

YOGA, A EXPERIÊNCIA DA ALMA

Psicologia Mística e Alquimia Interior

(Orelhas)

Yoga

A abordagem e a compreensão do Yoga promovem o estado interior de graça e felicidade.

Ao empregar as contrariedades em pares de opostos eu lhe direi:

Ashtanga Yoga é um sistema de expansão espiritual seguro, dividido em oito escalas. É o exercício e a prática cotidiana, para deter voluntariamente a atividade da mente; quando isto acontece, você experimenta a alma.

Ashtanga Yoga não é um método ou um meio, é a fonte que desperta todas as suas capacidades dormentes na profundidade de seu ser.

Ashtanga Yoga é o verdadeiro impulso que põe em marcha a sua força e potencial interior.

Ashtanga Yoga de Patanjali é uma faísca que acende o fogo de sua verdadeira liberdade, autêntica sabedoria e real felicidade.

Ashtanga Yoga não um sistema ou um método, mas também é. É uma rara combinação de sucessos e experiências que permitem que você seja por si e apartir de si.

Ashtanga Yoga é uma revelação divina transferida por Patanjali à humanidade, é algo que você poderá revelar intuitivamente e compreender logicamente.

A sabedoria se realiza com os hemisférios cerebrais e se manifesta voluntariamente por suas próprias forças internas, espontânea e naturalmente; com o emprego da inteligência e com a sensibilidade.

Yoga criará em você ordem. A ordem é virtude, em consequência acontecerá a independência. Ela procura o estado de liberdade que é, por sua vez, beleza. Na beleza radica o amor e este se manifesta em gozo e felicidade.

Existe uma escravidão que procura felicidade. Então você fica satisfeito com ela e não deseja libertar-se desta escravidão.

Existe uma escravidão que machuca. Então você deseja libertar-se dela.

A verdadeira liberdade está isenta de escravidão que procura felicidade e da que promove dor.

A verdadeira liberdade é livre de ambas dependências.

Yoga é esta liberdade que lhe fará verdadeiramente Livre e Feliz.

Adinath

Prefácio

"Não nego nem afirmo, só quero expressar o que penso"

Como "toda a verdade é meia verdade" (Lei Hermética), não quis usar contrariedades (opostos), nem parar unicamente em uma das margens do rio para tratar dos temas referidos neste livro.

Por exemplo, eu lhe digo: deve "Ser" e não "Chegar a Ser", e também lhe direi: você deve se esforçar para "Chegar a Ser" até que consiga naturalmente "Ser".

Se observa em você que nem tudo vai bem, imediatamente deseja fazê-lo, começa a "Ser". Quando realiza em você o agradável, prazeroso e bom, naturalmente, de forma espontânea consegue "Ser".

Sem contrariedades, opino que algumas vezes você deverá exercer conscientemente algumas vontades programando seus atos e reprogramando sua mente até que não haja interferências entre você e você mesmo, entre sua psique e o impulso de sua Alma.

Esta coerência é "Ser".

O processo de limpeza e educação da mente e do subconsciente acontece desde o estrategicamente dirigido até o sincero, natural e espontâneo. Quando a alma atua sem interferência, você alcança a expressão espontânea e a perfeição da obra. Você se manifesta com a frescura de uma criança e a sabedoria de um ancião, com a inocência de um pequeno e o amor de um mestre realizado. Esta combinação é "Ser".

Quando você atua com amor e inocência, não há risco, não há conflito, você é livre. Quando você se liberta, conhece a beleza e a verdade, então goza e se sente feliz; com naturalidade espontânea manifesta seu "Ser"

"Ser"! não é "Chegar a Ser", mas as vezes você deverá praticar e aprender "Chegar a Ser" para realmente "Ser".

"Yoga, a Experiência da alma"

No transcurso destes anos desde a primeira publicação desta temática de vida, muita água passou por baixo da ponte. Por isto eu fiz algumas mudanças, mantendo a essência anterior. Para seguir adiante com o propósito de investigar e estudar os ensinamentos de Patanjali (obviamente farei ajustes também no futuro) juntando, à medida que vão surgindo, minhas novas experiências e realizações.

Esta é uma interpretação comparada, subjetiva e intuitiva da excelente e inigualável obra do *Guru* Lord Patanjali (o criador do Yoga) conhecida como "Os Yoga Sutras de Patanjali" (*Guru* significa Mestre Iluminado, aquele que tem o poder de Iluminar outros). Somente uma luz tão clara como a deste Yoga pode Iluminar nosso andar entre tanta ignorância humana. Para evitar o conceito dogmático religioso que nos vem acompanhando há milênios e que a todos nos condena a acreditar que somos possuidores exclusivos da verdade, expresso que para mim, os ensinamentos de Patanjali não são a única luz.

Digo que é uma interpretação comparada porque o texto original está escrito na língua Sânscrito e os meus conhecimentos nesta língua ainda estão em desenvolvimento. Esta obra é fruto do estudo e comparação das traduções de vários autores, e de cursos e conferências a que assisti.

Subjetiva, porque tem um enfoque pessoal influenciado por minhas próprias realizações espirituais, expresado com uma linguagem simples e Uruguia, como hoje vivo e sinto.

E intuitiva, porque o profundo amor que sinto por Ele, ocasionou que em alguma passagem da anotação brotassem como de um manancial de orações. Nestes momentos pude experimentar sua envolvente Divina presença.

Os comentários sobre as *Slokas* foram feitos considerando os conceitos mais convenientes para aqueles que dão seus primeiros passos na investigação da Yoga, e como estímulo para aqueles que já se iniciaram com ela. Comentarei os aforismos que aportam na busca do estado de *Nirodha*, etapa preliminar e caminho indispensável para alcançar a prometida Realização Espiritual, quer dizer, os dos primeiros textos dos quatro originais que formam a obra completa de Patanjali.

Elegi os que creio compreender, sendo precavido ao explicar os que fazem parte de minha consciência.

Uma vez terminada a leitura, sugiro que você abra o texto em qualquer página em forma de oráculo e use ele como suporte para a meditação, ou para a reflexão pessoal, até que, paulatinamente, a essência dos ensinamentos do maravilhoso Mestre Yogui se impreguem na profundidade de seu Ser.

Os aforismos excluídos são os relacionados com o desenvolvimento dos poderes paranormais, os diferentes tipos de *Samadhi* e a etapa final até alcançar a Libertação. Estes pertencem ao terceiro e quarto capítulo.

Sutras são números, equivalentes aos versículos da Bíblia.

Slokas são os ensinamentos compreendidas nos aforismos em forma sintética.

Aforismos são as orações que estão contidas no Sutra. Um aforismo não só tem o significado intrínseco que expressa a palavra, mas em sua essência há oculto um ensinamento (*Sloka*) de conteúdo profundo, que cada Ser, de acordo com seu desenvolvimento espiritual, captará e aceitará com maior ou menor realidade. Além disto, você se localizará geograficamente no caminho sabendo assim em que parte do processo se encontra.

O Nome Patanjali significa: "o que põe as mãos em concha para receber o que vem de cima (a Verdade Absoluta, a Verdade Divina, as leis que governam o Homem e o Universo)". Não conheço outro nome tão lindo e perfeito para um Mestre.

Patanjali também, como os grandes guias de todos os tempos, põe as mãos em concha com o único e amoroso propósito de servir a humanidade.

Este grande Mestre é considerado o primeiro psicólogo da Índia: viveu fisicamente entre 200 AC e 200 DC. As lendas falam que provavelmente viveu 400 anos. Existem em textos sagrados de diversas culturas, como por exemplo a Bíblia e o Mahabharata, evidências sobre a longevidade que alcançaram alguns de nossos antepassados.

Seu legado principal é a extração sintética e minuciosa dos sagrados Vedas, textos milenares da Índia que, antes da criação da escrita Sânscrito, eram "contadas" de Mestre a discípulo para manter viva a chama dos ensinamentos.

Os Vedas são textos possuidores dos mais acabado Conhecimento Metafísico; foram entregues por Deus aos homens através dos *Rishis* (Santos Profetas) que habitaram longos períodos de reclusão em cavernas nos Himalayas, em estado de isolamento meditativo e perfeita intuição. Constituem a base inabalável de todos os demais textos sagrados da Índia e supostamente esta Yoga.

Patanjali, se baseia na filosofia *Samkhya* (saber a verdade), a innumeração da criação do Universo, que parte do genérico ao particular.

Samkhya e Yoga são *Darsanas*, quer dizer pontos de vista. O trabalho de Patanjali como Alma Iluminada foi resgatar dos Vedas os diferentes processos que atravessa o homem em sua vida espiritual, desde a iniciação até a liberação, enunciar-los e enumerá-los sob seu próprio ponto de vista.

Patanjali, como criador da Yoga (um sistema físico e psico-espiritual), é também considerado um *Sad Gurú*, quer dizer uma energia superior, que toma

forma de homem com o propósito de enriquecer a evolução da raça humana. Uma alma pura, a serviço de Deus e da evolução da Consciência. Talvez uma das máximas manifestações Divinas que o planeta Terra teve a bênção de receber nos últimos tempos.

Seu trabalho é filosófico, psicológico, nitidamente prático e humano.

Seu misticismo é puramente científico. Menciona brevemente o Deus-Espírito, como o Mestre de todos os Mestres.

Yoga é extremamente religioso; Yoga é a união com o Divino (re-liga). Yoga é religioso no sentido luminoso, como reunião e relação do mundo interior com o mundo exterior. Você encontra a si mesmo e encontra os demais.

Estes conhecimentos podem ser incorporados por todos, pois Deus é apresentado como um princípio filosófico e como o Grande Espírito Universal, embora sugere desenvolver a devoção e o amor ao divino através do respeito e da admiração ao *Guru*.

Explica o que é a mente, como funciona, como se corrompe, como purificá-la, desenvolver-la e governá-la. Patanjali propõe uma "alquimia interior" concreta, científica e vigente, apesar de terem passado dois mil anos.

Saberá que na vida, a única coisa permanente é a mudança, a transformação e a variabilidade de tudo, de si mesmo e do que o rodeia.

Mas como todo o Conhecimento Divino, sempre é permanentemente eterno e se conserva através das mudanças, pois provém da Unidade, daquele que escapa às leis da dualidade.

Detalha minuciosamente quais benefícios imediatos suportam a prática e o desenvolvimento dos aspectos virtuosos do Ser Humano. Explica o que é Meditação e qual é seu objetivo, quais obstáculos se apresentam e também as forças aliadas que se consegue a medida que a mente vai ascendendo a outro nível, até conquistar com ele a Realização pessoal.

Quando me conectei com seus ensinamentos, senti como se retomara algo que havia começado tempos atrás e também surgiu uma definida atração e um grande amor por este conhecimento e o Mestre. Foi em reencontro com o amor perdido.

Me deu muita tranquilidade saber que as respostas às minhas perguntas presentes já estavam contestadas há muito tempo, me senti contente; revalorizou minha vida e a deixou com sentido e esperança.

Sadhana significa prática e disciplina. É a convicção para que você possa manter-se no caminho com retidão e ética, para que possa governar e transformar os desejos impulsivos e dominantes de sua mente. Para que você adquira entrega, devoção genuína e sabedoria plena, enfrentando sua própria sombra.

Para sair de um poço profundo você precisa muito entusiasmo, esforço e tenacidade, mas para manter-se fora dele, você tem que estar alerta e consciente. Cair novamente na profunda obscuridão é muito fácil, basta um pequeno descuido.

Sadhana é realmente para quem tem coragem e valentia, para quem tem uma meta Real (Real, monarca dos demais), um propósito verdadeiro na vida. Quando o *Sadhana* (praticante espiritual) se estabelece nos princípios morais, os obstáculos se dissipam perante a sua presença.

O começo é mais áspero e a força oposta faz resistência com maior intensidade, mas ao perseverar na *Sadhana* você conseguirá diluir a adversidade adquirindo uma força aliada.

A perseverança acompanhada da paciência são duas ferramentas que deverás contemplar muito amigavelmente neste caminho até a Verdade na qual é inevitável que passe por períodos intermitentes de altos e baixos. Reconheça seu ritmo interno, respeite-o e avance. Não se pode tirar a pétala de uma planta para que esta creça mais rápido.

A obra original consiste em 195 aforismos, divididos em quatro capítulos.

O primeiro *SAMADHIPADAH* (até o estado de supraconsciência) é composto por 51 Sutas, contém:

- a definição do Yoga e da mente
- estados e funções da mente
- como se alcança o Yoga
- as características do praticante
- permite auto-examinar-se com a finalidade de ver em que estapa você se encontra
- Deus
- os obstáculos para a prática
- o que fazer para acalmar a natureza inquieta da mente
- as gratificações produzidas pela quietude mental

O segundo *SAMADHIPADAH* (a prática) é composta por 55 Sutas e contém:

- o Kria Yoga (Yoga da ação superior)
- os impedimentos para perceber a Realidade
- os efeitos que se produzem quando convives com a obscuridade da mente (confusão)
- apresenta o Ashtanga Yoga (os oito passos da Yoga)
- o sistema de crescimento propriamente dito

O terceiro *VIBHUTIPADAH* (os poderes psíquicos) é composto por 55 Sutas, e contém:

- a prática dos últimos três Angas, o Yoga interno

(*Dharana, Dhyana, Samadhi*)

- a concentração perfeita
- o desenvolvimento gradual dos poderes paranormais ocultos em cada Ser Humano
- destaca oito poderes principais e comenta um total de mais de quarenta.

O quarto e último capítulo *KAIVALYAPADAH* (até a libertação) é composto por 34 Sutras e contém:

- a transformação do Ser e sua independência final
- o Yoga

Este abundante e nutritivo conhecimento não tem sentido se não for levado a prática. Está bem que você se informe, que compreenda as leis que governam sua vida, é correto aceitá-las porque são razoáveis, justos convenientes; mas se você não as aplica, se não as coloca em prática, se sentirá alheio a elas.

É como quando você lê um conto, onde os sucessos se manifestam no mundo do livro, da fantasia e você se resume a ser um simples espectador.

Você deve ser protagonista, fluir correta e naturalmente em Deus sem pretender ser Deus.

Possuir conhecimento e não aplicá-lo trará como consequência um *Karma* desfavorável. Quando você atua erroneamente amparado por sua ignorância, obtém uma reação menos dolorosa, pois se sabe que não é coerente com seu conhecimento.

Quem põe o prazer a frente do dever, pagará um preço mais elevado que aquele que atua com total ignorância.

Além disto você deverá aumentar seu compromisso consigo mesmo e com seu redor em relação direta ao aumento de seu conhecimento.

Shankaracharya diz: "depois de discernir correta e devidamente, deve ter que colocar em prática os conceitos mais convenientes e assim chegará a realizar o ideal indicado."

Yoga é a ciência da vida, é uma escola de vida, mas só se pode compreender colocando-a em prática. Vivenciando-a. Yoga é sabedoria. A sabedoria é a aplicação do verdadeiro conhecimento. Sabedoria é atuar conhecimento de causa. A verdade é a manifestação do Sábio.

Conhecimento e experiência vão juntos, às vezes você experimenta e depois conhece (conhecer é fazer consigo mesmo). E ao integrá-lo, quer dizer, ao acumular a experiência em sua consciência e integrar-se à ela, você deve compreender (prender com - prender em si). Então se produz o experimento (fazer experiências com sua mente)

Experimentar é fazer experiência com sua consciência (submergir em seu mundo interior)

Experimentar com inteligência é um fator divino na vida de um ser humano, porque sem a ação correta não há auto-realização (felicidade superior)

Lembre-se também de que a palavra inteligência provém etimologicamente do Latim *inter-legere*, quer dizer ler interiormente, o que equivale dizer : auto conhecimento, conhecimento do fato divino do que todos somos essencialmente.

Para que você corte a roda do sofrimento e para que você possa experimentar com inteligência e assim consiga a tão apreciada Realização Espiritual, é que Patanjali deixou este precioso Yoga.

CAPÍTULO I SAMADHIPADAH

Esta disciplina faz com que o praticante de sadhana (como discípulo), viaje pela caminho com instrução, faz o *Samadhi* adaptar-se a seu tempo, seu lugar e sua circunstância.

1-1- atha yoganusasanam **Agora é a iniciação da Yoga.**

Atha, se expressa como uma chamada para a oração, para o começo ou culminação favorável e cheia de êxito.

Yoga é união. Antigamente se chamava assim o yugo. Com ele se reunia e atava o gado. Yoga reúne o melhor de você e lhe ata a felicidade.

O Yoga aporta a sujeição dos sentidos e o controle sobre a mente, então você deixa de ser seu escravo e edifica uma nova vida com total independência.

Esta sloka é festiva, encerra sutilmente uma iniciação, como uma cerimônia com a maior alegria e os melhores presságios.

Se produz uma conexão entre Patanjali e seu novo aprendiz; por meio das lições e a partir de agora você pode se iniciar na disciplina do *Raja Yoga*, o Yoga Real, a do controle mental e da meditação. O caminho da Vontade e do Amor.

O Mestre está contente por receber você como seu novo discípulo.

1-2- yoga chitta vritti nirodhah **Yoga consiste em deter a atividade da mente**

Talvez seja este o aforismo mais importante, pois explica a essência verdadeira da prática. Aqui define o Yoga.

Nirodhah é o estado de não expressão dos *vrittis*.

Em um estado de profunda calma mental, de quietude total. Assim se produz o Yoga, com o apaziguamento total da mente. Superando o estado ativo e obscuro de sua natureza mental, você pode realizar sua própria essência, transcender a ignorância e conhecer a verdade oculta a seus olhos profanos.

Em nenhum momento se sugere deixar a mente em branco ou deixá-la de lado, pois ela também é um instrumento dado pela divindade para se alcançar a verdade, pelo contrário; a tarefa consiste em concentrar sua atenção a um objeto.

Então, em vez de manter sua concentração certo tempo sobre o objeto de atenção que você elegeu, sua mente por auto sugestão se libera de suas funções e

alcança *Nirodha*. Este estado é produzido pelo isolamento voluntário da atividade do subconsciente. Quando seu subconsciente se aquieta e se esvazia, repousa em si mesmo, você obtém o produto de um exercício interior de expansão espiritual.

Apartir de então você pode utilizar sua mente como um instrumento cognitivo superior.

Lembre-se de que isto é um processo e como tal requer tempo, paciência, compreensão e aceitação de que as coisas não acontecem nem antes nem depois, mas sim no momento certo.

Vrittis significa turbilhão ou redemoinho (do corpo sutil-astral-místico), são tendências ou modificações mentais. *Vrittis* são as expressões da mente.

Cada mente é um elemento componente de cada ser humano. Cada mente é constituída por cinquenta tendências mentais básicas ou *Vrittis*. "O ser humano é uma entidade conjunto" (corpo-mente-emoções-memória-inteligência-consciência-karma-etc.).

A característica mental de cada entidade se define de acordo com a vibração de cada um dos cinquenta *Vrittis*. A individualidade faz a totalidade. Assim como as sociedades refletem a conduta (qualidade) de cada homem membro dela, também cada mente é o reflexo da porcentagem de pureza desenvolvido em cada *Vrittis*.

Os *Vrittis* estão situados nos chakras (rodas). Cada chakra é o centro ou vértice de energia psíquica.

Em cada chakra se alojam como subvértice vários *Vrittis* ou tendências mentais. Estas rodas absorvem energia universal (*Prana*).

Prana é o combustível da mente, e para o Yoga este universo é mente cósmica ou consciência cósmica. Os *Gurus* ensinam que os chakras se assemelham à flores de lotus e que cada lotos (chakra) conta com certa quantidade de pétalas. Estas pétalas são os *Vrittis*.

Por exemplo, se nos referimos ao primeiro chakra (*Muladhara*), é representado em sua *Mandala* (figura simbólica) com quatro pétalas.

O *Muladhara* aloja quatro *Vrittis* ou tendência mentais, são os quatro desejos da mente (desejo físico, desejo psíquico, desejo ético-moral e desejo espiritual). Não me aprofundarei neste aspecto pois estaria me afastando do tema central, Patanjali. Você poderá acessar este conhecimento no livro "Algo sobre a mente".

Cada *Vrittis* vibra desde o seu interior com diferentes porcentagens; isto é, em parte, o que faz com que você seja um ser único, especial e diferente.

Um exemplo: em todos existe o *Vritti* do ódio. Algumas entidades tem 0% outras 20% e outras 100%, e em função desta porcentagem você se manifesta com uma personalidade particular. Você se expressa (em pensamento, palavra ou ação) conforme seja a porcentagem que existe em você em relação a cada *Vritti*.

Você produz através dos 5 *Karmendriyas*, órgãos motores: mãos, pés, órgãos genitais e excretórios.

Não por possuir uma inteligência muito desenvolvida ou aguda, sua mente ou conjunto de *Vrittis* vibrará com pureza. São dos elementos internos diferentes que constituem sua personalidade. Como praticante, você deve se purificar para

continuar a ascensão de sua energia psíquica até os chakras superiores, até sua auto-realização.

Isto explica o comportamento de algumas entidades, as quais têm um intelecto muito agudo, mas o expressam sempre grosseiramente. Assim encontramos cientistas que criam objetos para a destruição do homem ou para satisfazer egoisticamente os instintos mais baixos, por cobiça, fama, perversão, impiedade, ódio, poder, etc.

Você vai expandir e sutilar sua mente pela prática do Yoga, desenvolvendo a memória, a inteligência, a sensibilidade humanista, a vontade, tudo o que agrega uma rica e heterogênea quantidade de experiências em sua consciência.

Se a sua consciência se encontra cheia de valores humanos e você conta com a capacidade de aprender as lições que vão outorgando as experiências, perceberá que sua consciência se expandirá ininterruptamente até a felicidade.

Este sistema (Ashtanga Yoga) é um exercício de alquimia mental para a ascensão a outros níveis de consciência. Você se sensibilizará. Na realidade, poderíamos definir a vida mesmo como se fosse um bendito processo alquímico, pois é através dela, desde seu próprio caminho que conseguimos sair da sombra até a luz, da ignorância até o conhecimento, do ódio até o amor, do falso ao verdadeiro. Um dos caminhos mais sérios e que temos mais ao nosso alcance para alcançar esta transmutação interior é precisamente o Ashtanga Yoga de Patanjali.

A medida que você avança neste caminho os inconvenientes se neutralizam e se diluem. Uma força superior lhe acompanha cada vez com maior presença. Você sente como se estivesse se associando ao Universo.

Podemos comparar a mente com uma bola de goma que é comprimida por um dedo, deixando nela uma impressão. A impressão (*Samskara*) é um pensamento que foi fixado por meio de atenção e concentração. Este por si mesmo, em algum momento, quando as condições sejam apropriadas, se expressará em sua tela mental, soltando-se como uma mola.

Um *Samskara* é energia acumulada nos *Vrittis* ou corpo mental. *Samskara* significa reação em potencial, é karma acumulado e em estado latente. Quando um *Samskara* se expressa, o faz com um impulso automático dentro de uma ordem exata e perfeita, a ordem Universal da lei do karma.

Os *Samskaras* se expressam no lugar e tempo certos e na situação ideal, ou mais adequada. A isto se chama casualidade.

Yoga propõe inverter o processo natural da manifestação de sua mente, reprogramando e mudando seus maus hábitos, aqueles que foram adquiridos de forma inconsciente (ignorância), por outros novos, naturais e conscientes (sábios).

A prática irá queimando *Samskaras*, sem necessidade de que se expressem, purificando assim seu karma negativo e ao mesmo tempo criando um novo karma positivo. Você sentirá muita felicidade, se sentirá afortunado.

Yoga é uma prática para a destruição do karma. É um método que permite morrer no plano físico de forma voluntária, para nascer a outros níveis superiores de vida e existência. A vida é um ir e vir de mortes e nascimentos; ela muda constantemente, surge, evolui, morre e volta a nascer. Você deve acompanhar este ritmo. Você tem que sentir que morre cotidianamente se quer habitar um mundo

novo e renovado. Uma parte de você (não virtuosa) que hoje ocupa grande parte de seu ser, e outra (virtuosa) que irá conquistando, renasce.

Morte e ressurreição. Morte e ascensão.

Se você fecha os olhos uns minutos procurando concentrar-se em algum objeto, entenderá como a sua mente solta estas impressões (*Samskara*) permanentemente, mudando de um objeto a outro (pensamento), impedindo a concentração voluntária. Os Hindús chamam a mente de macaco louco, aquele que salta de galho em galho sem se prender.

Chitta é o conjunto de estados internos: a intuição, o ego, a mente dos sentidos, a consciência (como receptáculo de experiências), a vontade, o corpo emocional, o intelecto, os *Samskaras* acumulados (*Karma*). Dependendo do autor, *Chitta* também pode ser interpretada como tela mental.

Karma é um princípio ou lei que rege ao Universo fenomenal. Se refere a que toda a ação produz uma reação. Toda a causa gera um efeito. E todo efeito é produto de uma causa. Também se diz que se colhe o que se planta. Uma ação boa produzirá uma reação boa, e uma ação má, produzirá uma reação má. O *Karma* é bom e mau. Pode ter *Karma* positivo ou negativo. Por isto, como ensina o Buda, deve-se desenvolver uma vida virtuosa, porque somente levando uma vida virtuosa, você terá felicidade.

A felicidade é o objetivo mais apreciado.

Entre uma ação e uma reação às vezes passa muito tempo. Quanto plantamos uma semente, devemos esperar que germine, que se transforme em planta adulta e então dê frutos (doce ou amargo). O fruto das ações às vezes demora a expressar-se. Um *Samskara* é a reação potencial. Uma vez que o *Samskara* se expressa, é *Karma* manifestado. *Karma* é a totalidade de *Samskaras*, quer dizer sementes por dar frutos, é o celeiro, o silo que armazena todas as sementes sutis que estão em seu campo nergético, ou envólucro psíquico. Os Yoguis dizem que com *Sadhana*, o estado de coma e a morte se consuma karma (sem que se materialize). Por isto uma pessoa que entrou em coma, ao sair está tão diferente. Nunca mais poderá falar na mesma sintonia, porque interiormente se modificou. A prática intuitiva (*Sadhana*) faz o mesmo, modifica seu mundo interior, acelera o processo de crescimento.

A prática de Ashtanga Yoga potencializa a mudança das sementes ou *Samskaras* do *Karma*, expressando ou queimando rapidamente as negativas e trocando por outras positivas. Apesar de que o propósito final é extinguir o *Karma* (bom e mau) para a libertação. A prática ou *Sadhana* (esforço e disciplina) leva a isto. Para não gerar mais *Karma*, você deverá entregar todas as ações ao seu Mestre, e atuar como canal de sua energia, de sua vontade Divina, como missioneiro.

Sri Krishna em Bhagavad disse a Arjuna: "Deves cumprir com os deveres prescritos", quer dizer desenvolver seu *Dharma* (natureza pessoal).

Mais adiante Patanjali explica que a mente se encontra em 5 estados:

- 1- *Kshipta* - instável
- 2- *Mudha* - confusa
- 3- *Vikshipta* - distraída

4- *Ekagrata* - concentrada

5- *Nirodha* - sem atividade (conduz ao *Samadhi*).

Os Mestres Iluminados dizem que o *Samadhi* é um estado de consciência através do qual você experimentará as benaventuranças divinas (*Ananda*), um estado de supraconsciência. Sua mente individual consegue acoplar sua vibração à vibração da mente cósmica; este estado é conhecido como *Yoga*.

O *Yoga* propõe primeiro a autorealização, para que ao adquirir a sabedoria divina, você possa progeta-la a serviço da humanidade.

Através da prática do *Yoga*, se evita que a mente se transforme em turbilhões incessantes e seja dominada e arrastada por eles, para começar a edificar uma nova vida em harmonia interna e com os demais, amparado nas leis que regem o homem e o Universo.

O *Yoga* mostra o seu dever pessoal, e quem põe como objetivo o prazer sem levar em conta o dever, tem que pagar o preço e o preço é dor e sofrimento. Dever - prazer - felicidade - esta é a ordem que devemos respeitar sempre. Qualquer situação deve responder a este parâmetro.

Se você se reafirma nos princípios morais e os converte no sustento de sua vida, será inevitável que experimente a felicidade. Por isto é que a moral e a ética são os primeiros e fundamentais passos em todos os caminhos espirituais.

Quando estamos firmemente estabelecidos na prática, o dever e o prazer são um só. O estado interior começa a ser *Ananda* (boaventurança), porque a sementeira da *Sadhana* só lhe outorga colheitas fartas dos frutos mais doces.

As paixões de uns, são as aversões de outros. Onde você experimenta prazer, outro pode experimentar dor. E no processo de purificação dos *Vrittis* é quando se manifesta a diferença.

Há memória. Você verá que seus gostos já mudaram.

1-3- *Tada drasthu svarupe 'vasthsnam*

Neste momento com aquietamento mental (*Nirodha*), se experimenta a Alma.

O primeiro objetivo é aquietar a mente (*Niroda*), o que se converte em um meio para conhecer sua essência divina e obter a verdade (*Vydia*), ou sabedoria. Com a restrição da atividade mental, e com a conseqüente tranquilidade que o dito processo vai lhe outorgando, então você experimenta o gozo do Ser.

Quando a superfície do lago se aquietou totalmente, você pode se refletir nela e também ver seu interior. Aí, você experimentará a Alma e saberá por realização própria que não é unicamente o corpo e a mente que agora possui, e sim algo muito mais sublime e profundo.

Você saberá que há algo mais em você, saberá que é um ser espiritual, já não se identifica pela mente.

Você começará a viver uma experiência espiritual consciente na Terra. Começará a nutrir corretamente a sua Alma com suas ações cotidianas.

1-4- *Vritti sarupiam itaratra*

Quando a mente não está concentrada se identifica com suas próprias expressões ou tendências mentais.

Patanjali exclui outra possibilidade, a mente está concentrada e abstraída ou está jogando seu próprio jogo, o jogo dos *Vrittis* e *Samskara*.

1-5- *vrittaiah pancatauah klistahaklistah*

Há 5 diferentes modificadores da mente, algumas produzem dor e outras não.

O detalhe é para que você, como aprendiz, através de seu próprio discernimento, se auto-avalie e procure canalizar sua mente até a verdade.

1-6- *Pramana - vipariaia - vikalpa - nidra - smrtaiah*

- 1- o conhecimento correto ou a compreensão
- 2- o erro ou a interpretação errônea
- 3- a imaginação
- 4- o sono profundo
- 5- a memória

A combinação destas cinco expressões, formam sua personalidade. Você é uma mescla de ignorância, sabedoria, de lembranças, ilusões, sonhos, e fantasias de acordo com a quantidade que tem de cada um, assim você se mostra aos demais. Sua personalidade (invólucro) reflete a combinação destes cinco ingredientes.

Só o conhecimento correto é benéfico, as demais modificações da mente trazem consigo dor ou não são úteis para o Yoga

1-7- *Pratiaksanumanagamah pranamami*

A percepção direta, a inferência e o testemunho, formam o conhecimento correto

Se explica quais são as vias para obter conhecimentos corretos:

- Direta: através da mente e dos sentidos, *Gnenedriyas* (órgãos do conhecimento: vista-olfato-gosto-tato-audição).
- Inferência: através da racionalização, a lógica (comparação e dedução) e a memória
- Testemunho: por meio de autoridades, Mestres ou pessoas dignas de nossa confiança, e por meio de Escrituras Sagradas.

Você poderá experimentar o calor do fogo colocando uma mão sobre ele. Falar de fogo não é suficiente para fazer sentir dor. É necessário experimentá-lo. Poderá ser uma vivência prazerosa ou dolorosa dependendo de quão perto e durante quanto tempo você põe a mão sobre ele, mas é necessário que o vivencie. Então você saberá. A este processo se chama aprendizado direto.

Você faz uma análise lógica e científica compreendendo que a fricção molecular libera energia, aumentando a temperatura e produzindo calor, e que teu corpo, devido a sua constituição, resiste até certo ponto. Que o excesso de calor destruiria os tecidos afetando o sistema nervoso, levando informação de dor a seu cérebro e fazendo-o padecer sensivelmente. A este processo se chama inferência. Não se necessita experimentar diretamente, você sabe com sua inteligência.

E a terceira forma de aprendizagem é por referência. Por exemplo, quando um pai diz a seu filho que não chegue perto do fogo porque se machucará, e este aceita por confiança, porque vem de uma boa fonte, porque reconhece que seu pai o ama e porque sabe que seu pai tem sabedoria e lhe ensina corretamente para evitar a experiência dolorosa.

Em geral, os homens elegeam a experiência direta e se queimam; por ego, capricho ou negligência. Patanjali diz que a dor que está por vir pode e deve ser evitada. Para isto você deverá reprogramar-se.

Para se reprogramar, o primeiro passo será se fazer responsável por si mesmo. Deixe de botar a culpa no próximo, tome consciência de que são suas reações programadas obstruem sua percepção.

Quando você muda seu mundo interior, o mundo exterior também muda. Ele é um reflexo de você.

Deixe o automático e o mecânico de lado. Comece a viver com inteligência e a se abrir ao conselho superior, porque apartir de sua mentalidade pobre, você não conseguirá. Aprenda a confiar.

Esta abertura acontecerá quando você se cansar de sofrer, nunca antes. Quando você se farta de sofrer é um bom momento para despertar.

Se a sua atividade muda, então você pode mudar a maneira de ver a realidade que lhe rodeia.

Somente observando tudo isto é que você está dando um salto quântico.

Tudo depende da sua reação, e está depende de sua programação. Renove-se. Você pode fazê-lo de muitas maneiras. Uma delas é tomando a mão de Patanjali.

1-8- *Vipariaio mirthia-ñanam atad-rupa-pratistham*

O erro é a compreensão incorreta de um objeto, até que, em condições mais favoráveis, se fundamenta corretamente na forma real deste conceito ou objeto

O erro é a incapacidade de compreender corretamente devido a ignorância. Patanjali dedica vários aforismos a este respeito.

Você percebe com deficiência, avalia incorretamente, duvida, deseja que seu ego seja o protagonista, permite demasiada influência de sua mente burda ou crua (seu aspecto animal), de tal maneira que as qualidades da matéria (as *Gunas*) influenciam demasiadamente no seu psique.

As impressões mentais que você tem devido ao tempo em que vive, a sociedade em que nasceu, sua família e seus relacionamentos frugais, tudo contribui para ofuscar sua visão da realidade. Patanjali diz: "O erro é a compreensão incorreta de um objeto...".

Independente de sua maneira de interpretar a verdade, o certo é que qualquer coisa ou conceito de um objeto que muda com o tempo como se fosse uma mudança da moda, é uma idéia ou conceito errôneo. A verdade dura para sempre, é perpétua, eterna, se encontra mais além do tempo e de suas características. É atemporal, milenar, universal e imóvel, não muda. A mudança está dentro do domínio do tempo. A verdade pertence à Eternidade.

1-9 *Shabdajñananupati vastushunyo vikalpah*

A imaginação é uma ficção, é irreal e sucede sem que o objeto esteja presente e/ou exista.

Atualmente, somos expostos a inúmeras práticas espirituais. Você deve descartar rapidamente as que oferecem informações irreais, e eleger as que ajudam a compreender este mundo, não aquelas de fantasias angelicais, extraterrestres, etc.

De tanto se olhar para cima, não se presta atenção no aqui e agora. Às vezes por desejar incorretamente atingir uma meta, você se esquece de que o real aprendizado se vive no caminho. Você terá que aprender a mergulhar no instante.

Se não compreende as coisas do homem, como pretende entender as coisas Divinas?

A imaginação não é ferramenta para o crescimento. Quando encontrar algo a este respeito, você deve formular as seguintes perguntas: É real? É imaginação? Para que me serve?

Muitas vezes se usa de visualizações que podem ser úteis no início e para algum propósito ou exercício especial, mas Patanjali diz que com o tempo isso muda, se descarta ou não faz falta.

1-10- *Abhavapratyayalambana tamovrttirnidra*

O sono profundo é a parada da atividade mental.

Nidra o sono profundo, não é comparável ao *Nirodha*. *Nirodha* pertence exclusivamente a natureza superior desenvolvida pelo homem espiritual. *Nirodha* pode ser alcançado mediante a purificação mental. A sua mente se purifica quando você consegue diminuir seu ego, quando consegue se distanciar do dualismo, então sua mente pode começar a unificar-se, a ficar serena, a se aquietar.

Três são os estados da consciência: sono profundo, vigília e supra-consciência. Este é um estado natural, ou necessidade básica de todos os seres vivos. É parte de nossa natureza corpórea. Estas quatro manifestações psicológicas (sexo, comer, dormir, segurança) são naturais a todos os animais da terra, inclusive o homem. Os textos antigos se referem a que, se você não desperta o poder espiritual latente na base da coluna vertebral (a *Kundalini*), você não é mais do que um animal.

Estes quatro desejos básicos não podem ser dominados nem transcendidos. Enquanto isto, se você não desperta a sua espiritualidade, viverá subjulgado por seus instintos baixos, será escravo de suas necessidades físicas.

O sono profundo é o recreio, a vigília é a hora da aula e o *Samadhi* é a obtenção do título, do doutorado da vida.

Seguindo com esta linguagem de aula, recreio e título, saiba que o caminho espiritual, o caminho até o despertar interior e sua conseqüente felicidade, tomará muito mais tempo e dedicação que qualquer carreira universitária.

Levará a vida toda, que é em si mesmo uma Universidade. Neste caminho não há atalhos, licenciaturas. Ou sim ou não.

Jesus disse: "frios ou quentes, não mornos" O Zen diz o mesmo em outras palavras "ou faça em pé ou senta, mas por favor não cambaleie mais"

1-11- *Anubhuta visaiasampramosah smiritih*

A memória é a retensão mental de uma experiência passada e consciente.

Smriti significa memória. Todas as experiências conscientes deixam uma pegada (*Samskara*) em forma de memória, mas não estão em estado latente, só se consideram como memória quando surgem e se manifestam no nível consciente.

Para que a experiência fique retida deve haver certo grau de atenção e então haverá reprodução.

A memória é que possibilita a existência do conceito de tempo, e com ele surgem o passado e o futuro.

Com o domínio da memória, você pode controlar suas intermináveis viagens às vezes atrás e às vezes a frente.

Por sua vez, o ego é o que possibilita e dirige a memória

Purificar o ego, limpar a memória de passado e futuro, podendo assim mergulhar na verdade, aprofundando-se no momento presente.

1-12- *Abhisa vairaguiabham tan nirodhah*

O controle das expressões da mente e o estado de Yoga se conseguem por meio da prática e do desapego.

Praticar requer focalizar todas as suas energias a uma meta última. Exige plena consciência, um compromisso completo, entrega total e sobretudo fé, muita fé (fé é a certeza de que a meta será alcançada). Fé é sinônimo de auto-confiança.

Teus conceitos e atitudes frente aos objetos estão em permanente transformação. O que não deve mudar é a sorte daqueles que encontraram como meta a conquista de sua própria natureza, humana e divina. Você é um Ser Espiritual vivendo uma experiência humana, não é um ser humano buscando uma experiência espiritual. Está aqui para aprender experimentando e tentando ser completamente feliz. Quanto mais feliz, mais cultiva seu desapego. Quanto mais se desapega, mais pratica.

O Bhagavad Gita, em outras palavras expressa o mesmo que Patanjali, na sloka 35 da sexta instância: "Sem dúvida, o arripotente, que inquieta e rebelde ao jogo da mente, mas para subjugar-la bastam o esforço sustentado (a prática) e a carência de paixões (desapego)"

Ao falar de carência de paixões, se faz menção que você aprenda a ignorar seus pensamentos e sentimentos de natureza emocional, não se refere a que você deixe de ser amoroso e compassivo, inteligente e verdadeiro.

1-13- *Tatra sthitau yatho bhiasah*

Abhisa, a prática, é o esforço contínuo para adquirir o controle sobre a mente e manter-se na vida espiritual

Praticar é acolher um sistema de vida, é processar os ensinamentos com a plena convicção de que conseguirá o resultado.

Tens que reconhecer que é a sua própria mente que levou você ao caos, e você tem que reconhecer que não será através dela que sairá. Para isto você deverá fazer com sua vida o que os ensinamentos aconselham. E não eleja mais através de seu contaminado pensamento, faça de sua vida uma prática. Quando se libera da obscuridade e se sente pleno e feliz, você poderá pensar por si mesmo. Deverá reprogramar-se com os ensinamentos até que você seja seu próprio Mestre.

A lotus, a flor que simboliza a pureza e a espiritualidade no oriente, floresce na água parada e podre. Você deve ser como a lotus, florescer nas cidades; isto realmente merece mérito e para muitos Mestre é a única forma. O caminho Espiritual é pessoal, mas paradoxicamente requer o intercâmbio com os que o rodeiam. Sem os demais não podes avançar, sem interação você não saberá o que tem que mudar. Poderás fazer um retiro momentâneo, para alienar-se, para experimentar o silêncio e separar-se dos afazeres, para obter outra perspectiva de si mesmo. Mas deverás voltar ao mundano ruído, voltar a viver sua própria realidade e não escapar dela. Nos primeiros tempos de prática a mente estará serena e você se concentrará com bastante facilidade e sentirá que progride rapidamente. Mas em algum momento parecerá que o processo parou e você se sentirá confuso. Persevere, siga praticando, não se afaste de Abhisa, estabeleça a repetição disciplinada e você alcançará o que busca.

1-14 - *Sa tu dirgha-kala-nairantaria-satkarasevito drdhabhumih*

A prática fica estabelecida quando se cultiva durante um longo período de tempo, sem interrupções e com uma atitude séria e positiva

A prática exige compromisso. Sem uma atitude comprometida você não aprende.

Um camponês é presentiado com um pequena vaca. O homem vivia em uma margem ao norte do rio, mas trabalhava todos os dias no sul, devia cruzar o rio duas vezes por dia, e o fazia caminhando.

Agora deveria fazê-lo com sua nova companheira, esta futura vaca que lhe proporcionaria leite e manteiga. Não poderia deixá-la pois os predadores co-habitantes da região a comeriam.

Assim tomou a decisão de carregá-la embaixo do braço. Sem perceber, passou o tempo e ele se fortificou muito, e carregava agora embaixo do braço uma grande e pesada vaca.

É mais efetivo um exercício permanente e menos intenso, do que um grande esforço e descontínuo.

1-15 - *Drstanusravika visaia vitrsnasia vasikara samña viraguiam*

Vairagui, o desapego, é o estado de consciência (domínio e vontade) onde não participam os desejos e prazeres pessoais

O desapego é o domínio de si mesmo, onde a vontade é bem desenvolvida. É o estado de alerta e vigilância mencionado por Buda em seus ensinamentos.

Se afaste de toda a sensibilidade excessiva, equilibrando suas emoções. Isso se dá quando você procede com inteligência e consciência. Isto significa que, como sadhaka, elege sempre o que deve fazer e não o que quer fazer, uma vez que ambas inclinações são compatíveis.

Se você é um verdadeiro praticante, se ajustará ao sistema sem esperar resultados, se entregará à prática por amor puro. Este desapego é entrega e devoção, com ausência de desejos pessoais, sem esperar o fruto da ação.

Você deve praticar pelos ideais, pela meta e deve evitar em todo o momento a participação do sentido egoísta ou de individualidade. Entre as coisas mais formosas desta vida, se encontra converter-se em um canal de luz, em um servidor, em um missioneiro.

Às vezes se confunde Desapego com indiferença ou falta de amor:

"Desapego (*vairagui*) é o estado de consciência (domínio e vontade) onde não participam os desejos e prazeres pessoais".

Yoga faz uma classificação por camadas ou estrados da entidade como humano. Cada camada mental se nutre com certas substâncias inerentes a suas próprias vibrações, começando pelos alimentos mais sólidos (comida) para nutrir as camadas mentais mais densas e por alimentos mais sutis para satisfazer as necessidades das camadas mais profundas ou espirituais do seu ser.

Cada camada mental é como um degrau de uma escada. Cada degrau se relaciona influenciando e condicionando diretamente seus degraus vizinhos.

A primeira é o corpo humano: é a camada mental mais concreta, a que vibra mais lentamente e está feita por comida e exercícios físicos.

A segunda é a mente energética: sua força, brilho e vitalidade depende diretamente da primeira e terceira camada. Na linguagem mística se chama duplo etéreo e sua amplitude depende da quantidade e qualidade dos alimentos sólidos ou sutis com os quais você decide se nutrir.

A terceira é a mente dos desejos: formada e modelada com o código ético-moral do Yogui. As características e qualidades dos desejos que se expressam nesta camada são refletidos em sua fisionomia (rosto) e no funcionamento fisiológico de cada órgão e cada célula de seu corpo. Este substrato mental é mais harmônico e agradável, quanto mais você se estabelece em uma vida virtuosa com princípios humanistas e valores ético-morais.

A quarta é a mente analítica: a racionalização, o intelecto.

A inteligência pertence a uma camada mais sutil ou mais profunda do complexo mental. Neste substrato é onde participa o **desapego**.

Exerce **controle consciente** sobre seus caprichos e desejos, através da **vontade e da inteligência**.

O desapego não é sinônimo de carência. Você pode não ter absolutamente nada e sem dúvida, estar alheio de desejos. A raiz do apego não reside no externo, mas sim no interior, na mente. Desapego é uma atitude interior que faz com que para ti os objetos de sensação percam o valor que geralmente se dá a eles.

Desapego não é dar as costas, mas sim superar. Não há verdadeiro desapego quando você se desprende de um objeto porque estás farto, porque fracassaste, porque "não o necessota mais". Quando você nega um objeto, existe aí um conflito, não uma superação.

Você não se desapega por obrigação, mas sim por sua própria convicção, por sua vontade, que deve ser movida pela compreensão, pelo discernimento, por seus valores e ideais.

É justamente *viveka*, o discernimento, que dirige a *vairagui*.

Você deve entender que o desapego é uma inferência e não indiferença

O desapego é uma qualidade elevada dentro de você mesmo, que se dá quando você supera a paixão e a complacência egoísta. O desapego é o fruto de uma vida moral e virtuosa.

Suas paixões e aversões se desvanescem quando desenvolvemos um psiquismo que se ajusta a prática espiritual. Indiferença por valores elevados, sente aqueles que, a pesar dos mesmos (com sabedoria ou ignorância deles) persistem na atração que geram determinados objetos, em busca da experiência do prazer.

Você vive o desapego quando atua "inegoisticamente", com controle consciente, utilizando sua inteligência e sua vontade.

Indiferença pratica quem faz prevalecer o sensual (desejo por prazer egoísta) sobre o moral.

Inferência e desapego pratica quem faz prevalecer os princípios voluntários e intelectuais ao imoral. Quem compara o desapego com falta de amor, é alheio ao real significado dele.

O amor verdadeiro está impregnado de desapego. O amor sincero é inteligente e vai mais além dos desejos sensuais egoístas. O amor puro é virtuoso e moral. O amor genuíno é amor espiritual.

O indivíduo apegado carece de Amor e falta ao Amor

O amor puro é amor livre e a liberdade somente viverá em você quando houver transcendido o meramente passional.

Amor, pureza e desapego são uma formosa trindade. Cultive-a, conquiste-a, disfrute-a e compartilhe-a.

1-16- *Tatparam purusakhyatergunavaitrsnyam*

Quem alcançou a plena compreensão do espírito de Purusha, desvanece as perturbações internas e externas, libertando-se delas.

Psicologicamente, nenhuma mudança de hábitos é possível se não por uma proposta superior.

Você roeu as unhas por anos, mas se se interessasse por tocar guitarra deixaria o hábito imediatamente.

Fumas muito há muito tempo, sabes que faz mal para você e para os que o redeiam e não deixa. Se sentes interesse por correr ou fazer esportes: então acontece, é simples, já não se interessa por fumar.

Seu aspecto é descuidado. Você se apaixona e quer conquistar a amada ou amado, então começa a prestar atenção nas suas roupas, perfume, penteado, quer parecer bem, então é muito fácil. Você fica radiante. Quase se desconhece. Muda rapidamente porque encontrou uma motivação.

O Yoga não propõe uma renúncia sacrificada, oferece a mudança do finito pelo infinito. É uma mudança do visível pelo invisível, do imediato e evidente pelo que supera a percepção dos sentidos e da mente. Daí o risco e as dificuldades.

Neste sutra Patanjali explica que, ao purificar o ego, o homem se santifica e a mente dos desejos se evapora, o homem se libera da influência das 3 *gunas* estabelecendo-se na pureza absoluta.

Este é o autêntico *Vairagui*, a dissolução da mente, do ego, para fundir-nos na Consciência Cósmica, *Purusha*, em *Brahman*. Este é o estado de suprema felicidade que todos buscamos, consciente ou inconscientemente.

1-17 - *Vitarka vicaranandasmitanugamat samprañatah*

O *Samprañata Samadhi* (Samadhi consciente ou com semente) vai acompanhado de compreensão, profunda felicidade e uma consciência do Ser

Samprañata Samadhi corresponde aos estados de consciência onde as ondas mentais estão calmas (*Theta e Delta*) mas não emergiram na consciência cósmica (os *Samskaras* estão latentes e aguardam a oportunidade de se expressar). Este nível da mente confere poderes ocultos e permitem ao Yogui a compreensão completa dos objetos e o estado de boaventurança.

Não me corresponde desenvolver mais este sutra, nem comentar o seguinte, 1-18, por isto não está presente. O mesmo para aqueles compreendidos entre 1-40 a 1-51.

1-19 *Prakrtiānam*

O *Samprañata Samadhi* e seus respectivos poderes podem ser alcançados por ter nascido em estado de pureza, por conseguir-lo em existências anteriores

Alguns prodígios são dotados de evidentes características de gênios, o trazem do nascimento. Eles são aqueles que se fundiram com *prakriti* em vidas anteriores. Não necessitam praticar nem disciplinar-se, mas algo compete a eles e devem queimar uns poucos *Samskaras* para obter a liberação.

Patanjali diz que *Asamprañata Samadhi* é o estado de união total com o todo.

1-20 - *Sraddha viria smriti Samadhi prañapurvaka itaresam*

Outros alcançam *Samprañata Samadhi* por meio da fé, da energia, da memória e uma consciência lúcida.

Graças à fé (convicção interna) à energia (entendido como vontade), à memória (de *Samskaras* espirituais) e ao conhecimento intuitivo (conhecimento direto do ser) se superam todos os obstáculos, adquirindo-se a purificação da mente e a concentração perfeita.

Se, além de *Raja Yoga*, você pratica *Hatha Yoga*, tem mais possibilidade de consegui-lo devido a acumulação de energia no sistema nervoso.

Além da inteligência e da consciência da prática Real, você pode utilizar a força e golpear com dureza a energia espiritual dormente na base de sua coluna com *Asanas* e *Pranayama*. Me refiro a *Hatha Yoga Pradipika* (o texto original de Shiva, que contém os ensinamentos de oitenta e quatro posturas, *mudras*, *bandhas* e *pranayama*) e *Tantras* para despertar a *Kundalini* pela "violência".

1-21 - *Tivra samveganam asannah*

Quanto mais intenso é o fervor e o desejo pela libertação, mais rápido se consegue

Transmite uma regra matemática, uma equação diretamente proporcional: quanto maior a ação do coração, maior o êxito da empresa.

O discípulo perguntou: "Mestre, quando obterei a iluminação?"

O Mestre disse "Vamos amanhã ao rio e eu te responderei"

Na manhã seguinte, ambos se encontravam dentro d' água e o Mestre submergiu a cabeça do discípulo até o limite da morte.

Quando o rapaz se recuperou, o sábio disse: "Quando estavas com a cabeça embaixo d' água, em que pensavas"

O discípulo disse: "Meu único desejo era poder respirar".

O Mestre finalizou: "Bem filho, quando teu único desejo for Deus, chegará a iluminação".

Um discípulo perguntou ao Buda: "Me diz, por favor, qual é o principal requisito para alcançar a libertação?" e o Buda respondeu: "o desejo de libertar-se". Logo o mesmo discípulo voltou a perguntar ao Buda: "qual é o principal obstáculo que me impede alcançar a libertação?" E o Buda respondeu: "o desejo de libertar-se."

Percorre o caminho com a força de um guerreiro e com o amor de uma mãe.

1-22 - *Mrdumadhyadhimatravattato pi vishesah*

A fé é variável entre as pessoas e também varia em um ser com o Tempo; sendo esta: suave, moderada ou intensa. Neste sentido é variável o resultado

Com o processo de amadurecimento interior, com a prática e com a influência das *Gunas*, com a expressão e purificação do karma, varia a fé. E por aquela lei diretamente proporcional vão variando os resultados e suas experiências espirituais.

Se recém começou, seguramente sentirá certas resistências. Sua mente estará um pouco tamásica e rajácica. Quando ajustar seus hábitos alimentares e de vida, tudo será perfeito. Se permita, experimente o caminho por apenas um ano e verá que maravilhosa será sua vida.

Perguntaram ao Dr. Jung em seus últimos dias: "Doutor, O senhor acredita em Deus?". Ele respondeu: "Não". Fez uma pausa e disse: "Eu o sei".

Uma coisa é crer e outra é saber por Realização Espiritual. Jung não acreditava em Deus, ele o sabia. Chega um momento no qual já não há fé sem sabedoria. Disto se trata a vida, disso se trata a *Sadhana*, de experimentar, vivenciar e por último de saber. Todos nós estamos nos fazendo sábios, quando completamos o ciclo será belíssimo. Chegará nossa hora de viver extasiados em *Ananda*

Enquanto isso, tenta viver extasiado aqui e agora...A vida está cheia de momentos, não perca o presente lembrando o passado nem projetando o futuro.

Utiliza esta intensidade de que fala Patanjali para submergir-se profundamente no presente.

1-23 - *Ishvara pranidhanad va*

A devoção sincera até o *Ishvara* (consciência cósmica) procura o êxito rápido

A devoção, as orações, a entrega e a submissão permitem o estado de Yoga, porque o ego se purifica. As tendências mentais tais como a vaidade e o orgulho se desvanescem na presença da devoção.

Se você tem devoção, ao cultivar seu amor ao Divino, você adquire sensibilidade, humildade, beleza, pureza e doçura.

O dom e a graça descenderão sobre você, pois nada resiste a um coração aberto.

"O processo da Oração Interior"

A oração é o poder maior do Universo, é a ponte sagrada que leva você a comunicar-se com o reino da Divindade. É um diálogo e uma entrevista íntima com o Amado, a qual devemos assitir com a mente quieta e o coração cheio de devoção. A oração deve ser a chave de suas manhãs e o desfecho de suas noites.

Há quem já nasça com o fogo do Amor Divino acesso em seu interior. Mas há quem tenha que percorrer um longo trecho antes de se alegrar. Neste caso, acontece que o período anterior ao despertar da devoção é obscuro, está impregnado de dor e infortúnio. Há muita confusão e falta de sincronismo.

Quando Deus está ausente para você, é porque o exterior está muito presente em seu coração.

Você interpreta o mundo e interatua com ele de seu próprio ego; está cheio de idéias supérfluas, conflitos internos, desejos materiais. De tal forma, você sente que nada encaixa nesta vida. Acha tudo um caos, você vê e vive a desordem, o que você mesmo criou por ignorar as leis divinas.

Você acredita ser Deus e não contempla Deus. Seu ego é imenso, acredita que tudo foi criado para lhe servir e portanto você ignora que está aqui para servir ao Universo. Está dormindo, pelo qual se identifica mais com seu eu inferior do que com seu gigante interno. A este estado se chama Ilusão, você está atrapalhado por *Maya*.

Numa segunda instância, quando o caos, a tensão interna e externa, chegam a seu ápice, você sofre um colapso, seu ego se rompe, você se sente desgraçado. Este é um momento precioso e apreciado. Um dos instantes que Deus espera pacientemente de você. Quando você está contente, nunca a vida tem a profundidade que tem quando você está triste. Bem, receba a tristeza como uma amiga especial, pois ela tem profundidade. A felicidade é também formosa, mas tem um toque de superficialidade.

Por isso, quando a tristeza lhe acompanha, chega o momento de entregar-se e pedir assistência ao superior. Chega o momento de transcender alguns graus sua materializada personalidade.

Intuitivamente surge em você a necessidade de orar. Sua alma começa a tomar um papel de protagonista. É a volta do filho pródigo. Se o filho pródigo não tivesse abandonado tudo, jamais haveria sido recebido com júbilo por seu pai. Se Pedro não tivesse experimentado a dor da negação, não haveria sido escolhido chefe da Igreja. Se Buda não tivesse decidido viver a vida de sacrifício durante muitos anos, jamais haveria entendido o prazer da alegria. Parece que o tesouro está enterrado em sua casa, só o descobrirá quando você se afastar. É parte do processo. De acordo com a conhecida e hermética lei pendular, logo após o afastamento vem a aproximação. Então você renasce, se inicia você mesmo. Você se encontra em um limiar, detém o tempo, se liga com uma fina linha que separa a sua pessoa material de seu ser espiritual. Você pede a Deus que lhe ajude. Suplica. Está derrotado.

A terceira fase se manifesta quando você recebe o que pediu. Sua consciência abre uma nova porta. Você se dá conta de que há magia, a vida lhe surpreende. Você se sente com sorte, descobre que quando pede, ganha. Começa a estabelecer um vínculo com a Consciência Divina a partir de suas próprias necessidades. E ela responde. Você começa a experimentar um certo grau de dúvida interior.

A quarta etapa, é uma nova bênção. Você se sente presenteado, afortunado, olha ao seu redor e vê que está cheio de privilégios. Aflora uma nova sensação espiritual em você, e você agradece muito. Sua oração se concentra na alegria e na gratidão pela sensação cada vez mais sustentada da presença divina em seu interior.

No quinto processo, você descobre uma nova realidade. Vê que muito do que perdeu e obteve não é realmente conveniente para você. Porque pediu a partir de seu próprio incerteza, a partir de sua própria ignorância, a partir de sua própria

necessidade egoísta. Você descobre que não necessita disto, ou que havia pedido incorretamente.

Chega a sexta parte. Agora você está no muro do verdadeiro discernimento. Você começa a diferenciar o que é do que não é; o Verdadeiro do falso.

Para abrir esta porta você necessita de outra auto-iniciação. Necessita de sabedoria e amor. Sua oração se converte. Na medida em que vai tomando consciência de seu grau de ignorância e de sua pequenês espiritual, você se transforma. Novamente cai sem forças. Mas desta vez, a dor e a tristeza são mais sutis do que aquelas que experimentou antes de começar o processo, pois agora você sente que potencialmente você abriga o maior tesouro do mundo, um tesouro que está aí esperando que o retire, que o liberte dos invólucros que o mantém coberto.

Então você pede a Deus que escolha o que é melhor para você. Já não pede para si mesmo. Diz assim: " Senhor ou Mãe Divina, me entrega somente o conveniente para mim, o que faz de mim um ser pleno, amoroso, sábio e desperto em Ti. Me entrega a graça da devoção até Tu"

Claro que antes de orar assim, você sabe que talvez algo adverso se apresente, mas não importa, se acontecer, você não sofrerá. Porque agora convive com a força do amor. Você se sente incondicionalmente amado e protegido, sabe que Ele é seu tutor, desde sua alma você se põe em suas mãos.

Esta é a sétima etapa. Você se sente conectado. Outras energias fluem em você. Outra vez agradece. Você se sente ligeiro, bendito, contente, seguro, acompanhado.

Ora por gratidão por poder pedir do profundo de seu Ser. Agradece não pedir, sua oração vivencia uma alquimia. Você sente tanto amor que chora de felicidade e gozo. Você se entrega.

Não pode acreditar no que acontece, está muito feliz. Começa a habitar um novo mundo, cheio de pureza, de suma harmonia, de paz interior. Você se libertou da parte de si mesmo que desencadeava a mediocridade, o sofrimento, a solidão, o medo, a escravidão do desejo, a culpa. É como se você saísse de uma cela e corresse livremente sob o sol, sentindo seu toque, sentindo a perfumada brisa acariciar sua pele, tendo diante de si todo o planeta para desfrutar. A energia mais sublime do universo acalma sua alma. Você abriu outra porta: **A oitava etapa** do caminho interior, onde se apresenta um horizonte multicolorido. Você ora dizendo: "Senhor, o que posso fazer por Ti? O que Te faz feliz? Já não existe mais eu, somente Tu. O que queres que eu faça?" você se oferece plenamente.

Lembre-se de como acontecem as relações: você pode viver do outro, pode viver com o outro ou pode viver para o outro. Em sua relação com Deus, que é totalmente pessoal, acontece igual; agora você quer viver para Ele. Já não mais Dele, já não mais com Ele, mas sim para Ele.

Outra porta foi aberta, a nona. Você sente que Deus coloca outra atenção em você.

Você é iniciado como Missioneiro. Saberá intuitivamente, saberá por Revelação o que deve fazer para ser complacente. Sua criatividade se vê

potencializada. Você se converte em um homem de Deus. Está a Seu serviço vivendo uma missão sagrada, sua missão de vida, sua *Svadharmā*, Sua vontade. Existe gozo infinito, *Ananda*, muitíssimo gozo. Sua vida é plena e você se realiza.

Acendida esta luz, pelo tremendo amor que embriaga e ilumina. Toda a sua vida se transforma em Oração, em Serviço, em obras que somente beneficiam os demais, em alegria formosa e contagiosa, pois você somente vê no rosto de todas as criaturas o seu Criador.

Emerges como uma semente, a partir da ignorância, e você se remonta até a aurora da Verdade, com o coração transbordando pelo amor Divino. Você sabe que TUDO É DEUS e nada mais que Deus.

Oração:

Senhor, tem piedade de mim.

Me concede a Iluminação,

Este é meu único desejo, Meu Senhor.

Se em algum momento peço algo, não me escute,

É minha mente que quer jogar denovo.

Só me dá o que me aproxime de Ti.

Me diz como fazer-Te feliz,

Me diz o que queres de mim; peça-me Senhor.

Obrigada por me permitir Orar assim.

Obrigada por me permitir servir a Ti.

Obrigada Senhor, obrigada por Teu amor.

Om

**1-24 - *Klesha karma vipakashayair aparamrstah purusa visheasa ishvarah*
Ishvara é Espírito, que não se afeta por negatividades ou karma...**

Mais além do bem e do mal, do aspecto dubio da matéria está *Purucha*, a Consciência Espiritual. Em seu estado de pureza absoluto existe algo do qual você se desprende, a quem se chama Deus de diferentes formas. À pergunta: "Quem é Deus?" Patanjali responde: Deus é Espírito livre de todo o mal.

1-25 - *Tatra niratishayam sarvajñabijam*

Nele se encontra a sabedoria absoluta, por Ele ser onipresente.

O Espírito Divino conhece tudo o que se pode conhecer. A pequena consciência humana pode experimentar uma coisa de cada vez, mas Ele está presente em todo o Universo a todo o instante. O Grande Espírito está conectado a todos e a tudo, Ele é tudo.

"Abaixo e atrás do Universo, do tempo, espaço e mudança, se encontra sempre a realidade substancial, a verdade fundamental O TODO"

Cap. IV - El Kibalion

"Enquanto tudo está no TODO, é igualmente certo que O TODO está em tudo. Para aquele que verdadeiramente entende esta verdade, recebeu um grande conhecimento"

Cap. VII - EI

Kibalion

1-26 - *Sa esa purvesamapi guruh kalenana vacchediat*

Por não estar limitado pelo tempo, Deus é o mestre dos primeiros

Mestres

O Espírito Divino ensina desde o tempo sem tempo, sem princípio nem fim. Sua eternidade é sem forma mas com presença absoluta; Ele é o guia supremo, pois foi ele o instrutor invisível de todos os guias da humanidade

1-27 - *Tasia vacakah pranavah*

Deus se experimenta com o mantra OM

Mantra significa: liberar a mente. Segundo a filosofia *Samkhya*, *Om* é a primeira vibração produzida pelo Grande Arquiteto do Universo. A Bíblia, o Khabala, a filosofia dos antigos Guaranís e outras tradições ensinam que primeiro foi a palavra, o verbo, a vibração.

A partir do *Om* se criaram os outros elementos: éter-ar-fogo-água-terra (matéria, mente e energia).

Om é o degrau da escada da vida mais próximo a Ele. Patanjali assegura que a repetição do *Om* tranquiliza a mente e produz *Nirodha*. Propoe um só mantra, o som primordial com suas características de universalidade, porque se ajusta a todos por igual. É um som que está impregnado em seu Ser. Você é em essência *OM*. No entanto, você deve saber que outros Mestres ensinam mantras pessoais, que sintonizam mais finamente com a vibração individual, de acordo com as características de cada indivíduo.

Para aqueles meditantes que não tem um mantra pessoal, o *Pranavah (OM)* é o indicado. Se deve inalar repetindo mentalmente o *Om* e se deve exalar repetindo mentalmente *Om*. A metade do tempo de inalação se repete o O (que é a conjunção de A e U) e a outra metade se repete o M.

Há quatro formas de praticar *Mantra Yoga*: escrevendo, em voz alta, murmurando e mentalmente. Esta última forma é a mais importante, a que tem um efeito mais poderoso sobre a mente e a consciência.

1-28 - *Taiiapas tad artha bhavabam*

Com a repetição contínua (do OM) e a idealização de seu significado (se consegue o Samadhi) se experimenta Deus

Este é um ensinamento que se deve reconhecer como fundamental para progredir realmente no caminho espiritual, é essencial.

A repetição de um mantra lhe confere poder quando pronunciado corretamente, quando você tem idealização e um profundo sentimento de amor.

O amor e o mantra juntos geram um centro de energia. Esta vibração se projeta até o cosmos.

Mantralizar produz paz, serenidade, e, mais adiante, possivelmente o *Samadhi*, acompanhado com a maior das sensações que você pode experimentar como ser humano: *Ananada*, a boaventurança psíquica ou êxtase espiritual.

A mantralização faz com que você progrida, mas não faz a matéria, mas sim o Infinito. Em geral você vive concentrado em obter bens materiais, fama, poder, reconhecimento, etc. Quando começar a repetir o mantra e a meditar nele, a Divindade começa a iluminar seu interior para que, progressivamente sua atenção vá se dirigindo até o elevado. Assim começa a despertar em você o gosto pelo eterno, pelo puro, pelo são, pelo Divino.

O Mantra é uma chave que abre as portas de seu templo interior. Assim, os obstáculos vão desaparecendo e seu caminho até Deus se esboça cada vez com maior clareza.

1-29- *Tatah pratiak cetanadhigamo pi antaraia bhavas ca*

Com a repetição do OM se conquista nossa natureza divina e se destroi todos os obstáculos

Como ser humano, você tem a possibilidade de experimentar ou experienciar Deus, e a fórmula mágica é a repetição da vibração Divina: *Om*. A mente entra no ritmo cósmico, com a música mística do *Om*.

Destrói suas impurezas kármicas e você obtém a Realização pessoal.

AUM é o símbolo de Brahman por excelência, pois embarca todos os sons, todos os planos de manifestação, tudo o que existe; como semente primordial é o germe que representa o Absoluto e portanto contém em si mesmo, potencialmente, o Universo Inteiro. É quem penetra a matéria, a energia e a consciência.

1-30 - *Viadhi stiana samsaia pramadalaria virati bhranti*

darsanalabdhahumi katvanavasthitatvani citta viksepa te ntaraiah

Os obstáculos para a realização são

- 1 - A doença (a saúde)
- 2- A apatia ou estancamento mental (interesse)
- 3- A dúvida (certeza, fé)
- 4- A negligência (entusiasmo e astúcia)
- 5- A preguiça (vitalidade e estímulo)
- 6- O apego aos prazeres (domínio de si, inteligência)
- 7 - A ilusão sobre si mesmo (verdade - realidade)
- 8- A falta de persistência, a incapacidade de praticar e manter a concentração por distração e inquietude (vontade, atenção, concentração e paz interior)

Entre parenteses descrevo os opostos, as virtudes que facilitam a Realização.

Não há quem, em maior ou menor medida, se ache extinto de viver estes obstáculos. Patanjali assegura que a prática do sistema (*Ashtanga Yoga*) derruba os muros destes males.

1-31- *Duhkha daurmanasiangameyaiatva svasa prasvasa vikshepa sahabhuva.*

Os obstáculos para a concentração são acompanhados de sofrimento, de desespero, tremor do corpo, a respiração defeituosa ou irregular ou angustia mental

Se a sua saúde é estável, você deve destruir os obstáculos. Já deixa de descansar e acreditar que este planeta é um parque de diversões. Se você atua com negligência, perecerá impossibilitado de experimentar a verdadeira felicidade, além de criar condições que podem levá-lo à doença (impedimento).

Este sutra diz que se os inconvenientes estão muito desenvolvidos e arraigados, as conseqüências kármicas são ainda piores. Se adquirem patologias psico-físicas (sistemas nervoso e respiratório). Este sutra é um diagnóstico médico. Lembre-se de que Patanjali é um especialista na mente humana e portanto nas somatizações.

A mente move a matéria. A mente adoce o corpo. Se destaca a respiração como a união ou ponte entre a mente e o corpo. Um dos degraus da prática é aprender a dominar a respiração. O controle sobre esta exerce controle sobre o corpo e a mente. Procura não desanimar, mesmo naqueles períodos nos quais desaparece o entusiasmo original. Procure continuar praticando até que os obstáculos desapareçam por completo e alcance o tão desejado êxito. A prática, além de fortalecer sua vontade, purifica seu karma, porque o ajuda a estabelecer-se em hábitos positivos. Este sutra destaca a relevância da a prática e do desenvolvimento da concentração.

1-32- *Tat pratishedhartham eka tattvabhiasah*

Para dissolver os obstáculos é necessário o esforço em um só princípio

Poderia chamar-se princípio os aspectos da verdade, ou a uma só entidade, como forma de combater os antagônicos obstáculos para a concentração a partir da permanente corrente psíquica produzida pela atenção estabilizada neste único princípio. É melhor afiar a espiritualidade como a ponta de uma flecha, para poder penetrar o branco. É melhor uma coisa de cada vez.

Não se converta em um turista espiritual. Se você deseja chegar a verdade, supondo que ela se encontra no centro da terra, é necessário que você comece a fazer um poço e persevere aprofundando-o cada vez mais, até chegar ao fundo. Se, por falta de constância e de suficiente esforço, ou por seguir a corrente de curiosidade de sua mente, você começa a fazer um poço aqui e logo outro alí, não chegará nunca ao centro.

Em qualquer parte do planeta que você esteja, poderá fazer um poço para chegar ao centro, sempre terá o mesmo raio de distância, você só tem que eleger e transitar.

Todos os caminhos e todos os "princípios" escondem em si mesmos a mesma e única Verdade. Busque qual é seu caminho e se estabeleça com ele com a maior intensidade de que seja capaz.

1-33 - *Maitri karuna muditopeksanam sukha duhkha puniapunia visaianam bhavanatas citta prasadanam*

A tranquilidade mental se consegue praticando a benevolência, a compaixão, se rodeando de pessoas nobres e a indiferença aos viciados.

O que você deve fazer para tranquilizar a natureza inquieta de sua mente? A interação é o meio para o crescimento pessoal, mas com precaução, com discernimento. Patanjali diz: seja cuidadoso.

1. Simpatiza com o alegre. Alie-se contente com os que são mais felizes que você. Seja benévolo com quem é feliz; compartilhe sua alegria e cultive a amizade. Evite ser invejoso, zeloso e, como se diz, evite desejar o ouro alheio.
2. Tenha compaixão para com os aflingidos, com o que sofre, com o desafortunado. Pratique o exercício da amabilidade e a cortesia. Inclua a prática de serviço aos demais desinteressadamente. Sinta amor e compaixão pelo mundo mineral, vegetal e animal, faça todos os seres "sentidores". Todos somos um mesmo ser vivo e "sentidores" que "nos movemos, vivemos e temos nossos ser no Todo". Tudo é um. Toma consciência desta unidade nos acontecimentos. O que quer que você faça aos demais repercutirá sobre você mesmo e vice-versa. Atua consciente e amorosamente. Ama tudo e sentirá que tudo te ama.
3. Alegre-se com o Santo; alegre-se com o virtuoso, com os dignos de elogios. Se proponha a rodear-se de pessoas virtuosas, Santos, Mestres e aqueles que demonstrem com seu exemplo que podem lhe guiar.
4. Tenha a intensão de permanecer indiferente frente aos vícios, os viciados ou tolos. Seja indiferente aos maus comentários que fazem sobre você.

Proponha-se a ser benévolo, carinhoso, compassivo e seletivo em suas relações. Cuide a respeito de todas as coisas. Os demais necessitam de você também. Assim poderá servir melhor a seus ideais para chegar a última meta.

1-34 - *Visaiavati va pravrttir utpanna manash sthiti ni bardhari*

Também com a prática de exercitação do controle da respiração (inalação, retenção e exalação)

Pranayama significa controle do prana através da respiração.

Mas no começo pranayama deve significar controle da respiração: a atenção será fixada na entrada, retenção, saída do ar e retenção sem ar. Você deve ter em conta a duração da respiração e a suavidade da mesma.

A forma de respirar deve ser suave, lenta, quase imperceptível, sutil.

Suponha que você tem na frente do nariz um prato com cinzas, nem ao inalar, nem ao exalar deverá movê-las.

Patanjali propõe a prática de *Pranayama* como meio de purificação e de controle da mente. Além disso, o prana circula através do sistema nervoso sutil (*nadis*). O controle sobre estas vibrações interiores é também uma das metas do *Pranayama*.

1-35- *Visaiavati va pravrttir utpanna manash sthiti ni bardhari*

Também com a contínua atenção em um objeto dos sentidos, se obtém estabilidade mental

Escolha um símbolo como suporte da meditação. Pode ser uma cruz, uma flor, uma Mandala ou qualquer objeto que tenha relevância pessoal. Põe tudo o que você é ali.

1-36- *Vishoka va jyotismati*

Também sobre experiências felizes e luminosas

Qualquer experiência favorável, qualquer lembrança de uma vivência serena, luminosa, onde se sente paz e profunda alegria pode ser usada como suporte da meditação.

Absorva a sua mente com a ajuda da facilidade da lembrança e seja feliz nela.

1-37- *Vita raga visa iam va cittam*

Também concentrar a mente nos grandes Mestres, que demonstraram completa transcendência do mundano

Todos os Mestres ensinaram com seu exemplo. Assim se reconhece um Mestre. Eles disseram exatamente o que fizeram com sua vida. Dirigiram tudo até os seus ideais de vida e desejaram este caminho para que você o transite. O Mestre sempre se apresenta com sensibilidade, pureza, generosidade, sabedoria, equidade, justiça, amor, benevolência, firmeza, poder espiritual, e principalmente dirigindo seus passos até Deus, a quem reconhecem sempre como seu Pai e seu Mestre.

Patanjali lhe dá mais outra opção; você pode eleger como suporte de meditação o seu *Guru*. Se é que na realidade você é quem elege o *Guru*. Talvez ele tenha elegido você, então nada mais tem que recordá-lo.

Os yoguis imaginam seu *Guru* sentado em uma flor de Lotus com uma coroa sobre a cabeça, a este ponto se denomina *Guru Chakra*

Se você fixa a mente em algo estável, luminoso e sereno, receberá como consequência necessária, as mesmas características.

1-38 - *Svapna nidra jñanalambanam v´a*

Também se concentrando nas recordações de uma experiência vivida durante o sono profundo

O inconsciente se conecta com símbolos e arquetipos que cortam o mais profundo de sua consciência. A meditação neles revela o significado e o descobrimento de um aspecto interior que já não permanecerá mais dormindo.

1-39 - *Itabhimata dhianad va*

Também com a meditação sobre o maior desejo.

Seus desejos são perturbadores, sem dúvida Patanjali sugere que aqueles desejos que tem real importância podem ser usados como suporte da meditação. A concentração sobre isto também produzirá o aquietamento de sua mente. Um conselho, tenha cuidado com o que desejas. Seja precavido, deseje pouco, eleja bem e faz sua contemplação dizendo que só se cumpra se isto lhe aproxime de suas realizações

“YOGA A EXPERIÊNCIA DA ALMA”

CAPÍTULO 2

SADHANAPADAH

Você é uma flor se abrindo no meio do jardim, abre-se plenamente e impregna o universo com sua deliciosa fragrância.

No primeiro capítulo Patanjali se referiu a ciência do Yoga e descreveu o funcionamento da mente e seus distintos níveis de consciência.

Nesta segunda instância, seu ensinamento está focalizado em relação às práticas concretas que levam ao dito estado. Explica o *Kriya Yoga* (ação interna superior). Enumera as aflições que causam dor, e os métodos que você deve cultivar para eliminá-las.

O processo do Yoga consiste em um gradual crescimento a medida que vai praticando os oito passos do caminho indicado por Patanjali. Neste capítulo se descrevem as características das cinco primeiras etapas e seu efeitos.

Sadhana é o esforço e a entrega cotidiana à prática, é o dever assumido, é o conjunto de votos que lhe ajudam a alcançar a meta. É cumprir o compromisso para transcender sua animalidade e humanidade, e para realizar sua divindade.

Este capítulo foi escrito para o praticante. Se você se considera um *Sadhaka*, saberá orientar-se, terá pautas a seguir no caminho do crescimento espiritual para alcançar a meta.

Charaka, o pai da Ayurveda nos presenteia com a seguinte definição de *Sadhana*:

“Ao estudo de qualquer ramo de conhecimento se considera tradicionalmente como uma *Sadhana*. Uma prática que, se seguida com sinceridade e persistência, o leva a paz que está além do entendimento.”

Sadhana é uma prática intuitiva que permite mudar de estado de consciência, amplia e esclarece sua percepção e desenvolve suas capacidades interiores. Através da *Sadhana* surge o verdadeiro discernimento.

2-1- *Tapah svadhiaesvara pranidhanani kriya yogah*

A austeridade, o estudo espiritual (de si mesmo) e a entrega de si mesmo a Deus constituem o Kriya Yoga.

Este aforismo proposto por Patanjali como meio de purificação, embarca todos os seus aspectos, pois a austeridade se encarrega de trabalhar a Vontade (como primeira força aliada) e o domínio de si mesmo; o estudo desenvolve o intelecto (razão e memória) e a sua entrega a Deus purifica o ego.

Quando adquire o domínio sobre seus desejos e os transforma através das austeridades, e se conecta com as forças ocultas de onde provêm o conhecimento correto e a verdade pelo estudo das escrituras, e além disso, entregando sua vida ao Grande Espírito, você abre um portal para outra dimensão de seu Ser. Você se inicia.

A Austeridade é o meio para governar a influência que os sentidos tem sobre a mente.

A natureza da mente é desejar a todo o momento. Seu mecanismo é o de querer experimentar, sentir e através disso obter o controle das situações (em outras palavras, a sua vida). Uma mente não treinada dirá: "aos gostos tem que dá-los em vida, um pouco mais disto e aquilo não me fará mal, não será demais". Ou em seu defeito sugerirá: Para que fazer isto? Parece loucura, deixe para amanhã, ficarei dormindo um pouco mais, total, farei mais tarde; não intervenha, eu: "sou assim, o que vou fazer? Etc."

A disciplina compreende o princípio da regulação dos quatro instintos básicos ou instintos animais. Eles são: o desejo sexual, o desejo de dormir, o desejo pela segurança (medo) e o desejo de comer. Necessidade intrínsecas da natureza humana. Você deve descobrir o que é que deve fazer.

Quanto sexo e com que frequência ou se está preparado para renunciar a ele. É aconselhável que a média semanal seja controlada. Os textos antigos sobre Ayurveda comentam o seguinte em uma passagem: "os homens que sacrificam seu sêmen no ventre de uma mulher..."

Shukra dhatu (sêmen) é a substância mais preciosa para o praticante, está no limite do físico e do astral. Quando o sêmen é eliminado, caem as capacidades espirituais; sua conexão com o divino diminui.

Quanto ao sono, o aconselhado é que se regule a quantidade de horas que dorme e que, se possível, suas horas de sono devem acompanhar o ciclo solar. O horário recomendado para descansar é entre as 22 e as 5 horas.

Outro detalhe importante é que a cama seja dura, para que impeça a excessiva complacência e para que você não seja induzido a dormir demais; o colchão duro sustenta o esqueleto corretamente e exige das articulações e da musculatura um completo relaxamento. No princípio será incômodo, mas depois de uma semana seu corpo se acostumará e prontamente reconhecerá os benefícios correspondentes, fazendo com que todos os detalhes sejam insubstituíveis.

Decida quantas vezes se alimentará por dia, que tipo de alimentos, e que atitude terá frente a comida que você leva a boca. É necessário jejuar com frequência, preferencialmente durante os *Ekadashis*.

O *Ekadashis* é onze dias depois da mudança da lua (lua nova e lua cheia) cada quatorze dias, que dizem dois jejuns mensais.

Durante o *Ekadashis* a lua está fisicamente mais próxima ao planeta. A aproximação da lua à terra produz atração dos líquidos até ela, se produzem maremotos e em algumas zonas desprendimento do córtex terrestre até 7 cm.

Seu corpo se constitui de mais de 70% de água. Durante o *Ekadashis* os líquidos são influenciados e transportados até a cabeça perturbando o funcionamento do cérebro. A mente, durante o *Ekadashis* se torna mais distraída, alterada, irritável e perturbada, sendo provável que afluam suas *Samskaras* mais obscuros. Há confusão e falta de controle mental. Se produz um estímulo inconveniente nas massas gerando um efeito dominó.

Com o jejum (melhor se for seco) se cria um vácuo no estômago mantendo fisicamente os líquidos para baixo. Jejuar é uma poderosa ferramenta de controle

mental e de auto conhecimento. Também e sobre tudo durante o jejum há extra energia nervosa, já que não se faz digestão e assim, seu organismo aproveita para fazer limpeza, eliminando toxinas.

Como quando você tem um feriado e você limpa a casa. Como regra geral, se deveria jejuar desde a noite anterior ao *Ekadashis* até a manhã seguinte, ou seja 36 horas. É muito importante quebrar o jejum com poucos alimentos leves e de fácil digestão.

Jejuando, você se afasta do efeito coletivo causado pelo satélite, lhe permitindo prosseguir com sua prática e com o pensamento mais sereno.

" O alimento é a vida de todos os seres e todo o mundo busca ele. A pele, a clareza, a boa voz, a vida longa, o entendimento, a felicidade, a satisfação, o crescimento, a força e a inteligência, tudo se fundamenta no alimento. De tudo o que é benéfico para a felicidade mundana, de tudo o que se relaciona com os sacrifícios védicos e de toda a ação que conduz a sua salvação espiritual, se diz que se fundamenta no alimento. A comida, que é vida para os seres vivos, se ingerida de forma inadequada, destrui a vida, enquanto que o veneno, que naturalmente é destruidor da vida, se tomado de maneira adequada atua como um elixir".

Charaka

O simples ato de chegar a controlar sua dieta já lhe proporciona a disciplina necessária para controlar muitos outros aspectos de seu comportamento, pois você é o que come: o alimento faz o aporte de sua consciência.

Sinta reverência e amor pela comida pois ela logo fará parte de você. Reze para agradecer ao Criador o alimento, a reverência por tudo que há no Universo é mais saudável do que todas as atitudes perante a vida, e o alimento é parte deste Universo que se sacrifica para você.

A austeridade contribui para o controle do corpo; este é o primeiro passo para controlar a mente e esta é a sua vez, o primeiro passo para a auto realização.

O medo é uma contante na vida moderna. A segurança não deveria ser buscada unicamente nos objetos. A segurança é um estado interior e Deus o sustenta.

Há um ditado: "o homem é um animal de costume". Do ponto de vista dos quatro instintos básicos ou necessidades corporais, é razoável. Se você não consegue controlar seus instintos, muito pouco o diferencia dos animais.

O ser humano é uma entidade que deve estar permanentemente refinando seus hábitos. Um dos sinais de que você está se aproximando da verdade é a simplicidade... velha amiga da austeridade...

O estudo espiritual não se refere a qualquer tipo de leitura por mais enriquecedora que esta possa parecer. Se refere concretamente ao estudo de textos sagrados. Se você observa os meios de comunicação de massa, o rádio, a televisão, os sistemas como a Internet, a variedade de leitura que se oferece, por exemplo, nas bancas de revistas, etc., você poderá notar que o conteúdo sempre gira em torno do fenomenal. O estudo espiritual ao contrário, é aquela leitura

introspectiva, que leva ao reflorestamento interior e ao desenvolvimento de suas mais elevadas qualidades. Se você busca se alimentar com a literatura que anda pulando por todas as partes, é como se você se aproximasse de uma flor artificial querendo sentir seu perfume. Por outro lado, os textos sagrados de todas as religiões são como suaves casulos de sabedoria, cheios de perfume e dispostos a se abrir ao menor toque de sua alma. No entanto, estes casulos somente são detectados pelas mentes atentas e bem intencionadas.

Uma mente excessivamente contaminada com o material não encontra interesse no bendito conteúdo da literatura sagrada, que desde tempos imemoráveis tem sido sempre entregue diretamente de Deus aos santos Profetas.

A natureza destes livros é como a do Sol que nos ilumina a cada dia, mas você deverá aprender a ler com o coração, não com a mente. A essência oculta nos textos sagrados anda de mãos dadas com o seu desenvolvimentos devocional. O coração sempre deseja se aprofundar.

Você deve cuidar muito bem dos textos sagrados que a vida põe em suas mãos, pois eles constituem um dos caminhos que o levam ao sagrado, ao divino. Quando você se dispõe a ler um livro assim, não busca conhecimentos novos, mas sim se predispõe a ler a si mesmo para se descobrir.

Tudo neste mundo está em permanente mudança, sem dúvida, os textos sagrados fogem desta lei, sempre estão ali, iguais a si mesmos, cheios de Sabedoria.

Entrega a Deus é o desenvolvimento da fé, é a entrega ao intangível, invisível, é a renúncia ao mundo sensual, pela purificação e o descobrimento do amor e do serviço. É uma mudança de direção. A medida que o seu amor a Deus vai crescendo, aumenta proporcionalmente o serviço desinteressado ao sua redor, pois ao amar a Ele, inevitavelmente ama suas criaturas e não pode evitar de ajudá-las, aconselhá-las, alegrar a vida dos demais; você se converte em um instrumento Dele. Uma fé sem obras não é uma fé verdadeira.

Disse o Bhagavad (IX-27): "O que quer que faça, o que quer que coma, o que quer que ofereça e qualquer austeridade que cumpra, faça tudo em oferenda a Deus".

E este trabalho se realiza facilmente, se você ama o Senhor. Lembre-se disso: "tudo depende da quantidade de Amor".

Se para você fazer isto, é necessário muito esforço ou se você acha um sacrifício, é porque falta amor. Quando você ama, é feliz e somente será feliz se ama. Quando se ama, não há tempo e não há espaço, você desaparece como ego e realiza a alma. Quando ama, existe.

A prática de *Kriya Yoga* é o coração do exercício espiritual. Uma boa prática requer ordem e disciplina, para a qual é indispensável ser um bom administrador do tempo. Não gaste as sagradas moedas de sua vida em vão com o superficial. Utiliza cada uma de suas horas como se fossem pérolas preciosas, enfileirando-as uma após a outra, sustentadas pelo fio da espiritualidade.

Você deve dispor de certo tempo a cada dia para o estudo e para a meditação, sem deixar de atender o resto da prática dentro da sociedade e procurar fazer com que este tempo seja cada vez maior.

Ramakrishna disse: "com um braço executa suas ações no mundo, com o outro abraça a Deus e ao mesmo tempo pede com todo o fervor que você poça, algum dia, poder abraçar a Ele com os dois braços"

2-2- *Samadhi bhavanarthah klesha tanukaranarthas ca*

O Samadhi reduz os impedimentos e produz a realização do Ser.

A prática de *Kria Yoga* produz o *Samadhi* e este rompe as cordas que atam a ignorância e por tanto a dor, na medida em que libera suas dívidas kármicos.

O *Samadhi* é a meta de todos os Yoguis e com outros nomes é a meta de todos os místicos de todas as religiões. Se produz como consequência do prolongamento do processo meditativo, o qual desemboca no estado de Consciência Cósmica. É neste nível onde a mente e a dualidade foram completamente transcendidos. No *Samadhi* somente existe a experiência da Consciência Pura, da Realidade Última e de uma enorme boaventurança. Neste estado, o yogui alcança o cume da experiência elevando-se à categoria de homem iluminado ou bendito.

Se você segue os conselhos deste Grande Sábio, quando menos imagina, sua mente se encontrará estabelecida no equilíbrio.

O caminho do *Sadhaka*, o caminho que propõe Patanjali, o obténs de acordo com a força de seu desejo:

" o que for a profundidade do teu ser,
assim será teu desejo
o que for teu desejo,
assim será tua vontade
o que for tua vontade
assim serão teus atos
o que forem teus atos
assim será teu destino"

2-3- *Avidiasmita raga duesabhinivesah klesah*

A ignorância, o egoísmo, a paixão, a aversão e o apego são os cinco impedimentos.

Estas são cinco manifestações psíquicas do homem que dão origem ao sofrimento e constituem o impedimento à auto-realização.

Estas se alojam como sementes e elas florescem e dão frutos demais.

Buda disse: "O homem faz mal a si mesmo, ele mesmo se corrompe, ele mesmo deixa de fazer o mal, ele mesmo se purifica. Pureza e corrupção existem por si mesmo, ninguém pode purificar a outro".

E até que tenha a felicidade de despertar, e queira e se empenhe em ser melhor, você é impermeável a qualquer ajuda exterior.

Cafúcio dizia:

"Eu não posso fazer nada por quem não se pergunta primeiro o que pode fazer por ele mesmo".

O discípulo pergunta: "Mestre, quer me ensinar?" e o Mestre responde: "Queres aprender?"

Um dia você sente a necessidade de sair de sua obscura morada, para ver um pouco de luz. Porque você está em sua natureza congênita em busca da verdade, do amor, da compaixão, do espírito altruísta e da muito amada felicidade.

É uma viagem energética de seus aspectos mentais que se dá através da coluna vertebral, desde cóxis (*muladdhara chakra*) até a cabeça (*sahasrara chakra*). A partir da impiedade, você viaja até a compaixão, sentimento que desperta e começa a sentir por todos os seres sensíveis, como consequência principalmente de estar desenvolvendo seu amor por Deus.

2-4- *Avidia ksetram uttaresam prasupta tanu vicchinodaram*

A ignorância é a principal causa, se apresenta em formas diferentes: latente, débil, controlada ou com intensa atividade.

Patanjali disse: no atual estado vibratório de sua mente, você é um campo semeado de imperfeições e a ignorância é o abono, o fertilizante que desenvolve e fortalece as demais.

Sua opinião sobre as coisas da vida não tem importância transcendental. Porque a sua opinião no presente será diferente da do futuro.

Você não tem controle sobre sua vida. Não pode dirigir e manter o pensamento mais do que alguns segundos voluntariamente.

Se não pode governar sua mente, que está impregnada de idéias prestadas e conceitos mutantes, como pode governar você mesmo?

Quando se sente perdido e abandonado, assim então se encontrará.

Você deverá compreender isto e jogar-se ao cumprimento das transmissões Divinas, é a única saída, e sempre foi. O livro budista tibetano "Lam Rim" se refere a todo momento que os ensinamentos são instruções. O Buda não sugere, ele diz: "Faça assim!"

Por si só ainda não se deu conta, é bom que você tome consciência de que sua mente (seus pensamentos) é que lhe levaram onde se encontra, e não é através dela que você resolverá sua existência.

Para gerar ordem na sua vida, você deverá se colocar em uma vibração superior a que se encontrava quando criou seu próprio caos.

Enquanto você não tem controle sobre sua vida, naturalmente, sua opinião não será digna de muita confiança. Se você aceita que sua mente criou o problema, e que você não o governa, e além do mais tem a sorte de perguntar a Patanjali como resolvê-lo, então você tem esperança.

Se você tocou fundo, se encontra desesperado e compreende que sozinho não poderá atingi-lo, então este é o momento de romper com a ignorância e aceitar plenamente, com total confiança os benditos ensinamentos de Patanjali.

Com a força deste poderoso aliado e sua própria vontade, romperá as cordas que você mesmo criou e será livre.

Aceite que não sabe, pede ajuda e logo se entregue. Já não opine mais, discerne e pratica.

Por outro lado, entendo que quando Patanjali fala de ignorância, também está se referindo a que você ignora o que realmente é, isto é, Espírito. Mas você não ignora, você vive ocupado apenas em servir e alimentar incorretamente seu corpo e sua mente, enquanto sua verdadeira realidade permanece oculta, solitária, desonhecida, desnutrida. Esta situação, nascida de sua ignorância é o que produz sofrimento.

2-5- *Antiasuci duhkhanatmasu nitia sukhatmakhiatir avidia*

A ignorância é confundir: o eterno com o efêmero, o puro com o impuro, a felicidade com a dor e o Eu (Ser) com o Euísmo (Ego).

Patanjali disse: até que não transcenda a mente e que seu ego se purifique (sentido de individualidade), você não obtém o verdadeiro conhecimento.

Enquanto isso, vive confuso, no jogo de *Maya* (o que para a filosofia *Samkhya* é o mundo ilusório da mente). A porta de saída é o *Samadhi*.

Para deixar de ficar confuso, você tem que sensibilizar a *viveka*, sua capacidade de discernir entre o que é e o que não é. É fundamental que você se entregue a purificação de sua mente, para o qual deve simplesmente seguir as instruções de quem, antes de você, se encarregou de transmitir o dito caminho. Aprenda por referência, assim você encurta o caminho.

2-6- *Drg darsana saktiar ekamatekasmita*

O egoísmo é a confusão de identificar-se com a atividade mental e não se reconhecer com o verdadeiro Ser, nossa essência

O estado atual de sua mente cobre os olhos de seu espírito, deixa-o nas trevas o que permite que o ego crie seus próprios jogos.

Este estado de cegueira é o que impede que você veja a essência que está mais além da aparência, a realidade que se encontra além de todo falso, o durável, esta Verdade de que os Grandes Sábios sempre falam.

2-7- *Sukhanusayi ragah*

A paixão (apegos, desejos e atrações sexuais) existe no prazer

Raja Yoga propõe o controle sobre os instintos, até que a sua mente se torne cristalina.

A paixão é a atração por um objeto, é o registro de uma experiência e o desejo de repetí-la (apego).

O prazer se produz por afinidade entre a vibração do sujeito e a do objeto.

Quem controla os permanentes desejos, expressados através dos incessantes caprichos da mente, está praticando Raja Yoga (transformação mental - alquimia interior).

É colocar na cabeça, no acento da consciência e coroar-se imperador de sua própria natureza. O Yoga propõe ou aceita viver a experiência, mas aconselha que não corra cego na busca de repetí-la.

O verdadeiro prazer alimenta a alma, mas como saber com nossa obscura ignorância, se é um verdadeiro prazer? É necessário que você possa distinguir entre o prazer (*Kama*) e a felicidade ou boaventurança (*Ananda*).

O prazer se nutre dos sentidos e de tudo o que é exterior, sem seleção, sem discernimento. A felicidade brota do fundo da alma. O prazer passageiro aparece e desaparece, obedece a lei do ritmo. Por outro lado, a felicidade que você experimenta quando se dá conta de que a sua essência está acima da mudança, mais além do tempo, é imortal.

O sábio Vyasa disse que: "quem tem um objeto de prazer, se funde no grande mar da dor". Não busque atração nem aversão, deseje encontrar-se com o coração que é a verdadeira fonte de felicidade.

Seja direto, pergunte a Patanjali como deve fazer para atingir este sublime objetivo.

2-8- *Duhkhanusayi duesah*

A aversão existe na dor

A dor se produz por discordância entre a vibração do objeto e do sujeito, e se registra a aversão.

A alquimia que este livro propõe é precisamente a mudança, às vezes muito sutil de suas paixões e aversões, que você consiga transmutá-las. Olhe para o passado e verá quantas mudanças já aconteceram em suas prioridades, em seus gostos.

Através do crescimento interior, suas paixões presentes foram insustentadas no passado e vice cersa.

A aversão é outro impulso natural da mente, em um sentido de polaridade positiva existe a paixão e num sentido negativo existe a aversão.

2-9- *Svarasavahi viduso pi tatha bhinivesah*

O apego a vida (o medo da morte) é um sentimento que também afeta o homem sábio.

A necessidade de segurança e o medo da morte são parte da natureza mais íntima do ser humano. Este instinto básico de não querer morrer se conserva na mente, até que se produz a morte, exceto em quem já se Realizou. O desejo de viver é o maior de todos os apegos, já que a morte implica no desaparecimento do ego, o qual produz inconscientemente muito medo.

Opostamente, o homem realizado vive sem querer nem deixar de querer, sem *raga* nem *dvesha*.

"Desde os tempos mais remotos;
desde a origem da terra,
é conhecido o fim para todas as coisas.
Eis aqui! Chegou a hora, a hora conhecida.
Estou livre,
Livre da vida e da morte.
A dor e o prazer já não me solicitam;
Não me interesso pelo afeto.
Estou mais além das fantasias e dos deuses.
Serenos como uma lua cheia em tempo de **siega**,

Assim estou eu nos dias de minha libertação.
Sou simples como a **tierna hoja**,
Pois em mim há muitos invernos e primaveras
Como a gota de orvalho nasce do mar,
Assim nasci no oceano da Libertação.
Como os rios misteriosos penetram nos extensos mares,
Assim encontrei o mundo da Libertação.
Este é o fim que é conhecido".

J. Krishnamurti

2-10 - *Te pratiprasava heiah suksmah*

Os cinco impedimentos embora sejam sutís, devem ser destruídos pela mente vigilante.

A mente alerta e vigilante é um estado de consciência também sugerido por Buda. A psique saberá manifestar sutilmente a idéia de que são os objetos que causam as situações dolorosas com relação ao sujeito. A purificação através do Yoga e da atenção consciente, destrói tais impurezas. Você deverá inverter o processo natural de sua mente. Terá que se dar conta que é um objeto e que todos os demais são o sujeito. Só quando souber estará livre de *Maya*.

A consciência testemunha é o que permitirá a você observar o comportamento da sua mente e isto se consegue com o *vritti* ativo, "a voz da consciência" alojado no Anahata chakra. Você terá que elevar sua *kundalini* pelo menos até o centro do peito. Esta expressão da mente é o elemento que permitirá que você seja "mais objetivo". De acordo com a expansão da voz da consciência e de sua atenção, transcende o ego, permitindo que a alma se manifeste na matéria.

A Alma ou a consciência é distinta à voz da consciência. A Alma é o Ser mesmo, mais sutil que a mente e a inteligência, é o observador e não intervém diretamente na psique. Se experimenta quando se produz o estado de Yoga (Sutra 1-2).

2-11- *Dhiana heias tad vrattaiah*

A meditação evita que se expressem (vrittis).

A meditação é o fogo que arde, queimando e destruindo os troncos que constituem os *Samskaras*. O controle e eliminação dos *Samskaras* transforma o karma.

A meditação é o melhor elemento de crescimento até a libertação.

Todos estamos crescendo. A diferença entre um profano (alguém que não pratica) e um meditador é que o segundo viaja mais rápido ao seu destino, pois tem consciência de para onde vai. Se você caminha sumido na ignorância, o faz como os cegos, avança mas não sabe para onde e portanto tropeça nos obstáculos do caminho, o que faz com que os passos fiquem lentos e inseguros, causando dor.

2-12- *Klesa mulah karmasiao drstadrsta yarma vedanaiah*

Os impedimentos geram mal karma condicionando a vida presente e futura.

Patanjali expressa com grande clareza que os cinco impedimentos são a primeira causa geradora de mal karma. Devem ser destruídos. Quem deseja cortar o sofrimento deve tomar a prática e a meditação muito a sério. A transformação, o crescimento e a realização pessoal somente são alcançados se os cinco impedimentos forem destruídos.

Lembra de *Krishna e Arjuna* na carroça puxada por dez cavalos selvagens preparando-se para a batalha. *Krishna* (consciência), *Arjuna* (o indivíduo com sua faculdade de discernir), a carroça (a mente), os dez cavalos selvagens (os 10 órgãos dos sentidos).

2-13 - *Sati mule tad vipako yati ayur bhogah*

Se há raiz (ação) há amadurecimento de frutos (*Samskara*) por tanto dá lugar (karma) ao nascimento, o tempo a viver e se condicionam as experiências de vida (situação pessoal, familiar e social).

Segundo os conceitos filosóficos-metafísicos do Yoga, você deverá esgotar seu karma, seja bom ou mal; deverá atuar para e por Deus unicamente, dentro de seus deveres prescritos. Deverá sentir a responsabilidade que a vida lhe deu e vivê-la assim. Cada ser que habita este planeta tem uma missão específica e divina a cumprir (*Svadharm*). Se você estuda a natureza, observará que cada criatura (pássaros, árvores, flores, etc) tem um papel definido a cumprir: seu próprio e específico trabalho, através do qual ajudará e enriquecerá o Universo inteiro. Com você acontece o mesmo. Descubra qual é exatamente o seu trabalho, para poder servir melhor, pois o desenvolvimento de sua missão traz à luz sua verdadeira personalidade, seus talentos e todas as capacidades que estão esperando dentro de você para se manifestar.

De acordo com esta idéia a ação se realizará para Ele e por Ele, e não por ou para você individualmente. É o seu ego que faz você crer que é você que atua. Você é apenas um instrumento nas mãos do Todo. Quando você faz o que Ele designou, você é feliz. Quando você se opõe, sofre. Deve compreender que quem faz a ação é Deus. Deixe então que também seja Ele que resolva atuar e finalmente entregue todos os frutos que recebe, aos Seus benditos pés. Desta maneira será Ele quem se encontra no começo, no meio e ao final de toda a ação. Com esta consciência, facilmente você alcançará a meta, pois sua arrogância egoísta irá se esvaindo.

Quando me expresso assim de Deus, uso uma analogia, nunca penso em Deus como uma personalidade ou uma personificação. É Espírito, Mente Cósmica.

Se você encontra seu *Svadharm*, quer dizer aquilo para o que nasceu, em relação a seu serviço à Terra e à humanidade, você encontrará uma felicidade cotidiana, porque estará realizando em cada ato (pessoal, familiar, no trabalho, socialmente, mundial, universal), o que tem geneticamente em cada uma de suas células, que é o que a sua Alma expressa na matéria.

Se ainda não sabe qual é o lugar que deve ocupar, faça seu mapa astral, estudo numerológico ou repita em forma de mantra durante a introspecção a pergunta: o que queres de mim Senhor, o que posso fazer por Ti, me diz como posso servir melhor a Ti?

Um indício para saber se você está ocupando o lugar correto é se o cosmos conspira para que tudo flua favoravelmente. Se associe a Deus.

Um segundo e terceiro indício constituem seu estado de saúde física e de felicidade interior. Quando encontra sua missão, sua alma utiliza seu corpo e a sua mente como instrumentos para realizar esta tarefa. Desta forma, quando as três

estão trabalhando em uníssono, o resultado é a saúde e a felicidade perfeita. A saúde escuta unicamente os mandamentos de sua Alma. Você pode julgar sua saúde psicofísica pela felicidade, e pela felicidade pode saber se está obedecendo os ditados de sua Alma.

A doença é o resultado da mente, da resistência da personalidade a ser guiada pela Alma. Escute sua Alma, escute seu coração, não escute sua mente. A Alma fala com a linguagem da intuição.

Um quarto indício: seu *Dharma* nasce com você, ao seu lado, como sua mãe. Assim como não é necessário que você vá buscá-lo em nenhuma parte, com a sua missão acontece o mesmo. Sempre que deve ir em busca de seu *Svadharmā*, seguramente ali haverá alguma classe de *Adharma* (aquele que se opõe ao *Dharma*, uma forma errônea de atuar que trará infelicidade), ou *Paradharma* (o *Dharma* dos outros, o qual não é seu próprio)

Confie em sua Alma que se comunica através da meditação. Confie em Patanjali. Confie em Deus, deixe que o guie por sua iniciação enquanto sua mente coloca mil desculpas para se desviar.

Sri Anandamurti disse: "Nunca estás só nem desamparado, a mesma força que guia as estrelas te guia também".

2-14- *Te hlada paritapa phalah puniapunia hetutvat*

As realizações dão frutos de prazer ou de dor, já que foram realizados ou não dentro dos cinco impedimentos

Se explica aqui que o karma pode ser favorável ou adverso, e como tal, produzirá felicidade ou sofrimento. A ação pode ter ou não mérito, se você atua na presença de algum dos cinco impedimentos, sua ação produzirá uma reação dolorosa e vice versa. Você deverá se amparar no *Yama* e *Niyama*, isto lhe libertará do pecado.

A dor não vem até você como conseqüência de um castigo que alguém impõe, mas sim vem a você como conseqüência de sua própria escolha (consciente ou inconsciente). Você escolhe colher dor na medida que escolhe plantar o mal, acolhido nos cinco impedimentos. Você colhe o que planta, portanto é responsável por sua dor e pode evitá-la escolhendo corretamente, escolhendo realizar o bem.

O mesmo acontece em relação ao prazer. Para colher prazer, você deve terminar com o círculo vicioso e gerar um novo círculo, agora virtuoso. Você deve se amparar na *Satva*, deve realizar a vontade Divina.

"Seja feita a sua vontade assim na terra como no céu (*Ley do Karma*, ou de correspondência, ordem e sincronismo em distintos planos e dimensões da existência).

E não nos deixe cair em tentação (domínio, vontade, código ético-moral).

E livrai-nos do mal (humildade, entrega e devoção)

Amém (*Omn*)."

1-15- *Parinama tapa samskara dukhair guna vrtti virodhac ca dukkhan eva sarvam vivekinah*

Os que adquiriram sabedoria compreendem que tudo é causa de padecimento frente a suas reações potenciais (*Samskara* - Karma latente), e compreendem com antecipação que terão mudado suas tendências mentais de acordo com as influências das qualidades da matéria (*prakriti* - *gunas*).

Este aforismo reflete a essência dos ensinamentos de Buda: "tudo é impermanente".

Além da fragilidade da psique, que se vê influenciada pelos *Samskaras*, em um dado momento você se sente divino e a seguir padece de uma emoção e muda seu estado de ânimo.

Às vezes o exterior se intrometerá entre você e a sua tranquilidade, outras vezes serão interferências provenientes de seu próprio mundo interior, que através de uma lembrança ou uma ilusão, perturbam sua paz.

"Você necessitará conhecer a natureza fundamental dos fenômenos, sabendo que em todos eles há ausência de existência. É através do treinamento da mente que você poderá transformar a maneira com que atua, fala e pensa."

Dalai Lama

Sábio é aquele que se mantém estável frente à paixão e à aversão, porque compreende que são impulsos das *Gunas*, já que tudo é um abismo de mudanças.

Sábio é aquele que desfruta conscientemente das maravilhas que a vida oferece, sabendo que tudo é efêmero, passageiro.

A única maneira de se libertar da dor e das ansiedades é poder se estabelecer sobre as *Gunas*. Primeiro em *Satva*, e logo sobre esta. Primeiro na mente clara e límpida, logo na consciência pura.

Aqueles que se antecipam ao futuro, sabem discernir, vêem ante os caprichos e desejos mentais, a adversidade dolorosa em suas tendências mentais errôneas.

Tomarei mais uma vez as palavras do Dalai Lama, que são aplicáveis a este sutra: "devemos ser compassivos e nunca ficarmos brabos com quem causa dano a si mesmo. E quando outros causam danos a nós, devemos verificar se causar dano está em sua natureza ou se trata simplesmente de algo temporário.

Se está em sua natureza, não adianta ficarmos brabos com eles. Se é algo temporário então o mal não se encontra em sua natureza, pois simplesmente nos causam danos devido a influências temporárias. Por consequência, não é apropriado ficarmos brabos com eles."

2-16- *Heiam duhkam angatam*

As reações dolorosas podem e devem ser evitadas antes que se produzam.

Quem entende esta lei, toma consciência instantânea da importância que tem praticar aqui e agora, precisamente a todo o momento. Praticar é acolher-se nos *Yamas* e *Niyamas*.

Os Rosa Cruzes (Cristãos) cantam um mantra-oração que diz em certo momento: "faça o bem não importa a quem". Você deve se empenhar em fazer o bem e em fazer as coisas bem. Isto fará com que você transmute seu antigo *karma* negativo, para começar a edificar um futuro certo e feliz.

Não é por acaso que você cruza com alguém nos caminhos da vida; os encontros estão regidos pela lei do *karma*, com a finalidade de que cada um possa colocar-se em dia com suas dúvidas e novas aprendizagens. Sinta-se amparado na lei da afinidade.

Para o caso dos casais, se diz que as almas se encontram para queimar *karma* ou para praticar juntos.

De acordo com o que diz o aforismo, em relação às pessoas, não é possível evitar a dor que já causamos, nem a que estamos experimentando neste momento. Mas é possível sim evitar a dor que ainda não existe, que ainda não chegou. Todas as pessoas e todos os acontecimentos estão aí porque você os convocou. Decida o que fazer com eles.

2-17- *Drastr drsiaioh samiogo heia hatuh*

A identificação do sujeito com o objeto é a causa que você deve evitar.

Você deve permanecer sempre consciente deste sutra e não deixe que a mente se identifique com os objetos. O *Sadhaka* deve estar alerta e vigilante, como espectador e sem identificar-se. Assim fica explicado como e o que fazer para não sofrer. O que desencadeia o processo do sofrimento é a identificação que se conhece na Índia como o mundo ilusório, *Maya*, onde o ego se adona de seu Ser e você atua com ignorância, incorrendo assim um novo karma negativo.

Permaneça sempre tranqüilo:

"Se o problema tem solução, para que se preocupar?
Se o problema não tem solução, para que se preocupar?"

2-18 - *Prakasa krua sthiti silam bhutendriiat makam bhogavrgartham drsiam*

O universo e os instrumentos para a percepção do mesmo têm uma natureza luminosa, ativa e obscura, e sua finalidade é a de experimentar e a de libertar-se.

As três qualidades ou três *GUNAS* (cordas, forças, qualidades, características).

Prakriti (a Vontade Divina) cria todas as formas do Universo, enquanto que *Purusha* é a testemunha da criação. *Prakriti* é energia física primordial, que contém os três atributos ou *Gunas* encontrados na natureza e no Cosmos. Estes são os três fundamentos de toda a existência. A primeira manifestação de *Prakriti* é o intelecto Cósmico, a mente coletiva (*Mahat*), e deste, com a ajuda de *Satva* se forma o Ego (*Ahamkara*), este se manifesta nos cinco sentidos (*Indriyas*) e os cinco órgãos motores, criam assim o Universo orgânico.

O ego segue se manifestando com a ajuda de *Tamas* para criar o Universo Inorgânico.

Rajas é a força vital e ativa do corpo, move os Universos orgânicos e inorgânicos a *Satva* e *Tamas* respectivamente. *Satva* e *Tamas* são inativos, são energias em potencial que necessitam a força ativa e cinética de *Rajas*.

Satva: força potencial criativa

Rajas: força cinética

Tamas: força destrutiva em potencial

Os alimentos e as *Gunas*:

Sátvicos: alimentos puros, que mantêm o corpo e a mente claros, equilibrados, harmoniosos, tranqüilos, fortes e nutritivos. São fáceis de digerir e seu conteúdo de toxinas é mínimo. Alguns exemplos são: frutas, verduras, grãos, sementes, leite, yogurt, manteiga, queijos, mel,...

Rajácicos: são alimentos estimulantes, agitantes, desequilibradores, ativadores como o café, o açúcar, as frituras, fungos, etc.

Tamácicos: criam inércia e embotamento. São alimentos pesados, causam danos, fermentados, muito cozidos, muito processados, como por exemplo: fast food, alimentos tratados quimicamente, com preservantes, pesticidas, fungicidas, corantes artificiais, adoçantes, drogas aditivas ou alimentos que são ingeridos mais do que três horas depois de cozidas...as carnes, ovos, gelatina de origem animal, alho, cebola (todas) beringelas, lentilhas turcas. Bem como é tamásico consumir cigarros, drogas e álcool. Consumir urina (prática de *Amaroli*) não é aconselhável para o praticante espiritual mas sem dúvida é o melhor dos "medicamentos".

A ingestão de algo aqui mencionado pode ser benéfico para o corpo físico, mas não é conveniente para o praticante espiritual.

Alguns poderiam ser consumidos como medicamento e durante o menor tempo possível, já que opacam o brilho do Ser, obscurecendo a mente e cortando a conexão com o Divino. Os cigarros, as drogas, o álcool confundem a consciência, causando vulnerabilidade nos distintos campos magnéticos (fisura e permeabilidade da aurea), criando um íma capaz de atrair entidades negativas (elementares), ou seres de baixo espectro (segundo indica o esoterismo).

Satva = eu sou

As pessoas sátvicas desejam progredir, suas mentes não buscam a ação por ela mesma, mas sim buscam a ação criativa, saudável e favorecedora para a vida.

A pessoa sátvica é uma pessoa sã, criativa, feliz e tem sempre pensamentos saudáveis. A pessoa sátvica busca somente o benéfico.

Rajas = eu movo

As pessoas rajásicas têm mentes que funcionam sem pausa. São pessoas impacientes, impulsivas e desabafos cinéticos de todo o tipo. A pessoa rajásica sempre tende a correr, onde os anjos temem botar um pé.

Tamas = eu digo

As pessoas tamásicas preferem permanecer iguais, a mente não quer atuar, são de rotinas fixas e querem ficar quietas.

As pessoas tamásicas são lentas para moverem-se, resistentes às mudanças e vivem no passado.

A condição sátvica, rajásica e tamásica da maioria dos componentes de uma sociedade caracteriza a mesma, por exemplo: EUA: rajásica; Índia: tamásica; Uruguai: tamásica; Argentina: rajásica, etc.

No entanto, o trabalho sempre é pessoal; nossa sociedade não nos condena.

"*Tamas* é destruído por *rajas* e *satva*; *rajas* por *satva* e este último quando se purifica desaparece por si mesmo. Por isto, com a ajuda de *satva* você termina com suas ilusões".

Sutra 278 Viveka Churhamoni-Sri Shankaracharya

Patanjali é um Mestre que responde à pergunta: Para que estamos neste planeta? Ele diz: você está aqui para experimentar o Ser e se realizar (se fazer real).

A dor e o sofrimento tem princípio e fim, já vimos nos sutras anteriores. Liberte-se das causas que produzem dor. Centre-se em si mesmo, que sua felicidade não dependa do contato com o exterior. Viva, sinta, desfrute e realize.

Lao Tzu dava um longo passeio todos os dias antes do nascer do sol pelas colinas do reino de Su Wen em companhia de discípulos que o acompanhavam respeitosos. Somente havia uma condição para juntar-se ao passeio: era de não falar nada. Nem sequer o Mestre falava. Falava somente a natureza na linguagem silenciosa de sua melhor hora.

Um dia se juntou um novo discípulo, seguiu o grupo, aceitou a condição de silêncio, admirou a natureza em seu despertar da noite para o dia, percorreu os caminhos, respirou o amanhecer e ao ver o primeiro raio de sol não pode conter-se e exclamou: "Que maravilha!"

Os discípulos contiveram o entusiasmo e ficaram magoados pois alguém havia desobedecido e perturbado o Mestre, quebrando sua regra. Voltaram do passeio e o discípulo predileto disse ao Mestre em nome de todos: "Peço perdão, Mestre, por este novo discípulo que atrapalhou hoje vosso passeio com seu comentário. Não permitiremos que volte a nos acompanhar".

Lao Tzu respondeu: "Vejo que atrapalhou seu passeios e o dos outros, pois estão magoados. Mas meu passeio não atrapalhou. Eu não dou a ninguém a chave de minha felicidade. Sei desfrutar meu passeio em silêncio, e sei desfrutá-lo quando alguém quebra a regra do silêncio e fala. A chave da minha felicidade está em mim, não no que fazem os demais. Foi um belo passeio. E o novo discípulo pode nos acompanhar quando quiser".

2-19- *Vicesavisesa lingamatralingani guna pravani'*

As três qualidades da matéria estão presentes em todo o percebido

Já se detalharam as características das gunas e nelas está incluído o pensamento. Os pensamentos tem vida própria e em geral invadem sua tela mental (*chitta*). Os pensamentos vagam no éter e tomam forma mais substancial em sua *chitta*, se instalam em você.

Assim acontece, por exemplo, que se descobre uma vacina em dois ou três lugares do planeta ao mesmo tempo.

Se um pensamento é criado por você é realmente potente; possui um poder próprio.

O pensar é uma capacidade, os pensamentos não são. Os pensamentos podem ser adquiridos de outros, o pensar, nunca. Você tem que aprender a pensar por si mesmo.

Nas antigas escolas de aprendizagem, nas escolas de sabedoria, os Mestres ensinam a pensar, não a adquirir pensamentos. Pensar é uma qualidade de seu Ser interior.

Um homem de idéias é um homem de memória; não possui capacidade de pensar. Se lhe fazem uma pergunta nova, fica perplexo. Não saberá responder. Se já conhece a resposta responderá de imediato. Esta é a diferença entre um *Pandit* e um homem que sabe, um homem que é capaz de pensar.

A verdadeira racionalização conduz à verdadeira reflexão; a verdadeira reflexão conduz ao estado de êxtase; e este estado de êxtase conduz a um estado de pureza, a um estado de conexão direta com seu Ser.

"O conhecimento é o prazer supremo. Não existe nada neste mundo que produza tanta felicidade como a resposta verdadeira à pergunta indicada, no tempo certo. Assim, sua Alma amadurece como fruto da estação, permitindo florescer a flor mais bela, dentro de seu coração: O AMOR por DEUS."

Contudo, não se enjoe com este assunto de conhecimento. O caminho a Deus não é um caminho cheio de complicações, mas sim de simplicidade. Quanto mais simples sejam suas idéias, mais perto estará de Deus.

Dizem que quando Kepler estudava o cosmos e encontrava várias explicações para descrever uma situação estelar, escolhia sempre a teoria mais simples porque dizia que esta seria sem dúvida a mais próxima da verdade.

E Einstein, em sua teoria da relatividade, escolheu também o sistema de equações mais simples dizendo que Deus não havia perdido a oportunidade de escolher este ante outros mais complicados ao criar o mundo. Tudo é mais simples do que imaginamos.

2-20- *Grasta drisimatrah suddho pi pratiaia nupasiah*

A testemunha é consciência pura, embora deva perceber através da mente.

A consciência não intervém, somente observa, você somente se fará protagonista quando acontece a iluminação. Agora em você, a mente é a dona da casa, depois da iluminação trabalha de servente.

Quando não há mente estamos em Yoga, quando a mente intervém não estamos em Yoga.

Uma vez durante minha prática cotidiana de meditação aconteceu que meus pensamentos se detiveram, a pulsação e a respiração cessaram completamente. Fiquei física e mentalmente inerte, mas completamente consciente.

Isto que ficou, que viveu a experiência, é o que eu chamo de Ser.

Mais além da mente e do corpo, o Ser, um observador calmo em sua consciente quietude, emanava uma maravilhosa paz. Uma sensação diferente e difícil de transmitir. Uma combinação de amor, harmonia e beleza resguardada na quietude absoluta e profunda.

Assim meu Ser se revelou, quando todas as funções psicofísicas (cardio respiratórias e mentais) se detiveram, sem nenhum risco ou prejuízo para minha saúde. Foi uma das mais belas experiências que a graça Divina me deu. Assim é que me permito pronunciar a palavra Ser (Alma) como algo real, com sabedoria da experiência e não como algo lido ou como um ato de fé.

Outra razão para praticar meditação é o gozo que estas experiências espirituais produzem, você só tem que permitir o espaço e o tempo.

Tenha presente que sempre temos que começar pelo princípio.

Um homem perguntou a al-Husayn:

O que devo fazer para estar mais perto de Deus?

Conte a Ele um segredo: e então deseje que ninguém neste mundo saiba qual é este segredo. Assim estabelecerás um vínculo de confiança com a Divindade.

Mas o homem continuou:

Só isto me ajudará a aproximar-me de Deus?

Estabelece uma relação firme no começo de tua jornada espiritual. Reza.

Também é importante ter força de vontade. E se for possível desfrutar de um pouco de solidão, ainda melhor.

Mas como chegar ao estado ideal de comunicação com ele?

Já te expliquei tudo que necessitas - disse al-Husayn - mas tu queres chegar ao final antes de começar, e isto é impossível.

2-21- *Tad artha eva drsiasiatma*

A perceptível existência (cada objeto) tem no final que ser percebida por testemunho.

O universo que se apresenta frente à consciência é percebido para o experimento e a experiência. Daí é que tudo tem razão de ser e existir e da maravilha que é a criação, a vida. Você existe para experimentar e os objetos existem para serem experimentados. Lembre-se que os objetos são: pensamentos, indivíduos e os outros reinos (mineral, vegetal e animal) animado ou inanimado, sutil ou material.

A entidade amparada em seu sentido de individualidade é o sujeito e o demais o objeto.

Este caminho é o retorno, você é o objeto e Ele é o sujeito. A Consciência Cósmica é quem está experimentando e experienciando com sua consciência, daí a expressão de que Ele é o Sujeito e você é o objeto.

Enquanto não reconhece que é um objeto ante os demais, e que os demais são o Sujeito, não há despertar espiritual. Cada um deve compreender que está ao serviço do crescimento dos demais.

Nesta interação, neste amoroso intercâmbio é onde se produz a perceptível existência do testemunho.

2-22- *Krtartham prati nastam api anstam tad aniasadharanatvat*

Para aquele que atingiu a realização, Prakriti desaparece mas segue existindo para aqueles que ainda não conseguiram.

Este é o jogo da vida e o presente Divino. Somente aquele que se Realizou pode compreender este Sutra.

Prakriti é o aspecto dubio, o movimento, a mente, a ilusão, o prazer e a dor. Mais além do estado de *Purusha* (a Consciência), existe a não oscilação do pêndulo, a boaventurança, a pureza mesmo.

Para chegar a ser conhecedor do Eu eterno, você deve primeiramente ser conhecedor do eu psicológico, de sua própria mente.

Se você é sincero e prepara o caminho, a vida lhe conduz docemente até onde seu coração deseja chegar. Acontece sempre, é uma lei universal.

2-23- *Sva suami saktioh svarupopalabdhi hetuh samiogah*

A união entre Purusha e Prakriti é a de clarear a verdadeira essência e poderes que existe em ambos.

A união da matéria e do espírito determina o jogo da vida, por isto o oposto, quer dizer desunião de ambos (espectador e agente) é também chamado Yoga.

Patanjali disse: este é o mistério da vida e ao obter o essencial através do verdadeiro discernimento, você se realizará.

Uma resposta e um sentido a mais a razão de sua existência.

2-24- *Tasia hetur avidia*

A ignorância é a razão da existência

A causa da união de *Purusha* com *Prakriti* é a obscuridade da ignorância. Devido a esta ignorância a alma se esquece de sua natureza divina e se materializa, sentindo-se atraída pelos objetos de sensação.

Você existe (aqui) porque ignora o que realmente é. E você está aqui para aprender (saber) e iluminar-se, chegar a luz, converter-se na Luz.

2-25- *Tad-abhavat samiogabhavo tad drseh kaivaliam*

A desunião (de *Purusha* e *Prakriti*) é o resultado da eliminação da ignorância (avidya) e se produz a libertação.

Yoga pode ser interpretado como união de Alma individual com o Espírito Universal, a união desta porção ou faísca divina que mora no coração com a Consciência Cósmica. Mas também é verdade que a separação (desunião) da alma da matéria, é o retorno a si mesmo, quer dizer voltar à fonte (o estado de Yoga). Portanto Yoga pode ser interpretado como união e desunião, dependendo do ponto de vista.

Como Patanjali enumera os Sutras de forma científica e não deixa nada ao azar e anteriormente explicou que a Alma ingressa em *Prakriti* pela influência da ignorância, neste Sutra remarca o oposto. A sabedoria produz o retorno da Alma individual a sua origem Universal.

2-26- *Viveka Khiatir aviplava hanopaiah*

A sabedoria é o meio para a Libertação.

A clareza da discriminação, o conhecimento, o desenvolvimento da percepção verdadeira e os processos experimentais e experienciais que levam à única verdade (sabedoria), são os meios para conseguir a meta mais apreciada, o desejo pela realização e a libertação final.

A maneira de destruir a ignorância é a verdadeira **discriminação** de que "Você é uma Alma". Não se trata de um processo intelectual, mas sim um produto de sua inteligência emocional.

Um longo caminho se faz passo a passo. Neste processo, você deve alcançar dia a dia pequenas realizações, pequenas libertações.

Esta filosofia está concebida dentro da realidade de que a Alma percorre um caminho circular desde a sua aparição na matéria como consciência simples (mineral, vegetal, animal, humano e santo) até a santidade, para voltar a sua origem cósmica. A este ciclo se conhece com o nome de *Brahma Chakra* ou roda da vida.

Mas para que você seja prático em seu conceito de vida, é suficiente entender que a sabedoria o liberta do sofrimento e que a sabedoria o faz um ser feliz e pleno.

Primeiro você terá que fazer o exercício cotidiano de que você é uma alma buscando luz, logo a luz da alma recordará por si mesma.

2-27 *Tasia saptadha pranta bhumih praña*

A meta final (a libertação) se consegue por meio das sete divisões.

Este processo gradual se define desta forma:

- 1- Tomada de consciência do que deve evitar: a dor.
- 2- Eliminação das causas da dor: os obstáculos.
- 3- Abandono de todo o alcançado através das diferentes formas de concentração (*nirodha-samadhi*).
- 4- Prática do conhecimento discursivo.
- 5- Apaziguamento da mente pela parada das vacilações e dos conflitos interiores.
- 6- Desaparecimento e dissolução dos elementos que constituem a matéria primordial como um desbarranco de cima de uma montanha que não pode voltar ao seu lugar.
- 7- Libertação do espírito reduzido unicamente a sua própria natureza, só luz pura e isolada. O Yogui se qualifica de *Kushala* (hábil).

Buda ensinou o mesmo:

Primeiro, localiza o mal

Segundo, deixa de fazer o mal (isso já é bom)

Terceiro, encontra o bem

Quarto, faz o bem

Toda uma filosofia de vida pode se resumir nestas quatro etapas, quem compreendeu isto brilhará.

O Buda dizia em suas quatro nobres verdades

Esta vida está impregnada de sofrimentos

O sofrimento provém de uma causa (a semente está em sua mente)

O sofrimento pode e deve ser detido

O caminho são os ensinamentos

2-28- *Yoganganusthanad asuddhi ksaie nama diptir a viveka khiateh*

A prática dos diferentes aspectos de Yoga contribuem para a purificação, e surge a luz espiritual, para obter assim sabedoria.

Com este sutra Patanjali assegura que a prática nos levará à meta.

Ele disse: "se você confia em mim, se pratica com fervor, se se entrega ao sistema de Yoga, conseguirá sua própria Realização individual".

A Realização é um produto final e deve ser fabricada, não se cria por si mesma, é o efeito de uma causa, como tudo nesta vida.

Se você nasceu santo, seguramente seria a conseqüência do que adquiriu em vidas anteriores. Talvez não acredite nisto, mas se você fizer, lhe fará muito bem. Assim aceitarás as diferenças que trazem outros seres ao nascer. Imagina que pecaram muito anteriormente ou que agora necessitam passar por esta experiência, talvez cada uma das experiências de vida (dolorosas e felizes) antes da libertação.

2-29- *Yama niyama asanas pranayama prathihara dharana dhiana samadhaio stav angani*

Os oito passos do Yoga são: Proibições ou freios, o controle íntimo, posturas yóguicas, controle da energia vital através da respiração, retirada dos sentidos, concentração, meditação, iluminação.

Ashtanga Yoga é um processo escalonado até a Iluminação proposto por Patanjali e está compreendido por oito degraus ou passos.

Este sistema seguro e gradual de prática se conhece como *Raja Yoga*. A meta que o adepto persegue é a sua própria purificação através do surgimento da luz espiritual, para obter a Sabedoria Divina.

Os oito passos do Raja Yoga são:

- 1- **YAMA** Controle de si mesmo perante os demais (código ético-moral)
- 2- **NIYAMA** Controle íntimo (regras de observações pessoais)
- 3- **ASANAS** Postura yóguicas
- 4- **PRANAYAMA** Controle da energia vital através da respiração
- 5- **PRATIAHARA** Retenção dos sentidos
- 6- **DHARANA** Concentração
- 7- **DHYANA** Meditação
- 8- **SAMADHI** Iluminação

2-30- *Ahimsa satiasteia bramacharia aparigraha yamah*

Os Yamas são:

- 1- **ahimsa:** não violência, não matar, não causar danos
- 2- **satya:** veracidade, não mentir
- 3- **asteya:** não roubar
- 4- **brahmacharia:** continência sensual
- 5- **aparigraha:** não adquirir, não possuir, distribuir as riquezas, não ser acumulativo, prosperidade equilibrada

Os Yamas são os controles que permitem ao Yogui uma perfeita relação com os demais.

"Deveríamos evitar até a mais diminuta das ações negativas, e deveríamos praticar até a mais insignificante das ações positivas, sem subestimar seu valor."

"A ética é um estado de espírito que se abstém de se envolver em qualquer situação ou acontecimento que poderia resultar prejudicial aos demais. Sinto que a essência da prática espiritual é a atitude perante os demais".

Dalai Lama

1- Ahimsa:

Não violência, benevolência, não matar, fazer o menor dano possível e o maior bem possível. Paciência e perdão.

A compaixão por todos os seres vivos, em particular os indefesos, os que estão em apuros, em desvantagem ou em condições inferiores as suas, ou com um menor grau de evolução espiritual (reino mineral, vegetal, animal e também humano).

Ahimsa não deve ser associado a cruzar os braços e permitir o injusto.

A não violência não deve ser entendida como uma ação passiva. O não fazer nada a respeito a algo é uma ação no mundo da não ação.

Por exemplo, suponha que você está em uma praia e alguém pede auxílio pois está se afogando. Você permanece imóvel e o ignora. Você não está contribuindo diretamente para que a pessoa se afogue, mas a sua inércia no caso se converte em

ação, pois se reagisse a tempo poderia salvar a vida da pessoa. Ahimsa sempre implica atividade.

Nosso organismo está combatendo permanentemente o vírus através do sistema imunológico.

Cada um de acordo com a situação deverá eleger entre a ação passiva e a ação em si, procurando intervir com amor e sabedoria.

a- A benevolência amorosa

Certa vez um santo estava meditando sentado na margem de um rio. Derrepente viu um escorpião boiando na água. Ficou com pena dele e com a palma da mão o ajudou a sair da água.

Ao fazer isto, o escorpião o picou. O santo sofreu uma grande dor. Um instante mais tarde o escorpião caiu novamente na água. O santo o ajudou a sair outra vez. O escorpião o picou novamente. E isto voltou a acontecer pela terceira vez.

Um homem que estava observando como o santo ajudava o escorpião o perguntou: "Porque ajudas o escorpião, sendo que ele o pica mais uma vez?"

O santo respondeu: "Picar faz parte da natureza do escorpião, e é da minha natureza fazer o bem. Se o escorpião não trai sua natureza, porque eu devo negar a minha?"

b- A benevolência inteligentemente amorosa.

Filho, me alcança uma folha grande, rápido.

Está bem Mestre.

Não filho. Me traga uma do chão. Não arranque da árvore.

Tome, amado Mestre.

O Mestre se inclinou até o rio e com a folha juntou um escorpião que sucumbia nas águas.

Mestre, que lindo o que fez, salvou a vida do escorpião.

Sim, querido filho, está em minha natureza ajudar os demais.

Mestre, porque não o fez com sua mão?

Não, filho, se tivera feito assim, me haveria picado. Esta é a natureza do escorpião, picar a quem se aproxima.

Se eu não tivesse tomado cuidado, ele me haveria picado e eu teria sofrido. É de minha natureza querido filho "ajudar com inteligência" aos demais.

Nunca se precipite. Atue com inteligência. Ela está mais além dos impulsos da mente. Sobretudo, seja consciente de si mesmo. Somente se outra vida dependesse da sua, a entregará em troca.

A não violência é a força que nasce da consciência de sua debilidade.

Não confunda debilidade com covardia. Ahimsa só pode ser praticada pelos mais fortes, quer dizer, aqueles que tiveram contato com sua própria debilidade, com seus defeitos.

Este yama, o desenvolvimento desta virtude se refere tanto ao que faz, como ao que diz e pensa. *Ahimsa* significa muito mais que abster-se de inflingir dor física ou mental.

Os mestres da não violência não o definem como a "negação de" (neste caso a violência), mas sim como a "adesão", neste caso: a força do amor.

Nada mais claro a respeito que recorrer a palavra com que Gandhi identificou sua forma de atuar: *Satyagraha*. Esta palavra de origem sânscrita pode

ser traduzida como adesão à verdade. Não deve ser por casualidade que Patanjali elegeu colocar a verdade ao lado da não violência...

Em um sentido mais profundo, a não violência se vivencia realmente quando compreender que indo a qualquer parte do mundo você estará indo a si mesmo; seu grau de ahimsa aumenta em relação direta à medida em que vai desvanecendo seu ego e com ele, o falso sentimento de separação, de meu e seu, de dualismo. Você terá que considerar que tudo é um.

2- Satya:

Veracidade, prudência, escritos e comunicação sincera. A comunicação adequada por meio da boa linguagem; escritos, gestos e ações corretas também são a forma de Satya. Assim mesmo, denota a capacidade de ser honesto na comunicação e de comunicar com sensibilidade, sem ferir nada, sem mentir.

Não mentir deve ser controlado de acordo com a situação, e de acordo com a pessoa para cumprir com ahimsa e não causar dano. Se você tem que informar uma situação que pode ser emotiva, deverá tomar certas precauções ou criar condições adequadas. Como dizer uma pequena mentira piedosa em primeira instância para preparar o terreno. Também poderá optar por permanecer em silêncio, se tem a intuição que vai causar dano a alguém com a verdade.

Sempre é conveniente transmitir qualquer forma de conhecimento com prudência, à pessoa indicada e no tempo apropriado de maturação.

Satya geralmente opera em conjunto com ahimsa. Na hora de aproximar-se da Verdade, e em contrapartida com os demais deverá ser cuidadoso, pois muita luz cega os olhos...

Se estabeleça com firmeza que estes são mandamentos (leis superiores ou regras do jogo da vida), pelos quais deve fazer esforço para não desobedecer. Os mandamentos não são para serem corrompidos.

A flexibilidade pode ser executada apenas pelo homem que tem firmes princípios e a mente clara.

Cada vez que você mente, aceita a dualidade dentro de si e isto lhe distancia da Verdade.

Faltar a esta regra gera um você uma grande tensão, pois inconsciente e conscientemente estará sempre alerta e/ou com medo de que a sua mentira possa ser divulgada ou descoberta, diminuindo sua capacidade de ascender.

3- Asteya:

Não roubar, ausência de cobiça, capacidade de resistir ao desejo de ter o que não lhe pertence, honestidade.

A ausência de cobiça e a capacidade de resistir ao desejo do que não lhe pertence são expressões de não roubar. Você deve ter cuidado. Terá que estar alerta aos caprichos e invejas de sua mente.

Quanto maior a sua necessidade em relação a algo, mais escravo será disto. Quanto mais puder prescindir do dito objeto ou situação, ou pessoa, tanto mais você se libertará.

A vigilância deve ser permanente, você deve estar constantemente arrancando o inço de seu lindo jardim.

Com a purificação e a mudança deste aspecto da mente, os caprichos se farão cada vez mais sutis, até que desapareçam.

Se algum dia você se pergunta o que é seu e não pode encontrar nada que possa chamar "meu", então poderá afirmar: "tudo é meu!"

4- Brahmacharia:

Continência sensual, moderação em todos os nossos atos, moderação ou renúncia sexual (celibato). Regulação sobre a atração, o desejo e o impulso passional da mente.

É a moderação em todos os nossos atos, incluindo a moderação ao renúncia sexual. Brahmacharya significa liberar a mente da influência de *Prakriti*

Um Brahmacharii é aquela pessoa cuja mente se encontra dedicada a *Brahma* e sempre está absorvida Nele. Neste sentido deve ser associado a *Ishvara Pranidana* (entrega de si ao supremo).

Unicamente por meio da *Sadhana* é que a mente pode libertar-se da influência de *Prakriti*.

Em geral, o simples feito de superar o desejo sexual (*kama ripu*) se considera como Brahmacharia: mas na realidade, todas as ataduras sensuais são tendências extrovertidas da mente que o levam a perder o equilíbrio e equidade.

Você se estabelece como *Brahmacharii* quando supera os seis inimigos (*sadripu*) e as oito ataduras (*ashtapasha*). Destes quatorze tópicos, o desejo sexual é apenas um, e a simples superação do mesmo não faz com que você siga a *Brahmacharia*.

Os seis inimigos são:

- 1- *kama*: desejos por objetos mundanos
- 2- *krodha*: ira, raiva
- 3- *lobha*: avareza, gula
- 4- *moho*: apego, atração
- 5- *mada*: orgulho
- 6- *matsarya*: inveja

As oito ataduras são:

- 1- *bhaya*: medo, temor
- 2- *laja*: vergonha
- 3- *chrna*: ódio
- 4- *shanka*: dúvida
- 5- *kula*: sentido de linhagem, apego familiar
- 6- *shiila*: vaidade familiar
- 7- *mana*: vaidade por sentido de prestígio pessoal
- 8- *yugasa*: hipocrisia, fofoca

É conveniente exercer controle sobre o desejo levando uma vida ordenada e pura.

Se elegemos a renúncia, você deverá se assegurar de já ter possuído antes o objeto em questão. Você não poderá renunciar ao que não teve primeiro. Se quer renunciar dividir sua sexualidade com um oposito, deverá se assegurar de haver passado pela experiência de amor humano.

Na realidade não poderá renunciar ao desejo sexual. Não é algo que pode ser abandonado, está em suas células, em sua natureza humana por exelência.

Você é desejo sexual manifestado. Não deve ocultar nenhum sentimento passional, pois é um processo natural.

Só a santidade fará que tal interesse desapareça, e só quando o desejo desaparecer que você se santificará.

Se não mudar a sua vibração psíquica, nem tenha a intenção, seu pensamento se perverterá, encherá sua vida de erros.

Um santo come muito pouco, apenas dorme e perde o temor a morte. O desejo sexual se sublima pelo desejo intelectual e este pelo espiritual.

A sexualidade é a maior bênção que você tem, aí reúne tudo o que você é, tudo o que tem. Portanto, o desfruta corretamente.

O ato sexual é a culminação ou materialização de um sem fim de pensamentos, desejos, paixões e sentimentos; é uma manifestação mais do amor mesmo. O verdadeiro ato sexual amoroso se dá quando os corpos aprendem a expressar a linguagem das almas envolvidas.

O ato sexual também é uma necessidade instintiva, está enraizado em você como um dos quatro instintos básicos. Só aqueles que conseguiram purificar seu coração poderão sublimar tal energia e convertê-la primeiro em amor e logo em compaixão.

Sirva-se desta linda analogia: o desejo sexual é como uma semente, o amor é a flor e a fragrância é a compaixão.

Fisiologicamente, o fluído seminal (*shukra dhatu*) e o sêmen (*viirya*) são necessários para nutrir as células e as fibras nervosas. É necessário preservá-lo a fim de desenvolver firmeza mental e a perspicácia intelectual.

O ensinamento ortodoxo de Bhagavad Gita propõe que a juventude pratique continência e vida monástica ou de renúncia na etapa posterior de existência.

Se elege a prática do celibato, é indispensável que você mantenha uma dieta sátvica. No entanto, além de purificar seu corpo denso, o mais importante é que tente manter puro o seu coração. Esta pureza consiste em levar toda a sua atenção a Brahman, a Deus, daí: Brahmacharia.

A verdadeira castidade começa em seu interior e desde lá se expande para fora, não de fora para dentro. O mau uso, o abuso, o desuso e a repressão quando não estão na hora certa é que são o problema.

Brahmacharia se reflete também na regulação sobre o desfrute, ao controle sobre a auto-complacência, neste sentido se deve relacionar com Tapas (austeridade).

Pode ser que a esta altura você se pergunte qual é a finalidade de todos os controles. A idéia é procurar a sua expansão para fora, de maneira tal que a energia espiritual possa canalizar-se até o seu Centro. Especialmente se dissipa a sua energia quando você tem relações sexuais. Se não está preparado para tomar voto de castidade, então cumpra os "deveres" conjugais e corporais, procura ter a menor quantidade de sexo possível, para que esta energia, esta força vital possa dirigir-se até as experiências espirituais, através de seu *Dharma* e seu *Kharma*.

5- Aparigraha

Compartilhar e distribuir as riquezas pessoais, não ser acumulativo. O abandono da avareza e a capacidade de aceitar só o apropriado. Generosidade e serviço aos demais.

Mas você tem, mas quer possuir sua mente. Menos posses, menos *Samskaras* intervêm em seu *chitta* ou tela mental.

O tempo e a energia gastos em adquirir e proteger seus bens e em sofrer por eles não pode ser dedicado às questões essenciais da vida. Que limite deve ter meus pertences? Qual é a finalidade? Para quem e por quanto tempo? A morte

chega antes que você tenha tempo de começar a plantar estas questões. Muitas são as pessoas que hipotecam suas horas trabalhando incansavelmente para ganhar um dinheiro para adquirir coisas que realmente não necessitam. A muitos outros acontece que acreditam estar preparados para a vida espiritual, então renunciam antes do tempo todo o material e acontece o que podemos ver no seguinte conto: Finja que você está perto de algum destes extremos. Procure estar em seu lugar certo.

Há um tempo atrás, próximo a sua iluminação, um Yogui, depois de realizar durante anos as práticas e as austeridades mais exigentes, decidiu retirar-se a uma pequena gruta nas montanhas, com a certeza de alcançar sua meta pessoal.

O renunciante só tinha como bens pessoais duas *lungotas* (pedaço de tela que se usa como roupa de baixo). Sempre tinha uma *lungota* limpa para a troca, a qual deixava bem dobrada em um lado do lugar onde meditava.

Passava muitas horas praticando *ásanas*, *pranayama* e *meditação*.

Durante uma de suas introspecções mais perfeita, foi perturbado por um roedor. Procurou seguir meditando, mas sem conseguir voltar àquela concentração ideal. Um pouco mais tarde, ao abrir os olhos, viu o rato comendo freneticamente a metade que sobrou de sua *lungota*. Sem apego e sabendo que tudo tem solução, decidiu descer ao povoado para conseguir um pedaço de tela e arrumar a peça de roupa. Cumprindo seu propósito, voltando para a montanha, pensava: o que farei? Não posso matar o rato, pois faltaria ao princípio de ahimsa e se escuto o rato perco a concentração; Ah! Já sei, conseguirei um gato.

Imediatamente voltou ao povoado e na rua encontrou um lindo gato. Como se Deus tivesse marcado o encontro.

O Yogui voltou à gruta, o gato se acomodou placidamente sobre a *lungota*, que casualidade! No outro dia seu companheiro, miava desconsoladamente de fome, e o Yogui se viu novamente incomodado em sua meditação. Disse instantaneamente, como se tivesse tido uma revelação intuitiva, deverei conseguir uma vaca, o leite o alimentará perfeitamente. Uma vez conseguida a vaca e a fome do gatinho saciada, se pôs novamente a meditar.

Pouco tempo havia passado quando a vaca esfomeada começou a emitir uns sons que pareciam sacudir a montanha. O Yogui provido de muita paciência, produto de uma grande *Sadhana* disse, não tem problema, vou conseguir uma esposa e ela poderá se encarregar de alimentar a vaca, etc, etc.

"Um homem inteligente deve se consagrar especialmente à aqueles empenhos que assegurem o bem estar do corpo, já que os seres humanos estão estabelecidos nele. Cada um deve deixar de lado todo o demais para cuidar do corpo, porque a ausência do corpo representa a total extinção de tudo que o caracteriza os seres corpóreos.

Uma vez assegurada uma vida sã, se deve, daí então ir em busca da prosperidade.

Seguramente não há desprazer mais lamentável do que o de um homem dono de uma longa vida, mas carente dos pertences que a fazem digna de ser vivida.

Com a ajuda da saúde e da prosperidade, cada um pode viver uma vida longa e digna, cumprindo com as apropriadas práticas espirituais e preparar-se comodamente para a vida futura.

Charaka

2-31- Yati desa kala smaianavacchinnah sarvabhauma maha vratam

Os controles não estão condicionados a classe social, raça, lugar, tempo, ou qualquer condição pessoal ou cultural, e constituem um grande compromisso.

Maha-vratan é o grande compromisso (é um voto de iniciação)

Os mandamentos são universais, e não existe razão alguma para não cumprí-los. Este sutra expõe o sentido de igualdade universal, no que diz respeito às regras do jogo (karma).

Se todos os homens se acolhessem a Yamas, este planeta seria o paraíso, reinaria a harmonia e a felicidade.

A educação nas escolas é incompleta, é carente de cimento e pilares para a construção das personalidades. Na realidade se ensina para as crianças estes temas não como uma ciência de vida e de alma, mas se ensina um sem fim de regras e normas que são corrompidas de imediato por seus maiores (referentes). Se os dizem não minta, não roube, comporte-se bem, mas seus professores não compreenderam o porquê.

Estes princípios morais são o que harmonizam a vida do homem, o afastam da doença e lhe proporcionam serenidade mental, para poderem projetar-se no que queira ou deva desenvolver.

Patanjali disse: não importa o quão virtuoso você seja, não importa se você é um imperador; se encarnou em um corpo humano deve acolher as leis da vida. As leis que governam as mentes e seus karmas.

Você deve desenvolver as virtudes para evitar a dor e ser plenamente feliz.

2-32- Sauca samtosa topah svadhiaiesvara pranidhanani niyamah

Os Niyamas são:

1- **Shoaca:** limpeza psico-física e do meio onde vive, purificação

2- **Santosa:** contentamento mental, serenidade

3- **Taphas:** austeridades, sacrifícios, disciplina

4- **Svadhiaia:** estudo pessoal, espiritual

5- **Ishvara Pranydhana:** entrega de si a Deus, aceitar a Consciência Cósmica como a meta; também é obediência ao Mestre

Os Niyamas são os controles que permitem ao Yogui uma perfeita relação com seu próprio mundo interior.

Igual aos Yamas, tendem a eliminar seus conflitos, a tranquilizar e purificar a mente, para que se encontre mais disposta na hora de meditar.

C.G. Jung disse: "Uma crença me prova somente o fenômeno da crença, não o conteúdo dela".

Tudo que Patanjali ensina, longe de ser uma crença, é ciência pura, um caminho cheio de conhecimento vivencial, que já se espalhou por todo o planeta. No entanto, o que tem agora em suas mãos é um livro, você pode fazer estender a frase de Jung a você mesmo e seu contato com este texto.

Para poder fazer parte realmente do conteúdo destes ensinamentos, é necessário que as prove, deixando o intelecto de lado, deixando o ego de lado, mergulhando nos ensinamentos direta e cotidianamente. Prova por um ano ou talvez

dois, se não fizer da sua vida uma experiência maravilhosa, se não fizer com que sua mente mude a uma vibração mais alta, se não mudar positivamente sua subjetividade e sua objetividade, a abandone.

1- Shaoca

Higiene, limpeza psico-física e do meio onde vive.

Procurar a pureza da mente, do corpo e do ambiente.

Compreende a impecabilidade no vestir assim como práticas yóguicas que purificam. Estas práticas não estão somente relacionadas a realização de asanas, pranayamas, banhas e mudras, mas sim que existe toda uma série de práticas purificadoras complementares: shankaprakshalana (lavagem profunda do sistema digestivo, desde a boca até o ânus), jala neti (ducha nasal), kunjaj (vômito de água, lavagem estomacal), jala basti (enema yóguico), dhauti (técnica de limpeza do corpo em geral), etc..

Um Yogui é aseado com seu corpo, vestimentas e seu redor. Isto no que diz respeito ao corpo físico. O aforismo se refere também a purificação mental, a respeito da qual Patanjali vem se referindo desde o princípio do texto. Se não toma conta do exterior, como poderá purificar o interior. Você deverá compreender que o corpo e a mente são um só, corpo e mente são duas palavras, não há diferença. Corpo e mente diferem em grau vibratório. Quando você trabalha o denso, afeta diretamente o sutil, e vice versa.

Em geral se necessita um espaço físico adequado para realizar a *Sadhana*.

Lembre-se de que os meios devem ser apropriados para se realizar os fins.

Só então você pode experimentar vibrações mais sutis, só então haverá disfrute. Existe uma grande relação entre o que você ingere e a sensibilidade que pode alcançar em um estado meditativo. Por exemplo, não poderá ascender demais a mundos sutís se seu corpo sempre está engasgado e ocupado em resolver uma digestão dificultosa ou se você ingere excessiva quantidade de toxinas e alimentos tamásicos.

Tudo isto ajuda, basicamente, a focalizar sua mente ao alto.

Quando seu corpo e mente alcançam o estado de limpeza, você poderá se sentir como uma formosa flauta doce, pronta para deixar passar através de si o alimento divino e se converte em um instrumento sutil, com o qual Deus entoia a mais sublime canção de amor.

2- Santosa

Contentamento mental, serenidade ou faculdade de se sentir a vontade com o que possui e não se sentir disgustoso pelo que não possui.

Suas aspirações não devem lhe aflingir, principalmente porque não são suas, mas sim do seu ego. Contente significa, que contém. Você contém dentro de si tudo o que necessita ser contido. Quando descobrir isto se contente, não necessita ir buscar mais nada lá fora.

Se você está dividido, esta divisão íntima amolece a sua existência, perturba seu estado natural de contentamento. Não está nunca a vontade, simplesmente porque nunca está vivendo o presente.

A ação de conter e/ou o conteúdo é indistintamente um processo integrado na alegria e a aceitação.

Você deve fazer da vida uma festa e sentir muito disfrute, só terá que educar sua mente (reprogramá-la).

Comumente você deposita a razão de sua felicidade nos demais ou em coisas.

Aqui e agora já é feliz. Não existe nenhum caminho que o leve até a felicidade. A felicidade é o próprio caminho.

Se você não é feliz, se não sabe, escuta Patanjali.

Saiba que um simples sorriso é bom transmissor de Santosa. Raja Yoga é controle, é equilíbrio, sem desdobramentos, nem de gargalhada, nem de pranto, sem opostos, é o equilíbrio, o centro, um equilíbrio que você pode vivenciar como consequência de seu grau de paz interior.

Este estado de paz interior nada tem a ver com uma sorte de resignação preguiçosa, mas sim pelo contrário, é ver todos os acontecimentos da vida de uma perspectiva superior, diferente e "otimista".

É ter uma segurança interna de que tudo é maravilhosamente perfeito, uma segurança que te exime do desalento frente aos fracasso momentâneos, passageiros, superficiais e externos.

Você deixa de ser presa dos altos e baixos que insistem em lhe visitar.

Santosa é a experiência que dentro de você há algo sagrado, perfeito, impermeável, algo imóvel. Você começa a se transformar em Místico (Yogui). Lembre que santosa é para os iniciados.

O riso provém de uma excitação mental, o sorriso expressa um estado de calma interior.

Não significa que você não deve rir (como adepto), pelo contrário, é muito saudável, mas você deve regular o riso. Desatando a rir convida ao pranto já que tudo funciona sob a lei da polaridade. Ajuste suas energias.

Pratica santosa conscientemente. Se divirta, permaneça alegre e irradie esta alegria a todos os demais desde seu certo e equilibrado centro.

Se você necessita *catarsis* ou terapia, este não é o caminho. A *catarsis* e a terapia lhe conduzem ao equilíbrio. O requerido para que você tome suas próprias iniciativas e diligências.

O iniciado é ajudado por suas próprias forças, o adepto sabe que depende de seu juízo e vontade para transitar o caminho.

Situe-se acima da dualidade, da polaridade para evitar que o pêndulo ocile, no entanto procure não reprimir nada porque tensão será gerada. Só seja você mesmo feliz e consciente.

Outro aspecto importante de Santosa é procurar tirar os outros da tristeza e da aflição momentânea, faça-os rir. Consiga um nariz de palhaço, nunca falha. Você se sentirá muito feliz. Lembre-se que aqueles que não praticam estão em desvantagem e geralmente padecem de muito sofrimento. Reconheça isto com humildade e atue com compaixão já que você é muito afortunado.

Seja entusiasta, alegre e positivo. Aceite as situações que aparentemente são adversas como ensinamentos da vida, como experiências necessárias para o seu crescimento pessoal.

Você busca os problemas pois necessita seus dons. Os problemas não existem. O único problema é pensar que tem problemas. Tudo o que vem até você é ensinamento para que desperte do sonho que produz dor.

3- Taphas

Austeridade (não existe pouco, não existe muito), disciplina, sacrifícios (sacro ofício, sagrada ação), hábitos corretos de sono, exercício, nutrição, trabalho, recreação e relaxamento.

Se refere ao correto exercício das faculdades (evitar o mal uso, o abuso e o desuso).

"Aquele que é moderado em seus hábitos de comer, dormir, trabalhar e se divertir, pode suavizar todas as penas materiais praticando o sistema de Yoga".

Capítulo 6 - sutra 17 - Bhagavad-Gita.

Quando você pratica austeridades desenvolve uma grande vontade que logo saberá dirigir até o aperfeiçoamento de todo o seu Ser.

Os Yoguis nunca utilizam esta energia para despertar poderes paranormais (sidhis), se não para avançar em suas procuras espirituais.

Quando você purifica o ego e avança espiritualmente, seus poderes se despertam sozinhos.

Devido a sua pureza, naturalmente utiliza eles para o bem seu e dos que o rodeiam. Por isto é que a Ashtanga Yoga é um processo de expansão espiritual seguro; primeiro faz você ficar puro como uma criança e logo lhe enche de forças divinas.

O que pensa, o que diz e o que faz deve procurar perfeição e equilíbrio, enquanto sabe que a perfeição é inatingível, ao menos até a Iluminação.

Você pode começar a praticar taphas agora mesmo, com pequenos detalhes, como por exemplo, tomar água em vez de bebidas gasosas, faz nem que seja uma hora de silêncio por dia, ler um bom livro em vez de assistir as notícias, levantar-se um pouco mais cedo para praticar a calma mental (meditação), nem que seja 5 minutos, abstenha-se de criticar alguém, caminhar em vez de andar de carro, suspender a comida por um dia, servir ao próximo desinteressadamente. Você sabe. Tudo ajuda a fortalecer a vontade, qualidade fundamental para poder controlar sua mente instável.

4- Svadhiaia:

É o estudo e a necessidade de revisar e avaliar seus progressos, através do estudo das escrituras sagradas ou lições de seu Mestre.

Svadhiaia é tão importante, que há caminhos que entendem que só através do conhecimento analítico e do discernimento se consegue transcender.

Você deve dedicar algum tempo cada dia a este ponto. Sobre tudo porque a meditação em Yoga tende ao não pensar, a restringir o pensamento (*nirodha*).

O estudo espiritual (auto-conhecimento) é um bom complemento. O desenvolvimento da inteligência e da memória o ajudarão em seu *Sadhana*. Se trata de elevar o pensamento a sua máxima expressão.

Quanto mais você nutre o seu espírito com o conhecimento adequado, mais se debilitarão dentro de você os pensamentos mundanos, os pensamentos que o conduzem à debilidade e ao sofrimento.

Disse sankaracharya: "Não há dúvida que é verdade que uma pessoa não pode compreender a *Brahma* pela evidência dos órgãos sensíveis; sem dúvida, uma pessoa pode cultivar a fé Nele coma evidência das escrituras".

5- Ishvara Pranydhana:

Veneração de uma inteligência superior. Aceitação de seus limites frente a Deus, o **Omnisciente**.

Entregue e obedeça ao Grande Espírito ou a um Mestre. Aceite seus ensinamentos como instruções. A idéia é fazer tudo como se fosse uma oferenda de

adoração, de maneira tal de ir diminuindo paulatinamente seu sentido de ego, até que possa compreender que suas ações são simplesmente uma manifestação da Força Divina. A constante devoção conduz facilmente a Realização.

Compreende rituais e distintas formas de adoração, Guru Puya, portações, reverências aos pés do Mestre, etc.

Durante a meditação repita os astha mantras (sons com a idealização em um guru pessoal), os quais geralmente são bissílabos.

Outros mantras também bissílabos mas universais são por exemplo: Sho Ham, ou Hum Hamsa. Se trata de ver o Divino em tudo, dado que tudo é uma manifestação dele.

Os Yamas e Niyamas estão interrelacionados, são dependentes. A linha entre cada um dos dez é muito fina, não se sabe com exatidão onde começa um e onde termina o outro. O mesmo acontece com os oito degraus do Yoga, pois estão todos interconectados. A melhora de um afeta diretamente os demais.

Tudo aquilo que se considera como um ato virtuoso está compreendido dentro deste código do Yogui.

Yama e Niyama em seu conjunto, conformam uma lei universal muito sutil que rege a mente do homem. Sua verdadeira e profunda compreensão se realiza com a prática constante, quando a mente se faz trasnlúcida (sátvica).

Yama e Niyama fazem com que os desejos mundanos desapareçam para que você possa desenvolver os desejos mais profundos de seu Ser.

Governam a saúde do corpo físico, já que são a causa da estabilidade psíquica. Só com uma mente ordenada você terá saúde física. Muitos desejos aquecem o sistema, o que não é propício, dado que um importante fator de saúde é manter baixa a temperatura corporal. Adicione a isto flexibilidade na coluna e uma respiração calma e você viverá muito.

Patanjali disse: "Os controles não estão condicionados a classe social, raça, lugar, tempo, ou qualquer condição pessoal ou cultural e constituem um grande compromisso".

Esta é a lei que governa o universo mental e seu karma. Se as ações estão compreendidas dentro de Yama e Niyama, o efeito será auspicioso, não trará dor.

Sem Yama e Niyama a Iluminação (máxima felicidade) é uma impossibilidade.

2-33- *Vitarka badhane pratipaksa bhavanam*

Para destruir as tendências mentais inapropriadas é necessário uma verdadeira concentração nos opostos.

A purificação mental é um dos primeiros objetivos a conquistar, proposto pelo Yoga. Na realidade quase todo o esforço é para isto.

Você tem que mudar as *vrittis* de sua natureza crua, pelo desenvolvimento de tendências mentais cada vez mais sutís e altruistas.

O virtuosismo e a felicidade são o produto de uma mente pura; você deve ascender sua energia psíquica aos *chakras* superiores. Considere a vida espiritual como uma viagem de seu *kundalini* pela coluna vertebral até a cabeça. Quanto maior a altura que esta alcance, melhor você se encontrará e mais Divino será.

Se, no entanto, você sente ódio, deve meditar no amor, se se irrita com facilidade, deve meditar e praticar a paciência, se é auto-indulgente (auto-destrutivo, vicioso) deve meditar no bem e saudável, em todo aquele que prolonga a

saúde e a boa vida; se sente medo ou timidez, deve meditar e desenvolver segurança, entrega e confiança, etc.

Aristóteles dizia: para que uma árvore torcida para a esquerda fique no meio é necessário torcê-la primeiro para a direita. Quando soltar, a árvore ficará no meio. Com seus defeitos acontece o mesmo. Para conseguir equilíbrio interno é necessário que faça uma força oposta dirigindo todas as suas energias para a virtude.

A auto evolução sincera é importante. Cada novo dia é uma página em branco para que você escreva sua vida nela, cada dia lhe propõe situações diferentes; em seu processo de auto análise, quando encontrar desarmonias, você deverá se deter e refletir.

Os acontecimentos diários são a escola da vida. Aumentando a visão da consciência e estabelecendo-se nela, você não perderá os símbolos de aprendizagem que o cercam casualmente, de acordo com seu próprio karma.

Localizado o mal, você se afastará dele dirigindo-se até o bem.

Imagine que está em uma casa escura e quer luz. Abre as janelas, busca a luz, permite que ela passe. Muitas correntes psicológicas lhe farão caminhar na casa escura, você vai se bater e sentir dor. Esquece isto; se quer o bem, vai até o bem. O resto é seu passado, esquecido. Abraça com força todo o bem que encontre e encha-se.

O aforismo indica que para destruir as tendências inapropriadas você deve se concentrar nas apropriadas. Qual é uma das principais ferramentas que você tem a seu alcance para levar a cabo tal missão? A ATENÇÃO. Ela é que permite que você esteja alerta, observando o fluxo de tendências que passam pelo jardim de sua mente. Com a atenção ativada, você estará logo em condições de decidir a que visitante deixará passar e qual não. Lembre-se de que é muito mais fácil impedir a entrada de um mal pensamento do que tentar afastá-lo depois que já está estabelecido. Os arbustos podem ser arrancados com a mão, mas precisamos de um machado para derrubar uma árvore.

Se não aprender com os erros, a dor e o arrependimento os quais são bons curadores do coração.

Krishnamurti: "Porque se acostumou a dividir a vida chamando isto de "bem" e aquilo de "mal", criando assim conflito de opostos? Não é que não exista inveja, ódio, brutalidade na mente e no coração humano, ausência de compaixão, de amor, mas porque dividimos a vida nas coisas chamadas "bem" e nas coisas chamadas "mal"? não, na realidade, uma só coisa, que é a mente inatenta? Com certeza, quando há atenção completa, ou seja, quando a mente esta totalmente desperta, alerta, vigilante, não existe o mal e o bem; só há um estado lúcido, desperto".

A bondade não é uma qualidade, não é uma virtude; é um estado de amor. E o amor é uma manifestação da mente (*vritti*).

Quando há amor não há bem nem mal, só há amor. Quando amamos realmente a alguém, não pensamos se isto é bem ou mal, todo o nosso ser está cheio deste amor.

Só quando cessa a atenção completa, o amor, surge o conflito entre o que sou e o que deveria ser. Então isto que sou é "mal" e o que deveria ser é o assim chamado "bem"

2-34- *Vitarka himsadaiah ktra karitanumodita lodhakroda moha purvaka mrdu madhiadhimatra duhkhañanamanta phala iti pratipaksa bhavanam*

As negatividades, como a violência, mentir, roubar, incontinência e a cobiça, se realizadas conscientemente, por uma ordem, ou permitindo-las por alguma razão: avareza, ira, ou o engano, sem importar se são leves, médios ou muito intensos, seus eternos efeitos são dor e ignorância, por tanto se deve meditar nos opostos.

Através da meditação nos opostos, no positivo, sua personalidade, sua vibração mental e seu karma são purificados

Se você é um soldado e é ordenado a matar; se você é torpe e ignorante; se você permite que o inadequado e injusto aconteça (para você mesmo ou para outros); se o que impulsiona suas ações está motivado pelo egoísmo (prestígio, cobiça e poder), ou se suas ações, palavras e pensamentos estão em desacordo com *Yamas* e *Niyamas*, então você sofrerá conseqüências kármicas. Não se trata de ser bom para entrar no céu e evitar o inferno.

Não se trata de atuar pensando em que tudo isto talvez exista em outro plano e deve utilizar seu tempo atual para se assegurar do amanhã, pois o céu e o inferno não existe em nenhum lugar em particular, mas estão aqui na terra, são sua vida, são estados provocados por você mesmo. Se trata de atuar agora de determinada forma para poder ser feliz agora, para poder viver no céu agora.

Um soldado de nome Nobushigé, chegou a Hakuín e lhe perguntou:

-Existe realmente um paraíso e um inferno?

-Quem é você? - perguntou Hakuín

-Um samurai - respondeu o outro.

-Você é um guerreiro? - exclamou Hakuín - que classe de senhor poderia querer seu serviço? Você tem cara de mendigo.

Nobushigé se enraiveceu tanto que colocou a mão na espada, mas Hakuín continuou:

-Tens uma arma! Mas certamente é muito estúpido para me cortar a cabeça.

E quando Nobushigé se desvairava, disposto a golpear o Mestre, Hakuín observou: - Isto que sente agora é a porta do inferno.

Surpreendido pela resposta e a tranqüila segurança do Mestre, o samurai baixou o sabre e se inclinou respeitosamente. E Hakuín disse: - Isto que sente agora é a porta do paraíso.

2-35- *Ahimsa pratisthiam tat samnidhau vaira tiagah*

Quando está firmemente estabelecido na não violência, a inimizade e a hostilidade se desvanecem na presença do yogui.

Este comentário é válido também para os próximos aforismos.

Você é um campo magnético. Como um ímã reconhece e atrai as limas de ferro, da mesma forma até que você se estabeleça nos *Yamas* e *Niyamas*, atrairá situações inconvenientes, suas experiências não serão plenas, estará longe de ser feliz.

Uma vez purificados estes aspéctos através da prática consciente, você muda seu campo magnético atraindo para você somente situações benéficas.

Todos querem o melhor para si, a natureza humana busca a felicidade, é uma necessidade congênita; para ele disse Patanjali:

"Você não quer inimizade, quer que todos o queiram, quer uma vida tranqüila, começa então por si mesmo, pratica a não violência e faz dela parte do seu ser".

Um yogui estabelecido em ahimsa emana de seu rosto e de seu olhar uma beleza tal que impede a manifestação até do mais ímpio. O yogui emite uma vibração e uma luz que o protegem de todos os perigos.

"A não violência é a lei do gênero humano tal como a violência é a lei dos irracionais. Nestes, o espírito está adormecido; eles não conhecem outra lei se não a da força física. A dignidade do homem requer obediência a uma lei mais alta: a força do espírito".

Mahatma Gandhi

2-36- Satia pratisthiam kriya phalasraiatvam

Ao estabelecer-se no princípio de veracidade, o yogui consegue um forte poder em suas palavras

Buda: "Porque não ser puro para que nossa pureza emane e irradie sobre os demais?"

Porque não ser verdadeiro até o ponto que todo mentiroso se envergonhe em nossa presença?"

As palavras são vibração, energia. Se você está estabelecido na verdade, tem dentro de si uma corrente inesgotável de energia. Esta mesma energia é a que emana de seu Ser até os demais através de suas palavras.

Nenhuma palavra tem mais força que aquela que é pronunciada por uma pessoa que é conseqüente em suas ações corretas. Coerência entre o que pensa, diz e faz.

Uma devota se apresentou com seu filho ao Mestre e lhe disse: "Mestre, por favor diz a meu filho que não coma tantos doces".

O Mestre fez um momento de silêncio e disse: "Querida filha, por favor traga a criança dentro de três dias".

Na manhã do terceiro dia, muito cedo, a devota voltou com seu pequeno filho pela mão, se sentaram em frente ao Guru e a senhora disse: "Mestre, por favor diga a meu filho que não coma tantos doces."

O Mestre olhou para os olhos da criança e disse "Filho, não coma tantos doces".

Frente ao silêncio do Guru, a devota com doçura pediu que seu filho se retirasse da casa, e desconcentrada perguntou: "perdão Mestre, porque não o disse o mesmo três dias atrás. O Mestre sorrindo disse: "há três dias eu mesmo comia muitos doces, então minhas palavras não teriam valor".

Nunca dê um conselho se não tenha Realizado espiritualmente esta verdade, será um desperdício de energia. Não convencerá ninguém de nada, suas palavras não terão nenhum valor, só criará caos e confusão. Quando sabe, é, quando é, a presença divina está em você. Quando isto ocorre, seu Ser se manifesta.

Em geral todo mundo diz: " Deus é a verdade". Se dúvida, Gandhi o expressou ao contrário: "A verdade é Deus". E seguiu dizendo: "Deus como verdade foi para mim um tesouro sem preço: que assim seja para todos os homens". Se está estabelecido na Verdade, está estabelecido em Deus.

Como conseqüência, seu contato com os demais será muito especial; o que aos demais contam como triunfo a alcançar, para você é muito fácil de conseguir.

2-37- Asteia pratisthaim sarva ratnopasthanam

Ao estabelecer-se no princípio de não roubar, todas as riquezas se apresentarão ao yogui.

Não roubar, assim como os outros *Yamas* deve dissolver-se a nível de pensamento, de palavra e de ação.

Busque coerência nos três planos e receberá presentes divinos.

Me lembra as palavras de Jesus: "peça e te será concedido", para Ele era muito simples porque era um perfeito Yogui Iluminado. Para você um conselho: tenha cuidado com o que pede pois provavelmente se tornará realidade.

Você deve saber utilizar discernimento na hora de pedir. Ele fica agudo na medida em que purifica sua mente. Sua mente se purifica a medida que vai entrando em *Yama* e *Niyama*, a medida que pratica *Ashtanga*, a medida que se rodeia, em sua própria realidade, da vivência da santidade.

2-38 - Brahmacharia pratisthaim viria labhah

Ao estabelecer-se no princípio de continência sexual, o yogui consegue uma radiante vitalidade.

Com a continência sensual e moderação de nossos atos se obtém uma radiante vitalidade.

Com a continência sensual, além do aumento energético e a vitalidade física, também se obtém a energia essencial que alimenta o cérebro. Este produz clareza de pensamento, a potência o intelecto, a memória e favorece a concentração.

Guardando o sêmen, o yogui consegue um incremento energético produto de uma retroalimentação. Com cada ejaculação o homem perde a energia que aporta o equivalente a um litro de sangue.

No caso de renúncia, é notório a mudança energética no yogui a partir de 10 meses de abstinência.

Aparentemente aos 11 anos de abstinência, se esta foi acompanhada com a atitude interior apropriada, o yogui desperta seu *Kundialini*, já que esta prática afeta diretamente os nervos que nascem no períneo.

Quando sua mente é santa não se desperta e se faz possível a abstinência.

Além do mais, o esperma no homem é o último *dhatu* (um dos sete elementos sustentadores do corpo humano) a acumulação destes se converte em *ojas* (substância etérea de valor espiritual).

Ojas é o produto final de uma digestão correta. *Ojas* é o produto definitivo do metabolismo. No corpo físico raso é o (plasma) a seiva do corpo, o líquido nutritivo que banha cada célula fertilizando-a. Sua tarefa consiste em alimentar o corpo e a mente. Mas *ojas* é a essência de todo este processo.

Ojas se instala na cabeça, sua luminosidade se localiza rodeando a glândula pineal. *Ojas* é o faixo de luz que rodeia a cabeça dos santos.

A essência da medula intervém na criação de *shukra* (esperma e óvulo), o fluído reprodutivo do sexo masculino como feminino.

Shukra não tem nenhum tecido secundário como o resto, nem tampouco desperdícios. A ação de uma forma de fogo muito sutil sobre *shukra* gera *ojas*, a quinta essência.

O processo, que culmina na ejaculação, se inicia com uma perturbação de *ojas* que faz com que este se mova para baixo, com isso impulsiona o movimento do *shukra* na mesma direção.

Shukra é a matéria prima a partir da qual se produz *ojas*. *Ojas* é o refinamento mais sutil de seiva produzida pelo corpo, e quando *ojas* está firme, a mente e o corpo também estão. A perda desta quinta essência debilita a capacidade imunológica e digestiva.

Mas se considera que uma atividade sexual sem restrições é um dos atos em si, que mais vão em detrimento da saúde, não porque a atividade sexual seja má, mas sim porque ao esgotar os sucos corporais, produz um aumento de *Vata* diminuindo (secando) *ojas*.

A nível psicológico, *ojas* é responsável pela compaixão, amor, a paz, a criatividade.

Através de *pranayama* e disciplinas espirituais e técnicas tantricas, você pode transformar *ojas* em energia espiritual.

Uma pessoa de *ojas* forte é atrativa, de olhos lustrosos e um sorriso espontâneo e tranquilizante. Uma pessoa assim está cheia de energia e poder espiritual. As práticas espirituais e o celibato ou regulação austera promovem estas qualidades no indivíduo.

O abuso do sexo e a masturbação dissipam a energia de *ojas* no momento do orgasmo, e tal indivíduo fica suscetível a desordens psicossomáticas.

O feto recebe diretamente da mãe *ojas* a partir do oitavo mês, esta é a razão principal em um prematuro para a sobrevivência. O leite materno promove a *ojas* no corpo do bebê, por isto é importante que o bebê receba leite materno.

Rasa é a base e *ojas* é o ápice da pirâmide nutricional do corpo.

Se você alcançou a santidade, a receita é o controle da sexualidade e da sensualidade. É a transformação desta energia livre, no que acredita mais conveniente de acordo com seus interesses.

Quanto menos desejos você tem e mais limpo for seu pensamento, mais energia você terá.

2-39- *Aparigraha stairie yanma kathamta sambodhah*

Ao estabelecer-se no princípio de não adquirir nem possuir, o yogui descobre o mistério do propósito de sua existência.

A resposta à pergunta mais inquietante e misteriosa do homem espiritual desde um eterno princípio (quem sou, de onde venho?) é revelada com a renúncia aos apegos, ao mundo sensual e aos prazeres banais. É o verdadeiro desapego à vida. *Aparigraha* é completo quando além de não possuir nada, nem desejar, você distribui as riquezas entre os homens, equilibra forças e contribui com a destruição da pobreza e do estancamento dos demais.

O serviço aos demais deve ser desinteressado e inteligente.

Existem três formas de servir: material, mental e espiritual.

Você pode alimentar, vestir, dar hospedagem e curar. Transmitir conhecimentos gerais para o cuidado com o corpo e a mente, etc.

Você pode ensinar valores morais e Iniciar os demais na prática espiritual. Esta última tarefa é a mais sagrada de todas.

Jesus: "Aquele que cumpre com estes mandamentos e os ensina aos demais, será tido como muito grande no Reino dos Céus". (Mateus 5-19)

Se você consegue penetrar na harmonia sagrada de suas coisas de todos os dias, estará sempre no caminho correto, e cumprirá sua tarefa.

Santa Teresinha de Lisieux: "Meu caminho não consiste em fazer coisas extraordinárias, mas sim em fazer extraordinariamente bem as coisas ordinárias"...

2-40- *Saucat svanga yugupsa parair asamsargah*

Ao purificar-se, o yogui se torna indiferente a seu próprio corpo e evita o contato íntimo com os demais.

Alguns sábios interpretam este aforismo como desagradado pelo corpo. Como um homem santo evita o contato com os demais?

Patanjali se refere a intimar, a sentir desde o corpo.

Você alcançou a desidentificação com seu próprio corpo quando se deu conta que é um ser espiritual.

Seu *Kundalini* subiu até o *Vishuddha chakra*, abriu um portal superior, já não sente vaidade, não se sente bonito, isto já não importa.

Sua energia espiritual se manifesta através da compaixão; somente deseja o bem estar dos demais.

Quando você ama, quer que os demais sejam felizes, mas quando é compassivo, quer que os demais não sofram.

A compaixão é uma vibração superior ao amor, existe em uma oitava mais alta, em outra dimensão.

Quando você se relaciona com os demais pela compaixão, seu ego se desvanesce, já não pensa em si, só existe o outro.

Com o amor é diferente, seu ego está presente, assim disfruta. Amar se sente lindo. Quando é compassivo você desaparece completamente. Então é como se já tivesse corpo, não poderá se relacionar com o corpo, se relaciona através da alma.

2-41- *Sattuasuddhi saumanasiaikagriendriya yaiatmadarsana yoguiatvanica*

Ao purificar-se (luminosidade do corpo e mente) se consegue clareza de pensamento, uma serena alegria, concentração, controle sobre a sensualidade e a capacidade de se auto realizar.

A purificação é de caráter físico e psíquico (astral).

O *Hatha Yoga* propõe todo o tipo de técnica de higiene e purificação, para a eliminação de toxinas e a preservação de um veículo apropriado, para receber a energia cósmica. Um *Hatha Yogui* se prepara todo o tempo.

Através da eliminação de impurezas físicas você consegue a purificação das nadis (canais por onde circula a energia universal - *prana*).

Como a mente está ligada ao sistema de *chakras* e *nadis*, é de vital importância a desobstrução e limpeza do corpo etéreo. Este é o sentido da prática de *Asanas* e *Pranayama*.

A purificação lhe outorga uma consciência diferente e introspectiva. Tire a mochila, descarregue sua mente de todas as impressões negativas, sinta-se pleno e

feliz. Você começa a gozar a vida, pode se concentrar e pensa por si mesmo, você volta independente. Vê claramente, é você mesmo.

2-42- *Samtosad anuttamah sukha labhah*

Ao estabelecer-se no contentamento mental, se consegue uma felicidade insuperável.

Ocasionalmente a vida nos propõe situações que resultam desfavoráveis a nossos interesses do presente. Mas com o tempo e ao superar tais inconvenientes, consideradas o suporte e o ensinamento das mesmas.

Tais experiências, ao passar do tempo, quando tiverem decantado em sua consciência, não as mudaria mesmo que pudesse, sem importar o quanto tenha sofrido. Elas formam o que você é agora.

Deus faz tudo para o melhor

Um monarca tinha um ministro célebre por sua sabedoria; tal era seu conhecimento que vinham pessoas de muito longe para consultar-lhe. A todos aqueles que na desgraça e na aflição lhe pediam conselhos, ele sempre dizia: "Deus faz tudo para o melhor".

Um dia o rei levou a seu ministro a caçar na mata. Ao perseguir uma fera, o soberano e seu favorito se distanciaram da comitiva real, se perdendo no coração do imenso bosque.

Ao meio dia, o calor se fez insuportável. Desesperado e com fome, o rei desconsolado sentou debaixo da sombra de uma árvore.

"Ministro" - gemeu - "meus esforços se acabaram e tenho uma fome horrível. Me busca algo para comer".

O ministro foi colher frutas que ofereceu a seu amo, mas este, em um excesso de febril gula, fez um movimento errado com sua faca e cortou um dedo.

"Ai, como dói, ministro! Que dor!" - gritou apertando o dedo cortado que sangrava.

O outro disse muito tranqüilo: "Deus faz tudo para o melhor".

Tais palavras exasperaram o rei, que estava furioso pelo contratempo. Louco de raiva, se jogou sobre o ministro e o fez rodar com golpes, enquanto gritava: "Cretino, miserável! Estou farto de sua filosofia! Estou sofrendo os piores sofrimentos e só o que sabe dizer como consolo é "Deus faz tudo para o melhor".

Sozinho, o monarca confeccionou um banadgem com um pedaço de sua túnica, em meio a amargos pensamento.

Logo dois robustos jovens surgiram na clareira precipitando-se sobre ele atando-o com rapidez. O rei não estava em condições de lutar e os homens eram verdadeiros gigantes.

"Quais são vossas intenções? O querem de mim?" perguntou o soberano aterrorizado.

"Te oferecemos em sacrifício a nossa Deusa Kali. Todos os anos, nesta data, costumamos render um homem assim. Precisamente neste momento estávamos buscando uma vítima adequada, quando um azar propício nos guiou até ti"

"Isto é impossível", protestou o cativo horrorizado, "Vocês não sabem quem está a sua frente? Sou o rei deste país! Me soltem!"

"Ah que bom", exclamou um dos gigantes, "nossa venerada Mãe Kali ficará muito contente quando ver que importante personagem lhe oferecemos este ano. E agora vamos, sígua-nos, qualquer resistência será inútil".

O monarca aterrorizado foi arrastado até o templo da Deusa e depositado sobre o altar. O sacerdote estava levantando seu punhal quando reparou na bandagem ensangüentada que tinha a vítima.

Depois de constatar que ao rei faltava um pedaço do dedo, o liberou de imediato, dizendo: "este indivíduo não é digno de nossa grande Deusa. Devemos oferecer a Kali um homem inteiro, bem constituído. Este de nada serve, que se vá".

O rei se foi rapidamente, feliz de haver escapado de um destino tão funesto. E se lembrou das palavras de seu ministro: "Deus faz tudo para o melhor". Estaria despedaçado no altar de Kali se não tivesse cortado um dedo por causa de uma infeliz distração?

Reprendendo-se verdadeiramente da forma de como havia insultado e golpeado seu conselheiro, voltou ao bosque chamando o ministro para reparar a injustiça com rapidez. Por fim achou o sábio que meditava numa clareira do bosque. O rei o abraçou chorando, enquanto suplicava perdão por seu erro. Logo lhe contou sua aventura e como os adoradores de Kali o haviam liberado graças a sua mutilação.

"Senhor, nada tenho a perdoar-lhe", disse o ministro, "e você não me ofendeu. Ao contrário, sou eu que lhe devo a vida. Se não tivesse me expulsado, também eu teria sido capturado e os devotos da Deusa teriam me capturado em seu lugar porque meu corpo está intacto. Desta forma, na verdade, Deus faz tudo para o melhor".

Se você quer se relacionar com o divino, terá que aprender a aceitar e sobretudo deverá se entregar. Você se converterá em um Yogui (místico), além e sobretudo estará radiante, tranqüilo e muito feliz.

2-43- *Kaiendriya saiddhir asuddhi ksaiat tapasah*

Uma vez purificado por meio de austeridades, o yogui adquire poderes corporais e dos sentidos.

A levitação, clarividência, telepatia, telequinese, etc., são o fruto da prática de austeridades. Uma vida disciplinada, com contensão, sem oscilações pendulares entre os pares de opostos, farão de você um sábio compenetrado com os poderes da natureza.

Você deve praticar austeridades com a finalidade de servir e buscar a Deus, de experimentá-lo, de despertar a aparente distância entre ambos.

Patanjali não prõe nenhuma prática de faquir, nem nenhuma prática de mortificação corporal. Se você quer penitência, o serviço aos demais é a melhor opção.

Não é conveniente desperdiçar energias sem amor e menos ainda sem inteligência. Mantenha-se equilibrado e em seu centro, se encaixe em seu Ser.

"nem pela ação, nem pela obediência, nem pela fortuna, nem tão pouco pela renúncia, se obtém a imortalidade".

2-44- *Svadhiaid ista devata samprayogah*

Por estudar os ensinamentos espirituais se atinge a união do discípulo com seu amado Mestre.

A compreensão dos ensinamentos ocultos facilita a relação pessoal com o Mestre. O *Bhakti* (a devoção) amadurece e se fortalece, criando um vínculo único e

especial com o Mestre. Se você lê Jesus, ama Jesus, se lê Krishna o ama, se lê Patanjali, se apaixonou por Ele.

Você pode cultivar o amor divino cotidianamente.

O *Samadhi* não pode ser adquirido através de meras discussões lógicas.

Os Vedas dizem: "Este conhecimento não pode ser obtido por racionalização". "Conhece, aquele que pode estudar com a ajuda de um preceptor". "O conhecimento que é obtido através de um Mestre é frutífero".

2-45- *Samadhi siddhir isuara pranidhanat*

Por meio da devoção (a Deus) se consegue o estado de Samadhi.

Quando você ama, goza. Quando você dá amor, se auto alimenta com a energia mais potente do Universo.

Na relação com a Consciência Cósmica você pode chagar aqui, até o Amor e desejo por Ele. Poderá amar a Deus, mas nunca sentir compaixão por Ele é impossível. Porque você sabe que é ínfimo e depende Dele. É Deus que se compadecesse de você, então o ama, o deseja, e se sente muito agradecido, se oferece, se entrega.

Quando penetra o tempo e o espaço com seu pensamento tomado de amor, você se conecta e se embriaga Dele. O *Samadhi* por devoção se realiza com lágrimas nos olhos. Chora de felicidade, de alegria, uma química distinta se produz em você.

Novas informações neuroquímicas impregnam seu Ser, é sua alma que, desde a glândula Pineal, banha com néctar seu cérebro e você se embriaga com Amrit. Você realiza um êxtase espiritual, Patanjali disse: a devoção, o conhecimento e a meditação são uma santa trindade.

A meditação é a combinação de mente e coração, de pensamento e sentimento. Deve haver pureza de mente (intensão) e pureza de coração (sentimento). Você terá que saber e amar ao mesmo tempo. Terá que aprender a amar da maneira mais elevada que pode imaginar. Experimentará o sentimento mais sublime que qualquer experiência em seu atual corpo humano possa ter brindado.

Vedas: "Todas as correntes do coração se rompem, todas as dúvidas se resolvem e todos os karma cessam de dar frutos, quando Ele, que é o superior e o inferior é contemplado".

2-46- *Sthira sukham asanam*

As asanas devem ser firmes e cômodas.

Agora se refere ao terceiro passo do Ashtanga Yoga.

Asana significa postura ou assento meditativo.

O caminho do Hatha Yoga propõe uma variedade enorme de *asanas*.

Patanjali se refere neste sutra, àquelas que são utilizadas para a meditação. Este é o propósito dos exercícios e posturas do Yoga, a obtenção de um corpo ligeiro, de uma coluna ereta e de articulações leves, com o objetivo de colocar a mente comodamente com ele.

Como se sua mente se coloca em um assento, em uma cômoda e firme poltrona. Você deve incluir em sua prática todas as posturas: de pé, de equilíbrio, de força, torção, anteflexão ou retroflexão, invertidas, deitado de cúbito ventral ou dorsal, e sentado. Você terá que encontrar a prática conveniente a sua natureza presente e mutante. A *Sadhana* varia com o tempo.

Os grandes Mestres de Hatha Yoga aconselham em alguns casos de forma antagônica. É o caso por exemplo, de *Shirshasana* - parada de cabeça, dado que alguns instrutores a prescrevem e outros a proíbem.

É sua responsabilidade buscar o sistema com o qual você se identifica mais e talvez criar sua rotina, de acordo com as necessidades de seu corpo e mente.

As posturas devem ser um meio para a prática de meditação e não um desperdício de energia.

Antigamente os Yoguis só ensinavam *asanas* aos Iniciados.

As *asanas* podem definir-se como : posturas yóguicas, posturas mantidas comodamente, exercícios interiores yóguicos, exercícios que afetam positivamente o corpo, a mente, e as emoções. Prática psico-física correspondente ao *Hatha Yoga* (Yoga da conquista da mente através do corpo físico).

Sistema desenvolvido pelos *Rishis* (Profetas), com o propósito primário de manter-se sentado em uma postura estática de lotus (*Padmasana*) quatro horas e vinte minutos, com o objetivo de, por imitação da quietude física, obter a quietude mental (osmose psico-física).

"O sábio, mantendo seu corpo firme, com o tronco, o pescoço e a cabeça em linha reta, recolhendo os sentidos e a mente em seu coração, pode atravessar o oceano do nascimento e da morte com o barco de *Brahman*".

Shvetashvatara Up. 11,8

O *Hatha Yoga* deveria ser o tronco matriz do qual brotam as outras formas de Yoga. O corpo é definitivamente mais que uma maravilhosa mecânica biológica, é uma dimensão essencial do Ser humano. O corpo é o ponto de encontro de todos os planos de existência do Ser.

Ao levar o corpo a sua perfeição, graças ao *Hatha Yoga*, quer dizer ao impregná-lo de consciência, ao dominá-lo, ao fazer a experiência total de sua vida, você realiza um aspecto crucial de seu destino.

Com este espírito é que se deve praticar o *Hatha Yoga*.

"Os primenros sinais da prática de Yoga são luminosidade, saúde, ausência de desejos, boa complexão, bela voz e um agradável odor corporal".

"Para aqueles que conquistaram o corpo por meio do auto controle, por meio do fogo do Yoga, não existe a doença, não há velhice ou morte."

Svetasvatara Upanisad

As *asanas* não somente equilibram as secreções glandulares como também relaxam e tonificam os músculos e o sistema nervoso, estimulam a circulação, estiram e massageiam os órgãos internos, calmam e concentram a mente.

Os benefícios fisiológicos das *asanas* incluem relaxamento e tonificação do sistema nervoso, desintoxicação das articulações dos ossos, manutenção da flexibilidade, especialmente da espinha dorsal, estimulação da circulação sanguínea e melhora da respiração.

Sem dúvidas seus tremendos benefícios físicos tendem a eclipsar sua contribuição vital ao bem estar emocional, para o qual foram previamente desenvolvidas.

A característica principal é o efeito sutil no sistema glandular.

As glândulas do sistema endócrino são como subestações emocionais e tem efeitos profundos e dramáticos sobre o estado emocional de uma pessoa.

As *asanas* são determinados esquemas corporais que tendem a exercer definidos efeitos sobre o corpo e suas funções, o caráter, as energias, a mente e o sistema emocional. Através do controle sobre o corpo vai se obtendo o controle sobre a mente.

As *asanas* exigem três tipos de controles:

*Sobre o corpo

*Sobre as energias (respiração)

*Sobre a mente (atitude e concentração)

Patanjali disse: a preparação moral deve ser acompanhada da física.

E não se deve interpretar literalmente (assento meditativo); se subentende que as *asanas* não se limitam somente às posturas meditativas.

Na época de Patanjali, inclusive agora, sabemos que é necessário realizar determinados esforços físicos.

Mesmo Patanjali além de Yogui, foi um excelente bailarino. Tais eram suas qualidades na dança que hoje em dia na Índia os bailarinos o veneram com um mantra antes de dançar.

A prática pessoal do *Hatha Yoga* deve incluir um número determinado de *Asanas*, *Mudras* e *Bandhas*.

Shiva expôs o *Hatha Yoga* unicamente para atingir o *Raja Yoga*.

"Devido a obscuridade que surge da multiplicidade de opiniões que brotam do erro, a gente não pode conhecer o *Raja Yoga*."

Adinath (*shiva*) sustenta o *Hatha Yoga Pradipika* como uma tocha para dissipá-la."

"O *Hatha Yoga* é uma ciência que como uma escada, leva às elevadas alturas do *Raja Yoga*."

Gheranda Samhita

Os sete exercícios que pertencem a este Yoga do corpo são os seguintes: purificação, fortalecimento, persistência, os quais conduzem à purificação, a rapidez, a percepção e o isolamento.

2-47- *Paraitna saithiliananta samapattibhi*

A postura se faz perfeita quando a mente relaxa concentrando-se no infinito.

A maioria dos Mestres sugerem que você tome consciência desde o pessoal até o infinito.

Você deve focalizar sua percepção primeiro no corpo, logo ao seu redor, até sua localização geográfica, até o planeta e o sistema solar e logo até o cosmos.

Deve tirar sua consciência de si mesmo.

Com esta técnica o corpo deixa de ser perceptível e a mente flui até a Consciência Cósmica. Você tenderá a desaparecer; seu ego se dissolverá no infinito.

Sua postura estará perfeita quando já não percebe, para então transcender seu corpo.

"A não oscilação da mente é asana", e isto ocorre quando a sua mente se une com a Mente Cósmica.

2-48- *Tato duanduanabhiatah*

Conquistada a postura, os pares de opostos não incomodam

As *asanas* lhe ajudarão a suportar e minimizar o efeito das influências exteriores sobre o corpo: a idade, o clima (frio-calor), a alimentação (a fome), a dor, porque você estará absorvido.

2-49- *Tasmin sati suasa praskasair gati vicchedah pranaiamah*

O próximo passo é pranayama, que é o controle consciente da respiração com o objetivo de dirigir as forças vitais voluntariamente.

Pratica *Pranayama* unicamente sob a direção de um experiente Mestre, e sempre que tenha adquirido o domínio sobre certas posturas.

Você deve purificar seu corpo através de uma dieta adequada e exercício físico adequado; você terá que estabilizar suas emoções e adquirir certas destrezas sobre sua mente antes de começar a praticar com tranquilidade os *Pranayamas*.

Os exercícios de controle da respiração devem ser iniciados em certas épocas do ano e em condições pessoais especiais.

Se você quer progredir na prática e subir os degraus da Ashtanga Yoga, deve preparar-se conscientemente.

Se você faz um exercício físico inadequadamente, machucará os músculos, ligamentos ou tendões, mas se se equivocar com *Pranayama* os danos repercutirão em seu sistema nervoso.

2-50- *Bahiabhiantara stambha vrttir desakala samkhiabhih paridrsto dirghasuksmah*

Pranayama é a regulação da exalação, inalação ou retenção da respiração; esta regulação se realiza controlando e graduando a duração de tempo, tornando-a cada vez mais sutil.

Através deste sutra se pode perceber as diversas opções de trabalho que o *Pranayama* oferece, cada uma delas produz resultados diferentes.

Os fatores a se levar em conta são:

- 1- A imperceptibilidade ou suavidade da respiração, quer dizer reduzir ao mínimo as forças com que inala e exala. Como se você tivesse um espelho defrente as fossas nasais e não deve embaçá-lo.
- 2- Prolongar o tempo de cada inalação e exalação, como também a distância entre uma e outra (retenção). Leve em conta que a regularidade do ritmo é muito mais importante que a duração do período.

Não se deve perder de vista o ritmo respiratório, os três tempos da respiração (*Puruka-Kumbhaka-Rechaka*) constituem o agente principal e permitem a subida da energia espiritual (*Kundalini*) aos *chakras* superiores (*Sahasrara* - cabeça)

O segredo deste quarto e fundamental passo se esconde em aprender a obter e armazenar o *Prana*.

Além disto, a respiração lenta favorece a longevidade. Há uma relação inversamente proporcional: menos respirações por minuto, mais anos de vida. Como se você tivesse que respirar certa quantidade de vezes na vida, e depois morre.

2-51- *Bahiabhantrara visaiksepi caturthat*

O quarto passo, (Pranayama) transende o físico.

Mais além da inalação, exalação e retenção forçada ou como exercício de controle psico-físico, há um quarto *Pranayama* que é o de detenção completa da respiração.

Se produz de forma espontânea quando a mente se absorve em si mesmo. O coração se detém, as funções se reduzem ao mínimo vital e o pensamento também se estabiliza.

Tudo isto ocorre sem nenhum risco psico-físico.

2-52- *Tatah ksyate prakasavaranam*

Graças a este Pranayama se destrói a obscuridade que envolve a luz interior.

Ao experimentar este estado de realidade, você se conecta com sua sabedoria interior. A consciência percebe seu próprio brilho, você aflora desde o mais profundo de seu Ser. Depois de Realizá-lo espiritualmente, você não duvidará mais. Saberá de sua alma, saberá que você é espírito manifestado.

Enquanto não perceber isto, você se move desde a sua mente e todas as suas atividades. Mas a mente não tem brilho próprio. A Luz não está inerente a ela, mas sim derivativa; a mente brilha com luz do Ser, como a lua, que carece de luz própria e deve seu brilho a generosidade do Sol.

Da mesma maneira, todas as funções da mente têm lugar por força da Alma, que acontece mais além dela.

2-53- *Dharanasu ka yogiata manasah*

E assim promove a preparação da mente para a concentração (dharana).

O *Pranayama* cria as condições ideais, alienando as energias, a fim de colocar em movimento certas forças internas as quais estabelecem pouco a pouco um perfeito equilíbrio nos chakras, unificando e interiorizando a consciência, (*chitta*). Você abre um portal, sua concepção da realidade se amplia à novas dimensões, entra em contato com outros planos.

A respiração rítmica lhe coloca em vibração harmônica com a natureza e favorece o desenvolvimento de seus poderes latentes.

Regendo sua respiração você pode banir o medo, as preocupações e emoções negativas, de modo que melhora notoriamente as qualidades de seu caráter.

2-54- *Sva visaiasampraioge citta suarupánukara invendriyanam pratiaharah*

A retenção dos sentidos (pratihara) é quando a mente se canaliza fielmente à um objeto sem ser atraída por outros.

O homem sábio buscando a imortalidade recorre seus sentidos de mundo e não volta a distrair-se porque é um desperto e sabe, porque já viveu, a dor que se experimenta quando dorme, quer dizer permanecendo abaixo do nível da ignorância, submerso no interminável ciclo de nascimento, doença, velhice e morte.

Recém quando pode tomar consciência de seu Ser Verdadeiro, você estará realizando o verdadeiro fim da vida. E *Pratihara* é outro dos passos que lhe conduzem até tão ilustre destino, dado que lhe ajuda a libertar-se dos laços que

estabelecem seus sentidos com o mundo. É a primeira grande conquista, é o triunfo sobre a natureza mental. A mente foi domada, como um cavalo selvagem.

Neste *anga* o yogui passa a primeira porta, a que conduz ao Yoga interno.

Podemos classificar os *angas* em dois grupos.

O Yoga externo: *yama - niyama - asanas - pranayama - pratiahara*

O Yoga interno: *dharana - dhyana - samadhi*

Pratihara é a porta, o limite entre um Yoga e outro.

Com o aquietamento gradual de sua mente mediante *Pratihara*, todas as suas faculdades se aguçam. Os poderes de observação, de racionalização e da memória aumentam com a estabilidade de sua mente.

2-55- *Tatah parama vashyatendriyanam*

E assim são dominados os sentidos.

Aqui se produz a alquimia do homem comum, o qual vai se transformando paulatinamente no homem místico, em sábio.

O absoluto controle da mente e o desenvolvimento pleno das vontades são agora pertences do Yogui ou Yogui.

A maior conquista que você pode realizar é a sua própria natureza.

Conheça e domine seus impulsos psíquicos, redija-os, transmuta-os.

Você é dono de si mesmo e de sua existência.

Esta manifestação estará determinada pela medida de pureza de seu estado mental, em relação a como e quando você praticou ou não (por exemplo) Ashtanga.

"O sábio serve no superior, mas rege no inferior. Obedece as leis que estão acima dele, mas em seu próprio plano e nas que estão abaixo dele rege e ordena. Sem dúvida, ao fazê-lo, forma parte do princípio em vez de se opor ao mesmo. O sábio se afunda na Lei, compreendendo seus movimentos, opera nela em vez de ser seu cego escravo. Assim como o bom nadador, vai daqui para lá, seguindo sua própria vontade, em vez de se deixar arrastar como um tronco que flutua na corrente. Se dúvida, o nadador e o tronco, o sábio e o ignorante, estão todos segeitos à lei. Aquele que compreende isto está no bom caminho que conduz à Realização".

El Kybalion

"Patanjali é o maior científico do interior. Seu enfoque é o de uma mente científica, não é um poeta. E isto é algo muito raro, porque quase todos aqueles que penetram no mundo do interior são quase sempre poetas; aqueles que penetram o mundo do exterior são quase sempre científicos.

Patanjali é uma flor pouco comum. Possui uma mente científica mas sua viagem é ao interior. Por isso se converteu na primeira e última palavra; ele é o alfa e o omega. Durante cinco mil anos nada pode melhorá-lo. Parece que nada poderá melhorá-lo. Seguirá sendo a última palavra porque esta mesma combinação é algo impossível."

Osho

AGRADECIMENTO E DEDICATÓRIA

Obrigado a todos que motivaram esta segunda e renovada edição.

O texto foi especialmente enriquecido pelas contribuições e sugestões literarias de minha amiga da Alma Amrit (Lía).

Obrigado a todos por me permitirem praticar com mais amor e dedicação, porque com este querer dar-les é quando menos me disperso e mais me enriqueço.

Dedico humildemente este livro a todos os meus queridos Mestres, e a todos os seres, para que possam eliminar a escuridão da mente e seus consequentes sofrimentos e criar as causas corretas para conseguir a Boaventurança (*Ananda*).

Que este livro sirva de guia para a Libertação e dê coragem ao leitor em sua viagem até a Iluminação.

Desejo do fundo do meu coração que todos os seres sensíveis deste lindo mundo encontrem paz, amor, sabedoria e muita felicidade..

Agradeço o privilégio que me foi outorgado pela vida de poder dedicar grande parte de meu tempo ao contato intelectual e prático destes sagrados ensinamentos.

Peço desculpas pelos erros contidos no texto.

Namaskar, Adinath

Este livro é um dos quatro requeridos para realizar "Formação profissional de Yoga de Patanjali".

Os outros três são:

- 1- "**Compendio ayurvédico** para a Saúde, a Harmonia e a boa vida"
- 2- "**Manual N°1 de Asanas**, Hatha Yoga do Raja Yoga"
- 3- "**Algo sobre a mente**"

Não se reserva nenhum direito ao autor.

Este material é para ser compartilhado; você pode presentear-lo, fotocopiá-lo e difundí-lo da forma que considerar mais apropriada para ajudar aos demais.

Estes são ensinamentos Divinos e Universais, portanto, não são de propriedade de ninguém. Foram divididas pelos Mestres para o benefício espiritual da humanidade.

Por alguma razão este conhecimento chegou às minhas mãos e agora às suas...

Omn Shantii, Adinath

Traduzir este livro foi, em primeiro lugar, um desafio e também uma viagem interior de inimaginável profundidade. Só tenho a agradecer pela maravilhosa oportunidade de poder colocar meu humilde talento à serviço de tão honorável tarefa. Agora entendo perfeitamente o que quer dizer "O Universo conspira".

Peço desculpa por possíveis erros na tradução e espero sinceramente que estes ensinamentos abram seu coração assim como abriram o meu.

Namastê, Luciana Graziuso.

Instituto Patanjali - Bvar Artigas 1178 - Fone: 709.5966
e-mail: institutopatanjali@adinet.com.uy

Impresso no mês de Abril de 2004
Produção gráfica Silvia Chiarelli (SAGA)
D.L. 332.368