

**CURSO DE FORMAÇÃO PARA INSTRUTOR DE YOGA
(JUNHO 2009 À MAIO 2011)**

MONOGRAFIA

TEMA: YOGA PRELIMINAR.



Padmi Núcleo de Yoga e Arte.

Prof. Adriana Braga de Oliveira.

Aluno: Jean Gabriel.

Índice

O Yoga: herança espiritual	3
Yoga Sutras	4
Kriya Yoga – Yoga Preliminar	5
Conclusão	12
Bibliografia	13

O Yoga: herança espiritual.

Desde os tempos imemoriais da velha Índia os ascetas desenvolveram práticas espirituais que possibilitam ao ser humano transcender a sua vida no corpo físico. Tendo como premissa o ser espiritual no homem, essas práticas têm o objetivo de apurar a consciência para a percepção do Ser Transcendente, Causa de todo o Universo. Ao longo dos séculos e milênios vários mestres aprimoraram e transmitiram esses exercícios àqueles que os sucederam, e esses à posteridade. Temos, então, como herança dos sábios indianos à Humanidade, a filosofia e prática do Yoga.

Em realidade o Yoga é uma ciência do ser, capaz de conduzi-lo ao desenvolvimento e realização dos seus potenciais divinos latentes. A palavra se origina da raiz sânscrita yug, significando unir, jungir. Entende-se, dessa forma, como a união da consciência individual, ou alma, com a Consciência Cósmica. Alguns dos diversos caminhos do Yoga que conduzem a essa meta são os seguintes, sendo cada um deles um ramo especializado de um sistema abrangente:

Hatha Yoga – Sistema de posturas físicas ou ásanas, cujo propósito mais elevado é purificar o corpo, dar à pessoa a percepção e controle dos estados internos do corpo e prepará-lo para a meditação.

Karma Yoga – Serviço aos outros como partes do Eu mais amplo da própria pessoa, isento de egoísmo e sem apego aos resultados, e prática de todas as ações com a consciência de que Deus é o Autor.

Mantra Yoga – Concentração da consciência no interior por meio de japa, ou repetição de certos sons de palavras-raízes universais, que representam aspectos particulares do Ser.

Bhakti Yoga – Devoção de entrega total, por meio da qual a pessoa se empenha em ver e amar a divindade em todas as criaturas e em todas as coisas, mantendo desse modo uma atitude de adoração incessante.

Jnana Yoga – Caminho da sabedoria que dá ênfase à aplicação da inteligência discernidora para alcançar a libertação espiritual.

Raja Yoga – O caminho “régio” ou supremo do Yoga, que combina a essência de todos os outros caminhos, sistematizado formalmente no século II a.C. pelo sábio indiano Patânjali.

Yoga Sutras.

Os antigos conhecimentos transmitidos oralmente século após século foram codificados por Patânjali¹ em sua obra Yoga Sutras que contém 195 aforismos, frases curtas, mas que encerram grande sabedoria. Esses aforismos são organizados em quatro capítulos, a saber: Samadhi Pada (sobre a iluminação); Sadhana Pada (sobre a prática); Vibhuti Pada (sobre os poderes); Kaivalya Pada (sobre a libertação).

No início do segundo capítulo – Sadhana Pada – Patânjali se refere ao Yoga Preliminar, conhecido como Kriya² Yoga. São ações preparatórias que atuam na vontade, no intelecto e no sentimento, dando vigor à prática de Yoga, culminando em samadhi³ ou êxtase espiritual.

O Kriya Yoga de Patânjali⁴ propõe uma tríplice disciplina que se constitui de Tapas (auto-esforço); Svadhyaya (auto-estudo, estudo dos textos sacros); Ishvara Pranidhana (entrega ao Ser).

No segundo capítulo do Yoga Sutras Patânjali dá início aos oito passos da senda prática do Yoga – Asthanga⁵ Yoga -, terminando no terceiro capítulo a sua exposição.

Os oito passos são:

- Yama – Auto-restrição.
- Nyama – Observâncias.

¹ A Índia conheceu vários Patânjali, filósofos, médicos e gramáticos. O que pode se supor sobre este autor, é que era um Yogi avançado, dado a forma em que foi condensado os vastos ensinamentos da tradição que deu origem ao Yoga como escola.

² Da raiz sânscrita kri, que significa agir, fazer, de modo que se traduz como ação purificadora.

³ Sama (equilíbrio, equanimidade); Dhi (reflexão inspirada). Samadhi é um estado de hiper-lucidez, além dos limites cognitivos da mente.

⁴ O Kriya Yoga que Paramahansa Yogananda difundiu no Ocidente, legado de Mahavatar Babaji, se constitui de técnicas específicas dadas por um mestre ao discípulo em iniciações próprias, o que difere do Kriya Yoga exposto no Yoga Sutras. Diz Yogananda que Babaji redescobriu a antiga ciência dos yogis realizados e chamou-a simplesmente de Kriya Yoga.

⁵ Astha (oito); Anga (parte).

- Ásana – Postura.
- Pranayama – Domínio da respiração.
- Pratyahara – Abstração dos sentidos.
- Dharana – Concentração da mente.
- Dhyana – Meditação.
- Samadhi – Iluminação.

Cada um dos dois primeiros passos possui cinco princípios a serem trabalhados para o aprimoramento moral do yogi⁶. Os três últimos princípios de Nyama são os mesmos do Yoga Preliminar, aos quais daremos ênfase.

Kriya Yoga – Yoga Preliminar.

Diz Patânjali em Sadhana Pada do Yoga Sutras:

Tapah-svadhyayesvara-pranidhanani kriya-yogah. (II-1)

Auto-esforço, auto-estudo e entrega à Deus constituem o Yoga preliminar.

Samadhi-bhavanarthah klesa-tanukara-narthas ca. (II-2)

Kriya Yoga é praticado para atenuar as aflições e produzir a iluminação.

O aspirante espiritual que persevera em seu aprimoramento, buscando conhecer-se e entregar-se ao Divino, pratica Kriya Yoga – Yoga Preliminar – e gradativamente tem as aflições da vida minimizadas e realiza a sua íntima natureza.

⁶ Praticante de Yoga; asceta; místico; devoto.



Tapas – da raiz sânscrita tap, significa aquecer-se, arder, esforçar-se, é o primeiro princípio do Yoga Preliminar que convoca ao exercício da disciplina e a aplicação do poder da vontade na superação dos hábitos e condicionamentos perturbadores e enfermícios. A austeridade praticada na vida espiritual do yogi tem o caráter de burilar a sua mente, o seu sentimento e seu corpo, tornando-os veículos de expressão da luz divina. Mas essa austeridade nada tem que ver com agressões que podem gerar maiores conflitos na senda espiritual, e sim uma firme aplicação da disciplina, que submete os impulsos inferiores ao comando da vontade. A mente, geradora de conflitos, mas também de grandes construções nobres, é a primeira a ser educada, trabalhada, e a vontade é a gerência esclarecida e vigilante, governando todos os setores da ação mental. O sentimento também precisa ser disciplinado com esforço constante, de modo a não ser joguete de emoções que alteram a paisagem interna, fazendo-o oscilar entre a depressão e a exaltação. Na disciplina do corpo não é necessário flagelá-lo, mas dar-lhe limites no que concerne aos desejos. Constitui o corpo um veículo de manifestação da alma, e com imenso respeito deve ser tratado, considerando-o não um obstáculo, e sim, um instrumento de ascensão.

Em Sadhana Pada, Patânjali diz:

Kayendriya-sidhirashuddhi-kshayattapasah. (II-43)

O auto-esforço produz a destruição das impurezas e a conseqüente perfeição do corpo e dos sentidos.

Nas práticas do Yoga, tais como ásanas, pranayamas e meditação, determinar um horário diariamente para a sua realização é praticar Tapas, e nessa perseverança diária se alcança a fortaleza no caminho espiritual.

À medida que se evolui nesse aprimoramento menor é o esforço, pois fundamentados estão os novos valores, os novos hábitos, os novos comportamentos, razão pela qual se pode dizer que a disciplina antecede a espontaneidade.

O devoto que se dirige para a realização do seu desiderato deve ter especial cuidado com o corpo, mantendo-o saudável; seus sentidos vigiados constantemente e treinados pelo autocontrole; desenvolver uma atenção clara na mente e aguda inteligência discernidora para não se iludir no caminho. Caso contrário assemelhar-se-á ao discípulo negligente que não controla seus impulsos e se permite ser escravo do ego.

Recordando o Bhagavad Gita⁷, logo no primeiro capítulo, quando Arjuna no campo de batalha vê-se diante de seus parentes, os quais deve eliminar, ele tem piedade e tomba desalentado em profunda tristeza. A partir do segundo capítulo, porém, Krishna encoraja-o a lutar, e nessa metáfora extraordinária se percebe a luta que o homem deve travar para vencer as suas más inclinações, sem autocompaixão no caminho espiritual. Os parentes de Arjuna são as tendências perversas governadas pelo ego, contra as quais deve se opor as tendências nobres da alma na batalha que ocorre no campo do corpo e da mente.

Ademais, Arjuna simbolicamente representa autocontrole e o elemento vibratório “fogo”, que corresponde ao manipura chakra⁸, conferindo ao yogi a força ígnea do vigor corporal e mental para vencer o ataque devastador dos sentidos. É ainda a partir do manipura chakra que o devoto, ao fazer arder o

⁷ Sublime Canção ou Canção do Senhor é o episódio mais célebre do épico indiano Mahabharata e a mensagem suprema de autoconhecimento e auto-realização que o Oriente oferece ao mundo.

⁸ Trata-se de um dos centros de energia da dimensão etérica do homem, situado na altura do umbigo e tem relação como plexo solar.

fogo desse centro, é impelido para os centros superiores e a dissociar-se das preocupações materiais imediatas. Sem a chama ardente do autocontrole, o progresso na via espiritual torna-se lento e difícil, senão impossível.



Svadhya – auto-estudo, é a busca do conhecimento que leva o discípulo primeiramente a procurá-lo nos mestres e nas escrituras sagradas. Em seguida, no mergulho íntimo do autoconhecimento. Essas duas vertentes se constituem o segundo princípio do Yoga Preliminar, princípio que o yogi nunca deve abandonar na jornada ascensional, visto que após compreender a palavra dos mestres e das escrituras sacras, a dimensão interna lhe dará acesso ao ilimitado conhecimento do Ser.

E, à medida que descobre sobre o que é externo e aquilo que é interno, maior possibilidades de exercer Tapas, aperfeiçoando-se continuamente. Ao imergir nas camadas profundas do próprio ser chega-se na essência, e ao emergir desapega-se de tudo o que é supérfluo para a sua ascensão.

O Jnana Yoga tem íntima relação com Svadhya, mas o que se deve ter muito cuidado é não deixar-se levar pelo intelectualismo em detrimento da

vivência plenificadora dos ensinamentos. Somente pela vivência é que se atinge o ideal maior de Svadhyaya: sabedoria.

Os recursos inexplorados no íntimo do homem aguardam em germe para serem desabrochados, e o autodescobrimento é a ferramenta que lhe facultará essa conquista. Comumente o homem possui seus próprios preconceitos, e no autoconhecimento ele é chamado a desconstruí-los, edificando mais além. Nesse processo, que causa transtornos e dores muitas vezes agudas, está o grande desafio de não desistir, pois após o parto doloroso somos agraciados com um novo ser.

No Bhagavad Gita, Krishna, explanando para Arjuna sobre o Eterno, o qual todos os devotos reverenciam, diz:

“A verdadeira sabedoria, que vem da razão espiritual, está em reconhecer que há uma só Vida que vivifica todas as coisas; ela é o Uno, o Indivisível, que se revela em todos os Divisíveis.”⁹

“Quem conhece esse Uno conhece nele tudo o que existe; quem conhece muitas coisas, mas desconhece o Uno, este, na realidade, não conhece nada – e o seu saber é simples produto mental.”¹⁰

Nas páginas da História lemos a vida Sócrates que retirando do Templo de Delfos a seguinte frase, transformou-a em tema central da sua vida e dos seus discursos:

“Ó homem, conhece-te a ti mesmo e conhecerás o Universo e os deuses.”

Cristo, o Mestre Divino, dirigindo-se aos judeus e à Humanidade conforme narra o evangelista João, legou o ensinamento:

“Conhecereis a Verdade e a Verdade vos libertará.”¹¹

O homem ainda que não se elevou acima da vida sensorial, arrastado pelos instintos primitivos, tem o conhecimento imensamente limitado às suas necessidades no corpo, sem perceber em si mesmo nada a mais do que um corpo.

Aquele que já superou essa fase transita pelo nível da razão, com o psiquismo mais aprimorado. Os impulsos das paixões passam a ser domados, embora nem sempre. Ele já se preocupa com questões mais refinadas e suas

⁹ Bhagavad Gita, cap.18, vers.20.

¹⁰ Bhagavad Gita, cap.18, vers.21.

¹¹ João, cap.8, vers.32.

emoções têm rasgos de altruísmo, mas ainda é guiado pelos sentimentos egoísticos. Sabe que o seu pensamento tem primazia na sua constituição, embora acredite que ele seja mero produto da organização cerebral. Seu conhecimento ainda não ultrapassou os limites da vida mental inferior.

Existe, porém, um tipo mais elevado, reconhecível apenas por aqueles que lhe equivalem ou estão buscando atingi-lo. A sua vida é inteiramente interna, não obstante cumprir seus deveres no campo externo. A sua consciência chegou à dimensão superior da intuição, e não se perde mais nos labirintos da divagação mental e dos sofismas da razão, pois abarca o todo numa síntese de sabedoria, e sua visão é a espiritual. Nesse nível o seu conhecimento sublimou-se, e esse é o termo de quem pratica Svadhyaya.



Ishvara Pranidhana – entrega ao Divino, é justamente não opor resistência ao Senhor. No exercício do terceiro princípio do Yoga Preliminar se realiza um ego-esvaziamento. Após o yogi ter progredido no domínio próprio, disciplinando-se, reestruturado a si mesmo, auscultando seu íntimo para se conhecer, habilita-se para a mais sagrada das experiências: a união com a Divindade. E o meio para essa unificação não é outro senão o amor, não o

amor vivido na dimensão corporal, mas esse sol divino no coração, purificado e elevado pela humildade.

O Bakti Yoga assemelha-se a Ishvara Pranidhana, que orienta a devoção irrestrita ao Senhor, mas essa devoção há de ser a percepção da presença divina em tudo e em todos, concorrendo para felicidade geral. O pobrezinho de Assis, São Francisco, dá um dos mais legítimos exemplos de devoção ao Senhor no serviço à todas as formas de vida.

Nesse estágio, o devoto já adquiriu várias experiências e seu coração clama pela mais sublime compreensão, e por essa razão todos os seus desejos e aspirações convergem para a Única e Sábia Vontade, como a dizer: cumpra-se em mim a Tua Lei.

O véu que ocultava parte da Realidade é levantado no êxtase da suprema integração com o Todo, diluindo a personalidade, as separações, pois que tudo se torna um encadeamento no conjunto universal. A intuição agora mais apurada tem a percepção direta. Chega então à liberdade de todas as limitações humanas, candidatando-se à angelitude. Nesse estado de hiper-consciência a revelação da Divindade arrebatava-o a planos superiores do Universo.

O Bhagavan Krishna descreve¹² o que acontece ao yogi que assim se entregou ao Senhor Supremo:

“Quem assim se oferece em holocausto a Deus, e vive em permanente união com Ele, experimenta em si a ilimitada beatitude de que o enche a Divina Presença.”

Arjuna, o devotado aspirante espiritual, consciente e firmado na experiência interna, foi digno da visão unificada do Todo Ilimitado. Lê-se as suas palavras nos versos¹³ do Gita:

“Tu és o Uno, a meta suprema do conhecimento e o coração do Universo, o guardião da Lei imperecível, o eterno fundamento de tudo quanto existe.”

“Sem princípio, sem meio e sem fim, eterno em teu poder e teu agir; o sol e a lua são teus olhos, a tua face é como um fogo coruscante.”

“Enches de luz os espaços cósmicos, e teu amor acalenta o mundo, porquanto os céus e as regiões do espaço estão cheios da tua glória.”

¹² Bhagavad Gita, cap.6, vers.28.

¹³ Bhagavad Gita, cap.11, vers.18, 19, 20.

Corroborando, Patânjali refere da seguinte maneira em Sadhana Pada:

Samadhi-siddhir Isvara-pranidhanat. (II-45)

Samadhi se conquista pela auto-entrega ao Senhor.

Iniciado na mística da união divina e harmonizado com a Lei do Infinito na prática, a consciência do devoto só tende a expandir em ininterrupta bem-aventurança e amor divino, refletindo em sua vida o que disse o Cristo:

“Eu e eu Pai somos um.”¹⁴

Conclusão.

A exposição que se finda não tem a pretensão de encerrar o conteúdo do Yoga Preliminar. Dá apenas uma pálida visão dos três princípios relevantes para se obter êxito no caminho espiritual. Praticando-os separadamente o discípulo experimentará grandes conquistas, mas harmonizando-os na aplicação diária se torna um poderoso propulsor para o yogi, e nisto vemos a sabedoria de Patânjali ao colocá-los como exercícios preliminares na prática do Yoga.

Disciplinando-te alcançarás harmonia externa e interna. Harmonizando-te perceberás melhor a ti mesmo. Percebendo-te verás que o Divino habita em ti. E quando desejares ardentemente a consciência da unidade com Divino compreenderás que Tu és Ele, e Ele és Tu.

OM TAT SAT¹⁵

¹⁴ João, cap.10, vers.30.

¹⁵ As três sílabas transcendentais usadas pelos brâmanes para a satisfação do Supremo, quando cantam hinos védicos ou oferecem sacrifício. Elas indicam a Suprema Verdade Absoluta, a Individualidade de Brahman.

Bibliografia

YOGANANDA, Paramahansa. A Yoga do Bhagavad Gita. Self-Realization Fellowship. 1ª edição – Brasil.

ROHDEN, Huberto. Bhagavad Gita. Martin Claret. 2ª edição – São Paulo.

XAVIER, Francisco Cândido. O Consolador. FEB. 27ª edição – Rio de Janeiro.

XAVIER, Francisco Cândido. Pensamento e Vida. FEB. 18ª edição – Rio de Janeiro.

DIAS, Haroldo Dutra. O Novo Testamento. CEI. 1ª edição – Brasília.

FRANCO, Divaldo. O Homem Integral. LEAL. 19ª edição – Brasil.

UBALDI, Pietro. A Grande Síntese. FUNDÁPU. 21ª edição – Rio de Janeiro.

UBALDI, Pietro. Ascese Mística. FUNDÁPU. 4ª edição – Rio de Janeiro.