança de ganho ou vantagem pessoal. Escusado dizer, as ações feitas nesse espírito devem ser ações 'corretas' - nunca devemos oferecer a Deus uma ação que nos pareça, naquele momento particular e estágio de nosso desenvolvimento, ser errada. E devemos trabalhar, sempre, com o melhor de nossa capacidade; não ousamos oferecer nosso segundo melhor.

Dedicar os frutos do trabalho a Deus é trabalhar com desapego. Tendo feito o melhor que sabemos, não devemos desesperar se nosso trabalho tiver resultados decepcionantes, ou for duramente criticado, ou for ignorado completamente. Da mesma forma, não devemos ceder ao orgulho e à vaidade autocentrada se os resultados de nosso trabalho forem bem-sucedidos e ganharem elogios populares. Só nós podemos saber se fizemos o nosso melhor, e esse conhecimento é nossa recompensa legítima.

Todos os homens e mulheres de genuína grandeza e integridade pessoal cumprem seu dever neste espírito - mesmo que possam ser ateus declarados - simplesmente porque é seu dever. Mas, se lhes falta devoção a Deus - se seu objetivo ideal está dentro do tempo e do mundo material - será quase impossível que não desesperem quando virem sua causa aparentemente derrotada e o trabalho de sua vida reduzido a nada. Apenas o devoto do *karma yoga* nunca precisa desesperar, porque só ele é capaz de absoluto desapego em relação aos frutos da ação. Já foi dito antes, e vale a pena repetir constantemente, que desapego não é indiferença; não tem nada a ver com fatalismo. O fatalista é necessariamente negligente em seu trabalho. Que importa se ele se esforça ou não - o que tem que vir virá de qualquer maneira. Aqueles críticos - e são muitos - que descartam a filosofia hindu como 'fatalista' mostram assim seu completo fracasso em entender o espírito do *karma yoga*. A atitude do fatalista em relação aos resultados de seu trabalho não é desapego; é indiferença nascida de fraqueza, preguiça e covardia. Se, por algum golpe de sorte, ele obtém um pouco de sucesso imerecido, seu fatalismo desaparece num instante. Ele não agradecerá ao 'destino' por sua boa sorte. Pelo contrário, o ouviremos proclamar a todos o quanto trabalhou para seu objetivo e o quanto merecidamente o alcançou.

2. Assim podemos cultivar o poder de concentração e remover os obstáculos à iluminação que causam todos os nossos sofrimentos.

3. Esses obstáculos - as causas do sofrimento do homem - são ignorância, egoísmo, apego, aversão e o desejo de se agarrar à vida.
4. A ignorância cria todos os outros obstáculos. Eles podem existir tanto em uma forma potencial ou residual, ou podem ter sido temporariamente superados ou totalmente desenvolvidos.

Austeridade, estudo e a dedicação dos frutos do trabalho a Deus são, como vimos no aforismo precedente, os três passos preliminares para esse poder de concentração que torna possível o estado perfeito de yoga. Esse é seu valor positivo. Mas eles também têm um valor negativo igualmente importante. Eles são os meios de remover os obstáculos à concentração e à iluminação que existem dentro de nossas mentes.

A palavra 'obstáculo' vale a pena ser considerada, porque sugere uma diferença de ênfase que distingue o pensamento hindu do cristão neste assunto. Quando um cristão fala de 'pecado', ele quer dizer, geralmente, um ato positivo de desobediência e ingratidão para com Deus - e por 'Deus' ele quer dizer Deus o Pai, a Realidade como ela aparece dentro do tempo e do espaço no aspecto de Pai e Criador do universo, a quem os hindus chamam *Ishwara*. (Ver capítulo I, aforismo 23) Quando Patanjali fala de um 'obstáculo', ele se refere, antes, ao efeito negativo que segue tal ato - a nuvem de poeira giratória da ignorância que então surge e obscurece a luz do *Ātman* dentro de nós. Ou seja, o pensamento cristão enfatiza a ofensa contra *Ishwara*, que é outro que nós mesmos; enquanto o pensamento hindu enfatiza a ofensa contra nossa verdadeira natureza, que é o *Ātman*.

A diferença não é fundamental, mas é importante. O valor da abordagem cristã é que ela aumenta nosso senso do significado e enormidade do pecado ao relacioná-lo a um Ser que temos toda razão para amar e obedecer, nosso Criador e Pai. O valor da abordagem hindu é que ela apresenta as consequências do pecado em seu aspecto último, que é simplesmente alienação da Realidade dentro de nós.

Ambas as abordagens têm, é claro, seus perigos característicos se não forem propriamente entendidas. O perigo da abordagem hindu está em nossa incapacidade psicológica de imaginar o *Ātman* da maneira como todos imaginamos *Ishwara*, mais ou menos. É fácil sentir contrição por uma ofensa contra *Ishwara* e resolver, pelo menos por enquanto, não a repetir. Mas a ofensa de erigir obstáculos contra o *Ātman* iluminador não é tão imediatamente evidente, porque estamos perpetuamente escorregando de volta na confusão de identificar o *Ātman* com nosso ego. Por exemplo, dizemos bondosamente, quase aprovando, de um bêbado ou viciado em drogas habitual, 'Ele não foi inimigo de ninguém além de si mesmo', e não percebemos o trágico absurdo dessa afirmação. É apenas ocasionalmente que um

senso de nossa alienação do Fundamento e Refúgio de nosso ser nos sobrevêm em uma enorme onda de miséria. ('Quão longe estás de mim', clamou um grande santo, 'eu que estou tão perto de Ti!') O hindu deve, portanto, tomar cuidado para não levar seus pecados muito levemente, de recair em um otimismo fácil baseado na doutrina da reencarnação. Ele deve tomar cuidado para não pensar: 'Afim, eu sou realmente o *Ātman*, e tenho milhões de vidas pela frente - tantas quantas eu quiser. Vou chegar a conhecer minha verdadeira natureza mais cedo ou mais tarde. Qual é a pressa?' Esta é a atitude que é condenada por Agostinho em suas *Confissões*: 'Eu, miserável jovem, tinha implorado castidade a Ti, e disse: 'Concede-me castidade e continência - mas ainda não.'"

O perigo da abordagem cristã é exatamente oposto. O cristianismo, sendo predominantemente dualista, enfatiza a importância de *Ishwara* e minimiza a realidade do *Ātman* subjacente e imanente, do qual *Ishwara* é a projeção. O valor desse pensamento dualista é que ele nos ensina devoção a Deus; seu perigo é que pode nos inclinar a um autodesprezo exagerado e a um desespero impotente. 'Deus Pai é tão inspirador e justo, Cristo é tão puro e bom — e nós somos pecadores vis e sem esperança', assim, recaímos na condição mais baixa de egoísmo, nos identificando com nossas fraquezas e sentindo que não podemos escapar delas. Revolvemo-nos em um banho de lama passivo de culpa, esquecendo nossa natureza divina e a obrigação que ela nos impõe de lutar pelo autoconhecimento. Aqui, Patanjali pode ajudar o cristão obcecado pelo pecado. Pois sua palavra 'obstáculo' é uma palavra boa, precisa e não sentimental, que imediatamente sugere um curso de ação positivo. Você não se deita sob obstáculos e tem pena de si mesmo. Você trabalha para removê-los.

O uso da palavra 'pecado' é enganoso também por outra razão. 'Pecado' é apenas metade de um conceito; ele precisa ser completado por punição. Isso é infeliz porque, no mundo relativo, muitos pecados parecem ficar impunes. Daí surge a falácia mortal de que Deus talvez possa ser enganado — que alguém pode, de vez em quando, 'escapar impune'. A literatura cristã está repleta de queixas de que os ímpios prosperam como a árvore verde, e nada está sendo feito a respeito. Assim, as pessoas recorrem a fantasias supersticiosas, como acreditar que terremotos, inundações e fomes são castigos divinos por atos coletivos de pecado. A justiça divina passa a ser representada como algo incalculável, espasmódico e aleatório — o que, de fato, é totalmente injusto.

O uso da palavra 'obstáculo' elimina esses equívocos imediatamente. Ela esclarece qualquer possível confusão entre punição espiritual e as punições infligidas pela Natureza ou pelo homem. Se você comete um assassinato, provavelmente (mas não certamente) será preso. Se você constrói sua cidade sobre uma falha sísmica ou negligencia suas barragens ou agricultura, provavelmente (mas não certamente) será atingido por terremotos, enchentes ou fomes. Isso não tem nada a ver com as

consequências espirituais do pecado. O pecado tem apenas uma consequência espiritual, e ela é invariável e inevitável. Ele cria um obstáculo à iluminação — grande ou pequeno, dependendo de sua magnitude — e esse obstáculo é sua própria punição automática e autossuficiente: alienação do *Ātman*, identificação com o ego e sofrimento resultante. Essa punição pode não ser aparente no momento em que a incorremos, mas não há como escapar de seus efeitos.

Se você julgar seus pensamentos e ações do ponto de vista de Patanjali — perguntando: ‘Isso aumenta ou diminui os obstáculos à minha iluminação?’ —, evitará o erro de imaginar que pecados são atos definitivos de valor fixo, que podem ser classificados, graduados e listados. Eles não são. O que é errado para uma pessoa pode ser certo para outra — como o *Bhagavad Gita* nos ensina. Cada um de nós tem seus próprios pecados e virtudes, relativos a seus deveres, responsabilidades e condição espiritual atual. Tudo o que podemos fazer é examinar nossa consciência e tentar relacionar nossos motivos em cada ocasião ao grande motivo central de nossas vidas. Problemas extremamente difíceis de conduta certamente surgirão. Cometeremos muitos erros, e o melhor que podemos esperar é que nossa intenção geral esteja na direção certa.

Patanjali nos ensina a encarar nossos pecados com um certo distanciamento científico, evitando os dois extremos, tolerância preguiçosa e repulsa inútil. O cirurgião não tolera um câncer; ele o remove. Mas ele também não se encolhe de horror diante dele. Ele o estuda. Ele tenta entender como ele cresceu e como o crescimento de um novo câncer pode ser prevenido.

Nós não pecamos por pura maldade ou idiotice moral total. Nossos pecados têm um significado e um propósito que precisamos entender antes de parar de repeti-los. Eles são, na verdade, sintomas da dor da alienação de nossa verdadeira natureza, o *Ātman*. São tentativas mal direcionadas de nos reunir a essa natureza. Essas tentativas são de modo desesperançoso, equivocadas, porque partem da ignorância do egoísmo — e assim só nos afastam cada vez mais da Realidade.

Todos nós temos uma vaga consciência da presença do *Ātman* dentro de nós. Todos procuramos a paz, liberdade e segurança da união perfeita com o *Ātman*. Todos desejamos desesperadamente ser felizes. Mas a ignorância nos desvia. Ela [a ignorância] nos mostra que o *Ātman* não pode estar realmente dentro de nós, que somos apenas indivíduos, egos separados. Assim, começamos a buscar essa felicidade eterna (que mal concebemos) no mundo externo, entre fenômenos finitos e transitórios. Como o cervo-almiscarado da lenda, que procura por toda a terra o aroma que, na verdade, emana dele mesmo, nós tropeçamos, nos machucamos e suportamos dificuldades infinitas — mas nunca olhamos no lugar certo.

O tirano que escraviza milhões, o avaro que acumula mil vezes mais dinheiro do que precisa, o traidor que vende seu melhor amigo, o assassino, o ladrão,

o mentiroso e o viciado — todos, em última análise, apenas querem estar seguros, felizes e em paz. Buscamos segurança acumulando posses por violência ou fraude ou destruindo nossos inimigos imaginários. Buscamos felicidade no prazer dos sentidos, na vaidade e no autoengano. Buscamos paz na intoxicação de drogas. E em todas essas atividades, mostramos uma energia de proporções heroicas. Esse é o trágico do pecado, é energia tragicamente mal direcionada. Com menos esforço, poderíamos facilmente ter encontrado a união com o *Ātman* — se não fôssemos desviados pela nossa ignorância.

Patanjali diz que a ignorância cria todos os outros obstáculos à iluminação. (Mais será dito sobre eles nos próximos aforismos.) Eles são os *samskaras*, as tendências poderosas já mencionadas (capítulo I, aforismo 2). Essas tendências nos levam a repetir atos de pecado (ou ‘criação de obstáculos’), e assim os obstáculos crescem automaticamente, alimentados pelo desejo, orgulho, raiva e medo. Como o *Bhagavad Gita* descreve esse processo:

“Pensar sobre objetos sensoriais o tornará apegado aos objetos sensoriais; torne-se apegado, e você se tornará viciado; obstrua seu vício, e ele se transformará em raiva; esteja com raiva, e você confundirá sua mente; confunda sua mente, e você esquecerá a lição da experiência; esqueça a experiência, e perderá a discriminação; perca a discriminação, e você errará o único propósito da vida.”

Os obstáculos estão presentes, em algum grau, nas mentes de todos que ainda não alcançaram efetivamente o mais alto *samādhi*, a união completa com o *Ātman*. Patanjali lista quatro condições ou graus de ignorância, da seguinte forma.

Os obstáculos podem ser potenciais; como no caso de crianças muito jovens, cujas tendências já existentes só se manifestarão mais tarde na vida. Se diz que isso é verdadeiro também para aqueles *yogis* que falham em concentrar-se com desapego e, por isso, acabam fundidos às forças da Natureza (capítulo I, aforismo 19). Quando eles retornarem, como finalmente deverão, à vida mortal, serão confrontados pelos mesmos obstáculos que causaram seu fracasso original.

Há então os aspirantes espirituais, cujas mentes ainda contêm obstáculos para a iluminação, mas apenas em forma residual. Seus *samskaras* continuam operando pelo impulso dos *karman* passados, mas o poder desses *samskaras* está grandemente diminuído, e eles não representam nenhum perigo sério, desde que o aspirante esteja alerta contra eles.

Novamente, os obstáculos — ou ao menos um grupo deles — podem ter sido temporariamente superados por meio do cultivo de pensamentos e virtudes que eclipsam a ignorância. Se perseverarmos no cultivo desses pensamentos e virtudes, iremos gradativamente reduzir os obstáculos à forma residual que foi descrita acima.

Finalmente, os obstáculos podem estar presentes em forma plenamente desenvolvida. Esta é a condição normal e trágica de todas as pessoas mundanas e comuns.

5. Considerar o transitório como eterno, o impuro como puro, o doloroso como agradável e o não-*Ātman* como o *Ātman* – isto é ignorância.

6. Identificar a consciência com aquilo que meramente reflete a consciência – isto é egotismo.

A ignorância, segundo a definição de Patanjali, é uma identificação falsa. É um equívoco quanto à nossa verdadeira natureza. Se você disser: 'Eu sou este corpo, chamado Patanjali', estará considerando o não-*Ātman* como o *Ātman*. E esse ato inicial de ignorância levará, automática e instantaneamente, a milhões de atos semelhantes. Ao negar o *Ātman* dentro de nós, negamo-lo em toda parte. Interpretamos mal a Natureza. Fixamo-nos na exterioridade das coisas, e vemos o universo como multiplicidade, não como unidade.

A pura e eterna felicidade e paz só podem ser encontradas na união com o *Ātman*. Nossa ignorância nos impede dessa união, mas permanece o desejo vago e confuso por felicidade. Assim, somos levados a procurá-la no mundo externo. Somos obrigados a aceitar substitutos miseráveis e tentar convencer a nós mesmos de que são genuínos e válidos. Em vez da eternidade, agarramo-nos ao que parece relativamente duradouro. Em vez da pureza, valorizamos o que parece relativamente puro. Em vez da verdadeira felicidade, agarramo-nos ao que parece temporariamente agradável. Mas também, nossa satisfação é breve. A torre mais forte cai, a flor mais bela murcha em nossas mãos, a água mais límpida fica salobra e imunda. A ignorância nos traiu, como sempre deve fazê-lo. No entanto, ao nos afastarmos tristemente, nossos olhos recaem sobre algum novo objeto de apego sensorial e desejo. E assim prossegue a busca sem esperança.

O ato central da ignorância é a identificação do *Atman*, que é a própria consciência, com o corpo-mente, 'aquilo que meramente reflete a consciência'. Isso é o que Patanjali define como egotismo. 'A quem obedece a mente ao pensar?', pergunta o *Kena Upanishad*: "Quem ordena ao corpo viver? Quem faz a língua falar? Quem é aquele Ser resplandecente que dirige o olho à forma e cor e o ouvido ao som? O *Ātman* é o ouvido do ouvido, a mente da mente, a fala da fala. Ele é também o respirar do respirar e o olho do olho. Tendo abandonado a falsa identificação do *Ātman* com os sentidos e a mente, e reconhecendo o *Ātman* como Brahman, os sábios tornam-se imortais."

A filosofia ocidental produziu duas escolas de pensamento com relação ao problema da consciência — a materialista e a idealista. Os materialistas acreditavam que a consciência é um produto em um processo; que ela surge quando certas condições são preenchidas e se perde quando essas condições não existem. Assim, segundo os filósofos materialistas, a consciência não é propriedade de nenhuma substância específica. O idealista, por outro lado, acreditava que a consciência era propriedade da mente, e eram por isso levados à conclusão de que ela deveria cessar sempre que a mente se tornasse inconsciente.

Cientistas modernos parecem inclinados a rejeitar ambas essas hipóteses, e acreditar que a consciência está sempre presente em toda parte no universo, mesmo que sua presença nem sempre possa ser detectada por métodos científicos. Nisso, aproximam-se do ponto de vista da Vedanta. E de fato há alguns cientistas e escritores científicos ilustres cujo pensamento os trouxe ao estudo da filosofia hindu. Por exemplo, Erwin Schrodinger, em seu livro *What is Life?* (O Que é Vida?), escreve o seguinte:

“A consciência nunca é experimentada no plural, apenas no singular... Como surge a ideia de pluralidade (tão enfaticamente oposta pelos escritores dos *Upanishads*)? A consciência encontra-se intimamente conectada com, e dependente do estado físico de uma região limitada da matéria, o corpo... Ora, há uma grande pluralidade de corpos semelhantes. Daí a pluralização da consciência ou das mentes parece uma hipótese muito sugestiva. Provavelmente todos os povos simples e ingênuos, bem como a maioria dos filósofos ocidentais, a aceitaram... A única alternativa possível é simplesmente manter a experiência imediata de que a consciência é um singular da qual o plural é desconhecido; de que há apenas uma coisa e que aquilo que parece ser uma pluralidade é meramente uma série de diferentes aspectos dessa única coisa, produzidos por uma ilusão (a *Māyā* indiana); a mesma ilusão é produzida numa galeria de espelhos, e da mesma maneira Gaurisankar [montanha entre Nepal e Tibet] e o Monte Everest revelaram-se ser o mesmo pico visto de diferentes vales...”

No entanto, cada um de nós tem a impressão incontestável de que a soma total de suas experiências e memórias forma uma unidade, bastante distinta da de qualquer outra pessoa. Ele se refere a ela como ‘eu’. *O que é este ‘eu’?* Se você o analisar de perto, acho que descobrirá que é apenas um pouco mais do que uma coleção de dados individuais (experiências e memórias), ou seja, a tela sobre a qual eles são coletados. E você descobrirá, em uma introspecção profunda, que o que você realmente quer dizer com ‘eu’ é esse material de base sobre o qual eles são coletados. Você pode ir para um país distante, perder de vista todos os seus amigos, pode quase esquecê-los; você adquire novos amigos, compartilha a vida com eles tão intensamente quanto jamais fez com os antigos. O fato de que, enquanto vive sua nova vida, você ainda se

lembra da antiga se tornará cada vez menos importante. ‘O jovem que era eu’ você pode chegar a falar dele na terceira pessoa, de fato o protagonista do romance que você está lendo está provavelmente mais próximo do seu coração, certamente mais intensamente vivo e mais conhecido por você. No entanto, não houve nenhuma ruptura intermediária, nenhuma morte. E mesmo que um hipnotizador habilidoso conseguisse apagar completamente todas as suas lembranças anteriores, você não acharia que ele o havia matado. Em nenhum caso há uma perda de existência pessoal para lamentar... nem jamais haverá.

7. Apego é aquilo que se fixa no prazer.

8. Aversão é aquilo que se fixa na dor.

Ambos são obstáculos à iluminação, ou mesmo ao conhecimento relativo de uma pessoa ou objeto. Você não pode ter nenhuma visão imparcial e desapaixonada do caráter de alguém a quem você está cegamente apegado, ou a quem você encara com aversão repugnante. O aspirante espiritual não deve amar demais as coisas deste mundo; mas também não deve odiá-las. A aversão, também, é uma forma de escravidão. Estamos presos ao que odiamos ou tememos. Por isso, em nossas vidas, o mesmo problema, o mesmo perigo ou dificuldade, se apresentará repetidamente sob vários aspectos, enquanto continuarmos a resistir ou fugir dele em vez de examiná-lo e resolvê-lo.

9. O desejo de se apegar à vida é inerente tanto ao ignorante quanto ao erudito. Isso ocorre porque a mente retém impressões da experiência da morte de muitas encarnações anteriores.

A doutrina da reencarnação é, claro, comum ao Hinduísmo e ao Budismo; e foi considerada, embora finalmente rejeitada, pelo cristianismo primitivo. Já foi mencionada neste comentário (capítulo I, aforismos 2, 18 e 19), mas agora devemos discuti-la mais plenamente.

Prakriti foi definida (I, 17) como o efeito ou poder de Brahman, a Realidade. Em outras palavras, esta ilusão (em sânscrito, *māyā*) de um universo objetivo, espaço-temporal é projetada pela própria Realidade. Portanto, segue-se que *Prakriti* e Brahman devem coexistir, e que *Prakriti*, como Brahman, não teve início e não terá fim. *Prakriti* continuará a tecer a teia de um universo, a recolher essa teia em si mesma, a tecer a teia novamente, repetidamente, para sempre.

Ao mesmo tempo, dentro do universo, outro processo está em ação. Pois é da natureza do senso do ego individual lutar lentamente para cima em direção à

autorrealização, do inerte para o animado, do vegetal para o animal, do animal para o humano, através de milhares e até milhões de nascimentos, mortes e renascimentos. O *Ātman* está dentro da pedra, não menos do que dentro do homem. Mas a pedra nunca pode se conhecer como o *Ātman* enquanto permanecer uma pedra. Ela deve evoluir através de formas superiores até, finalmente, atingir a humanidade, pois é apenas dentro do corpo-mente humano que o ego individual pode conhecer sua verdadeira natureza e, assim, ser liberto do ciclo de reencarnação.

Ao longo desta enorme jornada em direção à consciência total, o indivíduo está sujeito à Lei do *Karma*. Seus desejos e ações regulam a velocidade de seu progresso. Ele constrói ou remove seus próprios obstáculos à iluminação. Seu estado atual está continuamente sendo condicionado pelos *karmas* de seu passado e continuamente produtivo de *karmas* futuros. A morte não interrompe esse processo. Nem o renascimento. O indivíduo é meramente renascido com um corpo, uma mente, um caráter e um ambiente social que expressam, por assim dizer, o saldo total de seu *karma* naquele momento específico no tempo.

A doutrina da reencarnação é extremamente desagradável para muitas pessoas porque torna cada um de nós diretamente responsável por sua condição atual. Todos nós detestamos ter que assumir essa responsabilidade, e alguns de nós preferem culpar Deus, ou nossos pais, ou o sistema político existente por nos fazer o que somos. Se negarmos a reencarnação e afirmarmos que este nascimento é nosso primeiro, estamos, de fato, renunciando à responsabilidade por nossa condição, pois então logicamente segue-se que esta condição deve ter sido ordenada por Deus, ou provocada pelas influências da hereditariedade e do ambiente. Portanto - se fomos nascidos física ou economicamente desfavorecidos - somos providos de uma queixa permanente, que nos permite passar a vida resmungando e amaldiçoando nosso destino, e com uma desculpa permanente para todas as nossas próprias fraquezas e falhas.

Esta doutrina da reencarnação, que a princípio parece tão sombria e insensível, na verdade implica uma crença profundamente otimista na justiça e ordem do universo. Se somos nós - e não Deus, ou nossos pais, ou nossos semelhantes - que criamos nossa situação atual, então somos nós que podemos mudá-la. Não temos desculpas para autopiedade e nenhuma razão para desespero. Não estamos condenados sem ajuda. Não estamos sob nenhuma misteriosa maldição pré-natal. "A culpa, caro Brutus, não está em nossas estrelas..." Tudo o que precisamos é coragem e determinação para não desistir da luta.

Às vezes, o funcionamento da Lei do Karma é bastante claro para nós - em retrospecto, pelo menos. Podemos ver, olhando para trás em nossas vidas, como uma certa tendência em nosso caráter produziu a mesma situação, repetidamente, sob circunstâncias diversas. Isso certamente deve nos fazer suspeitar que o karma também

opera naquelas áreas de experiência que são aparentemente governadas pelo acaso. E de fato, a ciência continua encontrando novos fios de causa e efeito no aparente emaranhado da vida. Por exemplo, os psicólogos agora nos dizem que muitos ‘acidentes’ não são acidentais, mas manifestações de um desejo subconsciente de evitar algum problema desagradável, mesmo ao custo de quebrar um braço ou uma perna. Da mesma forma, sintomas genuínos de doença física podem aparecer como resultado direto de uma tensão emocional; e não através da simples má sorte de ‘pegar um germe’, como se supunha anteriormente.

No aforismo acima, Patanjali não apenas afirma sua crença na reencarnação, mas também, por implicação, oferece uma prova dela. Como poderíamos temer tanto a morte se nunca a tivéssemos experimentado antes?

Uma galinha recebe ovos de pato para chocar, em um quintal onde não há patos adultos. Assim que as cascas se quebram, os patinhos se dirigem para a água e começam a nadar. Quem os ensinou a fazer isso? Certamente não a mãe galinha. Vendo-os na água, ela cacareja desesperadamente, pensando que todos vão se afogar. Dizemos que os patinhos sabem nadar ‘por instinto’. Por instinto, também, temos medo da morte.

Agora, o que é instinto? De acordo com um dicionário americano atual, é ‘um padrão inato de atividade e resposta comum a um determinado estoque biológico’. De acordo com os filósofos do yoga, é ‘razão envolvida’ - ou seja, experiência que se tornou subconsciente. Ambas as definições concordam em postular a memória de uma experiência - uma memória que é transmitida por hereditariedade através de uma espécie, ou carregada por um indivíduo através de uma série de nascimentos.

O que acredita na hereditariedade negaria, é claro, a reencarnação. O filósofo do yoga a reconciliaria com a hereditariedade, dizendo que o indivíduo, sendo compelido por seus *karmas* a encarnar na forma de um pato, deve, assim, ‘herdar’ os atributos de um pato, incluindo o conhecimento de nadar. Portanto, a palavra ‘instinto’ não nos ajuda muito, de qualquer forma, em direção a uma explicação do medo da morte do homem.

Pode-se objetar também que esta ‘prova’ da reencarnação (Patanjali apresentará outras, mais tarde) é insatisfatória por outra razão - por que nosso medo da morte deveria necessariamente depender de uma experiência lembrada? Suponha que não tenhamos tido nenhuma experiência anterior da morte, isso não a torna ainda mais aterrorizante? Há algo mais temível do que o totalmente desconhecido? ‘Ah, mas morrer’, exclama *Hamlet* de Shakespeare, ‘e ir para onde não sabemos...’

No entanto, esta não é toda a resposta. E talvez a prova de reencarnação de Patanjali através da memória da experiência da morte possa ser justificada afinal. Considere esta passagem do *Brihadaranyaka Upanishad*:

“Existem dois estados para o homem — o estado neste mundo e o estado no próximo; há também um terceiro estado, o estado intermediário entre estes dois, que pode ser comparado ao sonho. Enquanto no estado intermediário, o homem experimenta ambos os outros estados, o deste mundo e o do próximo; e a maneira disso é a seguinte: Quando ele morre, vive apenas no corpo sutil, no qual permanecem as impressões de seus atos passados, e dessas impressões ele tem consciência, iluminadas como estão pela luz do *Ātman*. A pura luz do *Ātman* lhe proporciona luz. Assim é que no estado intermediário ele experimenta o primeiro estado, ou o da vida no mundo. Novamente, enquanto no estado intermediário, ele prevê tanto os males quanto as bênçãos que ainda lhe sobrevirão, conforme determinados por sua conduta, boa e má, na terra, e pelo caráter no qual esta conduta resultou. Assim é que no estado intermediário ele experimenta o segundo estado, ou o da vida no mundo vindouro.”

O ‘estado intermediário’, segundo esta definição, é uma espécie de intervalo lúcido pós-morte durante o qual o indivíduo faz um balanço de si mesmo e é compelido a revisar seus atos passados, juntamente com as consequências que agora devem inevitavelmente produzir em seu próximo nascimento nesta terra ou em outro lugar. Na luz clara e implacável do *Ātman*, do qual ainda está alienado, ele vê o que fez de si mesmo. Obviamente, para a grande maioria de nós, essa experiência não pode ser outra coisa senão amargamente humilhante e dolorosa. Em tal momento, certamente, devemos sentir vergonha, horror e remorso de uma intensidade nunca sequer imaginada durante nossas vidas encarnadas.

Se, portanto, tomarmos o termo ‘experiência da morte’ para incluir a experiência deste estado intermediário entre a morte e o renascimento, é muito fácil entender por que uma memória subconsciente dele deve nos encher de um temor instintivo — um temor ainda maior do que o do desconhecido. Apenas o santo iluminado pode estar absolutamente livre do medo da morte, porque, para ele, este estado intermediário já não está em perspectiva. Já aqui na terra ele ‘morreu’ para a vida dos sentidos. E, à medida que um homem cresce em espiritualidade, seu medo da morte gradualmente diminuirá. Isso parece apoiar a prova de reencarnação de Patanjali. Em qualquer caso — e independentemente de sua origem — o desejo de adiar a morte e apegar-se à vida é certamente um dos maiores obstáculos à iluminação. Apegar-se à vida é apegar-se à consciência sensorial normal, evitando assim a supraconsciência dentro da qual o *Ātman* é conhecido.

10. Quando esses obstáculos são reduzidos a uma forma residual, podem ser destruídos ao se retornar a mente de volta em sua causa primordial.

11. Em sua forma plenamente desenvolvida, eles podem ser superados através da meditação.

Pode ser mais simples considerar esses dois aforismos em ordem inversa; uma vez que os obstáculos à iluminação devem primeiro ser superados em sua forma plenamente desenvolvida ou grosseira (ver capítulo II, aforismo 4). A maneira como isso é feito foi comparada à lavagem de um pedaço de tecido sujo: primeiro, a sujeira deve ser solta com sabão, depois lavada com água limpa. O 'sabão' representa a prática dos 'passos preliminares ao yoga' (austeridade, estudo e a dedicação dos frutos do trabalho a Deus), discutidos no comentário ao primeiro aforismo deste capítulo. A 'água' representa a prática da meditação. 'Sabão' e 'água' são ambos indispensáveis se o 'tecido' da mente deve ser devidamente limpo. Um não pode ser usado efetivamente sem o outro.

Quando os obstáculos em sua forma plenamente desenvolvida são superados, eles ainda existirão residualmente, como tendências (*samskaras*). Essas tendências só são destruídas quando a mente é retornada de volta em sua causa, isto é, em *Prakriti*, da qual a mente foi projetada. Este é, naturalmente, o processo de entrar em *samādhi*. (Ver capítulo I, aforismos 41-51.)

- 12. As tendências latentes de um homem foram criadas por seus pensamentos e ações passados. Essas tendências produzirão frutos, tanto nesta vida quanto em vidas futuras.**
- 13. Enquanto a causa existir, ela produzirá frutos — como renascimento, uma vida longa ou curta, e as experiências de prazer e dor.**
- 14. As experiências de prazer e dor são os frutos do mérito e do demérito, respectivamente.**
- 15. Mas o homem de discernimento espiritual considera todas essas experiências como dolorosas. Pois até mesmo o gozo do prazer atual é doloroso, pois já tememos sua perda. O prazer passado é doloroso porque desejos renovados surgem das impressões que deixou na mente. E como qualquer felicidade pode ser duradoura se depende apenas de nossos humores [estados de espírito]? Pois esses humores estão constantemente mudando, à medida que um ou outro dos *gunas* em constante conflito assume o controle da mente.**

As operações da *Lei do Karma* (ver capítulo I, aforismos 2, 18-19) e a natureza e funções dos *gunas* (ver capítulo I, aforismo 17) já foram plenamente descritas. Patanjali nos adverte aqui contra imaginar que alguns de nossos pensamentos e ações

não tiveram e não terão consequências, apenas porque essas consequências não são aparentes. Nossos atos criaram tendências latentes que produzirão frutos no devido tempo — talvez condicionando o tempo e as circunstâncias de vidas futuras. Atos de mérito produzirão, é verdade, resultados que podem ser descritos como ‘agradáveis’; mas ‘agradável’ e ‘doloroso’ [ou desagradável] são apenas termos relativos. Como ‘bom’ e ‘mau’, ‘quente’ e ‘frio’, ‘feliz’ e ‘infeliz’, eles formam os ‘pares de opostos’ que, na fraseologia do *Gita*, constituem as contradições aparentes de nossa experiência do mundo externo. Do ponto de vista do homem de discernimento espiritual, toda experiência é dolorosa, na medida em que nos prende a este mundo e renova nossos desejos sensoriais. A única felicidade verdadeira está na união com o *Ātman*. Todas as outras ‘felicidades’ são relativas, temporárias e, portanto, falsas.

16. A dor que ainda está por vir pode ser evitada.

Existem três tipos de *karma*: o karma que já foi criado e armazenado, de modo que produzirá frutos em alguma vida futura; o karma criado no passado ou em alguma vida anterior, que está produzindo frutos no momento presente; e o karma que estamos **agora** no processo de criar com nossos pensamentos e atos. Destes, os *karmas* já existentes estão além de nosso controle; só podemos esperar até que se esgotem e aceitar seus frutos com coragem e paciência. Mas os *karmas* que estamos agora criando — ‘a dor que ainda está por vir’ — podem ser evitados. Não deixando de agir — isso seria impossível, mesmo que desejável — mas deixando de desejar os frutos da ação para si mesmo. Se dedicarmos os frutos da ação a Deus, ‘desenrolaremos’ gradualmente a roda do karma e, assim, evitaremos sua dor.

17. Esta dor é causada pela falsa identificação do experimentador com o objeto da experiência. Ela pode ser evitada.

‘O experimentador’ é o *Ātman*, nossa natureza real. ‘O objeto da experiência’ é a totalidade do mundo aparente, incluindo a mente e os sentidos. Na realidade, apenas o *Ātman* existe, ‘Um sem um segundo’, eternamente livre. Mas pela falsa identificação através de *māyā*, que é o mistério de nossa condição presente, o *Ātman* é confundido com o ego individual, sujeito a todas as ondas de pensamento que surgem e perturbam a mente. É por isso que imaginamos que somos ‘infelizes’ ou ‘felizes’, ‘irritados’ ou ‘luxuriosos’. O *Gita* nos lembra que este não é realmente o caso:

“A alma iluminada...

Pensa sempre: ‘Não estou fazendo nada.’

Não importa o que ela veja,

Ouça, toque, cheire, coma...

Ela sabe sempre:

‘Não sou eu que vejo, não sou eu que ouço:

São os sentidos que veem e ouvem

E tocam os objetos dos sentidos.’”

Enquanto o experimentador estiver falsamente identificado com o objeto da experiência, não podemos conhecer o *Ātman*, nossa natureza real. Permanecemos na escravidão, acreditando ser escravos da experiência.

‘Há uma história’, escreve Swami Vivekananda, ‘que o rei dos deuses, Indra, uma vez se tornou um porco, revolvendo-se na lama; ele tinha uma porca e muitos leitõezinhos, e estava muito feliz. Então alguns deuses viram sua situação e disseram-lhe: ‘Você é o rei dos deuses, você comanda todos os deuses. Por que está aqui?’ Mas Indra respondeu: ‘Não importa; estou bem aqui; não me importo com o céu, enquanto tiver esta porca e estes leitões.’ Os pobres deuses ficaram perplexos. Depois de um tempo, decidiram matar todos os porcos, um após o outro. Quando todos estavam mortos, Indra começou a chorar e lamentar. Então os deuses rasgaram seu corpo de porco, e ele saiu dele e começou a rir ao perceber que pesadelo horrível havia tido — ele, o rei dos deuses, ter se tornado um porco e achar que a vida de porco era a vida! Não apenas isso, mas querer que todo o universo entrasse na vida de porco! O *Ātman*, quando se identifica com a natureza, esquece que é puro e infinito. O *Ātman* não ama, ele é o próprio amor. Ele não existe, ele é a própria existência. O *Ātman* não conhece, ele é o próprio conhecimento. É um erro dizer que o *Ātman* ama, existe ou conhece. Amor, existência e conhecimento não são qualidades do *Ātman*, mas sua essência. Quando se refletem em algo, você pode chamá-los de qualidades daquilo. Eles não são qualidades, mas a essência do *Ātman*, o Ser Infinito, sem nascimento ou morte, estabelecido em Sua própria glória. Ele parece ter se tornado tão degenerado que, se você se aproxima para dizer: ‘Você não é um porco’, ele começa a grunhir e morder.’

Este porco-que-não-é-um-porco pode, por vezes, tornar-se um animal muito perigoso. O poder de *tamas* em nossa natureza é tão grande que odiamos ser perturbados. Detestamos qualquer nova ideia, especialmente se ela implica que teremos que mudar algo em nossas próprias vidas. E assim, quando os mestres espirituais vêm nos dizer que não somos porcos, mas Deus, somos bastante propensos a persegui-los e crucificá-los.

18. O objeto da experiência é composto dos três *gunas* — os princípios de iluminação (*sattva*), atividade (*rajas*) e inércia (*tamas*). Deles, todo o universo evoluiu, juntamente com os instrumentos do conhecimento — como a mente, os sentidos, etc. — e os objetos percebidos — como os elementos físicos. O

universo existe para que o experimentador possa experimentá-lo e, assim, tornar-se liberado.

A última frase deste aforismo é uma das mais importantes de todo o livro. É a resposta de Patanjali ao povo-porco, àqueles que querem continuar se revirando na lama. Quando lhes dizem que toda experiência sensorial é, em última análise, dolorosa, o povo-porco torna-se desdenhoso e irritado. Eles acham tal filosofia covarde e sem espírito. ‘Não devemos ter medo do prazer’, exclamam; ‘devemos aproveitar o momento e desfrutá-lo, não importam as consequências’. Eles citam aprovação de seus poetas (pois muitos dos melhores poetas escrevem poesia-porca), dizendo que ‘uma hora gloriosa de vida intensa vale mais que uma era sem nome’, e chamam Patanjali de tímida velha avó matadora de alegrias.

A essa acusação, Patanjali responde: ‘São vocês que estão realmente com medo. São vocês que fogem da experiência. Vocês falam tanto de seus prazeres, mas não sabem nada sobre prazer. Nunca tentam entender sua natureza. O universo da experiência sensorial é um grande livro; e aquele que o lê até o fim com discernimento saberá, por fim, que não há nada além do *Ātman*. Nenhuma experiência é em vão, nenhuma página desse livro é supérflua, desde que o leitor aprenda algo com ela e passe para a próxima. Mas vocês nunca aprendem. Nunca passam adiante. Leem a mesma página repetidamente, repetindo a mesma experiência sem sentido, como um homem meio adormecido, lendo sem lembrar uma palavra.’

Há um ditado indiano: ‘A abelha veio sugar o mel, mas seus pés ficaram presos nele.’ Só podemos evitar o destino da abelha se considerarmos nossas vidas como uma busca perpétua por significado, um exercício de discriminação entre o real e o irreal. Nesse espírito, acolheremos todos os tipos de experiência, tanto agradáveis quanto dolorosos, e isso nunca nos prejudicará. Pois a Verdade está escondida em toda parte, dentro de cada experiência e cada objeto do universo. Tudo o que nos acontece, por mais trivial que pareça, ao longo do dia, oferece alguma pequena pista que pode nos levar a um conhecimento espiritual mais amplo e, eventualmente, à liberação.

19. Os gunas passam por quatro estados — grosseiro, sutil, original e não-evoluído.

Aqui, Patanjali resume o que já foi explicado no comentário sobre o aforismo 17 do primeiro capítulo. Quando o universo existe apenas em sua forma potencial, os gunas estão em perfeito equilíbrio, e seu estado é descrito como não-evoluído ou ‘sem sinais’. Quando o universo começa a evoluir, e o equilíbrio dos *gunas* é perturbado, surge *mahat*, o ego cósmico. Esse estado é descrito como original ou ‘indicado’. No próximo estágio de evolução, quando os *gunas* entram nas combinações que formam

a mente e as essências internas das coisas, seu estado é descrito como sutil ou ‘indefinido’. E, finalmente, quando o universo atinge sua manifestação externa e física, o estado dos *gunas* é descrito como grosseiro ou ‘definido’. (Por causa da dificuldade de traduzir esses termos técnicos para o inglês [e para o português], uma tradução alternativa foi dada em cada caso.)

20. O *Ātman* — o experimentador — é consciência pura. Ele parece assumir as cores mutáveis da mente. Na realidade, ele é imutável.

21. O objeto da experiência existe apenas para servir ao propósito do *Ātman*.

22. Embora o objeto da experiência se torne irreal para aquele que alcançou o estado da liberação, ele permanece real para todos os outros seres.

23. O *Ātman* — o experimentador — é identificado com *Prakriti* — o objeto da experiência — para que a verdadeira natureza de ambos, *Prakriti* e *Ātman*, possa ser conhecida.

24. Essa identificação é causada pela ignorância.

25. Quando a ignorância é destruída, essa identificação cessa. Então, a escravidão chega ao fim, e o experimentador é independente e livre.

Esses aforismos parecem, à primeira vista, expressar uma ideia paradoxal. Quando Patanjali diz que o experimentador é identificado com o objeto da experiência para que a verdadeira natureza de ambos seja conhecida, e depois acrescenta que essa identificação é causada pela ignorância, sentimos certa perplexidade. Ficamos perplexos porque Patanjali parece estar aceitando e até de alguma forma aprovando essa ignorância. Certamente, a ignorância é indesejável? Certamente, teria sido muito melhor se nunca tivéssemos nos alienado do *Ātman*, nunca deixado de estar conscientes de nossa natureza real? É antes como se um prisioneiro dissesse com complacência: “Esta prisão existe para que eu eventualmente possa sair dela”, ignorando o fato de que, se ele não tivesse cometido um crime, nunca teria precisado ir para a prisão.

E, no entanto, essa perplexidade que sentimos é apenas outro produto dessa mesma ignorância. Enraizados em *māyā*, não podemos esperar entender *māyā* ou julgar a ‘justiça’ ou ‘injustiça’ de seu cativo por nossos pequenos padrões éticos relativos. Tudo o que sabemos com certeza é isto: que os grandes santos que encontraram a liberação não olharam para trás para suas lutas com amargura ou

arrependimento. Eles nem mesmo encaravam *māyā* com horror; em vez disso, a viam como uma peça fascinante e divertida. Eles se regozijaram em sua longa luta pela liberdade. Swami Vivekananda, perto do fim de sua vida, pôde escrever: “Estou feliz por ter nascido, feliz por ter sofrido tanto, feliz por ter cometido grandes erros, feliz por entrar na paz.”

Diante do aparente paradoxo da relação *Ātman-Prakriti*, naturalmente nos perturbamos com dúvidas e confusão. Mas, em vez de desperdiçar nosso tempo raciocinando e filosofando, faremos melhor em manter nossos olhos fixos naquelas figuras tremendas que chegaram ao fim da jornada e ficam, por assim dizer, acenando para que as sigamos. O triunfo deles é nossa garantia de que, de alguma forma – de um modo que ainda não entendemos – tudo é para o melhor.

26. A ignorância é destruída pelo despertar para o conhecimento do *Ātman*, até que nenhum traço de ilusão permaneça.

27. O experimentador ganha esse conhecimento em sete estágios, avançando em direção ao mais elevado.

Os sete estágios pelos quais o conhecimento perfeito do *Ātman* é alcançado são ditos os seguintes:

a. A realização de que a fonte de toda sabedoria espiritual está dentro de nós mesmos; que o Reino dos Céus está dentro de nós. Como Swami Vivekananda diz: “Depois de longas buscas aqui e ali, em templos e igrejas, em terras e céus, finalmente você volta, completando o círculo de onde partiu, para sua própria alma e descobre que Aquele por quem você esteve buscando por todo o mundo, por quem você chorou e orou em igrejas e templos, sobre quem você olhava como o mistério de todos os mistérios envolto em nuvens, é o mais próximo do próximo, é o seu próprio Ser, a realidade de sua vida, corpo e alma.”

Essas são palavras emocionantes, às quais nossos corações podem responder imediatamente; mas uma firme realização de sua verdade não é tão facilmente alcançada. Não basta aceitá-la como uma proposição intelectual. Não basta vislumbrá-la em momentos de emoção religiosa ou insight temporário. Não podemos afirmar ter alcançado este primeiro estágio até estarmos continuamente cientes da presença do *Ātman* dentro de nós. Quando estamos cientes disso, sabemos também, sem qualquer dúvida, que a união com o *Ātman* é possível, pois nenhum obstáculo externo pode surgir para impedi-la.

b. A cessação da dor. A dor, como vimos, é causada por nosso apego ou aversão aos fenômenos do universo externo. À medida que a mente se volta para dentro, em

direção ao conhecimento do *Ātman*, esses apegos e aversões perdem seu poder. Já citamos a frase do *Gita*: “*Yoga* é o rompimento do contato com a dor.”

c. *Samādhi* — realização completa e união com o *Ātman*. O universo objetivo desaparece. O *Ātman* é experimentado como existência total, consciência e felicidade. Nessa experiência, todo senso de separação e diferenciação individual é perdido. Em “*A Joia Suprema do Discernimento*” de Shankara, o Discípulo que alcançou o *samādhi* exclama: “Minha mente caiu como uma pedra de granizo naquele vasto oceano de Brahman. Tocando uma gota dele, derreti-me e tornei-me um com Brahman. E agora, embora eu retorne à consciência humana, permaneço na alegria do *Ātman*. Onde está este universo? Quem o levou? Ele se fundiu em algo mais? Há pouco, eu o via — agora ele não existe mais. Isso é verdadeiramente maravilhoso! Aqui está o oceano de Brahman, cheio de felicidade sem fim. Como posso aceitar ou rejeitar qualquer coisa? Existe algo separado ou distinto de Brahman? Agora, finalmente e claramente, sei que eu sou o *Ātman*, cuja natureza é felicidade eterna. Não vejo nada, não ouço nada, não conheço nada que esteja separado de mim.”

d. Quando um homem sai do *samādhi*, ele retorna à consciência do universo objetivo; mas essa consciência difere do tipo que todos nós experimentamos. Para aquele que alcançou o *samādhi*, o mundo externo é conhecido como meramente uma aparência. Na frase de Shankara, ‘ele é e não é.’ O homem iluminado não mais identifica o mundo externo com o *Ātman*. Ele vê que é apenas um reflexo do *Ātman* — não totalmente irreal, pois é projetado pela Realidade; mas carecendo de substância e existência independente, como uma imagem em um espelho.

Nesse estágio, um homem sabe que não está mais vinculado a qualquer dever ou obrigação mundana. ‘Seus atos’, como diz o *Gita*, ‘caem dele.’ Isso não significa, é claro, que um homem que alcançou o *samādhi* não fará mais nada. Pelo contrário, a maioria dos grandes santos foi muito ativa, especialmente no ensino aos outros. “Eles são como grandes navios a vapor”, disse Sri Ramakrishna, “que não apenas cruzam o oceano, mas levam muitos passageiros para a outra margem.” Mas as ações do santo iluminado diferem das ações dos homens comuns, porque não são motivadas por apego ou desejo egoísta. Elas são, no sentido mais literal da palavra, ação voluntária. A ação, para o resto de nós, é apenas parcialmente voluntária; sempre contém um elemento de compulsão devido aos nossos *karmas* passados e envolvimento atuais na vida dos sentidos. Por essa razão, o comportamento de um santo é muitas vezes muito difícil de entender; parece estranho, arbitrário ou caprichoso, precisamente porque não está sujeito às nossas compulsões familiares. Um grande mestre foi uma vez questionado para explicar uma das ações aparentemente mais misteriosas registradas

nos Evangelhos, a maldição de Cristo a uma figueira estéril. ‘Torne-se um Cristo’, ele respondeu sorrindo, ‘e então você saberá por que ele fez isso.’

e. Em seguida, vem a realização de que a mente e o mundo objetivo ambos terminaram seus serviços ao experimentador. A mente tem sido o instrumento, e o mundo o objeto da experiência por meio da qual o experimentador veio a conhecer o *Ātman*, sua verdadeira natureza. A mente foi usada para transcender a mente, assim como usamos uma escada para ‘transcender’ uma escada. Uma vez que alcançamos o parapeito da janela contra o qual ela estava apoiada, a escada pode ser chutada para longe; não precisamos mais dela.

f. Agora, as impressões acumuladas dentro da mente, e os próprios *gunas*, caem para sempre, ‘como rochas’ (para citar um dos comentaristas clássicos), ‘despencadas do topo do pico da montanha, nunca mais a retornar.’

g. E assim, o estágio final é alcançado — o estado de existência eterna em união com o *Ātman*. Agora, não há mais retorno do *samādhi* para uma consciência sensorial parcial, nem mais identificação com a mente. Nós realizamos, nas palavras de Vivekananda, “que estivemos sozinhos por todo o universo, nem corpo nem mente jamais estiveram relacionados, muito menos unidos a nós. Eles estavam seguindo seu próprio caminho, e nós, por ignorância, nos unimos a eles. Mas estivemos sozinhos, onipotentes, onipresentes, eternamente abençoados; nosso próprio *Ātman* era tão puro e perfeito que não precisávamos de mais nada; em todo o universo, não pode haver nada que não se torne refulgente diante de nosso conhecimento. Este será o último estado, e o *Yogi* ficará em paz e calmo, nunca mais sentindo dor, nunca mais sendo iludido, nunca mais tocado pela miséria. Ele saberá que é eternamente abençoado, eternamente perfeito, todo-poderoso.”

28. Assim que todas as impurezas forem removidas pela prática das disciplinas espirituais — os ‘membros’ do yoga — a visão espiritual do homem se abre para o conhecimento iluminador do *Ātman*.

Patanjali agora começa uma descrição detalhada dos chamados ‘membros’ do *yoga* — as várias regras e práticas que devemos observar para limpar a mente de suas impurezas. Remover essas impurezas — os obstáculos ao conhecimento do *Ātman* — é o único propósito das disciplinas espirituais. Pois o conhecimento em si não precisa ser buscado. Ele já está dentro de nós — ao contrário do conhecimento mundano, que deve ser adquirido de livros e experiências no mundo externo. Quando os obstáculos são removidos, o *Ātman* sempre presente é imediatamente revelado.

29. Os oito membros do *yoga* são: as várias formas de abstenção das más ações (*yama*), as várias observâncias (*niyama*), postura (*asana*), controle do *prana* (*pranayama*), retirada da mente dos objetos sensoriais (*pratyahara*), concentração (*dharana*), meditação (*dhyana*) e absorção no *Ātman* (*samādhi*).

30. *Yama* é abstenção de prejudicar os outros, da falsidade, do roubo, da incontinência e da ganância.

Devemos viver de modo que nenhum dano ou dor seja causado por nossos pensamentos, palavras ou ações a qualquer outro ser. Em sentido positivo, isso significa que devemos cultivar amor por todos e tentar ver o único *Ātman* dentro de cada um. Devemos nos considerar servos da humanidade e estar prontos a nos colocar à disposição daqueles que precisam de nós. No entanto, isso não significa que devemos nos prestar a propósitos malignos de outros, ajudando-os a cometer crimes, pois tais ações seriam contrárias aos ideais de *yama*. O homem verdadeiramente útil é como um bonde público — disponível a todos que desejem usá-lo, mas seguindo, ainda assim, uma rota fixa em direção ao seu destino.

Nossas palavras e pensamentos devem ser verdadeiros, sempre em conformidade com os fatos. Sri Ramakrishna costumava dizer que a verdadeira espiritualidade consiste em ‘fazer o coração e os lábios iguais’. Mas devemos tomar cuidado para não magoar os outros dizendo coisas cruéis, mesmo que sejam verdadeiras. Nessas ocasiões, devemos permanecer em silêncio.

Não basta simplesmente nos abster do roubo; não devemos nutrir qualquer sentimento de cobiça, seja em relação a pessoas ou objetos. Devemos lembrar que nada neste mundo realmente nos pertence. No máximo, somos meros tomadores emprestados. Portanto, é nosso dever emprestar do mundo apenas o que absolutamente precisamos e fazer uso pleno e adequado disso. Pegar mais do que precisamos e desperdiçar é uma forma de roubo do resto da humanidade.

A continência é a castidade em palavra, pensamento e ação. Libertar-se da ideia do sexo é alcançar a pureza de coração. O sexo é inseparável do apego, e o apego é um obstáculo ao conhecimento espiritual.

A abstenção da ganância também foi interpretada como abstenção de receber presentes. Para citar Swami Vivekananda: “A mente do homem que recebe presentes é influenciada pela mente de quem os dá, de modo que o receptor pode se degenerar. Receber presentes tende a destruir a independência da mente e nos torna servis.” Isso pode parecer para muitos de nós ‘palavras duras’, mas devemos lembrar que Patanjali está descrevendo as disciplinas rigorosas do *yogi* dedicado. No mundo cotidiano, a maioria dos presentes pode ser considerada relativamente inofensiva, desde que

sejam sinais de afeto genuíno. No entanto, há alguns que não o são — especialmente os que pertencem àquela categoria sinistra descrita por especialistas em impostos de renda como ‘presentes de negócios’ — e devemos tomar cuidado, em geral, com uma aceitação demasiadamente fácil da generosidade e hospitalidade alheias.

31. Estas formas de abstenção são regras básicas de conduta. Elas devem ser praticadas sem qualquer reserva quanto a tempo, lugar, propósito ou regras de casta.

Patanjali não admite desculpas ou exceções. Quando ele nos diz, por exemplo, para nos abstermos de prejudicar os outros, ele quer dizer exatamente isso. Ele não teria paciência com um homem que lhe garantisse: ‘Certamente, eu me abstenho de matar — exceto, é claro, em tempo de guerra, em um campo de batalha, quando estamos lutando por uma causa justa e é meu dever, de qualquer forma, como membro das forças armadas.’

32. Os *niyamas* (observâncias) são pureza, contentamento, austeridade, estudo e devoção a Deus.

Pureza é limpeza, tanto física quanto mental. Se um homem se considera a morada do *Ātman*, naturalmente sentirá que seu corpo e mente devem ser mantidos limpos. A limpeza externa é importante principalmente por seu efeito psicológico sobre nós; o simples ato de lavar sugere a remoção da sujeira mental e física. Depois de um bom banho, costumamos dizer involuntariamente: ‘Ah, agora me sinto melhor!’

Os órgãos internos do corpo devem ser limpos e fortalecidos por uma dieta adequada. Da mesma forma, devemos seguir uma ‘dieta mental’ para limpar e fortalecer a mente. Devemos regular nossa leitura, nossas conversas e, de fato, todo o nosso consumo de ‘alimento mental’. Devemos cultivar a companhia daqueles que têm mentalidade espiritual. Isso não implica, é claro, um tabu absoluto sobre certas pessoas e tópicos, sob o pretexto de que são ‘mundanos’ ou ‘pecaminosos’. Tal puritanismo negativo só levaria ao orgulho farisaico e a um desejo oculto pelo que é proibido. O que realmente importa, como sempre, é nossa própria atitude. Se nunca relaxarmos no exercício do discernimento, descobriremos que todo encontro humano, tudo o que lemos ou ouvimos, tem algo a nos ensinar. Mas essa consciência discriminativa é muito difícil de manter, e por isso o iniciante deve ter cuidado. O perigo de fofocas, entretenimento ‘leve’, jornalismo efêmero, ficção popular, romances de rádio etc., é simplesmente este: eles nos encorajam a entrar em um devaneio relaxado, neutro no início, mas logo tingido por ansiedades, desejos e

aversões, de modo que a mente se torna obscura e impura. A limpeza da mente só pode ser mantida por constante vigilância. “Uma vez perdido o equilíbrio”, disse São Francisco de Sales, “o coração não é mais dono de si mesmo.”

Um mestre hindu nos diz: ‘Sempre fale com todos sobre Deus.’ Este é um conselho sutil e profundo. Pois falar sobre Deus não se limita à discussão de tópicos abertamente ‘religiosos’. Quase qualquer assunto, por mais ‘mundano’ que pareça, pode ser considerado em relação à realidade espiritual subjacente. Não é tanto sobre o que falamos, mas como falamos, que importa. Tampouco é necessário usar palavras como ‘Deus’, ‘espírito’, ‘oração’, etc. Essas palavras podem alienar ouvintes pouco simpáticos e fazê-los sentir que estamos nos colocando em um pedestal de santidade. É melhor lembrar que todo ser humano busca, mesmo que confusamente, um significado na vida e acolherá a discussão desse significado, desde que usemos uma linguagem que fale à sua condição. Se abordarmos a conversa por esse ângulo e a conduzirmos com caridade, franqueza, sinceridade e um interesse genuíno pelas opiniões dos outros, ficaremos surpresos ao descobrir quanto intercâmbio espiritual tácito pode surgir de conversas aparentemente casuais sobre eventos cotidianos, ciência, arte, política ou esportes.

Quanto às outras observâncias - já consideramos o significado de ‘mortificação’ e ‘estudo’ ao comentar o primeiro aforismo do capítulo II. **Contentamento significa a aceitação serena da própria condição de vida, livre da inquietação e da inveja. No entanto, como os mestres espirituais são frequentemente acusados de pregar uma aceitação passiva de um *status quo* injusto, é importante esclarecer que Patanjali não nos orienta a sermos complacentes com a sorte alheia. Esse tipo de ‘conformismo’ seria simplesmente uma indiferença insensível. Não temos o direito de repreender um mendigo faminto por sua insatisfação. Pelo contrário, como membros de uma comunidade, temos o dever positivo de ajudar os menos afortunados a alcançarem condições de vida melhores e mais justas. Mas nossos esforços nessa direção serão muito mais eficazes se não forem motivados por interesses pessoais ou vantagens individuais.**

33. Para se libertar de pensamentos que distraem do yoga, pensamentos de tipo oposto devem ser cultivados.

Esta é a técnica de erguer uma onda de pensamento oposta para superar as ondas de pensamento perturbadoras na mente. Já foi discutida em conexão com os primeiros cinco aforismos do Capítulo I.

34. Os obstáculos ao *yoga* – como atos de violência e falsidade – podem ser diretamente criados, indiretamente causados ou aprovados, podem ser

motivados por ganância, ira ou interesse próprio; podem ser pequenos, moderados ou grandes — mas nunca deixam de resultar em sofrimento e ignorância. Deve-se superar pensamentos perturbadores mantendo isso em mente.

Tudo o que fazemos, dizemos ou pensamos — ou mesmo causamos indiretamente ou sancionamos passivamente — inevitavelmente produzirá consequências (boas, más ou mistas), e essas consequências de alguma forma repercutirão sobre nós. Nossos desejos mais secretos contra outros, nosso mais remoto consentimento com o mal feito a outros, só podem acabar nos prejudicando, aumentando nossa própria ignorância e sofrimento. Esta é uma lei absoluta da Natureza. Se sempre nos lembrássemos disso, aprenderíamos a controlar nossa língua e nossos pensamentos.

35. Quando alguém se torna firme em sua abstenção de prejudicar os outros, todos os seres vivos cessam de sentir hostilidade em sua presença.

Estamos acostumados a usar a palavra ‘inofensivo’ de forma pejorativa — quase como sinônimo de ‘ineficaz’. No entanto, a não-violência perfeita do santo longe está de ser ineficaz — ela possui uma força psicológica positiva de tremendo poder. Quando alguém renuncia verdadeiramente à violência em seus pensamentos e relações, começa a criar uma atmosfera ao seu redor onde a violência e a inimizade cessam, pois não encontram reciprocidade. Até os animais são sensíveis a essa atmosfera. Feras podem ser temporariamente dominadas com chicotes, mas só se tornam dóceis pelo poder da genuína não-violência, como todo bom treinador sabe. Uma senhora que lidava com cobras venenosas costumava explicar: “Veja, elas sabem que não vou machucá-las.”

“O teste de *ahimsa* (não-violência) é a ausência de ciúme”, disse Swami Vivekananda. “Os chamados grandes homens do mundo podem ser ciumentos uns dos outros por um pequeno nome, por um pouco de fama e por algumas migalhas de ouro. Enquanto esse ciúme existir no coração, ele está longe da perfeição de *ahimsa*.”

36. Quando alguém se torna firme em sua abstenção da falsidade, adquire o poder de obter para si e para outros os frutos de boas ações, sem precisar realizá-las eles mesmos.

Um homem comum é considerado veraz quando suas palavras correspondem aos fatos. Mas quando alguém se aperfeiçoa na veracidade, ganha controle, por assim dizer, sobre a verdade. Ele não precisa mais ‘obedecer’ aos fatos — os fatos obedecem

a ele. Ele não consegue pensar ou mesmo sonhar uma mentira; tudo o que diz se torna realidade. Se abençoa alguém, essa pessoa é abençoada — independentemente de merecer ou não. Em outras palavras, ele tem o poder de conceder ‘os frutos de boas ações’ de uma forma que não está sujeita à Lei do Karma. Ele também pode realizar curas milagrosas simplesmente dizendo ao doente que ele está curado.

37. Quando um homem se torna firme em sua abstinência do roubo, toda riqueza vem a ele.

Este aforismo pode ser explicado de duas maneiras. Em primeiro lugar, quando um homem se liberta de todos os sentimentos de cobiça, ele não experimenta mais a falta de nada; ele está, portanto, na mesma situação que o homem mais rico da terra. Em segundo lugar, é verdade que a falta de desejo por benefícios materiais realmente parece, em muitos casos, atrair esses benefícios. Como Vivekananda coloca: “Quanto mais você foge da natureza, mais ela o segue, e se você não se importa com ela de forma alguma, ela se torna sua escrava.”

38. Quando um homem se torna firme em sua abstinência de incontinência, ele adquire energia espiritual.

A atividade sexual, e os pensamentos e fantasias do sexo, consomem uma grande parte de nossa força vital. Quando essa força é conservada através da abstinência, ela se sublima como energia espiritual. Tal energia é indispensável a um mestre espiritual; é o poder pelo qual ele transmite compreensão aos seus discípulos. Pois a verdadeira religião não é ‘ensinada’, como história ou matemática; ela é transmitida, como luz ou calor.

39. Quando um homem se torna firme em sua abstinência de ganância, ele ganha conhecimento de suas existências passadas, presentes e futuras.

O apego, e a ansiedade que acompanha o apego, são obstáculos ao conhecimento. Enquanto você estiver se agarrando desesperadamente à face de um precipício (e, assim, à sua vida), você não está em condições de examinar o lugar de onde subiu ou o lugar para o qual está subindo. Então, Patanjali nos diz que a libertação do apego resultará no conhecimento de todo o curso de nossa jornada humana, através de existências passadas e futuras. Tal conhecimento seria, é claro, por si só, uma prova da teoria da reencarnação.

40. Como resultado da pureza, surge indiferença em relação ao corpo e aversão ao intercuro físico com outros.

41. Além disso, alcança-se a purificação do coração, alegria da mente, o poder de concentração, controle das paixões e aptidão para a visão do *Ātman*.

Patanjali agora descreve os resultados obtidos pela prática das várias observâncias (*niyamas*). O corpo físico é a manifestação mais grosseira e exterior de nossa consciência. À medida que a mente de um homem se purifica, ele naturalmente perde seu senso de identificação com seu corpo. Portanto, ele se torna indiferente a ele, considerando-o como uma mera vestimenta externa que não é nem nova nem limpa. Além disso, ele deixa de desejar os corpos dos outros, pois não mais identifica esses corpos com a consciência que os habita. Se realmente conhecêssemos e amássemos o *Ātman* no interior dos outros, o ato sexual nos pareceria totalmente sem sentido. Quando o *Ātman* é conhecido como estando em toda parte e sempre uma unidade, por que duas coberturas externas se abraçariam?

A pureza da mente se mostra no humor de um homem. Ele se torna cada vez mais dominado por *sattwa*, o *guna* de iluminação e felicidade pacífica. “O primeiro sinal de que você está se tornando religioso,” diz Vivekananda, “é que você está se tornando alegre. Para o *yogi*, tudo é felicidade, cada rosto humano que ele vê traz alegria para ele. O sofrimento é causado pelo pecado, e por nenhuma outra causa. Que direito você tem de carregar rostos tristes? Se você tem um rosto triste, não saia naquele dia, feche-se em seu quarto. Que direito você tem de levar esta doença para o mundo?”

42. Como resultado do contentamento, obtém-se a felicidade suprema.

Vale a pena analisar as circunstâncias daqueles momentos em que fomos verdadeiramente felizes. Pois, como diz John Masefield, “Os dias que nos fazem felizes nos tornam sábios.” Quando os revisamos, quase certamente descobriremos que eles tinham uma característica em comum. Eram momentos em que, por esta ou aquela razão, tínhamos cessado temporariamente de nos sentir ansiosos; quando vivíamos—como tão raramente fazemos—nas profundezas do momento presente, sem lamentar o passado ou nos preocupar com o futuro. Isto é o que Patanjali quer dizer com contentamento.

Há também, é claro, a felicidade que vem da satisfação de um desejo. Isso pode ser muito vívido, mas é limitado por sua própria natureza a uma duração comparativamente curta. Pois a satisfação de um desejo imediatamente dá origem a outro, e assim o momento de felicidade termina em mais ansiedade. E mesmo a

satisfação em si tem, por assim dizer, uma sombra sempre presente por trás dela. Marcel Proust, escrevendo sobre o amor sexual, diz que ele contém “uma tensão permanente de sofrimento que a felicidade neutraliza, mas que pode a qualquer momento se tornar o que teria sido há muito tempo se não tivéssemos obtido o que estávamos buscando, pura agonia.” Essa verdade desagradável se torna muito aparente em retrospecto. E se você comparar suas memórias, geralmente descobrirá que os momentos de satisfação ficaram fracos e confusos, enquanto os momentos de contentamento permaneceram através de muitos anos.

Logicamente, não há razão para que a satisfação cause felicidade.

Alguém poderia – se nunca o tivesse experimentado – razoavelmente supor que a ausência de desejo meramente produziria um humor neutro e monótono, igualmente sem alegria e sem tristeza.

O fato de que isso não acontece é uma prova marcante de que a felicidade intensa, a alegria do *Ātman*, está sempre dentro de nós; que ela pode ser liberada a qualquer momento derrubando as barreiras de desejo e ansiedade que construímos ao seu redor. De que outra forma poderíamos ser tão felizes sem qualquer razão aparente?

43. Como resultado da mortificação, as impurezas são removidas. Então, poderes especiais vêm ao corpo e aos órgãos dos sentidos.

A prática da autodisciplina refina nossas percepções sensoriais e até mesmo nossa substância física até nos tornarmos conscientes de poderes psíquicos latentes, como o poder de clarividência, telepatia, levitação, etc.

44. Como resultado do estudo, obtém-se a visão daquele aspecto de Deus que se escolheu adorar.

Como já observamos (capítulo II, aforismo 1), Patanjali entende por ‘estudo’ não apenas a leitura das escrituras, mas também o *japa*, isto é, a repetição do *mantram* (o nome sagrado de um aspecto escolhido de Deus) que seu mestre lhe deu no momento de sua iniciação (I, 27-29). É à prática de *japa* que Patanjali aqui se refere especificamente.

45. Como resultado da devoção a Deus, alcança-se o *samādhi*.

Este, e o aforismo precedente, ambos se referem ao que é chamado de *Bhakti yoga*. Já mencionamos estes yogas, ou caminhos para a união com Deus. Agora, para maior clareza, será bom definir os quatro que são mais importantes.

Bhakti yoga é o caminho da devoção amorosa a Deus. É expresso por meio de adoração ritual, oração e *japa*. É o cultivo de um relacionamento pessoal direto e intenso entre adorador e adorado. Na prática do *bhakti yoga*, algum aspecto especial de Deus, ou alguma encarnação divina, é escolhido, para que o amor do devoto possa se concentrar mais facilmente. Para aqueles que são naturalmente atraídos por esta abordagem, é provavelmente o mais simples de todos. E não há dúvida de que a grande maioria dos crentes, em todas as principais religiões do mundo, são fundamentalmente *bhaktas*.

Karma yoga é o caminho da ação altruísta, dedicada a Deus. Ao dedicar os frutos do seu trabalho a Deus, e ao trabalhar sempre com os meios corretos para os fins corretos (da melhor forma possível, de acordo com seu conhecimento e capacidade em cada momento), pode-se gradualmente alcançar sabedoria e desapego. A ação é transcendida através da ação. Os laços do apego se desfazem. A roda do *karma* cessa de girar. A paz chega ao espírito. E Brahman é conhecido. *Karma yoga* é o caminho mais adequado para temperamentos vigorosos que sentem o chamado para o dever e o serviço no mundo dos assuntos humanos. Ele conduz tais pessoas através dos perigos do excesso de zelo e da ansiedade indevida e mostra-lhes como encontrar ‘a inação que está dentro da ação’, a calma no meio da turbulência. O conselho de Sri Krishna a Arjuna no *Bhagavad Gita* está em grande parte relacionado com a prática do *karma yoga*.

Jnana yoga é o caminho da discriminação intelectual, o caminho de conhecer Brahman através da análise da verdadeira natureza dos fenômenos. O *jnana yogi* rejeita tudo o que é transitório, aparente e superficial, dizendo ‘não é isto, não é isto’, e assim chega finalmente a Brahman pelo processo de eliminação. Este é um caminho difícil, que exige tremendos poderes de vontade e clareza de mente. Não é para pessoas comuns. Mas atraiu e fez santos muitos homens e mulheres notáveis que, de outra forma, não teriam abraçado a religião em qualquer forma.

Raja yoga é frequentemente chamado de *yoga da meditação*. Não é tão fácil de definir como os outros *yogas*, pois, em certo sentido, ele combina todos eles. Pois a meditação pode incluir ação dedicada a Deus (como a adoração ritual), discriminação e concentração em um aspecto escolhido de Deus. *Raja yoga* também se preocupa com o estudo do corpo como veículo de energia espiritual. Ele descreve, por exemplo, a natureza e a função dos vários centros psíquicos, como o ‘lótus do coração’, já mencionado (capítulo I, aforismo 36). Como o *raja yoga* enfatiza o valor da meditação formal e científica, ele é principalmente para aqueles que desejam levar vidas monásticas, ou pelo menos predominantemente contemplativas. Mas certamente deve ser estudado por toda pessoa espiritualmente inclinada. Ele nos ensina a importância da técnica na oração.

Desnecessário dizer que estas categorias não devem ser aplicadas de forma muito rígida, para distinguir entre as variedades de temperamento espiritual. Um yoga não pode ser praticado excluindo completamente os outros. Ninguém que siga um caminho verdadeiramente religioso pode fazê-lo sem amor, discernimento e ação dedicada. Ninguém pode dispensar completamente a meditação. Amor sem discernimento cai no sentimentalismo. Discernimento sem amor leva ao orgulho espiritual. E todos nós estamos envolvidos em ação, 'como o fogo na fumaça'. O cristianismo, por exemplo, é eminentemente uma abordagem *bhakti* a Deus, mas entre seus santos encontramos tipos *jnana* como Tomás de Aquino e *karma yogis* como Vicente de Paula. É tudo uma questão de ênfase; e, no final, cada um de nós tem sua própria mistura particular de *yogas*. Mas a observância dos 'membros do yoga' é essencial, não importa qual yoga se siga.

Sobre o tema do *bhakti yoga*, vale a pena citar uma conversa registrada entre Sri Ramakrishna e um de seus discípulos.

Discípulo: 'Mestre, Deus tem forma ou não tem forma?'

Sri Ramakrishna: "Ninguém pode dizer com certeza que Ele é 'isto e nada mais'. Ele é sem forma e também Ele tem formas. Para um devoto, Ele assume formas. Ele é sem forma para o *jnani*, que, seguindo o caminho da discriminação, experimentou em seu interior o nada de seu ego e do mundo das aparências. Eles são como um sonho. Ele realiza Brahman em sua própria consciência interior. As palavras falham em expressar essa Realidade. Para o devoto, o mundo é real, uma criação de Deus, e ele mesmo também é real como uma entidade separada. Para o devoto, Deus aparece como um Ser Pessoal.

'Você sabe como é? Compare Brahman a um oceano sem margens. Através da influência refrescante, por assim dizer, do amor intenso do devoto, a água sem forma congela, em alguns lugares, em blocos de gelo. Ou seja, Deus às vezes se revela como uma Pessoa e com formas para Seus devotos. Novamente, com o surgir do sol do conhecimento, os blocos de gelo se derretem; então não se vê como uma Pessoa, nem se vê Suas formas. Quem está lá então para descrever quem? O ego então desapareceu completamente.'

Discípulo: 'Mestre, por que há tantas opiniões divergentes sobre a natureza de Deus?'

Sri Ramakrishna: "Na verdade, elas não são contraditórias. Conforme um homem O realiza, assim ele O expressa. Se de alguma forma alguém O alcança, então não encontra contradição... Kabir costumava dizer: 'O Absoluto sem forma é meu Pai, e Deus com forma é minha Mãe.'"

Discípulo: 'Mestre, pode-se ver Deus? Se sim, por que não O vemos?'

Sri Ramakrishna: "Sim, Ele certamente pode ser visto. Pode-se vê-Lo com forma, e pode-se vê-Lo também como sem forma."

Discípulo: 'Então, por quais meios pode-se vê-Lo?'

Sri Ramakrishna: "Você pode chorar por Ele com um coração ardente? Os homens derramam um jarro de lágrimas por seus filhos, esposa ou dinheiro. Mas quem chora por Deus? Enquanto a criança permanece distraída com seus brinquedos, a mãe está ocupada

com seus afazeres domésticos. Quando a criança se cansa de seus brinquedos, os joga de lado e chora por sua mãe, então a mãe corre apressada e pega a criança em seus braços.”

Assim como o devoto pode escolher o aspecto particular de Deus que ele se sente mais inclinado a adorar, também pode escolher o tipo particular de relação que deseja estabelecer entre Deus e si mesmo. Para Jesus, Deus era um Pai. Para Ramakrishna, Deus era uma Mãe. Irmão Lawrence considerava-se servo de Deus. Os Reis Magos do Oriente adoravam Deus como a criança Cristo. Na pessoa de Sri Krishna, Arjuna via Deus como Amigo, enquanto Radha o via como Bem-amado. Assim, todas as relações humanas podem ser sublimadas através da prática do *bhakti yoga*.

46. Postura (*asana*) é estar sentado em uma posição que é firme mas relaxada.

Asana significa duas coisas: o lugar em que o *yogi* se senta, e a maneira como ele se senta lá. Com relação ao primeiro significado, o *Gita* nos diz: “O lugar onde ele se senta deve ser firme, nem muito alto nem muito baixo, e situado em um local limpo. Ele deve primeiro cobri-lo com grama sagrada, depois com uma pele de veado; em seguida, colocar um pano sobre estes.” Tais eram os requisitos tradicionais; mas qualquer assento conveniente e estável serve igualmente.

Postura também é definida pela tradição hindu. A mais famosa *asana* é a chamada postura de lótus, em que o *Yogi* se senta com as pernas cruzadas, com os pés repousando sobre as coxas. E há muitas outras, exigindo uma flexibilidade ainda maior dos membros. Tudo o que realmente importa, porém, é assumir uma posição em que se possa ficar absolutamente imóvel e ereto, mantendo o peito, pescoço e cabeça em uma linha reta, mas sem tensão; para que se possa esquecer o corpo por completo. Isso não é nada fácil, no início. Idosos iniciantes podem achar melhor sentar-se eretos em uma cadeira. Mas é mais sábio sentar-se no chão porque, quando algum grau de absorção profunda é alcançado, há sempre o perigo de cair.

O valor de manter o corpo ereto deve ser aparente para aqueles que nunca praticaram meditação. É uma questão de experiência comum que se pensa com mais clareza nessa posição do que quando se está sentado com as costas curvadas. Mas, para o *yogi*, a postura ereta é absolutamente necessária. Quando a mente se torna profundamente absorvida, uma corrente espiritual é sentida subir através da espinha; e a passagem para essa corrente deve ser mantida reta e aberta. Mais será dito sobre este assunto ao comentar os aforismos 49 e 50 deste capítulo.

47. A postura torna-se firme e relaxada através do controle das tendências naturais do corpo, e através da meditação sobre o infinito.

Uma boa postura natural é muito rara. A maioria das pessoas se segura mal e está sujeita a todo tipo de tensões físicas. A *asana* deve, portanto, ser aperfeiçoada por um treinamento cuidadoso. O objetivo é alcançar um estado de alerta sem esforço, no qual o corpo esteja perfeitamente estável e ainda assim perfeitamente relaxado. Como um corpo mal ajustado só expressa um estado de mente tenso e inquieto, somos instruídos a acalmar nossas mentes meditando sobre o que é infinito. Nossas mentes são incapazes de imaginar o infinito Brahman; mas, em vez disso, podemos pensar na expansão ilimitada do céu.

48. A partir de então, não se é mais perturbado pelas dualidades da experiência sensorial.

Ou seja, pelo que o *Gita* chama de 'os pares de opostos', as aparentes dualidades do mundo fenomênico - como calor e frio, prazer e dor, bem e mal, etc.

Tal domínio completo do corpo não vem, é claro, apenas através da postura. Surge de um estado de absorção na consciência de Deus. Patanjali prossegue descrevendo as práticas adicionais que são necessárias para alcançar este estado.

49. Depois de dominar a postura, deve-se praticar o controle do *prana* (*pranayama*) parando os movimentos de inalação e exalação.

50. A respiração pode ser interrompida externamente, ou internamente, ou controlada no meio do movimento, e regulada de acordo com lugar, tempo e um número fixo de momentos, de modo que a interrupção seja prolongada ou breve.

Como vimos (capítulo I, aforismo 34), *prana* significa a energia vital pela qual vivemos. Porque essa energia é renovada pela respiração, *prana* pode às vezes ser traduzido como 'respiração'; mas a palavra tem uma referência muito mais ampla - pois todos os poderes do corpo e todas as funções dos sentidos e da mente são considerados expressões da força do *prana*. Para citar o *Prasna Upanishad*:

“Então Bhargava se aproximou do mestre e perguntou: 'Santo senhor, quantos poderes sustentam este corpo? Quais deles são mais manifestos nele? E qual é o maior?' 'Os poderes', respondeu o sábio, 'são éter, ar, fogo, água, terra - estes sendo os cinco elementos que compõem o corpo; e, além destes, fala, mente, olho, ouvido e os demais órgãos dos sentidos. Uma vez, esses poderes fizeram a afirmação presunçosa: 'Nós sustentamos o corpo e o apoiamos', onde *Prana*, a energia primal, suprema sobre todos eles, disse-lhes: 'Não se enganem. Sou eu sozinho, dividindo-me em cinco, que sustento este corpo e o apoio.' Mas eles não acreditaram nele.

'*Prana*, para justificar-se, fez como se pretendesse deixar o corpo. Mas quando ele se levantou e pareceu estar indo embora, todos os outros perceberam que se ele fosse, eles também teriam que partir com ele; e quando *Prana* se sentou novamente, os outros encontraram seus respectivos lugares. Como abelhas saem quando sua rainha sai, e retornam quando ela retorna, assim foi com a fala, mente, visão, audição e o resto. Convencidos de seu erro, os poderes agora louvaram *Prana*, dizendo:

'Como fogo, *Prana* queima; como sol, ele brilha; como nuvem, ele chove; como Indra, ele governa os deuses; como vento, ele sopra; como lua, ele nutre todos. Ele é aquilo que é visível e também aquilo que é invisível. Ele é a vida imortal.'

De acordo com a fisiologia do *raja yoga*, uma enorme reserva de energia espiritual está situada na base da espinha. Esta reserva de energia é conhecida como *kundalini*, 'aquilo que está enrolado'; daí, às vezes ser referida como o 'poder da serpente'. Quando a *kundalini* é despertada, diz-se que ela sobe pela espinha através de seis centros de consciência, alcançando o sétimo, o centro do cérebro. Ao atingir os centros superiores, ela produz vários graus de iluminação. O processo é melhor explicado nas palavras de Ramakrishna:

"As escrituras falam de sete centros de consciência. A mente pode habitar em um ou outro dos centros. Quando a mente está apegada a mundanidade, ela habita nos três centros inferiores - no umbigo, no órgão reprodutivo e no órgão de evacuação. A mente então não tem ambições ou visões espirituais mais elevadas. Ela está imersa nos desejos de luxúria e ganância.

O quarto centro está no coração. Quando a mente aprende a habitar ali, o homem experimenta seu primeiro despertar espiritual. Então ele tem a visão de luz por toda parte. Vendo esta luz divina, ele fica cheio de maravilha e diz: 'Ah, que bem-aventurança!'. Sua mente não corre então para os centros inferiores.

O quinto centro está na garganta. Aquele cuja mente alcançou este centro é libertado da ignorância e da ilusão. Ele não gosta de ouvir ou falar de nada além de Deus.

O sexto centro está na testa. Quando a mente alcança este centro, há a visão direta de Deus, dia e noite. Mesmo assim, há um pequeno traço de ego deixado no aspirante... É como uma luz em uma lanterna; sente-se como se pudesse tocar a luz, mas não pode, por causa do painel de vidro que obstrui.

O sétimo centro está no topo da cabeça. Quando a mente o alcança, o *samādhi* é atingido. Torna-se um conhecedor de Brahman, unido a Brahman."

O estudo do *raja yoga* deve ser muito útil para aqueles cujas mentes foram distorcidas por uma educação puritana convencional. O perigo do puritanismo é que nos inclina a considerar certas funções e poderes do corpo como maus, e outras funções e poderes como bons, sem ver qualquer relação entre os dois grupos. O *raja yoga* nos lembra que o corpo-mente tem apenas uma força vital. Esta força se expressa de diferentes maneiras em diferentes níveis de consciência. Pode impelir um homem

a pintar um quadro, correr uma corrida, ter relações sexuais ou dizer suas orações. Mas é sempre a mesma força, não importa para onde ela o leve - assim como, em uma loja de departamentos, o mesmo elevador leva você aos chapéus femininos, ao departamento de esportes, aos móveis e ao restaurante no telhado. Algumas pessoas que leram (e entenderam mal) Freud são propensas a dizer com escárnio: 'A religião não passa de sexo reprimido.' E esta observação supostamente nos choca a abandonar a religião com nojo. Mas isso não teria chocado Patanjali nem um pouco, embora ele pudesse ter rido de sua estupidez. 'Sexo', ele teria retrucado, 'não passa de religião potencial. Use a mesma energia para um propósito mais elevado, e você obterá a iluminação.'

De acordo com o *raja yoga*, a coluna vertebral contém duas correntes nervosas (*ida* à esquerda e *pingala* à direita) e uma passagem central chamada *sushumna*. Quando a *kundalini* é despertada, ela sobe pela *sushumna* que, em pessoas normalmente não espirituais, permanece fechada. Ao falar dos centros do umbigo, coração, garganta, etc., Ramakrishna está usando termos físicos para dar as posições aproximadas dos centros, que na verdade estão situados dentro da própria *sushumna*. Esses centros também são frequentemente chamados de 'lótus' na literatura *yogi*, porque dizem aparecer na forma de um lótus para aqueles cuja visão espiritual lhes permite vê-los. (ver I. 36.) Vivekananda sugere que podemos pensar neles como correspondentes aos vários plexos da fisiologia ocidental. Como vimos, a fisiologia do yoga não faz distinção absoluta entre matéria grosseira e sutil, é tudo uma questão de grau.

"Quando", diz Vivekananda, "pelo poder da longa meditação interna, a vasta massa de energia acumulada viaja ao longo do *sushumna* e atinge os centros, a reação é tremenda, imensamente superior à reação do sonho ou imaginação, imensamente mais intensa do que a reação da percepção sensorial. Onde quer que houvesse qualquer manifestação do que é comumente chamado de poder ou sabedoria sobrenatural, ali uma pequena corrente de *kundalini* deve ter encontrado seu caminho para a *sushumna*. Apenas, na grande maioria desses casos, as pessoas tropeçaram ignorantemente em alguma prática que liberou uma minúscula porção da *kundalini* enrolada. Toda adoração, consciente ou inconscientemente, leva a este fim. O homem que pensa que está recebendo resposta às suas orações não sabe que o cumprimento vem de sua própria natureza, que ele conseguiu pela atitude mental de oração despertar um pouco desse poder infinito que está enrolado dentro de si mesmo. O que, assim, o homem adora ignorantemente sob vários nomes, através do medo e da tribulação, o *yogi* declara ao mundo ser o verdadeiro poder enrolado em cada ser, a mãe da felicidade eterna, se soubermos como nos aproximarmos dela. E o yoga é a ciência da religião, a razão de toda adoração, todas as orações, formas, cerimônias e milagres."

O objetivo do *pranayama* é despertar a *kundalini* e, assim, controlar o *prana*, a energia vital. O *prana*, como foi dito, manifesta-se principalmente na função da respiração. Portanto, o controle do *prana* pode ser obtido pela prática de exercícios respiratórios.

Toda a técnica do *pranayama* está centrada na parada da respiração. Se a respiração é interrompida após uma expiração, quando os pulmões foram esvaziados de ar, a parada é dita 'externa'. Se a respiração é interrompida após uma inspiração, esta é uma parada 'interna'. Por 'lugar' entende-se a parte particular do corpo em que a respiração é interrompida - já que uma inspiração ou expiração não precisa necessariamente ser total. Além disso, a respiração pode ser mantida por um período de tempo.

Estas são questões altamente técnicas, que têm pouco lugar neste comentário, já que estamos principalmente preocupados com o ensinamento espiritual e filosófico de Patanjali. O que deve ser enfatizado é isto: **ninguém deve praticar os exercícios avançados de *pranayama* sem a supervisão constante de um preceptor experiente.** E ninguém deve praticá-los em quaisquer circunstâncias, a menos que esteja levando uma vida absolutamente casta, dedicada inteiramente à busca de Deus. Caso contrário, eles podem facilmente levar a distúrbios mentais dos mais perigosos. Aqueles que encorajam outros a adotar tais práticas por curiosidade ou vaidade só podem ser descritos como criminosos. O tremendo poder da *kundalini* não é algo para se brincar e se abusar levianamente.

Há, no entanto, um exercício respiratório inofensivo que pode ser usado para acalmar a mente e prepará-la para a concentração. Feche a narina direita com o polegar da mão direita e respire profundamente pela narina esquerda. Sinta, ao fazê-lo, que você está inalando o *prana* puro e sagrado no sopro de vida e enviando uma corrente pelo nervo *ida* até a *kundalini*, situada dentro de seu lótus triangular básico na base da espinha. Segure a respiração por um momento, repetindo a sílaba sagrada OM. Então, ao liberar a narina direita, feche a narina esquerda com o dedo indicador. Exale pela narina direita, sentindo, ao fazê-lo, que está expulsando todas as impurezas do corpo. Depois, ainda mantendo a narina esquerda fechada, inspire pela narina direita, enviando a corrente pelo nervo *pingala*, e repetindo o processo inverso. (Em outras palavras, apenas uma narina é mantida aberta de cada vez, e a mudança é sempre feita logo antes da expiração.) Este exercício pode ser continuado por vários minutos, até que se comece a sentir seus efeitos calmantes. Ele não pode possivelmente causar qualquer dano, já que não envolve segurar a respiração excessivamente ou superestimular o corpo com muito oxigênio.

51. O quarto tipo de *pranayama* é a parada da respiração que é causada pela concentração em objetos externos ou internos.

Os dois aforismos precedentes definiram três operações do *pranayama*: inspiração, expiração e suspensão da respiração por um certo número fixo de momentos. Estas operações são todas controladas pela vontade consciente; elas são partes de um exercício deliberado. Mas esta quarta operação é involuntária e natural. Quando um homem ganhou controle completo do *prana* através de exercícios, ou quando ele atingiu um certo estágio de desenvolvimento espiritual através da devoção a Deus sem praticar *pranayama*, então sua respiração pode cessar por conta própria a qualquer momento enquanto ele está profundamente absorto em concentração. Esta parada natural da respiração pode continuar por muitos segundos ou minutos; ele nem mesmo estará ciente disso. No estado de *samādhi*, a respiração cessa completamente por horas a fio. Este tipo de suspensão da respiração não é perigoso, porque só pode ocorrer quando um homem está suficientemente desenvolvido e é capaz de suportá-lo.

52. Como resultado disso, a cobertura da Luz Interior é removida.

‘A Luz Interior’ é a luz da discriminação espiritual entre o Real e o irreal. ‘A cobertura’ é composta da ignorância produzida por nossos *karmas* passados. À medida que a mente se purifica através da prática do *pranayama*, esta ignorância é gradualmente dissipada.

53. A mente ganha o poder de concentração (*dharana*).

Patanjali definirá concentração no primeiro aforismo do próximo capítulo.

54. Quando a mente é retirada dos objetos dos sentidos, os órgãos dos sentidos também se retiram de seus respectivos objetos e, assim, diz-se que imitam a mente. Isso é conhecido como *pratyahara*.

55. Disso surge o completo domínio sobre os sentidos.

Assim como as províncias de um país são controladas primeiro assumindo o governo central, devemos começar controlando a mente antes de podermos controlar o resto do corpo. Enquanto houver desejo na mente, os órgãos dos sentidos se moverão avidamente e quase involuntariamente em direção aos objetos de desejo. Diz-se apropriadamente que um homem tem um ‘olhar errante’ quando seus olhos, por conta própria, seguem a figura de uma garota atraente que passa por ele na rua. Os órgãos dos sentidos são como animais que instintivamente imitam seu dono. Se o

dono é fraco e sujeito a certas paixões, então os órgãos dos sentidos imitarão e até exagerarão sua fraqueza, arrastando-o atrás deles como uma criança é arrastada por um cão forte e indisciplinado. Mas quando a mente é forte e autocontrolada, os órgãos dos sentidos se tornam seus servos ordenados e obedientes. Eles imitam sua força em vez de sua fraqueza. Cada movimento do corpo expressa o autocontrole da mente.

Para controlar a mente, temos que conhecê-la. Poucos de nós sabemos, objetivamente, como realmente são os interiores de nossas mentes. Nossos medos e desejos dominantes se tornaram tão familiares que nem os notamos; eles são como batidas de tambor recorrentes que continuam no fundo de nossos pensamentos. E assim, como um exercício preliminar, é bom passar algum tempo todos os dias simplesmente observando nossas mentes, ouvindo essas batidas de tambor. Provavelmente não gostaremos do que vemos e ouvimos, mas devemos ser muito pacientes e objetivos. A mente, ao se ver observada dessa maneira, gradualmente se acalmará. Ela fica envergonhada, por assim dizer, por sua própria ganância e tolice. Pois nenhuma quantidade de crítica externa é tão eficaz e penetrante quanto nossa simples autoinspeção. Se continuarmos esse exercício regularmente por vários meses, certamente faremos algum avanço em direção ao controle mental.

III. PODERES

- 1. Concentração (*dharana*) é manter a mente dentro de um centro de consciência espiritual no corpo, ou fixá-la em alguma forma divina, seja dentro do corpo ou fora dele.**

Os primeiros cinco ‘membros’ do yoga foram discutidos no capítulo anterior. Restam três: concentração (*dharana*), meditação (*dhyana*) e absorção (*samādhi*).

Os centros de consciência espiritual aqui referidos são os sete lótus (II, 49-50). Para se concentrar, você deve primeiro fixar sua mente na Luz Interna dentro de um desses lótus, conforme orientado por seu mestre. Ou você pode se concentrar na forma de seu Ideal Escolhido, tentando visualizar essa forma dentro de um lótus ou completamente fora do seu próprio corpo.

- 2. Meditação (*dhyana*) é um fluxo ininterrupto de pensamento em direção ao objeto de concentração.**

Em outras palavras, meditação é concentração prolongada. O processo de meditação é frequentemente comparado ao despejar de óleo de um vaso para outro, em um fluxo constante e ininterrupto. Vimos (I, 2) que Patanjali define o pensamento como uma onda (*vritti*) na mente. Ordinariamente, uma onda de pensamento surge, permanece na mente por um momento e depois se acalma, sendo sucedida por outra onda. Na prática da meditação, uma sucessão de ondas idênticas é levantada na mente; e isso é feito tão rapidamente que nenhuma onda é permitida a se acalmar antes que outra surja para tomar seu lugar. O efeito é, portanto, de perfeita continuidade. Se você filmar cem pés de filme sem mover sua câmera ou seu objeto, e depois projetar o resultado em uma tela, seu público pode muito bem estar olhando para uma única fotografia estática. As muitas imagens idênticas são fundidas em uma.

Vê-se a partir dessa definição que o *dhyana* de Patanjali não corresponde exatamente ao nosso entendimento usual da palavra 'meditação'. Por 'meditação' comumente queremos dizer uma operação mais ou menos discursiva da mente em torno de uma ideia central. Se, por exemplo, dizemos que estivemos meditando sobre Cristo, é provável que queiramos dizer que não apenas tentamos fixar nossas mentes na forma ideal de Cristo, mas também estivemos pensando em seus ensinamentos, seus milagres, seus discípulos, sua crucificação e assim por diante. Tudo isso é muito bom, mas é apenas um preliminar para o que pode ser propriamente chamado de *dharana* e *dhyana*.

3. Quando, na meditação, a verdadeira natureza do objeto brilha, não distorcida pela mente do observador, isso é absorção (*samādhi*).

A percepção sensorial comum é distorcida e colorida pela imaginação do observador. Decidimos com antecedência o que pensamos que vamos ver, e essa preconcepção interfere em nossa visão. Grandes pintores frequentemente foram violentamente atacados porque pintaram cenários como eles realmente pareciam, não como as pessoas pensavam que deveriam parecer.

É apenas na percepção suprassensorial do *samādhi* que vemos um objeto na verdade de sua própria natureza, absolutamente livre das distorções de nossa imaginação. *Samādhi* é, de fato, muito mais do que percepção; é conhecimento direto. Quando Sri Ramakrishna disse a Vivekananda: "Vejo Deus mais real do que vejo você", ele estava falando a verdade literal. Pois Ramakrishna quis dizer que ele via Deus em *samādhi*, enquanto via Vivekananda com os olhos de sua percepção sensorial comum, que necessariamente retém uma medida de distorção.

4. Quando esses três — concentração, meditação e absorção — são aplicados a um único objeto, eles são chamados de *samyama*.

Samyama é simplesmente um termo técnico conveniente que descreve o processo triplo pelo qual a verdadeira natureza de um objeto é conhecida.

5. Através do domínio de *samyama* vem a luz do conhecimento.

6. Deve ser aplicado etapa por etapa.

Patanjali nos adverte para não irmos muito rápido. Não adianta tentar meditar antes de dominarmos a concentração. Não adianta tentar nos concentrar em objetos sutis até sermos capazes de nos concentrar em objetos grosseiros. Qualquer tentativa de atalhos para o conhecimento desse tipo é extremamente perigosa. Pode-se, por exemplo, obter certas experiências psíquicas sob a influência de drogas. Mas tais experiências, assim obtidas, não podem trazer benefícios espirituais duradouros. Pelo contrário, geralmente são seguidas por uma recaída em um completo agnosticismo e desespero.

O *Vishnu Purana*, uma das escrituras hindus, ensina a prática da meditação por etapas, começando com a adoração de Deus com forma e culminando na realização da unidade de *Ātman* e Brahman:

“Medite em Vishnu, o Morador no coração de todos os seres, sentado em um lótus dentro dos raios do sol, seu corpo luminoso, adornado com diadema, colar, brincos e braceletes de grande brilho, e segurando concha e maçã nas mãos.

Então o homem sábio deve meditar sobre a forma luminosa e benigna do Senhor, sem a concha e a maçã, mas adornada com ornamentos.

À medida que a mente se concentra na forma, ele deve então manter sua mente na forma sem ornamentos.

Então ele deve meditar sobre sua unidade com a forma luminosa do Senhor.

Por fim, ele deve deixar a forma desaparecer e meditar no *Ātman*. “

7. Esses três são auxílios mais diretos à experiência do que os cinco membros anteriormente descritos.

Ou seja, os primeiros cinco membros do yoga são apenas uma forma de treinamento para o aspirante, preparando-o para a prática de *samyama* (concentração-meditação-absorção). A mente e os sentidos precisam ser purificados pelo cultivo de virtudes éticas, e todo o organismo precisa ser fortalecido para que possa passar pelas tremendas experiências que o aguardam. Mas isso é apenas o começo. Até mesmo a perfeição do *samyama* é apenas o começo. Pois, sempre que nos sentimos inclinados a nos orgulharmos de algum pequeno sinal de crescimento espiritual em nós mesmos,

faremos bem em lembrar as palavras surpreendentes e sóbrias de Brahmananda: “A vida espiritual começa *após* o *samādhi*.”

8. Mas mesmo esses não são auxílios diretos para o *samādhi* sem semente.

A prática de *samyama* leva ao *samādhi* inferior. Mas o *samādhi* ‘sem semente’ (*nirvikalpa*) exige um esforço espiritual ainda mais intenso. (Ver capítulo I, aforismo 51. Quase tudo o que Patanjali diz aqui sobre o assunto é simplesmente uma recapitulação.) Patanjali agora fala sobre o *nirvikalpa*:

9. Quando a visão do *samādhi* inferior é suprimida por um ato de controle consciente, de modo que não haja mais pensamentos ou visões na mente, isso é a conquista do controle das ondas de pensamento da mente.

10. Quando essa supressão das ondas de pensamento se torna contínua, o fluxo da mente se acalma.

11. Quando todas as distrações mentais desaparecem e a mente se torna unidirecionada, ela entra no estado chamado *samādhi*.

12. A mente se torna unidirecionada quando ondas de pensamento semelhantes surgem em sucessão, sem intervalos entre elas.

Se diz que, se a mente puder ser direcionada ininterruptamente para o mesmo objeto por doze segundos, isso pode ser chamado de concentração. Se a mente puder continuar nessa concentração por doze vezes doze segundos (ou seja, dois minutos e vinte e quatro segundos), isso pode ser chamado de meditação. Se a mente puder continuar nessa meditação por doze vezes dois minutos e vinte e quatro segundos (ou seja, vinte e oito minutos e quarenta e oito segundos), isso será o *samādhi* inferior. E se o *samādhi* inferior puder ser mantido por doze vezes esse período (ou seja, cinco horas, quarenta e cinco minutos e trinta e seis segundos), isso levará ao *nirvikalpa samādhi*.

13. Nesse estado, a mente ultrapassa os três tipos de mudanças que ocorrem na matéria sutil ou grosseira e nos órgãos: mudança de forma, mudança de tempo e mudança de condição.

Vivekananda usa como exemplo um pedaço de ouro. A mudança de forma ocorre quando o ouro é transformado primeiro em uma pulseira e depois em um brinco. A mudança de tempo ocorre à medida que ele envelhece. A mudança de

condição ocorre quando o ouro brilhante se torna opaco ou desgastado. Mudanças semelhantes ocorrem na matéria sutil e nas ondas de pensamento da mente. As ondas de pensamento podem ser de diferentes tipos, podem se referir a diferentes períodos de tempo e podem variar em intensidade. Mas a mente, no estado de *samādhi*, está além de todos os três tipos de mudanças.

14. Um objeto composto tem atributos e está sujeito a mudanças, seja no passado, presente ou ainda por se manifestar.

15. A sucessão dessas mudanças é a causa da evolução da multiplicidade

Todo objeto dentro do reino da matéria diferenciada tem atributos e é um objeto composto, pois é feito dos três *gunas* em combinações variadas. Como já foi explicado no capítulo I, os atributos de um objeto variam e mudam de acordo com a ação dos *gunas* e a constituição dos *samskaras*. Qualquer objeto pode se transformar em qualquer outro objeto. Portanto, o *yogi* iluminado não vê diferença essencial entre um pedaço de ouro e um pedaço de barro. Assim, ele adquire completo desapego pelos objetos do mundo fenomenal.

16. Ao fazer *samyama* sobre os três tipos de mudanças, obtém-se conhecimento do passado e do futuro.

Patanjali agora começa a descrever os vários poderes ocultos e os métodos pelos quais eles são adquiridos. **Todas as autoridades**, incluindo o próprio Patanjali, **consideram os poderes ocultos como os maiores obstáculos no caminho para a verdade**. “Montes de lixo”, Sri Ramakrishna os chama. Buddha disse aos seus discípulos muito claramente para nunca colocarem sua fé em milagres, mas para verem a verdade nos princípios eternos. Cristo falou duramente contra aqueles que ‘buscam um sinal’, e é lamentável que suas advertências não tenham sido levadas mais a sério por seus seguidores.

Os poderes ocultos, no entanto, existem, e Patanjali, em seu tratado abrangente sobre psicologia do yoga, obviamente não pode ignorá-los. Traduzimos os aforismos que se seguem por uma questão de completude, mas o fazemos com um mínimo de explicação técnica. **O aspirante espiritual sincero tem muito pouco interesse por tais assuntos.**

No Ocidente, esses poderes raramente são exibidos e, portanto, são objeto de muito ceticismo. No entanto, eles estão todos dentro de cada um de nós e poderiam ser desenvolvidos através da prática constante. O homem ocidental fez uma escolha diferente. Ele preferiu se concentrar na produção de poderes mecânicos em vez de

psicológicos; e assim, em vez de telepatia, temos o telefone, em vez de levitação, temos o helicóptero, e em vez de clarividência, temos a televisão. Podemos lamentar o materialismo que é expresso por tal escolha; mas talvez seja o menor de dois males. Uma comunidade de *yogis* degenerados, usando poderes psíquicos para fins comerciais e políticos, seria ainda mais desagradável de se viver do que nosso próprio mundo armado com átomos. Portanto, vamos parar de ansiar pelos poderes psíquicos e voltar ao verdadeiro caminho para o crescimento espiritual, lembrando o aviso de Patanjali: “Eles são poderes no estado mundano, mas são obstáculos para o *samādhi*.”

- 17. Ao fazer *samyama* sobre o som de uma palavra, sua percepção do significado e sua reação a ela — três coisas que normalmente são confundidas — obtém-se compreensão de todos os sons proferidos por seres vivos.**

Normalmente, não estamos cientes de nenhuma distinção entre ouvir o som de uma palavra, entender o que ela significa e reagir, de uma forma ou de outra, à informação que ela contém. Se alguém grita ‘fogo’, pulamos em pé em um instante. Mas o *yogi* é capaz de separar essas três funções. Ao fazer esse *samyama*, ele pode entender línguas estrangeiras e os sons feitos por todos os tipos de animais.

- 18. Ao fazer *samyama* sobre ondas de pensamento anteriores, obtém-se conhecimento de suas vidas passadas.**

Quando uma onda de pensamento se acalma, ela permanece dentro da mente, em uma forma minúscula e sutil. Portanto, ela pode ser revivida como memória. E essa memória pode ser estendida para trás, em encarnações anteriores.

- 19. Ao fazer *samyama* sobre as marcas distintivas do corpo de outra pessoa, obtém-se conhecimento da natureza de sua mente.**

- 20. Mas não de seu conteúdo, porque esse não é o objeto do *samyama*.**

Para conhecer o conteúdo da mente de outra pessoa, o *yogi* teria que fazer um segundo *samyama* sobre o coração (aforismo 35 deste capítulo).

- 21. Se alguém faz *samyama* sobre a forma de seu próprio corpo, obstruindo sua perceptibilidade e separando seu poder de manifestação dos olhos do observador, então seu corpo se torna invisível.**

- 22. Assim, também, seus sons deixam de ser ouvidos.**

Em outras palavras, é possível para o *yogi*, enquanto permanece presente em uma sala, obstruir a manifestação externa de seu corpo de tal forma que os sentidos de outras pessoas serão incapazes de detectá-lo. A realidade por trás da manifestação externa permanecerá, mas, como essa realidade não pode ser detectada pelos órgãos dos sentidos grosseiros dos outros, o *yogi* se tornará invisível, inaudível, intangível e assim por diante.

23. Ao fazer *samyama* sobre dois tipos de *karma* – aquele que logo dará frutos e aquele que não dará frutos até mais tarde – ou ao reconhecer os presságios da morte, um *yogi* pode saber o momento exato de sua separação do corpo.

Presságios da morte incluem vários fenômenos físicos e psíquicos, juntamente com visões de seres sobrenaturais. (É melhor não ser muito explícito aqui, para que o leitor não se alarme indevidamente!). Hindus acreditam que é muito importante saber a hora exata de sua morte com antecedência, porque os pensamentos que se está pensando naquele momento determinarão, em algum grau, a natureza de sua vida após a morte.

24. Ao fazer *samyama* sobre a amizade, compaixão, etc., desenvolve-se os poderes dessas qualidades.

A referência aqui é ao aforismo 33 do capítulo I: “amizade para com os felizes, compaixão pelos infelizes, deleite nos virtuosos”. O *yogi* que domina este *samyama* tem o poder de dar alegria a todos que encontra e aliviá-los da dor e do sofrimento.

25. Ao fazer *samyama* sobre qualquer tipo de força, como a do elefante, obtém-se essa força.

26. Ao fazer *samyama* sobre a Luz Interior, obtém-se conhecimento do que é sutil, oculto ou distante.

A Luz Interior é a luz do lótus dentro do coração, referida no aforismo 36 do capítulo I.

27. Ao fazer *samyama* sobre o sol, obtém-se conhecimento dos espaços cósmicos.

28. Ao fazer *samyama* sobre a lua, obtém-se conhecimento da disposição das estrelas.

29. Ao fazer *samyama* sobre a estrela polar, obtém-se conhecimento dos movimentos das estrelas.

Já foi observado que há uma forte semelhança entre a cosmologia de Patanjali e as teorias da física atômica moderna. No entanto, os antigos hindus, tanto quanto sabemos, praticamente não possuíam aparelhos científicos de qualquer precisão. Esse fato por si só parece oferecer alguma prova da validade dos poderes psíquicos. Pois como mais esses sábios poderiam ter formado uma imagem tão correta e abrangente da natureza do universo? Esse conhecimento não pode ter sido baseado, como o nosso, simplesmente na percepção sensorial assistida por instrumentos.

30. Ao fazer *samyama* sobre o umbigo, obtém-se conhecimento da constituição do corpo.

31. Ao fazer *samyama* sobre a cavidade da garganta, acalma-se a fome e a sede.

32. Ao fazer *samyama* sobre o tubo dentro do peito, adquire-se absoluta imobilidade.

A imobilidade, por exemplo, da cobra ou do lagarto. Isso permite ao *yogi* meditar sem ser perturbado pelos movimentos involuntários de seu corpo.

33. Ao fazer *samyama* sobre o brilho dentro da parte de trás da cabeça, torna-se capaz de ver os seres celestiais.

O brilho dentro da parte de trás da cabeça não deve ser confundido com o brilho do sétimo lótus, o centro mais alto de consciência espiritual, situado na cabeça (ver II, 50).

34. Todos esses poderes de conhecimento também podem vir àquele cuja mente é espontaneamente iluminada através da pureza.

Quando a mente alcança um estado muito alto de purificação, os poderes psíquicos podem vir a ela espontaneamente e sem serem convocados, sem a realização de qualquer *samyama*.

35. Ao fazer *samyama* sobre o coração, obtém-se conhecimento do conteúdo da mente.

36. O poder do prazer surge da falha em discriminar entre o *Ātman* e o *guna sattwa*, que são totalmente diferentes. O *guna sattwa* é meramente o agente do *Ātman*, que é independente, existindo apenas por si mesmo. Ao fazer *samyama* sobre a independência do *Ātman*, obtém-se conhecimento do *Ātman*.

No estado ordinário de consciência, o maior prazer que podemos conhecer é a alegria inspirada pelo *guna sattwa*. Isso nos parece, em nossa ignorância, idêntico à felicidade do puro *Ātman*; mas não é. *Sattwa*, mesmo em seu estado mais puro, ainda é um *guna*; e a alegria *sátvica* ainda contém uma medida de egoísmo. O que devemos entender é que os *gunas* são apenas agentes do *Ātman*, e que a alegria *sátvica* é apenas um pálido reflexo da felicidade do *Ātman*, que é sem egoísmo e totalmente independente dos *gunas*. Ao fazer este *samyama* e discriminar entre *Ātman* e *sattwa*, o *Yogi* transcende o prazer terreno e entra na felicidade do próprio *Ātman*.

37. Daí, obtém-se o conhecimento devido à iluminação espontânea e adquire-se poderes sobrenaturais de audição, tato, visão, paladar e olfato.

38. Eles são poderes no estado mundano, mas são obstáculos ao *samādhi*.

39. Quando os laços da mente causados pelo *karma* são afrouxados, o *yogi* pode entrar no corpo de outro através do conhecimento da operação de suas correntes nervosas.

“O *Yogi*”, diz Vivekananda, “pode entrar em um corpo morto e fazê-lo levantar-se e mover-se, enquanto ele mesmo continua atuando em outro corpo. Ou pode entrar em um corpo vivo, controlar a mente e os órgãos daquele homem e, por algum tempo, agir através do corpo dele...”

Isso lembra uma história contada sobre Shankara, o grande filósofo e santo. Quando Shankara ainda era um adolescente, havia um filósofo chamado Mandan Misra que defendia que a vida de um chefe de família era muito superior à do monge — uma opinião amplamente compartilhada na Índia. Shankara decidiu debater com Misra, sabendo que, se o convencesse, também converteria seus muitos discípulos. Após muitas dificuldades, conseguiu que Misra aceitasse o debate. Ficou acordado que, se Shankara perdesse, se tornaria um chefe de família, e se Misra perdesse, se tornaria um monge. Por sugestão de Shankara, a esposa de Misra, Bharati, uma renomada erudita, atuou como juíza.

Após dias de debate, Misra estava pronto a admitir total derrota. Mas Bharati disse a Shankara: “Espere. Marido e mulher são uma só pessoa. Você só derrotou

metade de nós. Agora deve debater comigo. Você pode saber tudo sobre filosofia, mas eu escolho outro tema: o sexo. É uma grande ciência. Antes de reivindicar qualquer um de nós como discípulo, terá que debater comigo e me vencer nisso.”

Por um momento, Shankara ficou perplexo. Como monge e ainda um jovem, ele nada sabia sobre sexo. No entanto, teve uma ideia. Pediu um mês de prazo, e Bharati concordou.

Naquela época, um rei chamado Amaraka estava morrendo. Shankara ordenou que seus discípulos escondessem seu próprio corpo em um local seguro e cuidassem bem dele. Então, por poder do yoga, deixou seu corpo e entrou no corpo recém-morto do rei. Amaraka aparentemente reviveu e continuou a governar sob a orientação de Shankara.

Shankara-Amaraka provou ser um governante brilhante e justo, ganhando a admiração de todos. Mas as duas esposas de Amaraka logo perceberam que algo estranho havia acontecido, pois o novo Amaraka não só demonstrava energia juvenil surpreendente, mas também parecia tão ignorante sobre amor sexual quanto um bebê. Enquanto isso, as preocupações da realeza e da vida doméstica começaram a turvar a mente de Shankara. Ele começou a esquecer o que havia feito, por que o fizera e quem era. Passou a acreditar que realmente era Amaraka, e não Shankara.

Os discípulos de Shankara souberam disso e, como monges não eram admitidos na corte, disfarçaram-se de músicos errantes e se apresentaram diante dele. Então, começaram a cantar o poema chamado *‘Moha Mudgara’* (*‘A Destruição da Ilusão’*), composto pelo próprio Shankara:

“Estranhos são os caminhos do mundo, vasta tua ignorância.

Quem é tua esposa, quem é teu filho? De quem és tu?

De onde vieste?

Pensa nisso em teu coração e curva-te a Deus em reverência.”

As palavras fizeram Shankara recuperar a consciência de sua verdadeira identidade. O corpo do rei Amaraka caiu morto no chão quando Shankara o abandonou e retornou ao seu próprio corpo.

Mais tarde, quando Shankara apareceu na casa de Misra, Bharati soube imediatamente o que ele havia feito, pois ela também possuía poderes de yoga e, sem mais debate, admitiu a derrota.

40. Ao controlar as correntes nervosas que governam os pulmões e a parte superior do corpo, o *yogi* pode caminhar sobre água, pântanos, espinhos e objetos similares, e pode morrer quando desejar.

41. Ao controlar a força que governa o *prana*, ele pode se cercar de um clarão de luz.

Essa é a força que regula as várias funções da energia vital (*prana*). Um dos discípulos de Sri Ramakrishna realmente possuía esse poder, e registrou-se que ele uma vez o usou para iluminar o caminho de Ramakrishna em uma noite escura. No entanto, Ramakrishna posteriormente achou necessário retirar-lhe o poder, pois isso estava tornando-o perigosamente egoísta.

42. Ao fazer *samyama* na relação entre o ouvido e o éter, obtêm-se poderes sobrenaturais de audição.

43. Ao fazer *samyama* na relação entre o corpo e o éter, ou ao adquirir, através da meditação, a leveza de uma fibra de algodão, o *yogi* pode voar pelos ares.

44. Ao fazer *samyama* nas ondas mentais quando a mente está separada do corpo – o estado conhecido como a Grande Desincorporação –, todos os véus podem ser removidos da luz do conhecimento.

Como o aforismo 39, isso se refere ao poder de yoga de retirar a mente do próprio corpo para fazê-la entrar no de outro. Nesse estado de retirada, a ‘Grande Desincorporação’, os véus mentais compostos por *rajas* e *tamas* diminuem, e a luz de *sattwa* se revela.

45. Ao fazer *samyama* sobre as formas grosseiras e sutis dos elementos, sobre suas características essenciais e a inerência dos *gunas* neles, e sobre as experiências que proporcionam ao indivíduo, obtém-se o domínio sobre os elementos.

46. Daí, obtém-se o poder de se tornar tão pequeno quanto um átomo e todos os poderes similares, bem como a perfeição do corpo, que não está mais sujeito à obstrução dos elementos.

O *yogi* não só pode se tornar tão pequeno quanto um átomo, mas tão grande quanto uma montanha, tão pesado quanto o chumbo ou tão leve quanto o ar. E os elementos deixam de obstruí-lo. Ele pode atravessar rochas, segurar a mão no fogo sem se queimar, caminhar sobre a água sem se molhar e permanecer firme contra um furacão.

47. A perfeição do corpo inclui beleza, graça, força e a dureza de um raio.

48. Ao fazer *samyama* sobre a transformação que os órgãos dos sentidos sofrem ao entrar em contato com objetos, sobre o poder de iluminação dos órgãos dos sentidos, sobre o senso de ego, sobre os *gunas* que constituem os órgãos e sobre as experiências que proporcionam ao indivíduo, obtém-se o domínio sobre os órgãos.

49. Daí, o corpo adquire o poder de se mover tão rapidamente quanto a mente, o poder de usar os órgãos dos sentidos além dos limites do corpo e o domínio sobre *Prakriti*.

O aforismo 48 descreve um *samyama* progressivo sobre todas as fases separadas de um ato de cognição.

O poder de usar os órgãos dos sentidos fora dos limites do corpo, mencionado no aforismo 49, permite exercer clarividência e clariaudiência. O domínio sobre *Prakriti*, a causa primordial, dá ao *yogi* controle sobre todos os efeitos dela derivados — ou seja, controle sobre a Natureza.

50. Ao fazer *samyama* sobre a discriminação entre o *guna sattwa* e o *Ātman*, obtém-se onipotência e onisciência.

Essa discriminação já foi discutida (aforismo 36 deste capítulo).

51. Ao renunciar até mesmo a esses poderes, a semente do mal é destruída e a libertação se segue.

A ‘semente do mal’ é a ignorância. Por causa dela, o homem esquece que é o *Ātman* e cria para si a ilusão de uma personalidade-ego separada e privada. Essa personalidade-ego busca satisfazer seus desejos, adquirir posses e poderes sobre a natureza externa. Dentre todos os poderes, os psíquicos são os mais desejáveis do ponto de vista do ego; e, dentre os poderes psíquicos, a onipotência e a onisciência (a que Patanjali se refere no aforismo anterior) são obviamente os maiores. O *yogi* que tem esses poderes ao seu alcance e ainda assim os renuncia rejeita a tentação final do ego. A partir daí, ele está livre do cativeiro. (Por exemplo, Cristo rejeitou os poderes psíquicos oferecidos por Satanás no deserto.)

52. Quando tentado pelos seres invisíveis dos planos elevados, que o *yogi* não se sinta nem atraído nem lisonjeado, pois corre o risco de ser novamente aprisionado pela ignorância.

“Os seres invisíveis dos planos elevados” são os *yogis* decaídos já mencionados (I, 19), que alcançaram o estado de deuses desencarnados ou se fundiram às forças da Natureza. Tais seres falharam em alcançar a liberação justamente porque sucumbiram às tentações dos poderes psíquicos. Por isso, diz-se que eles têm inveja daqueles que parecem superar essas tentações e tentam arrastá-los de volta à ignorância. No comentário aos aforismos de Patanjali atribuído a Vyasa, as seduções oferecidas pelos ‘seres dos planos elevados’ são descritas de forma pitoresca, mas contundente: “Senhor, não gostaria de se assentar aqui? Deseja descansar? Talvez aprecie este prazer. Esta donzela pode lhe agradar. Este elixir banirá a velhice e a morte. Nesta carruagem, pode voar pelos ares. Ali estão árvores que concedem todos os desejos. Aquele rio celestial lhe trará felicidade. Aqueles sábios sabem de tudo. Estas ninfas são incomparavelmente belas e não serão frias com você. Seus olhos e ouvidos se tornarão sobrenaturalmente aguçados, seu corpo brilhará como um diamante. Por suas virtudes, honrado Senhor, merece todas essas recompensas. Entre neste paraíso, infalível, sem idade, imortal e querido pelos deuses.”

Diante dessas tentações, aconselha-se que o *yogi* responda: “Fui queimado nas terríveis brasas da reencarnação. Torci-me nas trevas do renascimento e da morte. Agora, finalmente, encontrei a lâmpada do *yoga*, que dissipa as sombras da ignorância. Como então, eu, que vi sua luz, poderia ser novamente desviado por coisas sensuais?”

Os grandes mestres hindus acreditavam que o desenvolvimento espiritual de um *yogi* poderia ser interferido por forças externas — deuses desencarnados, seres do plano sutil ou espíritos ligados à Terra. Essa crença é simbolizada no ritual tradicional de adoração hindu, que começa assim:

Primeiro, o devoto deve tentar sentir a presença de Deus em tudo, como a Existência onipresente. Depois, deve sentir que as portas de seus sentidos estão trancadas e que ele entrou no santuário de seu próprio coração, onde Deus habita. Deve dizer: “Assim como um homem de olhos abertos vê o céu diante de si, os sábios sempre veem a verdade suprema de Deus.” Tentando imaginar que já possui esse poder de visão espiritual, ele abre os olhos, repetindo seu *mantra*. Deve olhar ao redor, tentando ver a presença de Deus em tudo e saber que, pelo poder do *mantra*, os obstáculos criados pelos deuses desencarnados estão sendo removidos.

Em seguida, deve jogar uma colher de água para o alto, como se lançasse ao plano psíquico, invocando o poder protetor de Deus para remover todos os obstáculos psíquicos.

Por fim, deve pegar alguns grãos de arroz entre o polegar e o indicador da mão direita e espalhá-los em círculo, dizendo: “Que os espíritos ligados à Terra e os que criam obstáculos sejam dissolvidos pela vontade do Senhor Shiva.” Os espíritos ligados à Terra dizem ser os daqueles que cometeram suicídio. Eles permanecem presos porque ainda precisam cumprir o *karma* que tentaram rejeitar com seu ato. O devoto ora para que sejam liberados de sua forma atual e possam evoluir em direção à liberação. Às vezes, oferece-se comida a esses espíritos para apaziguá-los, ordenando que deixem o local ou fiquem assistindo à adoração sem interferir, mantendo distância respeitosa.

Só após realizar esses rituais preliminares o devoto pode prosseguir com a adoração direta à sua Divindade escolhida.

Até certo ponto, a tentação aumenta com o crescimento espiritual. À medida que o aspirante deixa de ser um iniciante e ganha experiência mística, sua personalidade se torna magnética. Ele descobre que pode exercer poder psicológico sobre os outros e também atração sexual. Ao mesmo tempo, seus sentidos se tornam mais aguçados e capazes de prazer. Assim, é fácil que ele se envolva em relações de poder e sexo que o farão esquecer seu propósito original. As próprias pessoas atraídas por ele devido à qualidade divina que veem em sua natureza, podem ser as que mais o afastam de Deus. Mas, como Sri Krishna nos diz: “Ninguém que busca Brahman jamais tem um fim ruim.” Portanto, mesmo quando ocorre uma queda, podemos acreditar que o aspirante espiritual acabará por retornar ao caminho, e que aqueles que o tentaram também terão, de alguma forma, se beneficiado espiritualmente com essa associação.

53. Ao fazer *samyama* sobre momentos únicos e sua sequência no tempo, obtém-se conhecimento discriminativo.

Um ‘momento’ é uma unidade indivisível, o menor instante imaginável. Para Patanjali, um momento é um objeto, pertencente à ordem dos fenômenos externos, como um cão, um diamante ou uma árvore. Mas uma sequência de momentos — o que chamamos de ‘tempo’ — não é um objeto: é apenas uma estrutura criada pela mente, uma ideia.

Ao fazer *samyama* sobre momentos únicos e sua sequência, o *yogi* percebe que o universo inteiro passa por uma mudança a cada momento. Assim, ele compreende que a natureza do universo é transitória. Esse entendimento é o que se chama de conhecimento discriminativo. Como a mente do *yogi* não está sujeita à ilusão do ‘tempo’, ele pode entender a verdadeira natureza de suas experiências. O resto de nós, que pensamos em sequências temporais, generalizamos constantemente nossas sensações, carregando mentalmente a sensação de um momento para o próximo. Dizemos: ‘Fiquei triste a tarde toda’, quando, na verdade, só estivemos tristes às

14h15, 14h37, 15h01 etc. Assim, não apenas nos enganamos, mas sofremos muita dor imaginária. Há uma técnica *zen* para suportar a tortura quebrando a sequência temporal e concentrando-se apenas no que acontece em cada momento presente. Dessa forma, o sofrimento perde sua continuidade e se torna mais suportável, pois ele é em grande parte composto pela memória da dor passada e pelo medo de sua repetição no futuro — e ambos dependem de nossa consciência de uma sequência no tempo.

54. Assim, torna-se capaz de distinguir entre dois objetos exatamente similares, que não podem ser diferenciados por espécie, características ou posição no espaço.

Suponha que você pegue duas moedas idênticas, recém-cunhadas, mostre uma, depois a outra, e então as troque escondido e as mostre novamente. O *yogi* que realizou esse *samyama* seria capaz, segundo Patanjali, de dizer corretamente qual delas foi mostrada primeiro.

O valor espiritual desse poder de discriminação reside, é claro, na capacidade de sempre distinguir entre o *Ātman* e o não-*Ātman*, por mais enganadora que seja a aparência exterior.

55. Esse conhecimento discriminativo liberta o homem do cativeiro da ignorância. Ele compreende todos os objetos simultaneamente, em cada momento de sua existência e em todas as suas modificações.

O conhecimento comum, baseado na percepção sensorial, é sequencial. Aprendemos um fato sobre um objeto, depois outro, e assim por diante. Mas o *yogi* com conhecimento discriminativo entende os objetos de forma total e imediata. Se, por exemplo, ele encontra uma pessoa, conhece-a instantaneamente em todas as suas modificações passadas e futuras — como bebê, jovem, adulto e idoso. Esse conhecimento é infinito; está na eternidade, não no tempo. Ele liberta o homem do cativeiro do *karma* e da ignorância.

56. A perfeição é alcançada quando a mente se torna tão pura quanto o próprio *Ātman*.

Quando todas as ondas mentais são aquietadas, a mente retém apenas a consciência pura e indiferenciada. Nesse estado, ela se funde ao *Ātman*. Como dizia Sri Ramakrishna: “A mente pura e o *Ātman* são a mesma coisa.”

IV. LIBERAÇÃO

1. Os poderes psíquicos podem ser obtidos por nascimento, pelo uso de substâncias, pelo poder das palavras, pela prática de austeridades ou pela concentração.

Alguns nascem com poderes psíquicos como resultado de seus esforços em vidas passadas. E não apenas poderes psíquicos, mas verdadeiro gênio espiritual. Tais são os santos 'naturais', seres misteriosos que já nascem com conhecimento e amor a Deus, crescendo imunes às tentações mundanas.

No *Bhagavad-Gita*, Arjuna pergunta: "E se um homem tem fé, mas não se esforça o suficiente? Sua mente se desvia do yoga, e ele falha em alcançar a perfeição. O que acontecerá com ele?" Sri Krishna responde: "Mesmo que ele caia do caminho do *yoga*, ainda alcançará o céu dos que praticam o bem, onde viverá por muitos anos. Depois, renascerá em uma família pura e próspera... Então, recuperará o discernimento espiritual adquirido em seu corpo anterior e se esforçará ainda mais pela perfeição. Por suas práticas passadas, será impulsionado para a união com Brahman, mesmo que inconscientemente."

Certas substâncias podem produzir visões, mas estas são sempre psíquicas — não espirituais, como muitos creem. Além disso, podem causar secura espiritual prolongada, descrença e até danos permanentes ao cérebro.

A repetição de palavras sagradas (*mantras*) é, como já vimos, uma ajuda valiosa no progresso espiritual. Há mantras específicos que produzem poderes psíquicos.

A prática de austeridades fortalece enormemente a força de vontade do aspirante, podendo também levar aos poderes psíquicos.

Mas a concentração é o meio mais seguro de obtê-los, como discutido extensivamente no capítulo anterior.

2. A transformação de uma espécie em outra é causada pelo influxo da natureza.

3. Ações boas ou más não são as causas diretas da transformação. Elas apenas atuam como removedoras dos obstáculos à evolução natural; assim como um agricultor remove os obstáculos em um curso d'água, para que a água flua por sua própria natureza.

Aqui, Patanjali explica a teoria hindu da evolução das espécies por meio de uma ilustração da agricultura. O agricultor que irriga um de seus campos a partir de um reservatório não precisa buscar a água. A água já está lá. Tudo o que o agricultor precisa fazer é abrir uma comporta ou romper uma represa, e a água fluirá para o campo pela força natural da gravidade.

A 'água' é a força da evolução que, segundo Patanjali, cada um de nós carrega dentro de si, apenas esperando ser liberada do 'reservatório'. Por nossos atos, 'abrimos a comporta', a água corre para o campo, o campo produz sua colheita e assim é transformado. Em outras palavras, a forma do próximo renascimento é determinada. "Todo progresso e poder já estão em todo homem", diz Vivekananda. "A perfeição está na natureza de todo homem, apenas está bloqueada e impedida de seguir seu curso próprio. Se alguém puder remover o bloqueio, a natureza irrompe."

Para prosseguir com a imagem do reservatório, a prática de más ações e a consequente acumulação de *karma* ruim é como romper a represa no lugar errado e assim causar uma enchente desastrosa que arruinará e desfigurará o campo. Se isso acontecer, a água não é culpada; está em sua natureza causar mudança de um tipo ou outro. Ela precisa ser devidamente direcionada. E disso o agricultor é inteiramente responsável.

Ver-se-á que há uma diferença radical entre as teorias hindu antiga e ocidental moderna da evolução. Como Vivekananda coloca: "As duas causas da evolução apresentadas pelos modernos, a saber, seleção sexual e sobrevivência do mais apto, são inadequadas. Suponha que o conhecimento humano tenha avançado tanto a ponto de eliminar a competição, tanto na função de adquirir sustento físico quanto na de adquirir um parceiro. Então, segundo os modernos, o progresso humano parará e a raça morrerá. Mas Patanjali declara que o verdadeiro segredo da evolução é a manifestação da perfeição que já está em todo ser, que essa perfeição foi bloqueada e a maré infinita por trás está lutando para se expressar. Mesmo quando toda competição cessar, essa natureza perfeita por trás nos fará avançar até que todos se tornem perfeitos. Portanto, não há razão para acreditar que a competição seja necessária para o progresso. No animal, o homem estava suprimido, mas, assim que a porta foi aberta, o homem irrompeu. Assim, no homem está o deus potencial, mantido sob as fechaduras e barras da ignorância. Quando o conhecimento rompe essas barras, o deus se manifesta."

4. Apenas o senso de ego pode criar mentes.

5. Embora as atividades das diferentes mentes criadas sejam variadas, a mente original controla todas elas.

Estes dois aforismos referem-se ao poder psíquico de criar para si mesmo uma série de mentes e corpos subsidiários, sobre os quais a mente original mantém controle. Uma vez que é o senso de ego que cria uma mente individual (I, 17), é teoricamente evidente que esse senso de ego deveria ser capaz de criar mentes subsidiárias, girando como satélites ao redor da original. A ideia é que o *yogi* possa desejar ter várias mentes e corpos para esgotar todo o seu karma mais rapidamente. Mas a sabedoria desse plano parece ser duvidosa. Há uma história de um rei que criou para si muitos corpos, esperando assim esgotar seu desejo por prazer sexual. Mas finalmente ele abandonou a tentativa, declarando: “A luxúria nunca é saciada pela gratificação; ela só se inflama mais e mais, como um fogo alimentado com manteiga...”

Patanjali parece admitir isso no próximo aforismo:

6. Dos vários tipos de mente, apenas aquela que é purificada pelo *samādhi* está livre de todas as impressões latentes de karma e de todos os desejos.

Em outras palavras, o *karma* só pode ser esgotado pela realização espiritual; nunca pela mera saciedade da experiência.

7. O *karma* do *yogi* não é branco nem preto. O *karma* dos outros é de três tipos: branco, preto ou misto.

O *karma* das pessoas comuns é branco (bom), preto (ruim) ou misto. Mas quando um homem atingiu o *samādhi*, seus atos cessarão de produzir *karmas* para ele, de qualquer tipo (ver I, 11). No entanto, como o *yogi* iluminado continua a agir, *karmas* estão sendo produzidos, e pode até haver alguma mistura de mal neles. Quem recebe esses *karmas*? Shankara dá uma resposta interessante a essa pergunta. Ele diz que aqueles que amam o *yogi* iluminado receberão os bons efeitos de seus *karmas*, enquanto aqueles que o odeiam receberão os maus.

Esse não é o caso, no entanto, com um avatar ou encarnação divina. Um avatar, como Krishna, Cristo ou Ramakrishna, é uma encarnação real da Divindade. Ele entra no mundo fenomenal por um ato de graça e livre vontade divina, não porque é forçado a fazê-lo pelos *karmas* de nascimentos anteriores. Ele vem ao mundo sem *karmas*, e seus atos neste mundo não produzem nenhum. Portanto, os efeitos de seus *karmas* não podem ser recebidos por outros, nem para o bem nem para o mal.

Na literatura religiosa hindu, há inúmeras histórias de homens que odiaram Deus ou um avatar. Kamsa tentou assassinar o bebê Krishna, assim como Herodes tentou assassinar o bebê Jesus. Shishupala lutou com Krishna. Ravana lutou com Rama. E, em todos esses casos, esses homens alcançaram a liberação. Isso pode soar estranho para um cristão, mas o ponto aqui é o valor espiritual do sentimento intenso. É melhor

amar um avatar, mas é melhor odiá-lo apaixonadamente do que ser indiferente a ele. A indiferença, como sempre, é o pior pecado. *Rajas* é espiritualmente superior a *tamas*. Por meio de *rajas*, podemos alcançar *sattwa*; por meio do ódio, podemos encontrar o amor. Os hindus antigos, portanto, discordariam de Dante, quando ele colocou Judas Iscariotes no círculo mais baixo do inferno.

8. Das tendências produzidas por esses três tipos de *karma*, apenas aquelas para as quais as condições são favoráveis se manifestam.

Em qualquer encarnação particular, a condição de um homem é determinada pelo equilíbrio de seus *karmas*. Suponha que esse equilíbrio seja muito favorável, e ele nasça para se tornar um monge e um mestre espiritual. Ele ainda terá alguns *karmas* ruins que, sob condições menos favoráveis, produziriam tendências ruins. Mas, porque ele tem que viver de acordo com sua vocação e dar um bom exemplo a seus discípulos, essas tendências serão mantidas em suspenso, e apenas suas boas tendências serão manifestadas. Portanto, este aforismo enfatiza a grande importância do ambiente correto, da associação com aqueles que são espiritualmente inclinados. Se você nasce como um cão, você ainda pode ter boas tendências, mas elas serão muito restritas por sua condição de cão. Você tem que agir de acordo com sua natureza animal.

9. Por causa de nossa memória de tendências passadas, a cadeia de causa e efeito não é quebrada pela mudança de espécie, espaço ou tempo.

Por 'memória', Patanjali não significa lembrar conscientemente, mas a coordenação inconsciente das impressões recebidas em vidas passadas com as ações e pensamentos de nossa vida presente. *Karma* - a cadeia de causa e efeito - é absolutamente contínua. Assim, no curso de muitas encarnações, se mudarmos nossa espécie - evoluindo de animal para homem, ou de homem para algum tipo de ser não-humano - nosso *karma* ainda continuará a operar. No entanto, como observado no aforismo anterior, apenas as tendências apropriadas à nossa espécie e condição serão manifestadas em qualquer vida; o resto será mantido em suspenso até que reencarnemos em outra espécie e condições apropriadas a elas.

10. Como o desejo de existir sempre esteve presente, nossas tendências não podem ter tido qualquer começo.

Como já aprendemos, a filosofia hindu considera a criação e dissolução como um processo sem começo e sem fim. Karma sempre operou, sempre criou tendências. Não

houve um ato primário. É apenas como indivíduos que podemos nos libertar do *karma*, desaprendendo esse desejo de existir no nível fenomenal e realizando o *Ātman*, nossa natureza eterna. Suponha que todo indivíduo no universo alcançasse a liberação - o universo deixaria de existir? Ainda estando dentro do tempo, nenhum de nós pode responder a tal pergunta. Na verdade, a pergunta não pode ser propriamente feita. Pois o universo fenomenal está em perpétua transição de 'era' para 'será'; enquanto o *Ātman* é eternamente 'agora'. E embora a mente humana, limitada pelo tempo, possa fazer esta afirmação, ela não pode possivelmente entender o que realmente significa.

11. Nossas tendências subscientes dependem de causa e efeito. Elas têm sua base na mente, e são estimuladas pelos objetos dos sentidos. Se todos estes forem removidos, as tendências são destruídas.

Karma só pode operar e produzir tendências enquanto certas causas estiverem presentes. Estas causas (II, 3) são ignorância, egoísmo, apego, aversão e o desejo de se apegar à vida. Os efeitos destas causas (II, 13) são renascimento, uma vida longa ou curta, e as experiências de prazer e dor. Basicamente, karma está enraizado na ignorância do *Ātman*. Remova esta ignorância, e você destruirá o *karma*.

"Este vasto universo é uma roda", diz o *Swetaswatara Upanishad*. "Sobre ela estão todas as criaturas que estão sujeitas a nascimento, morte e renascimento. Ela gira e gira, e nunca para. É a roda de Brahman. Enquanto o ser individual pensa que é separado de Brahman, ele gira sobre a roda.... Mas quando, pela graça de Brahman, ele realiza sua identidade com ele, não gira mais sobre a roda. Ele alcança a imortalidade."

12. Há a forma e expressão que chamamos de 'passado', e a forma e expressão que chamamos de 'futuro'; ambas existem dentro do objeto, em todos os momentos. Forma e expressão variam de acordo com o tempo - passado, presente ou futuro.

13. Elas são manifestas ou sutis, de acordo com a natureza dos *gunas*.

14. Como os *gunas* trabalham juntos dentro de toda mudança de forma e expressão, há uma unidade em todas as coisas.

O *Gita* ensina: "Aquilo que é não-existente nunca pode vir a existir, e aquilo que existe nunca pode deixar de existir." As formas e expressões de um objeto podem mudar, mas todas estas mudanças de forma e expressão existiram, e continuarão a

existir, potencialmente, dentro do objeto. O passado e o futuro existem dentro do objeto em uma forma não-manifestada, sutil. No entanto, eles estão lá. Nada no universo é perdido.

Todos os objetos são compostos dos *gunas*. Os *gunas* podem projetar uma manifestação grosseira; isto é, um objeto visível e tangível. Ou podem projetar uma manifestação sutil, não aparente aos sentidos. Além disso, eles podem alterar sua interrelação - de modo que, por exemplo, *rajas* se torna dominante no lugar de *sattwa*; neste caso, a forma do objeto pode mudar completamente. Mas, como os três *gunas* nunca deixam de estar presentes em uma ou outra combinação, o objeto preserva uma unidade essencial, mesmo na diversidade de suas formas e expressões.

Portanto, vemos que a mesma mente existe essencialmente ao longo dos muitos renascimentos do indivíduo. É apenas o jogo dos *gunas* que faz a mente alterar sua forma e expressão em diferentes encarnações; agora parecendo predominantemente má, agora predominantemente boa. Na mente de um homem bom, as impressões passadas do mal ainda existem em forma sutil; e as impressões futuras, sejam elas quais forem, também existem.

Como, então, a liberação é possível? Patanjali já respondeu a esta pergunta várias vezes; e ele reafirmou sua resposta no aforismo 11 deste capítulo. Nossas tendências subconscientes, ele diz, têm sua base na mente. Portanto, um homem deve cessar de se identificar com a mente, para alcançar a liberação. Quando ele sabe além de qualquer dúvida que ele é o *Ātman*, e não a mente, ele é liberado de seu *karma*.

A mente de uma alma liberada, com todas as suas impressões passadas, presentes e futuras, não tem mais existência como um objeto fenomenal; mas ela não está perdida. Ela é retornada de volta em matéria indiferenciada, *Prakriti*. Há um ditado hindu que diz que o conhecimento da alma iluminada transforma tanto o presente quanto o futuro em passado.

15. O mesmo objeto é percebido de maneiras diferentes por mentes diferentes. Portanto, a mente deve ser outra coisa além do objeto.

15. (A) O objeto não pode ser dito dependente da percepção de uma única mente. Pois, se este fosse o caso, o objeto poderia ser dito como não-existente quando essa única mente não o estivesse percebendo.

Nestes dois aforismos, Patanjali refuta a filosofia do idealismo subjetivo. Seguindo a filosofia *Sankhya*, ele admite a realidade de um mundo objetivo que é independente de nossa percepção mental. Além disso, ele aponta que as percepções de um indivíduo variam daquelas de outro. O exemplo dado pelos comentaristas é o de uma jovem e bela mulher casada. Ela traz alegria a seu marido, causa inveja em

outras mulheres por sua beleza, desperta luxúria nos luxuriosos, e é vista com indiferença pelo homem de autocontrole. Qual destes observadores a conhece como ela realmente é? Nenhum deles. O objeto-em-si não pode ser conhecido pela percepção dos sentidos. (I, 43).

16. Um objeto é conhecido ou desconhecido, dependendo dos humores [estados] da mente.

17. Porque o *Ātman*, o Senhor da mente, é imutável, as flutuações da mente são sempre conhecidas por ele.

18. A mente não é autoluminosa, pois é um objeto de percepção.

19. E assim não pode perceber tanto sujeito quanto objeto simultaneamente.

Como vimos no início deste livro (I, 2), a mente não é o vidente, mas o instrumento do *Ātman*, que é eternamente consciente. A mente só é intermitentemente consciente dos objetos, e suas percepções deles variam de acordo com suas próprias flutuações. A mente está mudando o tempo todo, e assim também o objeto da percepção. Somente o *Ātman*, ao permanecer inalterado, fornece um padrão pelo qual toda percepção pode ser medida. Vivekananda dá o exemplo de um trem em movimento, com uma carruagem se movendo ao lado dele. “É possível encontrar o movimento de ambos até certo ponto. Mas ainda algo mais é necessário. O movimento só pode ser percebido quando há algo mais que não está se movendo... Você deve completar a série conhecendo algo que nunca muda.”

A mente é tanto um objeto de percepção quanto qualquer objeto que ela percebe no mundo externo. A mente não é autoluminosa; isto é, ela não é uma doadora de luz, como o Sol; mas um refletor de luz, como a Lua. A doadora de luz, o ‘Sol’, é o *Ātman*, e a mente só brilha e percebe pela luz refletida do *Ātman*.

Se a mente fosse autoluminosa, ela seria capaz de perceber tanto a si mesma quanto um objeto externo simultaneamente. Isso ela não pode fazer. Enquanto está percebendo um objeto externo, ela não pode refletir sobre si mesma, e vice-versa.

20. Se alguém postula uma segunda mente para perceber a primeira, então teria que postular um número infinito de mentes: e isso causaria confusão de memória.

Se um filósofo – para evitar admitir a existência do *Ātman* – sugerisse que a mente é na verdade duas mentes, uma conhecedora e uma objeto de conhecimento, então ele

se encontraria em dificuldade. Pois se a mente A é conhecida pela mente B, então deve-se postular uma mente C como o conhecedor de B, uma mente D como o conhecedor de C, e assim por diante. Haveria uma regressão infinita, como em uma sala forrada de espelhos. Além disso, como cada uma dessas mentes teria uma memória individual, a função de lembrar seria reduzida a uma confusão total.

21. A consciência pura do *Ātman* é imutável. Quando o reflexo de sua consciência incide sobre a mente, a mente toma a forma do *Ātman* e parece ser consciente.

22. A mente é capaz de perceber porque reflete tanto o *Ātman* quanto os objetos de percepção.

A mente fica no meio, por assim dizer, entre o *Ātman* e o objeto externo. Seu poder de perceber o objeto é apenas emprestado do *Ātman*. Em uma sala completamente escura, um espelho não pode refletir o homem que está diante dele. Mas quando uma luz é trazida, o espelho imediatamente ‘percebe’ o homem.

Da mesma forma, a alma individual é conhecida na filosofia hindu como o ‘*Ātman* refletido’, ou o ‘*Ātman* sombra’. Ela não tem existência separada. É apenas o reflexo do *Ātman* sobre a mente, que dá origem a um senso separado de ego.

23. Embora a mente tenha inúmeras impressões e desejos, ela age apenas para servir a outro, o *Ātman*; pois, sendo uma substância composta, ela não pode agir independentemente, e por sua própria causa.

Toda combinação de indivíduos ou forças neste mundo tem que ter um propósito para sua ação ou existência; caso contrário seria apenas uma coleção sem sentido e sem função de objetos, reunidos aleatoriamente. E esse propósito deve ser externo a si mesma. Um congresso ou parlamento seria apenas uma coleção de indivíduos barulhentos em uma sala, se não tivesse o propósito de legislar para uma comunidade. Uma casa é apenas um monte de materiais até que um dono venha habitá-la e desfrutá-la. O mesmo acontece com a mente – aquele parlamento gritante de interesses e desejos conflitantes. Ela não é nada além de um hospício, até ser ‘chamada à ordem’. Ela só pode se tornar propositiva pela vontade externa do *Ātman*.

24. O homem de discernimento deixa de considerar a mente como o *Ātman*.

25. Quando a mente se concentra na prática da discriminação, ela avança em direção à liberação.

26. Distrações devido a impressões passadas podem surgir se a mente relaxar seu discernimento, mesmo que um pouco.

27. Elas podem ser superadas da mesma maneira que os obstáculos à iluminação.

Ou seja, pela meditação e pela resolução da mente de volta em sua causa primordial (isto é, atingindo o *samādhi*), como explicado no capítulo II, aforismos 10 e 11.

Há um ditado de Sri Ramakrishna que diz que é preciso continuar se abanando em dias quentes, mas que isso se torna desnecessário quando a brisa da primavera sopra. Quando um homem atinge a iluminação, a brisa da graça é continuamente sentida e o abanar (a prática constante da discriminação) não é mais necessário.

28. Aquele que permanece distraído mesmo quando está em posse de todos os poderes psíquicos, alcança, como resultado do perfeito discernimento, aquele *samādhi* que é chamado de ‘nuvem de virtude’.

29. Daí vem a cessação da ignorância, a causa do sofrimento, e a liberação do poder do *karma*.

Quando um *yogi* não pode ser desviado do caminho do discernimento [discriminação], mesmo quando enfrenta as terríveis tentações decorrentes da posse dos poderes psíquicos, então se diz que o conhecimento chove sobre ele como uma nuvem. Uma ‘nuvem de virtude’ derramando liberação e a bem-aventurança de Deus.

30. Então todo o universo, com todos os seus objetos de conhecimento sensorial, torna-se como nada em comparação com aquele conhecimento infinito que está livre de todas as obstruções e impurezas.

Para o homem em sua consciência sensorial comum, o universo parece cheio de segredos. Parece haver infinitamente muito a ser descoberto e conhecido. Todo objeto é um convite ao estudo. Ele é dominado por um senso de sua própria ignorância. Mas para o *yogi* iluminado, o universo não parece nada misterioso. Diz-se que, se você conhece o barro, conhece a natureza de tudo o que é feito de barro. Assim, se você conhece o *Ātman*, conhece a natureza de tudo no universo. Então, todas as pesquisas laboriosas da ciência parecem como os esforços de uma criança para esvaziar o oceano usando uma colher.

31. Então a sequência de mutações dos *gunas* chega ao fim, pois eles cumpriram seu propósito.

32. Esta é a sequência das mutações que ocorrem a cada momento, mas que só são percebidas no final de uma série.

Os *gunas*, como foi dito (II, 18), formam este universo para que o experimentador possa experimentá-lo e assim se tornar liberado. Quando a liberação é alcançada, os *gunas* cumpriram seu propósito.

O tempo é uma sequência de momentos e, portanto, uma sequência das mutações dos *gunas* que ocorrem a cada momento. Só nos tornamos conscientes dessas mudanças momentâneas em intervalos, quando toda uma série delas resultou em uma mutação suficientemente notável para ser aparente aos nossos sentidos. Por exemplo, não estamos conscientes, momento a momento, de que um botão está se abrindo; mas, no final de uma série, que pode levar várias horas, reconhecemos a mutação, a flor desabrochando. A mesma coisa acontece no final de uma série de impressões e pensamentos, levando a uma decisão ou ideia.

33. Como os *gunas* não têm mais nenhum propósito a servir para o *Ātman*, eles retornam de volta em *Prakriti*. Esta é a liberação. O *Ātman* brilha em sua própria natureza prístina, como pura consciência.

Deixaremos que Swami Vivekananda tenha a última palavra: “A tarefa da Natureza [*Prakriti*] está feita, esta tarefa altruísta que nossa doce Natureza impôs a si mesma. Ela gentilmente tomou a alma que se esqueceu de si mesma pela mão, por assim dizer, e mostrou-lhe todas as experiências no universo, todas as manifestações, elevando-a cada vez mais alto através de vários corpos, até que sua glória perdida retornou, e ela lembrou-se de sua própria natureza. Então, a bondosa Mãe voltou pelo mesmo caminho por onde veio, para outros que também perderam seu rumo no deserto sem trilhas da vida. E assim ela está trabalhando, sem começo e sem fim. E, assim, através do prazer e da dor, do bem e do mal, o infinito rio de almas está fluindo para o oceano da perfeição, da autorrealização.”

• • •