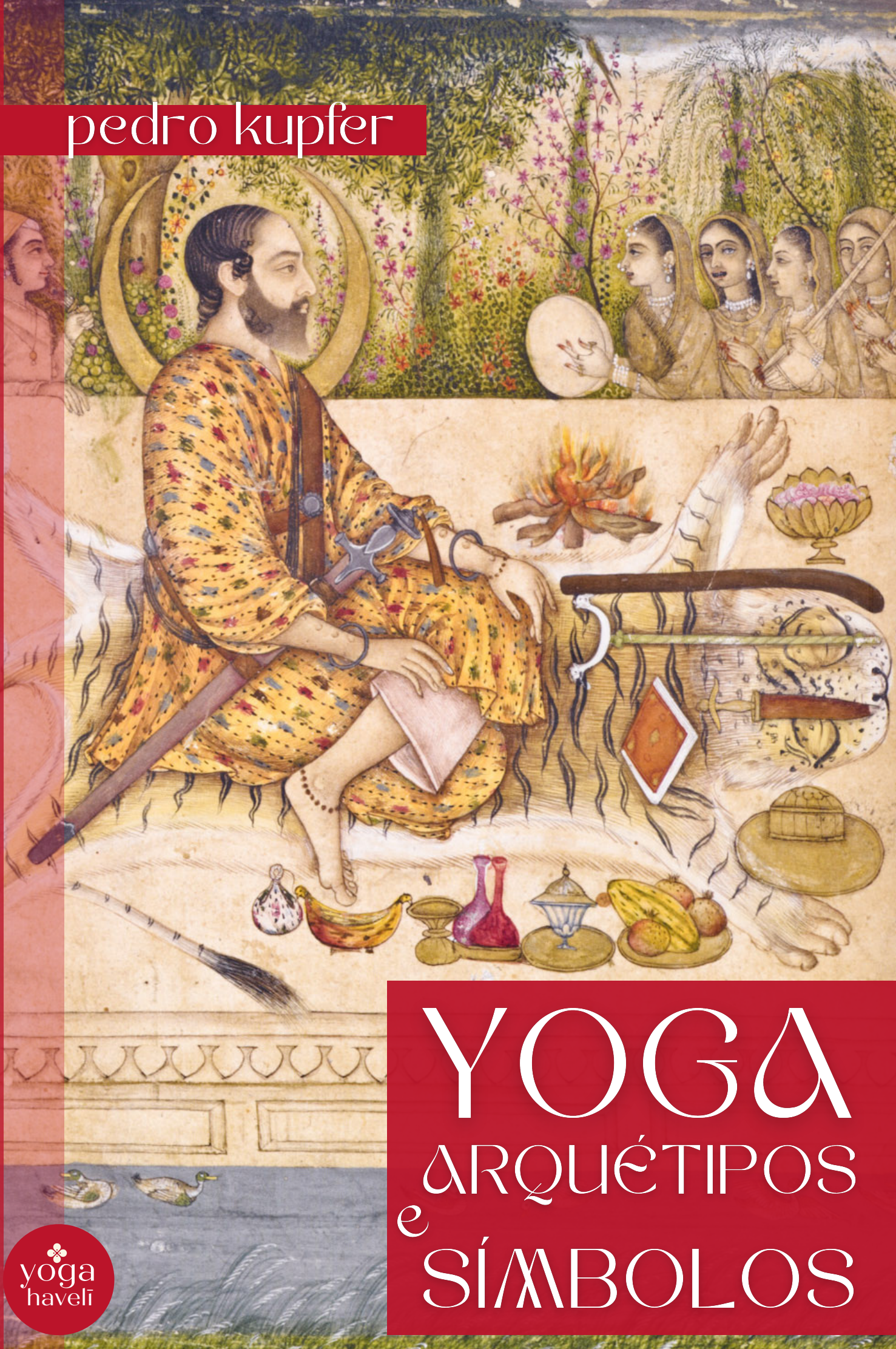
pedro kupfer



YOGA e ARQUÉTIPOS e SÍMBOLOS

yoga haveli

॥ श्रीः गरुभ्यो नमः॥

॥ श्रीः गणेशाय नमः॥

Yoga: Arquétipos e Símbolos

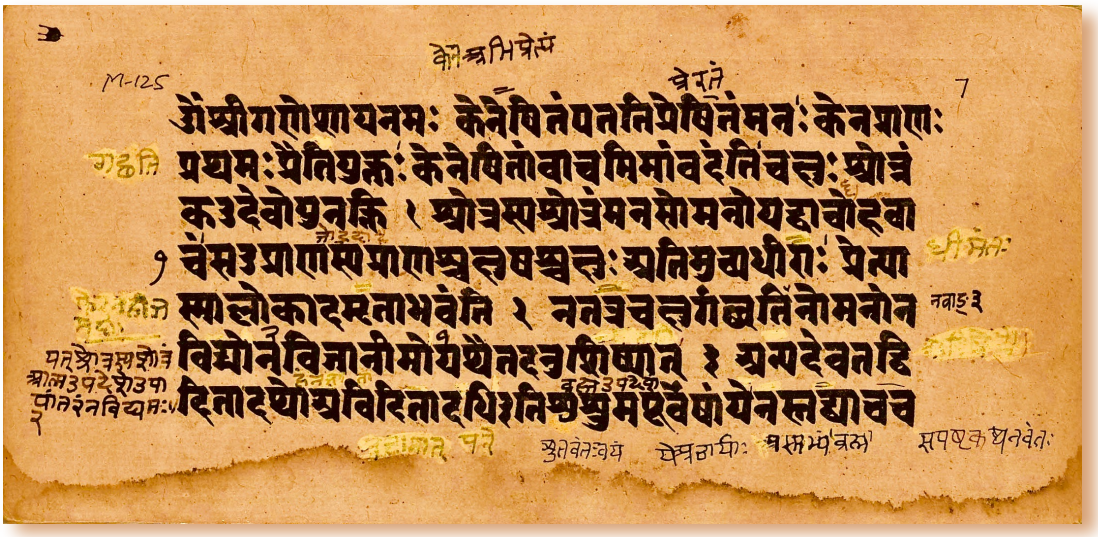
Pedro Kupfer

yoga haveli

© Copyright 2022 Pedro Kupfer

1ª edição: Setembro de 2022

Pedro Kupfer
yoga@yoga.pro.br
www.yoga.pro.br



॥ ॐ ॥

॥ मंत्रपुष्पांजलि ॥

Mantrapuṣpāñjali

Taittirīyāraṇyaka

Oferenda de Flores na forma de Mantra

ॐ योपां पुष्पम् वेद । पुष्पवान् प्रजवान् पषुमान् भवित ।
चन्द्र मा वा अपाम् पुष्पम् । पुष्पवान् प्रजवान् पषुमान् भविथ ॥
य एवं वेद । योपामायतनं वेद । आयतनवान् भवित ॥

oṁ yo'pāṁ puṣpaṁ veda | puṣpavān prajāvān paśumān bhavati |
candra mā vā apāṁ puṣpam | puṣpavān prajāvān paśumān bhavati |
ya evaṁ veda | yo'pāmāyatanaṁ veda | āyatanavān bhavati ‖ 1 ‖

Quem conhece a flor das águas é abençoado com a flor [plenitude], gado [reconhecimento] e relacionamento[crescimento]. A Lua é a flor das águas. Quem comprende isto recebe abundância e progênie.

॥ ॐ ॥

© Pedro Kupfer

Índice

Mantras Iniciais 7

Āsana, Mito e Símbolo 11

A construção dos nomes 13

O que é um Símbolo? 13

O que é um Mito? 14

O bosque dos nomes 16

Limites dos Mantras e Āsanas 19

As Limitações dos Símbolos 19

Mantra para mudar de emprego? 19

A falácia do corvo no coqueiro 20

Mantras não são soluções mágicas 20

Os Arquétipos e a Prática dos Mantras 21

O Propósito das Práticas Yogikas 21

Mantras e Arquétipos Essenciais 23

O que é um Arquétipo? 23

Gaṇeśa: Superação dos Desafios e Sabedoria 24

Śiva Nīlakaṇṭha: a Dança da Transformação 26

Sarasvatī: Ciência, Arte e Conhecimento 30

Lakṣmī: Beleza e Abundância 32

Durgā: Força e Poder 34

Rādhā e Kṛṣṇa: o Amor dos Amantes 39

Govinda: o Amoroso Pastor 43

Sītā e Rāma: Amor para Sempre 47

Varjāṅgi Hanumān: Desapego e Força 53

Sânscrito, a Língua Franca do Yoga 57

Bibliografia 61

Mantras Iniciais

॥ ॐ ॥

॥ कराग्र वसते लक्ष्मी ॥

Karāgre Vasate Lakṣmī

Prece Matinal

कराग्र वसते लक्ष्मी । करमध्ये सरस्वती ।

करमूले स्थिता गौरी । मंगलं करदर्शनम् ॥

karāgre vasate lakṣmī | karamadhye sarasvatī |
karamūle sthitā gaurī | maṅgalaṁ karadarśanam ||

Lakṣmī nos dedos, Sarasvatī na palma,
Śaktī no punho: é auspicioso ver as mãos.

॥ ॐ ॥

॥ श्रीसरस्वतीस्तोत्रं ॥

Śrī Sarasvatī Stotraṁ

Proteção e Inspiração

या कुन्देन्दु तुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता

या वीणावरदण्डमिण्डतकरा या श्वेतपद्मासना ।

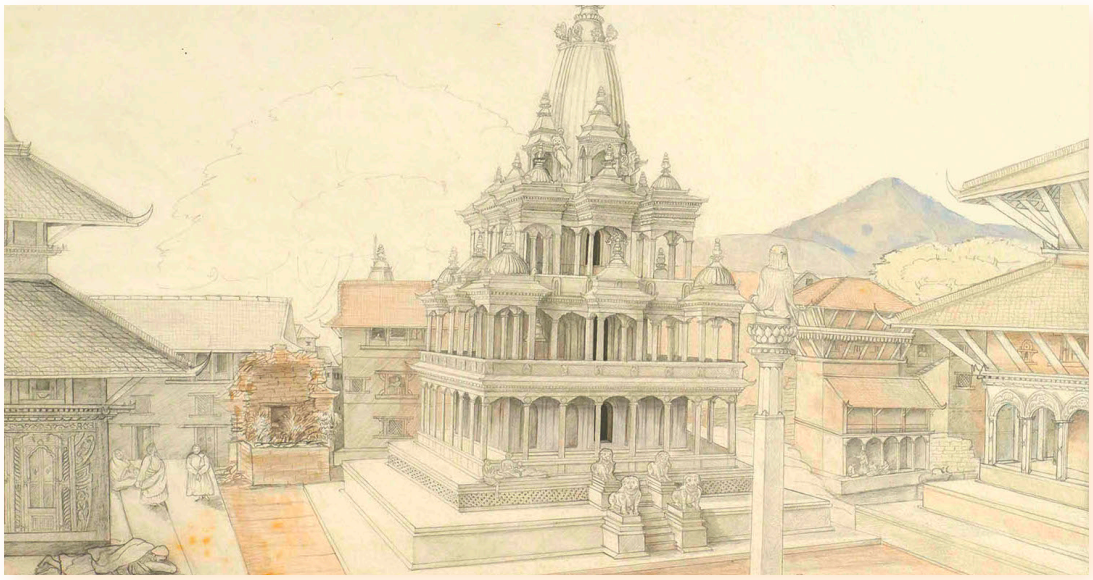
या ब्रह्माच्युतशङ्करप्रभृतिभिर्देवैसदा पूजिता

सा मां पातु सरस्वती भगवती निश्शेषजाड्यापहा ॥

yā kundendu tuṣārahāradhavalā yā śubhravastrāvṛtā
yā vīṇāvaradaṇḍamaṇḍitakarā yā śvetapadmāsanā |
yā brahmācyutaśaṅkaraprabhṛtibhirdevaisadā pūjitā
sā māṁ pātu sarasvatī bhagavatī niśśeṣa jāḍyā pahā ||

Pura e branca como o jasmim (*kuṇḍa*), bela como a lua cheia, veste um colar de gotas de orvalho. Trajando roupas imaculadas, senta sobre uma flor de lótus branca e toca a auspiciosa *vīṇā*. Ela é sempre venerada por Brahmā, o criador, Viṣṇu o preservador, Śaṅkara, o transformador, e os outros deuses. Proteja-me, Sarasvatī [deidade das ciências, das artes e da sabedoria, removedora da preguiça e da ignorância], e desintegre por completo a minha ignorância.

© Pedro Kupfer



॥ ॐ ॥

॥ पूर्णमदः ॥

Pūrṇamadaḥ

Śāntipāṭhaḥ da *Bṛhadāraṇyaka* e da
Īśopaniṣad — Śuklayajurveda

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पुर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ हिरः ॐ ॥

oṁ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ
pūrṇat pūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya
pūrṇamevāvaśiṣyate ||
oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ || hariḥ oṁ ||

Oṁ. Isto [o manifestado, a natureza] é Plenitude.
Aquilo [o Ilimitado, não-manifestado] é Plenitude.
A Plenitude que surge da Plenitude é realmente plena.
Tirando-se a Plenitude [que é o efeito] da Plenitude
[que é a causa], somente a Plenitude permanece.
Que haja paz, paz, paz. *Hariḥ* Oṁ.

॥ ॐ ॥

© Pedro Kupfer

॥ पवमान अभ्यारोह ॥

Pavamāna Abhyāroha

Mantra da Elevação

Bṛhadāraṇyakopaniṣad, I:3.28 — *Śuklayajurveda*

ॐ असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योमार् अमृतं गमय ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ हिरः ॐ॥

oṁ asato mā sadgamaya | tamaso mā jyotirgamaya |
mṛtyormā amṛtaṁ gamaya ‖ oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ‖ hariḥ oṁ ‖

Que a confusão vá embora. Que venha o real.
Que as trevas se dissipem. Que a luz brilhe.
Que se vá a morte e venha a imortalidade.
Oṁ. paz, paz, paz. *Hariḥ Oṁ*.

॥ ॐ ॥

॥ नमस्काराथ मन्त्र ॥

Namaskārātha Mantra

Rudrapraśnaḥ, *Taittirīya Saṁhitā*, IV:5.5 — *Kṛṣṇayajurveda*

ॐ नमस्ते अस्तु भगवन विश्वेश्वराय महादेवाय
त्र्यम्बकाय त्रिपुरान्तकाय त्रिकाग्निकालाय ।
कालाग्निरुद्राय नीलकण्ठाय मृत्युंजयाय
सवेश्वर्राय सदाशिवाय श्रीमन् महादेवाय नमः ॥

oṁ namaste astu bhagavan viśeśvarāya mahādevāya
tryambakāya tripurāntakāya trikāgnikālāya |
kālāgnirudrāya nīlakaṇṭhāya mṛtyuñjayāya
sarveśvarāya sadāśivāya śrīmanmahādevāya namaḥ ‖

Oṁ. Saudações a ti, Viśeśvara, Senhor do Universo, o maior entre os *devas*, que tens três olhos, que dás a clareza de visão e que transcendes os três mundos. A ti, que estás além dos três tempos [passado, presente e futuro] e que, como o fogo, devoras o tempo. A ti, que és a resolução de tudo, como o tempo, e que és a ordem do mundo. A ti, que tens a garganta azul, que conquistaste a morte, Senhor de todos os seres, Consciência intocada pelo mundo e graças a quem o mundo existe. Respeitosas saudações, Mahādeva.

॥ ॐ ॥

© Pedro Kupfer

Āsana, Mito e Símbolo

A palavra *āsana* significa literalmente "assento". Originalmente, designava tanto o lugar para sentar como a própria postura sedente, na qual se praticava e ainda se pratica a meditação. Posteriormente, com o advento do Haṭhayoga, esse termo ampliou sua significação, passando a abranger o sentido de qualquer postura física. Observando a literatura tradicional do Haṭha percebemos como, ao longo do tempo, os *āsanas* vão progressivamente ganhando mais e mais relevância.

No *Gorakṣapaddhati*, antigo texto atribuído ao próprio Gorakṣa, criador do Haṭhayoga, mencionam-se 84 *āsanas* fundamentais, que não são listados nem descritos: "Existem tantas posturas quanto seres vivos. [Só] Maheśvara [Śiva] conhece todas. Das 840.000, mencionou-se uma para cada [10.000]. Assim, criou Śiva 84 *āsanas* (*pīthas*) [para os *yogins*]" (I:8-9).

Na *Haṭhayoga Pradīpikā*, que é posterior, figura uma lista de 15 posturas, com descrições muito claras. Já na *Gheraṇḍasaṁhitā*, que é ainda mais recente, aparece uma lista de 32 posições acompanhada da descrição de cada uma.

A *Śivasaṃhitā*, o texto mais recente e elaborado dessa tetralogia do Haṭha descreve apenas quatro posturas, na seguinte passagem: "Existem 84 posturas diferentes. Destas, quatro deverão ser adotadas, da seguinte forma: *siddhāsana*, *padmāsana*, *ugrāsana* e *svāstikāsana*" (III:84).

Hoje em dia testemunhamos um crescimento desmesurado na importância dada à prática de *āsanas*, o que é feito em detrimento das demais práticas como

meditação, *mudrās* e *prāṇāyāma* sobre as quais, via de regra, as pessoas que praticam atualmente sabem pouco. Essa ênfase quase exclusiva nas técnicas que envolvem o corpo acabou, infelizmente, por empobrecer o Haṭhayoga.

Se nas *mudrās* e nos *prāṇāyāmas* dirigimos intencionalmente o fluxo da energia vital ao longo de certos canais, na prática das posturas, que se faz antes dessas técnicas, simplesmente tomamos consciência da maneira em que essa energia flui naturalmente.

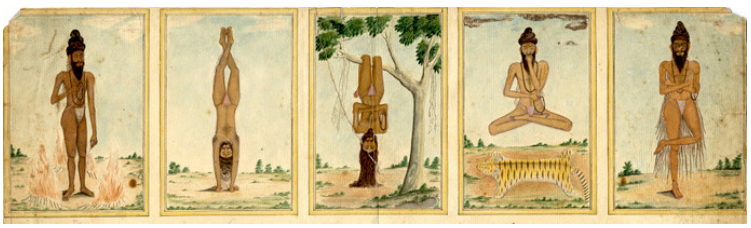
Nesse sentido, a prática de *āsana* é introdutória à de *mudrās* e *prāṇāyāmas* e, evidentemente, à meditação. Todas estas práticas, por sua vez, são feitas à guisa de contemplação sobre si mesmo, *nididhyāsanam*, e complementam o autoconhecimento como uma forma de treinamento daquilo que já se sabe ou já se compreendeu sobre si mesmo, sobre os valores e sobre como viver.

Nesse contexto, praticar *āsanas* significa trabalhar conscientemente sobre nossos bloqueios e condicionamentos. Assim, a prática de *āsanas* bem entendida facilita o caminho para a liberdade, no sentido que *limpa* o corpo da identificação com as preferências e aversões do ego.

Diz Mircea Eliade, em seu livro *Yoga: Imortalidade e Liberdade*: "O que importa é que os *āsanas* dão uma firme estabilidade ao corpo e ao mesmo tempo reduzem o esforço físico ao mínimo. Evita-se assim a sensação irritante de fadiga, de enervamento de certas partes do corpo, regulam-se os processos fisiológicos e permite-se, desse modo, que a atenção se ocupe exclusivamente da parte fluida da consciência".

A sensação que se percebe ao praticar *āsanas* com a atitude correta é a mesma que se tem quando saímos repentinamente à luz do dia, depois de haver ficado durante muito tempo no escuro. A atenção se localiza apenas no momento presente: a realidade se nos revela como é, e novas sensações são descobertas. A conexão com a fonte da existência fica firmemente estabelecida.

Agora, para além dessas listas que se remontam à origem do Haṭha, ou dos efeitos conhecidos por todos da prática das posturas, já se perguntou o amigo leitor donde derivam os nomes delas?



A construção dos nomes

Os nomes das posturas são curiosos: há *āsanas* que incluem uma descrição no nome e são portanto autoexplicativas, como por exemplo o *prasārīta pādottānāsana*: *prāsarīta* = afastado, *pāda* = pé, *uttāna* = alongamento intenso; postura de alongamento intenso com os pés afastados. Há outras que aludem a seres dos reinos animal e vegetal e outros objetos da natureza, como por exemplo *vṛṣchikāsana*, o *āsana* do escorpião ou *pārvatāsana*, a postura da montanha.

Ainda, existe outra categoria de posturas que aludem a *yogins*, deuses ou reis da antiguidade, como por exemplo o *matsyendrāsana*, a postura de Matsyendra, o primeiro *haṭhayogin*, ou o *trivikramāsana*, o *āsana* do rei Trivikramasena, o lendário rei hindu. Todavia, alguns desses nomes aludem aos efeitos sutis que a prática possui sobre o corpo vital ou a mente, como por exemplo o *dhāraṇāsana*, postura de concentração ou *bhadrāsana*, postura da virtude.

Existem diferenças entre as diversas vertentes do Haṭhayoga em relação à nomenclatura. Às vezes, uma postura tem dois ou mais nomes, como por exemplo o *balāsana*, a postura da criança, que é também chamada *darṇikāsana* ou *yogāsana*. Às vezes, um nome é usado para designar posturas diferentes, como acontece com o caso de *dhanurāsana*, a postura do arco, que indica tanto uma hiperextensão vertebral de bruços quanto uma hiperflexão sentado.

O que é um Símbolo?

Um símbolo, originalmente, era um objeto dividido em duas partes: dos pedaços de pedra, madeira ou metal, por exemplo. Duas pessoas ficavam com as diferentes partes. Por exemplo, dois peregrinos, um casal ou dois amigos que iriam ficar afastados por um período.

Findo o período da separação ou a jornada, as pessoas se encontravam e uniam as partes do objeto, consagrando sentimentos como o reconhecimento, a amizade, ou a devoção. Etimologicamente, a palavra símbolo deriva do grego, σύμβολον, *symbolon*, e quer dizer literalmente "pôr ou jogar coisas juntas". Deriva das palavras gregas *sym*, junto, e *bole*, jogar, colocar.

No caso de muitas das posturas do Yoga, a realidade concreta do nome de um *āsana* aponta para algo quiçá abstato, porém não menos real, como um valor, uma

virtude ou uma qualidade que pode ser adquirida ou aperfeiçoada pelo adepto através da observância das atitudes recomendadas nos *yamas* e *niyamas*, por exemplo.

Também encontramos outros elementos simbólicos no universo das práticas de *āsana*, como nomes que revelam o olhar não-dual sobre o corpo humano, em que este é visto como manifestação de Īśvara. Por exemplo, no par de posturas complementares *paścimottanāsana* e *pūrvottanāsana*, esses nomes significam, respectivamente, os alongamentos intensos do "ocidente" e do "oriente".

Na linguagem do corpo, o oriente, o lugar onde o sol nasce, é representado pela própria luz do olhar, que aponta por sua vez para a consciência. A palavra ocidente, que literalmente designa o lugar onde o sol morre, aponta para as costas, onde nosso olhar físico não alcança, e simboliza por sua vez o inconsciente.

O que é um Mito?

O mito é uma narrativa simbólica que explica aspectos da realidade através de representações que explicam a origem do cosmos, o surgimento do ser humano na terra ou a maneira em que a natureza opera, dentre outros temas.

Um mito não é, de forma alguma, algo falso no seio da cultura em que ele existe. Nesse sentido, o mito se diferencia da fábula, que é de fato uma história imaginária usada para descrever uma situação real.

Na cultura hindu, essa diferenciação é bem explícita: os mitos genésicos védicos, que são formas simbólicas de explicar a origem do universo ou a presença da vida na terra por exemplo, estão muito distantes das fábulas do *Pañcatantra*, nas quais animais falam, e que se usam há milênios para transmitir valores às crianças.

A função do mito na cultura indiana é equivalente ao do aprendizado da história no cultura ocidental: observando o passado, reconhecemos acertos e erros. Compreendendo esses fatos, poderemos construir o futuro nos focando nos acertos e evitando os erros.

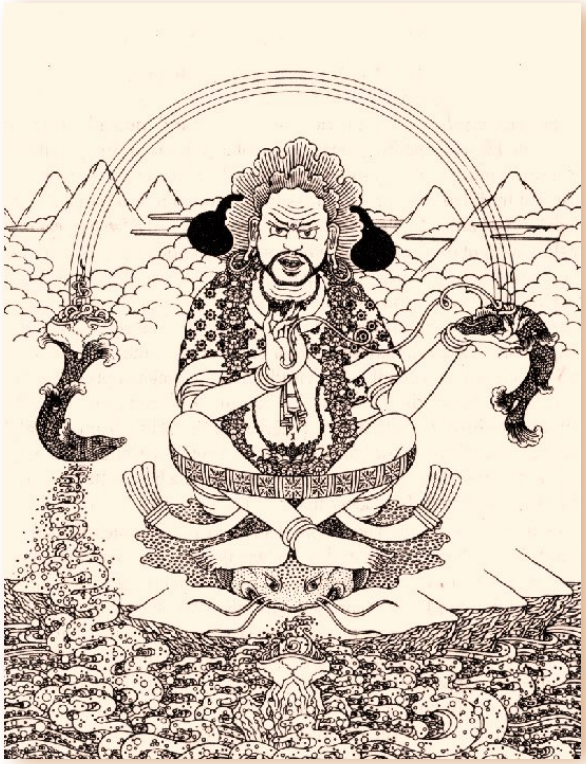
Nesse sentido, o estudo do mito, assim como o da história, nos prepara e inspira para viver harmoniosamente em sociedade, já que nos mostra o desenvolvimento e a trajetória, não só de indivíduos, mas também de comunidades, culturas e civilizações.

Compreendendo o que fomos, entendemos o que somos. Compreender o passado é uma forma, por outro lado, de entender o que significa a vida do indivíduo e a da sociedade no presente.

Dessa forma, um aspecto do valor dos mitos aos quais aludem os nomes dos *āsanas* é enriquecer o presente do praticante convidando-o para manter vivos em sua memória os feitos dos *devas*, *yogins* e *ṛṣis*, de maneira que suas trajetórias nos inspirem e iluminem no presente.

O mito de Matsyendranātha, por exemplo, explica a origem do Haṭhayoga através da história de Matsyendra, um pescador que é engolido por um gigantesco peixe e, desde o ventre do animal, ouve Śiva transmitindo à sua esposa Pārvatī o conhecimento do Haṭhayoga.

Libertando-se do ventre do peixe, o pescador volta à terra transfigurado e preparado para aplicar esse ensinamento, e transmiti-lo posteriormente aos homens. Essa história está presente no nome do *matsyendrāsana*.



Śrī Matsyendranātha

Por outro lado, o mito de Matsyāvatāra (encarnação divina em forma de peixe), que salva o patriarca Manu e o *dharmaśāstra* (conhecimento dhármico), das águas do dilúvio, está igualmente viva no nome da postura *matsyāsana*.

Dizemos nas aulas, por exemplo "esta é a postura do peixe", mas nem sempre compreendemos donde vem esses nomes e o que eles podem nos ensinar, para

além de cumprir a função prática de designar as posições corporais que praticamos.

O bosque dos nomes

Alguns nomes de *āsanas*, bem como alguns nomes dos *prāṇāyāmas* e das meditações, são profundamente simbólicos e aludem situações que por vezes nos iluminam, mas igualmente por vezes nos surpreendem e confundem.

Olhando para o conjunto desses nomes, vemos um fascinante mosaico feito de histórias reveladoras e edificantes, cada uma das quais nos transmite um aspecto diferente do ensinamento fundamental. Esse ensinamento fundamental é que Ātma é idêntico a Brahman: o indivíduo encarnado é manifestação do Ser ilimitado.

Assim, nos nomes das posturas estão implícitas e entretecidas histórias que, associadas com as diversas linhagens de mestres e *ṛṣis* da antiguidade, como os grandes *yogins* Viśvamitra, Vasiṣṭha, Mārici, Aṣṭavakra, Matsyendra e Gorakṣa e outras personagens lendárias como o marajá Vikram, que é uma espécie de rei Arthur da Índia antiga.

A partir de cada um desses nomes podemos encontrar uma história, que é a história do encontro desses sábios com o Yoga e da maneira em que eles percorreram seus caminhos.

Também achamos histórias referentes aos deuses que estão registradas nas Purāṇas, antigos textos onde se conta a trajetórias dos deuses, junto às dos reis e sábios.

Nessa categoria temos, por exemplo, na *Viṣṇupurāṇa*, o ciclo das dez encarnações de Viṣṇu, das quais surgem os nomes *matsyāsana* (que mencionamos acima), *kūrmāsana*, *kṛṣṇāsana*, *siṁhāsana* ou *buddhāsana*.

Encontramos igualmente as histórias associadas a Śiva Mahādeva na *Śiva Purāṇa*, que está presente na tradição do Haṭhayoga no nome das três posturas conhecidas conjuntamente como *vīrabhadrāsana*.

O *vīrabhadrāsana*, só para ficarmos com esse exemplo, tem três variações. Cada uma delas alude a um momento diferente no episódio da morte de Satī, consorte de Śiva que irá encarnar posteriormente como Pārvatī, e na destruição do *yajña*, ritual de consagração de Dakṣa por parte do deus.

Ele assume a forma de Vīrabhadra, encarnação da própria fúria e, usando uma espada, uma lança e uma maça, vai aterrorizar, espantar e fazer fugir todos os ilustres convidados da cerimônia do seu sogro.

A ambição de Viśvamitra

Particularmente interessante é a história dos sábios Viśvamitra e Vasiṣṭha, na qual o primeiro passa por cinco grandes provações para se fazer digno do conhecimento do Yoga.

Vou contar aqui apenas a primeira parte dessa interessante história: Uma vez, o rei Viśvāmitra fez uma caçada numa densa floresta ao pé do Himalaia. No fim da jornada, tanto ele quanto sua tropa estavam na mais absoluta exaustão, quase morrendo de fome e de sede.

Andando por uma trilha, chegaram na caverna do grande sábio Vasiṣṭha, não longe da atual cidade sagrada de Rishikesh, e a ele pediram refúgio, água e alimento. O sábio *yogin* os recebeu com todas as honras.

Quando o rei lhe explicou a situação de penúria da tropa, o *yogi* apenas invocou Kāmadhenu, a vaca cósmica que satisfaz os desejos que, num piscar de olhos, lhes serviu um lauto jantar, com as mais finas iguarias e as mais deliciosas bebidas.

Evidentemente, tanto Viśvāmitra quanto seus soldados ficaram impressionados com os poderes desta vaca maravilhosa, que simboliza os infinitos poderes do Yoga.

Após o banquete, o rei se aproximou de Vasiṣṭha e lhe disse: "Ó venerável sábio, estou muito impressionado e satisfeito com a sua vaca mágica. Porém, pergunto-lhe:

"Por que deveria você ficar com ela, sendo que aqui em sua ermida vivem poucas pessoas e eu preciso alimentar milhares de súbditos todo dia no meu reino? Quero comprá-la. Ofereço-lhe milhares de vacas no lugar dela".

Tendo ouvido pacientemente o que o rei propunha, o sábio respondeu-lhe com um sorriso: "Esta não é uma vaca normal. Ela é uma dádiva que recebem somente os conhecedores de Brahman, o Ser.

"Mesmo se você me oferecesse o reino inteiro, não poderia aceitar sua proposta. Kāmadhenu não pode ser comprada, vendida ou doada". Vendo que não conseguiria realizar seu plano, o rei Viśvamitra teve uma explosão de raiva: "Ó

sábio, não esqueça que o rei aqui sou eu. Você me insultou ao recusar minha proposta. Vou levar a vaca à força".

"Tente, se puder", respondeu o sábio. Viśvāmitra ordenou que seus soldados prendessem Kāmadhenu mas esta, respondendo a um pedido de Vasiṣṭha, materializou uma hoste de guerreiros celestiais que venceram facilmente a tropa do rei.

Cheio de ira, o rei se enfrentou ao *yogin,* brandindo a sua espada. Este, apenas murmurando um mantra de proteção, desarmou e venceu o rei. Depois, compassivamente, o perdoou e deixou partir.

Mesmo tendo sido perdoado, o rei não conseguiu engolir a afronta e voltou para o palácio se remoendo de raiva e indignação. No caminho, pensou que não iria desistir de possuir a vaca sagrada: "Até hoje eu achava que as únicas coisas que valiam a pena eram o poder e as riquezas".

"Agora me dou conta que há coisas muito mais importantes, e que não há nada mais valioso que o conhecimento da Verdade. Todos os poderes do universo respondem ao comando do *yogi* Vasiṣṭha. Quero esse mesmo poder para mim! E quero que ele pague pela afronta!"

॥ ॐ ॥

 © Pedro Kupfer

Limites dos Mantras e Āsanas

As Limitações dos Símbolos

Ao estudar o simbolismo dos nomes das diferentes práticas ou o significado dos mantras precisamos evitar um perigo que ronda a correta compreensão do Yoga: o do pensamento mágico.

O pensamento mágico é um tipo de padrão mental que confunde analogias com identidades e, usando falácias, sofismas e simpatias, estabelece relações de causa e efeito entre eventos que não estão necessariamente conectados.

O perigo surge quando não compreendemos a realidade, nem conseguimos estabelecer corretamente as causas dos eventos. Por outro lado, esse condicionamentos não nos permitem reconhecer padrões reais, pois ofuscam a nossa visão.

Assim, não nos tornamos heróis por executar a posição do herói, *vīrāsana*, nem virtuosos por permanecer na postura da virtude, *bhadrāsana*, nem iluminados por fazer a postura do Buda, *buddhāsana*.

Não deveríamos nos iludir com crenças Sen sentido. Pensar numa pretensa conexão entre o nome de uma postura e a aquisição de uma virtude é um erro desse tipo. Sendo dotados de discernimento, deveríamos usar essa qualidade da maneira mais sábia.

Mantra para mudar de emprego?

Conto um "causo" recente para ilustrar o ponto: não muito tempo atrás recebi uma mensagem de uma aluna que pedia, sem maiores explanações, "o mantra para mudar de emprego".

A pergunta me surpreendeu, pois não consegui deixar de pensar nos antigos *yogis*, sentados em meio à natureza nas montanhas do Himalaia, na beira do rio Ganges

ou dentro de profundas cavernas, repetindo seus mantras por décadas a fio. Achei que a última preocupação deles poderia ser trocar de emprego ou profissão.

Assim, eles não nos legaram um mantra especial para esse propósito nem para outros como pagar as nossas contas ou fazer o nosso carro funcionar sem combustível. Não há um mantra mágico para achar uma vaga de estacionamento no shopping center na véspera de Natal. Para essas coisas há outro tipo de solução. Os mantras não servem para isso.

O grande erro nesta atitude é acreditar que haja uma conexão de causa e efeito entre pronunciar um mantra e obter um resultado. Isso é uma falácia. Falácia é uma afirmação que parece verdadeira, mas é falsa.

A falácia do corvo no coqueiro

O *Nyāya Sūtra* ("Sūtras sobre a Lógica"), um texto do século VI dC atribuído ao sábio Akṣapāda Gautama, expõe a falácia do pensamento mágico com o seguinte exemplo: um corvo pousa num coqueiro. No mesmo instante, um coco maduro cai. Embora esses dois fatos estejam aparentemente vinculados no tempo e no espaço, não existe uma relação causal entre eles. Às vezes, isso acontece.

Porém, a mente, confinada em seus próprios limites, tende a estabelecer nexos entre os acontecimentos, criando explanações para satisfazer-se. Isso é o que chamamos superstição: uma crença equivocada que leva a estabelecer conexões entre eventos que não estão vinculados pela causalidade.

Assim, repetir mecanicamente um mantra ou fazer outros gestos nunca poderá resolver situações práticas, e menos ainda, trazer magicamente felicidade e liberdade. A única coisa que traz felicidade e liberdade é o conhecimento de si mesmo. O resto é aplicar a falácia e concluir que o coco caiu porque o corvo posou no coqueiro.

Mantras não são soluções mágicas

Desta maneira, não podemos olhar para os mantras como soluções mágicas para resolver nossas necessidades, desejos ou carências. Se fizermos estas práticas sem consciência nem compreensão de como funcionam, poderemos acreditar que elas consistem apenas em repetir sons e esperar seus resultados, e acabaremos confundindo meios e fins.

Os mantras não fazem milagres. A maneira em que funcionam é a seguinte. Pense nisto: o Universo é Consciência manifestada como força criativa. Nessa manifestação não há diferença entre a causa instrumental e a causa material da criação. Não há diferença entre o fazedor e o criado. Essa é a razão pela qual e inútil buscar por alguma entidade criadora que esteja em algum lugar determinado do cosmos.

Essa Consciência Criativa Ilimitada, chamada Īśvara, se manifesta de diversas formas, no que podemos chamar as Ordens da Criação, como as leis da física que regulam a ordem material, a ordem biológica que regula a existência de todas as formas de vida, a ordem psicológica que regula a vida emocional e mental dos seres humanos, e outras.

Cada uma dessas manifestações, das mais grandiosas às insignificantes, recebe um nome, e a cada uma delas se atribui deliberadamente uma forma e um conjunto de símbolos ou atributos.

Os Arquétipos e a Prática dos Mantras

Por exemplo, às forças elementais da natureza, chamadas *devas*, são manifestações da Inteligência Criativa na forma do denso, a terra, do fluido, a água, do luminoso, na forma do fogo, etc. Podemos eventualmente chamar essas forças de arquétipos, se for o caso.

Esses *devas* são Gaṇeśa, na forma da sabedoria e da capacidade de superação dos obstáculos, Sarasvatī, na forma da Ciência e o Conhecimento, Sītā e Rāma, na forma do amor que vence todos os obstáculos, Hanumān, na forma da entrega e da devoção, Śiva, que simboliza o eterno movimento do universo, e outros que veremos no terceiro módulo do nosso curso.

O Propósito das Práticas *Yogikas*

Os mantras nos conectam com essas forças e manifestações, e através da compreensão da ordem maior e do nosso lugar nela, nos ajudam a compreender, nos motivam a mudar o que podemos mudar, e a aceitar com contentamento aquilo que não podemos mudar.

A priori, a prática de mantras é uma preparação que nos qualifica para o conhecimento libertador e nos dá uma mente clara e objetiva. Em segundo lugar, também é uma reflexão meditativa que se faz sobre aquilo que se sabe sobre si

mesmo. Nesse sentido, os mantras revelam a nossa verdadeira identidade e ao mesmo tempo são usados como objetos de meditação sobre essa identidade.

O *Viṣṇu Purāṇa* diz que "a prática é um olho e o estudo o outro". Sem mantivermos ambos os olhos abertos, conheceremos o sucesso no caminho do Yoga. O conhecimento sobre si mesmo não pode derivar de uma experiência qualquer, seja a prática de mantras, *āsanas* ou meditações. Portanto, para a liberdade, é preciso compreensão, esforço, trabalho e foco no que interessa.

Assim, cientes de que é preciso por um lado compreender, e por outro aplicar pela prática aquilo que foi compreendido, poderemos nos aplicar àquilo que precisamos fazer, de maneira equânime e feliz.

 © Pedro Kupfer

Mantras e Arquétipos Essenciais

Neste capítulo veremos alguns arquétipos fundamentais da cultura do Yoga, através de mantras importantes e conhecidos que aludem a eles. Veremos o significado dos arquétipos de Gaṇeśa, Śiva, Sarasvatī, Lakṣmī, Durgā, Rādhā, Kṛṣṇa, Sītā, Rāma e Hanumān.

O que é um Arquétipo?

A palavra arquétipo deriva do grego *arkhetupon*, e designa algo que, desde sua origem, serve de modelo. *Arkheos* é antigo, e *tupos* é modelo.

O termo designa uma série de antigas imagens mentais, símbolos e valores herdados dos nossos primeiros ancestrais humanos, que estão presentes no inconsciente coletivo mas que têm origem na compreensão que os povos antigos tiveram das forças da natureza e da vida.

O inconsciente coletivo, por sua vez, é a parte da mente inconsciente derivada dessas memórias e experiências ancestrais, comuns a todos os seres humanos.

Noutras palavras, os arquétipos são portais através dos quais podemos nos conectar com a Fonte Única da existência, Brahman, o Ser Ilimitado, através das suas diversas manifestações. Essas manifestações recebem o nome sânscrito de *namarūpaḥ*, composto que significa "nome-e-forma".

Assim, tudo é nome-e-forma, tudo é *namarūpaḥ*. Para o Yoga, Īśvara, o Ilimitado, não é um objeto de crença, mas de compreensão. Assim, não precisamos acreditar nele, mas compreendê-lo. Tudo o que há aqui é Īśvara. Isso deve ser compreendido. Não é que haja um só Deus ou muitos deuses. Em verdade, tudo o que há, tudo o que existe, é Deus. Tudo o que existe é Īśvara.

Aquilo que se revela por si mesmo é Īśvara, a Consciência Ilimitada. Aquilo que é, é Consciência. Essa Consciência é o que eu sou. Consciência é Eu. Não há outra Consciência na criação. Aquilo que é, é Consciência e a Consciência é o que você é, é o que eu sou.

Essa Consciência é ilimitada, nada pode ser acrescido a ela. Os objetos são intrinsecamente limitados, no tempo e no espaço. Um momento, eles não existiam. No momento seguinte, passaram a existir. Você percebe a transformação, o crescimento. Tudo o que nasce, morre. A Consciência permanece.

Gaṇeśa: Superação dos Desafios e Sabedoria

Para compreendermos o arquétipo de Gaṇapati ou Gaṇeśa, cabe narrar aqui a história de como ele ganhou a sua cabeça de elefante. Isso vai nos ajudar a compreender o nome Senhor os Exércitos (de Śiva), que também pode ser traduzido como Senhor do Karma.

Gaṇapati ou Gaṇeśa é a força que comanda os *gaṇas*. *Gaṇas* são as forças da natureza, simbolizadas na forma de um exército de fadas, duendes e outros seres sobrenaturais, que no folclore indiano estão associados com os elementais da natureza, que regulam o equilíbrio da terra, os rios e lagos, o fogo e o raio, a noite e o dia, as chuvas, o vento e o ar.

Gaṇeśa tornou-se o chefe deles quando perdeu a sua cabeça humana e ganhou uma de elefante por ter desafiado o próprio pai, Śiva. A história é assim. Pārvatī, a companheira de Śiva, ficava longas temporadas sozinha, quando seu esposo ia meditar no alto dos Himalaias. Ela resolveu ter um filho que lhe fizesse companhia nas ausências do Deus.

Juntando raspas da sua própria pele e animando-as com prāṇa, a força vital, ela deu vida a um lindo menino. Ele se tornou um jovem muito valente, que aprendeu a amar e cuidar muito bem da sua mãe.

Um dia, Śiva retornou da sua meditação. Pārvatī estava tomando banho. Gaṇeśa montava guarda à entrada da caverna onde eles moravam. Quando seu pai chegou, ele não o reconheceu e lhe impediu de entrar.

Ambos se estranharam, e começaram a lutar. Em meio à refrega, o Deus decepou-lhe a cabeça com o seu tridente. Naquele momento apareceu Pārvatī e explicou para Śiva que o jovem que jazia decapitado aos seus pés era seu próprio filho.

Para reparar as coisas e devolver a vida ao menino, Śiva decidiu que animaria aquele corpo sem vida, colocando sobre seus ombros a cabeça do primeiro ser vivo que se cruzasse no caminho. Apareceu um jovem elefante e o Deus não pensou duas vezes: usou novamente seu tridente e eis que o jovem ressuscitou, agora com a cabeça do paquiderme.

Nesse momento, Śiva nomeia o filho Gaṇeśa ou Gaṇapati e lhe dá o comando do seu exército sobrenatural. As duas palavras (Gaṇa+īśā e Gaṇa+pati) significam o mesmo: Senhor dos Gaṇas. É por isso que ele é chamado Senhor dos Obstáculos, ou Vighneśvara, uma vez que é quem controla as forças naturais que colocam e tiram os obstáculos do nosso caminho, para que possamos crescer.

A palavra *gaṇa* também nos remete à palavra *guṇa*, que quer dizer fio ou filamento, e se refere às forças da natureza que, através de uma dança, interagindo umas com outras, definem tudo o que existe na criação.

Elas configuram o próprio corpo de Īśvara, e são três: *tamas*, *rājas* e *sattva*, ou quietude, ação e harmonia. Assim, Gaṇeśa é a Inteligência que controla todas as forças da natureza. É por isso que ele também é considerado Deus da Sabedoria.

O Gaṇeśa Mahāmantra, *Oṁ Gaṁ Gaṇapataye namaḥ*, serve para nos conectar com a possibilidade de superar obstáculos e desafios que a vida nos coloca.

|| ॐ ||

© Pedro Kupfer

Śiva Nīlakaṇṭha: a Dança da Transformação

O mantra *Oṁ Nīlakaṇṭhāya namaḥ* serve para abraçarmos as contradições, e para darmos as boas-vindas às mudanças, às transformações que acontecem no nosso dia-a-dia. Refere-se ao arquétipo de Śiva como salvador, como aquele que bebe o veneno do mundo. O veneno é símbolo da ignorância existência, que se manifesta sob todas as formas de aflição ou sofrimento.

As numerosas e diferentes formas de Śiva representam a dialética da própria natureza. Suas manifestações são complexas e contraditórias: Mahākāla é o Senhor do Tempo, Mṛtuñjaya é o Vencedor da Morte, Paśupati é o yogi que medita nas florestas, Senhor das Feras, Sārva é o Arqueiro, Mahādeva é o Grande Deus, o deus da vida e da morte, Natarāja é o Rei dos Dançarinos, Ardhanarīśvara é o andrógino, que transcende as dualidades.

A dança de Śiva aponta para o movimento constante, bem como para a celebração da criação, que é expressão da felicidade plena. Śiva dança e o mundo tem lugar. Śiva dança e seus longos dreadlocks (*jaṭā*, em sânscrito) giram horizontalmente com a força dos rodopios.

Śiva dança num pé só e o Universo acontece. As galáxias, o sol, a lua e os demais corpos celestes estão em sua cabeleira. Os dreadlocks, as tranças de Śiva são o próprio firmamento que vemos.

Numa das suas quatro mãos segura o fogo, que representa a luz do conhecimento do Ser. Com outra mão segura o tambor *ḍamaru*, que marca o ritmo de expansão e recolhimento da Criação. O som do tambor simboliza a presença do espaço e consequentemente do som que se propaga através dele. É pelo espaço que se expandem as palavras que trazem o conhecimento libertador.

Faz o gesto de espantar o medo, *abhāya mudrā*, para nos indicar que não precisamos ter, alimentar ou viver presos aos nossos receios. Também faz o gesto de dar bênçãos, *varada mudrā*, apontando para o próprio pé, dizendo: "tome refúgio aos meus pés". Na tradição do Yoga, os pés do mestre representam o poder do conhecimento.

Seus braços, tronco, pescoço e pernas estão rodeados por serpentes naja, que simbolizam o domínio do poder do inconsciente. As serpentes representam aquilo que ignoramos sobre nós mesmos. Śiva dança sobre um demônio derrotado, chamado Mūlyalāka e representando o egoísmo, e sinaliza assim a vitória sobre a ignorância existencial.

Śiva é síntese e integração

Diferentemente da ideia que temos em nossa cultura judaico-cristã, Śiva é a síntese, a integraç ão das forças da vida e da morte. Seus mitos são símbolos que expressam de maneira poética e alegórica a percepção que o povo hindu teve e tem das verdades universais, bem como da reconciliação entre a poesia e a religião por um lado, e a ciência, pelo outro.

Dentre essas inúmeras formas, destacam-se duas que são pólos opostos: Nīlakaṇṭha e Mahākala. Por um lado, Śiva é o preservador da criação, sob a forma de Nīlakaṇṭha, "Aquele da Garganta Azul". Nessa forma, Śiva absorve em si próprio o veneno do mundo (*hālāhala*, ou *kalakata*). Esse veneno é a antítese do néctar celestial da imortalidade, chamado *amṛta*. Ele representa a ignorância existencial.

Para que a imortalidade exista, a morte também deve existir. Apenas Śiva, o grande yogi que está além das dualidades, pode absorver o veneno da morte e salvar o mundo. Śiva é ao mesmo tempo, então, o Senhor da Vida e da Morte, do nascimento e da destruição.

Por outro lado, Śiva é igualmente Mahākala, o devorador do tempo, que dissolve o universo (*mahapralāyā*) no final dos ciclos cósmicos (mahakalpas). Nesta forma, ele revela um aspecto de grande profundidade filosófica: o tempo é rítmico. É por isso que Śiva é o senhor da dança, Natarāja. Ele dança o *taṇḍava*, a

dança da dissolução, marcando o ritmo com o *damaru*, um tambor em forma de ampulheta.

O mito de Nīlakaṇṭha, conhecido como o Bater do Oceano de Leite (*samudramantham*) exemplifica o quanto o deus Śiva integra em si próprio as forças de criação e dissolução, bem como todas as ambigüidades, dualidades e pares de opostos.

A história é assim: muito, mas muito tempo atrás, deuses e demônios estavam engajados numa luta sem quartel pela supremacia e pela conquista da imortalidade. Nessa guerra, a arma definitiva seria o Amṛta, o Licor da Imortalidade, que jazia no fundo do Oceano das Águas Causais.

No entanto, todo o poder dos deuses, inimaginável para nós, mortais, era insuficiente para extrair o Amrita das profundezas. Ainda mais, quando os demônios estavam concentrados na mesma tarefa, e boicotavam o esforço dos deuses.

Brahmā, o Criador, conclamou então um encontro para resolver a questão. Acordou-se, que deuses e demônios cooperariam entre si, ao invés de lutar. Viṣṇu assumiria a forma de Kūrma, uma tartaruga gigante.

O ciclo do deus Viṣṇu inclui dez encarnações, das quais a tartaruga é a segunda. Essas encarnações são chamadas Avatāra, que significa Aquele que Desce [para salvar o mundo].

Sobre as costas de Kūrma, os demais deuses colocariam o monte Maṇḍara, e ele desceria carregando essa montanha até o fundo do mar. O deus-serpente Vasuki, enroscado ao redor da montanha, serviria como corda, puxada alternadamente por deuses e demônios, cada grupo ficando numa das beiras do oceano.

Desta maneira, Kūrma, girando alucinadamente com os braços e as pernas abertos, funcionaria como uma espécie de liquidificador gigante, que

A aparição do veneno *kalakata* marca o fim da Primeira Era das quatro do presente ciclo cósmico. Essa Era Cósmica chama-se Satya Yuga em sânscrito, que significa Era da Verdade, do Dharma.

A maneira em que o Veneno Mortal surgiu é aberta a interpretações. Por um lado, algumas versões do mito de Nīlakaṇṭha afirmam que ele jorrou das profundezas do mar quando deuses e demônios começaram a bater as águas. Por outro, algumas versões sustentam que ele foi segregado por um imenso peixe que morava nas profundezas do Oceano das Águas Causais.

Śiva estava meditando no alto do Himalaya. Deuses e demônios foram lhe rogar para serem salvos daqueles vapores letais. Ele aquiesceu, e bebeu o veneno, ficando com a garganta colorida de azul. É por isso que ele é chamado Nīlakaṇṭha, o da Garganta Azul.

O nome Garganta Azul aponta para o fato de que não existe nenhum conflito entre o coração e a mente de Śiva. Mente e coração estão em sintonia, alinhados e, entre eles, só existe espaço vazio, representado pela cor azul. Nīlakaṇṭha é aquele que vê todo o mundo em si mesmo, e a si próprio em todo o mundo.

O desapego de Śiva perante a vida e a morte é absolutamente aterrador. Ao beber o veneno *kalakata*, ele salva o Universo. Ao absorver em seu próprio organismo o veneno do mundo, ele redime a Humanidade.

Desta maneira, deuses e demônios puderam retomar a tarefa de desenterrar não apenas o licor da imortalidade, mas igualmente a deusa Lakṣmī, que surge das águas numa cena idéntica à do nascimento de Afrodite na mitologia grega, e que acaba casando com Viṣṇu, bem como alguns valiosos tesouros, dentre os quais destaca-se o *kausthubha*, uma jóia que o deus carrega até hoje no peito.

Uma vez resgatados esses tesouros, os deuses deram uma rasteira nos demônios para ficarem com o licor da imortalidade. Mas essa é outra história…

॥ ॐ ॥

 © Pedro Kupfer

Sarasvatī: Ciência, Arte e Conhecimento

Yā kundendu tuṣāra hāra dhavalā yā śubhravastrāvṛtā |
Yā vīṇāvaradaṇḍa maṇḍitakarā yā śvetapadmāsanā |
Yā Brahmā Acyuta Śaṅkara prabhṛtibhir devai sadā pūjitā |
Sā māṁ pātu Sarasvatī Bhagavatī niśśeṣa jāḍyā pahā ||

A tradução deste *śloka* é assim: "Que Sarasvatī (deidade das ciências, das artes e da sabedoria, removedora da preguiça e da ignorância) nos proteja. Ela é pura e branca como o jasmim (*kuṇḍa*), bela como a lua cheia, veste um colar de gotas de orvalho. Trajando roupas imaculadas, ela senta sobre uma flor de lótus branca e toca a auspiciosa *vīṇā*. Ela é sempre venerada por Brahmā, o criador, Viṣṇu o preservador, Śaṅkara, o transformador, e os outros deuses".

Sarasvatī é a deusa da música, das artes e da clara comunicação. Ela é aquela que flui, como a água do rio que leva o seu nome.

Simbolismo de Sarasvatī

Onde podemos ver Sarasvatī? Ela está, como presença, nos instrumentos que o cientista usa para observar a natureza e nos que os músicos usam para expressar-se. Está nos nas bibliotecas, salas de aula e templos. Nos livros e computadores, e onde mais tenha informação, letras, números, ciência, conhecimento ou sabedoria em alguma das suas múltiplas manifestações.

Também pode ser encontrada nas águas calmas de um rio ou lago, num pôr-do-sol calmo, na lua crescente, num dia sem nuvens e sem vento, nas águas límpidas de

uma cachoeira, nos cisnes e pavões, que aliás, são seu veículo, na boa literatura, e até mesmo em piadas inteligentes e engraçadas.

Que podemos pedir a ela? A conexão com Sarasvatī aponta para a inspiração, o foco, o cultivo de atitudes equânimes, amorosas e equilibradas. Também fazemos mantras e *pūjās* para Sarasvatī para aumentar a nossa intuição, para nos conectar com qualquer processo de aprendizado, memória ou desenvolvimento de aptidões para compreender a natureza, as ciências ou as artes.

Sarasvatī flui como o próprio conhecimento, que emana da boca do mestre e purifica o discípulo. Assim como a água purifica o nosso corpo, o conhecimento purifica a nossa mente, retirando a ignorância, para que reconheçamos a plenitude e a felicidade que somos.

Sarasvatī é esposa de Brahma, o Criador. É chamada "a mãe dos Vedas". Assim, dedicamos a ela este belo mantra, em reverência ao conhecimento védico milenar, que flui até nós ainda hoje com tanta clareza e benção.

Ouça **aqui** o *stotra*.

|| ॐ ||

© Pedro Kupfer

Lakṣmī: Beleza e Abundância

Oṁ Mahalakṣmyai ca vidmahe |
Viṣṇupatnyai ca dhīmahi |
tanno Lakṣmī pracodayāt ||

Este é o célebre Lakṣmī Gāyatrī Mantra, composto na métrica chamada *gāyatrī*, que consiste de três versos octossilábicos (o Oṁ, que se faz sempre no início, mas não conta como sílaba separada). A tradução do mantra é assim: "Contemplemos a Grande Lakṣmī, meditemos na esposa de Viṣṇu, que ela inspire nossa visão". Lakṣmī tem oito nomes e oito formas diferentes, cada uma delas vinculada com um aspecto da natureza e do viver humano.

Simbolismo de Lakṣmī

Onde podemos ver reconhecer Lakṣmī? Ela está, como presença, em tudo o que for belo, tudo o que medra, tudo o que cresce, tudo o que se manifesta como abundância, prosperidade e riqueza. Lakṣmī é o dinheiro, em todas suas formas, está nas frutas carnudas, nos jardins floridos, nas águas, rios, mares e matas tropicais.

Está nos dias de verão em que o sol brilha. Também, nos elementos decorativos feitos com capricho e cuidado, na elegância, nas roupas, na simetria, na combinação harmoniosa de cores, texturas ou tecidos, e em tudo o que for harmonioso. Lakṣmī vive na forma de tudo o que for belo.

Dinheiro e prosperidade são expressões sociais da ordem de Īśvara, na forma de Dāna Lakṣmī, a Abundância. Porém, é preciso lembrar que nem dinheiro nem prosperidade significam realização pessoal. Não devemos esquecer que o Yoga existe para nos mostrar quem somos.

Ao compreender que somos plenitude, construímos uma relação saudável com a prosperidade, que por um lado deixa de ser vista como uma preocupação, já que recebemos muita pressão social para sermos bem sucedidos do ponto de vista material, e por outro lado ainda deixa de ser vista como fonte de felicidade ou realização pessoal.

Assim, conhecendo-nos como felicidade, que e o que o Yoga nos revela, deixamos de chorar pelo que não temos, pelo que tivemos ou poderíamos ter, deixamos de nos comparar com os demais, e ficamos felizes com o que temos, a cada momento. Daí a bênção de Lakṣmī fica muito mais próxima da gente, pois não temos nenhuma cobrança, nenhuma exigência a fazer, nem achamos que somos vítimas das circunstâncias.

Para que invocamos Lakṣmī?

Para nos conectar com a abundância e a prosperidade, com a beleza e a harmonia. Lakṣmī também preside a boa saúde, a fertilidade, a gravidez, o parto fluído, a progênie, o lar, o bem-estar de todos. Lakṣmī é uma comida requintada, uma casa decorada com harmonia e bom gosto, um relacionamento onde a satisfação e o prazer e mútuos estejam presentes.

Como atitudes, Lakṣmī é agradecimento, generosidade, graça, receptividade, saber compartilhar, ser magnânimo, ser suave nos relacionamentos, saber liderar sem autoritarismo. Ela está nos relacionamentos harmoniosos e fluidos, na radiância interior, na meditação e em tudo o que for belo.

Também nos conectamos com ela ao viver com as mãos e o coração abertos. Lembre que os braços e as mãos são expressão daquilo que o coração sente. Daí a importância de dar para nos conectar com ela.

|| ॐ ||

Durgā: Força e Poder

Oṁ Mātā Mātā Durge | Akhilāṇḍeśvarī Kālī |
Annapūrṇeśvarī Devī | Ādi Paraśaktī Durge ||

Mãe, Mãe Durgā, Senhora do Universo e do Tempo,
Deusa do Alimento Puro e da Força Suprema que
Remove o Sofrimento, ó Durgā, abençoe-nos.

Durgā é a encarnação do Poder Feminino e removedora do sofrimento. Aliás, esse é justamente o significado do nome Durgā: "aquela que leva embora as aflições".

O mito da deusa Durgā-Kālī está narrado num *śāstra* chamado *Devīmahātmyam*. A Grande Deusa é criada pelos poderes de Brahmā, Viṣṇu, Śiva, e todos os outros deuses ou manifestações de Īśvara.

Ela encarna a totalidade dos poderes divinos, nossas virtudes e força interior, para combater e aniquilar o búfalo-demônio, Mahiśasura, que representa o egoísmo e a ignorância. É por isso que Durgā é também chamada Mahiśasuramardiṇī, ou a Vencedora de Mahiśasura.

Após mais de 100 anos de guerra, os *asuras* (demônios) venceram os *devas* (deuses) e seu líder, o demônio Mahiśasura, vencendo o rei dos deuses, Indra, assume todos os poderes dele e dos demais *devas*: Agni, Indra, Varuna, Sūrya e Yama. Estes, desolados, vão até Vaikuntha, a moradia do deus supremo, Viṣṇu, para pedir-lhe ajuda.

Ao ouvir as más notícias, Viṣṇu, feroz, invocou Śiva e Brahmā. Os três deuses concentram suas forças (*śaktis*) numa poderosa meditação, a partir da qual cria-se uma luz intensamente brilhante. Os *devas* igualmente dirigem seus poderes para essa luz, que cresce até assumir o tamanho de uma montanha flamígera, brilhando como mil sóis.

Aos poucos, o brilho da montanha de luz assume a forma de uma belíssima forma feminina, pura e radiante. Ela é Durgā, a grande deusa, que personifica a união de todos os poderes dos deuses e semi-deuses juntos.

Śiva entrega a ela o seu tridente, *trśūla*, que simboliza a transcendência do mundo aparente, Viṣṇu dá à deusa o seu disco, *cakra*, que representa o discernimento e Brahmā o *japamālā*, que representa a disciplina meditativa e o licor da imortalidade, *amṛta*, que simboliza o conhecimento libertador.

Os semi-deuses presenteiam igualmente a Durgā suas armas e atributos: Varuṇa dá-lhe a concha, Agni sua lança, Indra o raio, Yama um bastão, Sūrya seus raios dourados, com os quais a pele da deusa brilha como o próprio Sol. A montanha Himavāt presenteia-lhe um leão mágico como montaria.

Brilhando com estes e outros atributos, envolta em luz divina, Devī ri, e seu riso faz os três mundos vibrarem. Sua voz preenche o espaço e seus passos fazem a terra tremer. As montanhas e os oceanos são sacudidos pelo seu riso e sua presença. "Jai Mātājī!" (“ Vitória para a Grande Mãe!”), gritam os deuses.

Mahiśasura ouve na distância os passos da deusa, que provocam terremotos, e pergunta-se o quê pode estar provocando tamanha comoção. "Eu sou o rei do Universo agora. Quem ousa interromper minha paz? Quem ousa fazer tal barulho em minha presença?".

Voa então em direção à origem do ruído, que se torna cada vez mais ensurdecedor. E, repentinamente, ele a vê. A deusa brilha tanto que sua luz atravessa os três mundos. A terra curva-se sob seus pés e o brilho do seu olhar é tão intenso que ofusca a própria luz do Sol.

Ambos não precisam sequer trocar uma palavra. As tropas asúricas são chamadas e a batalha começa imediatamente. Milhares de elefantes de guerra, centenas de milhares de poderosos demônios e milhões de guerreiros armados até os dentes são invocados por Mahiśasura.

O exército, poderoso como o mar enraivecido, ataca a deusa, que simplesmente permanece sentada em seu círculo de fogo. As armas demoníacas não conseguem atingir a deusa. O leão balança a sua juba e ruge ferozmente; ela sopra a sua concha, produzindo um som aterrorizante e anunciando uma vitória que seria prontamente sua.

A cada exalação que ela faz, um novo exército se materializa, prestes para a batalha. As *matrikās*, as energias de todos os deuses, vêm igualmente em seu auxílio.

Finalmente, ela invoca os poderes que os deuses tinham lhe outorgado para materializar Kālī, a devoradora do tempo, que é sua forma mais terrível, Durgā começa a lutar, matando todos os guerreiros que ousam colocar-se ao alcance de suas armas mortíferas. O campo de batalha torna-se prontamente um amontoado de cadáveres de guerreiros e elefantes, cabeças e membros decepados, armas partidas e rios de sangue.

Ao ver seu exército assim dizimado, Mahiśasura solta um grito de ira e assume sua forma de búfalo. Começa a galopar em direção à deusa, matando todos os guerreiros que seu alento de fogo alcança.

Aqueles que conseguem fugir da fúria do seu alento e de suas patas, são mortos pelos seus terríveis cornos, que cortam as montanhas de pedra. Seu mugido preenche o universo e faz a terra tremer.

Quando Devi percebe o ataque do búfalo-demônio, concentra novamente suas forças e começa assim uma luta entre eles que, de tão pavorosa, faz os deuses, que a tudo assistem desde o céu, fecharem os olhos.

Devi lança seu laço e prende o búfalo, que instantaneamente se transforma num imenso leão. A deusa corta a cabeça do leão, mas este se transforma em um elefante, que por sua vez é prontamente decapitado por ela. Mahiśasura assume novamente sua forma de búfalo e é preso à terra pelo pé de Devī, que corta sua cabeça, vencendo assim a batalha.

Quando o demônio morre, seu exército inteiro se esvai no ar. Então, deuses, *devas*, *gandhārvas*, *apsāras* e humanos vem apresentar seus respeitos e

agradecimentos, fazendo uma homenagem a ela. “Inclinamo-nos perante ti. És a boa fortuna dos virtuosos, a inteligência nos corações dos eruditos, a fé no coração dos bondosos e a modéstia no coração dos justos. Que possas sempre proteger o universo.”

Onde encontramos Durgā?

Então, como ilustra esta história, Durgā é a encarnação da Força Feminina, que se manifesta como a compaixão e a tranqüilidade que derivam da consciência do próprio poder.

Está presente em todas as forças extremas da natureza: nos vulcões em erupção, nos movimentos sísmicos, nos mares com grandes ondulações e fortes correntezas, nos ventos poderosos e nas tempestades.

Nos leões e tigres, que são seus veículos e montarias (quando a Deusa cavalga um grande felino, representa a vitória sobre os instintos, que os humanos compartilhamos com os animais).

Durgā rege o poder de decisão, bem como as lideranças que fazem a diferença na vida de uma sociedade, e as revoluções culturais, comportamentais ou sociais feitas com o intuito de construir um mundo mais justa.

Portanto, está igualmente presente nas armas, como símbolo. Notadamente facas, espadas, sabres, tridentes e outros instrumentos de corte, cujos gumes representam a clareza de discernimento e a capacidade de distinguir o certo do errado.

A presença dessas armas nas mãos destes arquétipos não significa que o Yoga valide ou estimule qualquer forma de uso da força ou da violência.

Elas são apenas símbolos da discriminação, do equilíbrio, do sentido do *dharma* e da justiça, neste caso. Lembremos que o mais elevado valor que o Yoga propõe enquanto atitude é *ahiṁsā*, a não-violência.

Que podemos esperar da conexão com Durgā?

A conexão com a Devī pode nos ajudar a nos libertar de qualquer forma de aflição ou sofrimento, bem como motivar nos processos de independência, emancipação, autossuficiência ou empoderamento pessoal. Como representação da força interior, ela é quem rege o fim dos ciclos e nos permite concluir o que iniciamos.

Por exemplo, quando termina um relacionamento de qualquer tipo, ela é a regente que abre o novo ciclo. Também está conectada com a superação de emoções que possam ter nos abalado no passado ou estejam dificultando as nossas decisões presentes. Noutras palavras, é a capacidade de virar a página e começar de novo, quando é preciso.

Durgā é o poder da proteção que nós mesmos podemos estender aos demais. Além disso, é a força que nos permite transcender velhos hábitos e nos abrir para o novo. Representa a coragem, a motivação e a abertura para enfrentar desafios ou mudar o que precisamos mudar.

Também é o poder que desafia e coloca o nosso ego em seu devido lugar, quando for necessário. Ainda, invocamos a Deusa para termos uma saúde de ferro, força, vitalidade, resistência e um sistema imunológico bem protegido.

॥ ॐ ॥

Rādhā e Kṛṣṇa: o Amor dos Amantes

Podemos dizer sem medo de exagerar que o amor é a única coisa (se é que amor é uma coisa) que nos motiva para viver e agir. Rādhā e Kṛṣṇa são o arquétipo perfeito do amor dos amantes.

Amor = sofrimento?

Todos sofremos de amor: seja pela ausência, por medo dele, ou por medo de que ele nos falte. Porque isso acontece? Porque sofremos tanto com algo que deveria nos trazer felicidade? Quando morre alguém que amamos, sofremos. Quando alguém que amamos nos é indiferente, sofremos. Quando morre o amor que nutrimos por alguém, sofremos também. Esse sofrimento é universal, e parece estar baseado numa compreensão equivocada do que seja o amor.

Quando estamos carentes, vemos o amor pelo outro como uma táboa de salvação, uma espécie de transferência da responsabilidade pela nossa própria felicidade para o objeto de amor. Isso significa que, distraidamente, delegamos ao outro a tarefa de nos fazer felizes. Coitado do outro! Ele nem imagina onde está se metendo, nem suspeita qual é o tamanho da missão que, sem aviso, nós delegamos a essa pessoa.

Acredito que isso aconteça porque não compreendemos a natureza do amor. Não sabemos nada sobre ele, que não esteja condicionado pela emocionalização da nossa ignorância e pelos nossos condicionamentos culturais. Não conseguimos pensar além dos valores que a sociedade nos impõe, e essa limitação torna-se uma fonte inesgotável de sofrimento.

O amor é transformado num sentimento por conta da nossa interpretação pessoal, tingida por condicionamentos e lembranças, valores sociais, e a imagem distorcida que temos de nós mesmos. Como projetamos nosso passado no presente o tempo todo, o amor parece evaporar-se depois de pouco tempo. Conseqüentemente sofremos, ficando à mercê da próxima queda no abismo da montanha russa emocional.

O Amor nos Tempos do Veda

A história que mencionamos no início aparece na *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, e resolve esse aparente conflito entre amor e sofrimento. Este ensinamento pode nos parecer, ao primeiro olhar, radical e desconcertante.

Numa passagem deste texto, cujo título poderia ser traduzido mais ou menos livremente como “A Grande Floresta do Conhecimento”, o sábio Yājñavalkya está prestes a renunciar ao mundo. Isso inclui as riquezas, a própria família e, obviamente, o amor que ele tem por ela.

Ele chama Maitreyī, sua esposa, e lhe diz que está indo embora para morar na floresta, para levar uma vida de contemplação, dedicada ao auto conhecimento. Também lhe diz que irá deixar todas suas riquezas com ela e sua segunda esposa, Kātyāyanī.

Maitreyī pergunta se essas riquezas poderão dar para ela aquilo que ele está buscando na vida de contemplação. Ele responde com estas palavras: "Não, sua vida seria apenas igual à daqueles que têm riquezas. No entanto, não há a mínima chance da imortalidade ser obtida através da abundância."

Então Maitreyī disse: "O que deveria eu fazer então, com aquilo que não me torna imortal? Ensine-me, sobre Aquele que você conhece como o único meio de se alcançar a imortalidade."

Depois, lhe dá uma definição de amor que pode parecer-nos perturbadora ou "egoísta", respondendo com estas palavras: “Minha querida, você já era minha amada antes, e agora menciona o assunto que me é mais caro. Venha e sente-se: irei lhe explicar. Enquanto lhe explico, medite sobre o que digo:

“Em verdade, não é pelo amor ao esposo, minha querida, que o esposo é amado: ele é amado pelo amor ao Ser que, em sua natureza real, é uno com o Ilimitado. Em verdade, não é pelo amor à esposa, minha querida, que a esposa é amada: ela é amada pelo amor ao Ser. Em verdade, não é pelo amor aos filhos, minha querida, que os filhos são amados: eles são amados pelo amor ao Ser”.

Isso significa que, quando amamos uma pessoa, não estamos amando ela pelo que ela é, mas pelo que ela evoca em nós: a pessoa simples, pacífica e plena que essencialmente somos. Isso, contrariamente ao que possa parecer, não é egoísmo.

Deixando de ver o amor como uma emoção, posso cultivar o desapego em relação aos meus próprios sentimentos. Assim, poderei me livrar do sofrimento que inevitavelmente advém quando estou identificado com eles. De esta maneira, poderei igualmente aliviar o outro da responsabilidade de me fazer feliz. Isso seria exatamente o oposto do egoísmo.

Assim, o amor não seria uma emoção ou uma sensação. Uma emoção é uma reação orgânica a um pensamento, acompanhada por mudanças na respiração e na pressão sangüínea. Amor é um estado de paz, advindo do conhecimento de si mesmo como alguém completo, simples, feliz e satisfeito.

Por esse motivo, não devemos confundir paixão ou volúpia, com amor de raiz. Se, em presença do ser amado, fico em estado de plenitude, satisfeito e e paz, isso acontece porque a pessoa que amo desperta em mim o amor pelo Ser que eu sou.

Dharma, literalmente, significa "aquilo que mantém unido" e é uma palavra que se traduz como harmonia intrínseca, ordem, lei natural. Amor é igualmente um estado de coesão intrínseca, uma força protetiva que envolve grupos de pessoas, famílias ou amantes. Nesse sentido, podemos dizer que amor é dharma. A conexão entre amor e dharma, então, torna-se óbvia. Se o dharma é a cola que mantêm unidas as pessoas, isso não pode ser diferente do amor. Amor pelo Ser, então, é amor radical.

Assim, basta-nos apenas reconhecer a plenitude em nós mesmos, e olhar com responsabilidade para aqueles que amamos, sendo compassivos e não-violentos em relação ao mundo.

Como podemos nos conectar com Rādhā e Kṛṣṇa?

Rādhā e Kṛṣṇa encarnam a devoção em primeiro lugar, a entrega e a disposição para doar-se. Porém, também representam o amor dos amantes e a paixão arrebatadora. Eles são ao mesmo tempo a inabalável confiança no divino e o arquétipo do casal lúdico e romântico.

Também representam o intenso desejo, a intimidade e a cumplicidade. A energia de Rādhā e Kṛṣṇa pode ser achada em lugares que nos predisponham ao amor e à intimidade: uma praia ou baía protegida do vento e com águas claras, um vale

florido na primavera, uma floresta ao luar e outros lugares onde se percebe a força da vida que cresce, especialmente depois do inverno.

Emocionalmente, o divino casal sinaliza o espaço que temos para crescer junto com o nosso companheiro ou companheira. Nesse sentido, vale lembrar que um relacionamento amoroso (do tipo que for) é uma bela ocasião para crescer junto com o outro.

É dentro dos relacionamentos que tem lugar o processo de maturidade emocional, e Rādhā e Kṛṣṇa simbolizam esse crescimento, essa entrega incondicional, essa capacidade de se refugiar no Ser através do espelho que é o outro.

Que podemos esperar ao invocá-los?

Queremos a bênção de Rādhā e Kṛṣṇa para os nossos relacionamentos amorosos, para ganhar o coração da pessoa amada, para nos entregar a ela. Também, para termos firmeza emocional durante um período de instabilidade ou tristeza.

A meditação neste arquétipo do casal divino também nos ajuda a resignificar, aprofundar e manter acesa a chama da paixão na relação que nutrimos com nosso companheiro ou companheira.

Porém, a paixão de Rādhā por Kṛṣṇa e de Kṛṣṇa por Rādhā não precisa ser interpretada em termos do amor dos amantes. Eles sinalizam, primeiramente, a paixão pelo divino, que se estende ao fato de que podemos nutrir igualmente amor pelo nosso trabalho, pela nossa vocação, pela nossa família, pela nossa cultura ou o nosso mundo. E, principalmente, por nós mesmos.

Em suma, a vida pela lente de Rādhā e Kṛṣṇa é uma vida de entrega, confiança, compaixão, cumplicidade com o outro e amorosidade com todos. Uma vida de amor, que pode ser vivida como uma oferenda ao Ilimitado.

Śrī Rādhe Gopala bhaja mana Śrī Rādhe |
Śrī Rādhe Gopala bhaja mana Śrī Rādhe ||
Śrī Rādhe jaya jaya Rādhe |
Śrī Rādhe jaya jaya Rādhe ||

Tradução: “Ó minha mente, cante aos amados Rādha e Kṛṣṇa Gopala. Vitória à querida Rādhā”.

|| ॐ ||

 © Pedro Kupfer

Govinda: o Amoroso Pastor

Govinda Jaya Jaya Gopala jaya jaya |
Rādhā Rāmaṇa Hare Govinda jaya jaya ||
Śrī Kṛṣṇa jaya jaya Śrī Rāma jaya jaya |
Rādhā Rāmaṇa Hare Govinda jaya jaya ||

Vários nomes apontam para o mesmo *nāmarūpaḥ*, nome-e-forma, chamado Kṛṣṇa, sétima encarnação de Viṣṇu: Govinda, Gopala, Hariḥ ou Hare, são alguns desses nomes.

O nome Kṛṣṇa, sobre o qual voltaremos no último módulo, significa "Aquele que Possui Todo o Encanto". Kṛṣṇa é o professor de Arjuna na *Bhagavadgītā*, o mais importante texto de Yoga de todos os tempos.

A *Gītā* é fundamental pelo simples motivo de que ela não é apenas um livro, mas as próprias palavras de Īśvara encarnado na forma de um ser humano que ensina para outro ser humano igual a você e a mim.

Govinda significa pastor, "Aquele que Encontra ou Cuida das Vacas". Gopala, por seu lado, também quer dizer pastor, e igualmente "Aquele que Proteje a Terra". Ambos nomes se referem à vida de Kṛṣṇa como um jovem pastor. Conta-se no grande épico *Mahabhārata* que Kṛṣṇa salvou a terra, daí o nome Gopala, Protetor da Terra.

Govinda também pode ser interpretado com o Mestre dos Sentidos, aquele que nos ajuda a gerir e comandar os desejos nascidos dos objetos sensoriais. Hariḥ ou Hare quer dizer "Aquele que Leva Embora o Sofrimento".

Rādhā Rāmaṇa quer dizer "Aquele que Enche de Graça a Vida de Rādhā". Assim cada um desses nomes faz referência a um aspecto diferente de Īśvara: como proteção, como graça, como atração, como encanto, como sabedoria, como felicidade.

Todos esses aspectos de Kṛṣṇa, no fim, apontam para o mesmo: o Ilimitado é Amor, manifestado de inúmeras maneiras. Para nos conectar com esse amor, basta-nos compreender e enxergar que ele está, sempre esteve, e sempre estará, em nós, à nossa volta, em todos os tempos e lugares. Amor é o que somos, é o que sempre fomos. É o que sempre seremos.

O que Kṛṣṇa ensina é aquilo que todos precisamos e desejamos conhecer, mas que muitas vezes procuramos no lugar errado. Como Govinda Gopala, Kṛṣṇa está sempre sorrindo, sempre tranquilo, tocando sua flauta de bambu. Por desafiantes que sejam as situações que ele vive, por perigosas, extremas ou delicadas que sejam, ele não perde o sorriso. Nunca.

Aceitar situações das quais gostamos, ou aquelas que nos surpreendem agradavelmente é muito fácil. Aceitar coisas que nos são indiferentes tampouco implica algum desafio especial. Agora, penso que a palavra aceitação esteja nesta frase justamente para nos lembrar de como lidar de maneira equânime com os obstáculos que vão nos ensinar alguma coisa.

Digo isto pois é fato que se as coisas só fluírem para nós na forma do conforto e da facilidade, não aprenderemos nunca nada. Aprendemos através dos desafios, das limitações e das dificuldades. Como diz um ditado das gentes do mar, que ouvi do meu irmão, cuja casa é um veleiro: "mares calmos não fazem bons marinheiros".

Porém, esse aprendizado não precisa ser sôfrego. É possível enfrentar desafios, com um sorriso nos lábios e paz no coração. É possível relaxar e apreciar do mar tormentoso como ele é. Foi isso o que Kṛṣṇa ensinou ao príncipe Arjuna à beira do campo de batalha: sem perder o sorriso nem a calma, apesar da trágica guerra fratricida que estavam vivendo.

O sorriso de aceitação surge da apreciação da ordem maior, de que nela, há um lugar para cada pessoa, para cada coisa e circunstância. A aceitação equânime

implica, a priori, compreender a diferença entre o que podemos e o que não podemos mudar.

E, alegremente, nos ajeitar dentro dessas situações, aceitando as pessoas e as coisas como são, vivendo conscientes e aplicando essa visão libertadora a cada momento. Com o sorriso de Kṛṣṇa. É com esse espírito que podemos ouvir e repetir os nomes Kṛṣṇa, Govinda ou Gopala.

Para lhe dar uma ideia do ensinamento da *Bhagavadgītā*, farei agora um breve resumo da aula de Yoga que Kṛṣṇa transmite ao seu amigo Arjuna. A aula começa afirmando que não há causa real nem razão suficiente para aceitarmos o sofrimento humano como algo natural.

A falta de habilidade do ser humano para lidar com seus próprios problemas deriva da falta de compreensão do fato de que qualquer problema tópico é expressão de um problema de fundo, e que esse problema é sempre o mesmo: cada pessoa vê a si mesma como um ser incompleto, inadequado, condicionado e preso no sofrimento.

Enquanto isso não for resolvido, enquanto a pessoa não enxergar a si mesma como um ser completo e adequado, a vida irá sempre se mostrar como um problema insolúvel. Então, como sair dessa cilada?

Kṛṣṇa nos ensina, através das palavras da *Bhagavadgītā*, que apenas o conhecimento sobre o Ser que somos elimina esse problema fundamental, e nos demonstra que não apenas os humanos, mas todos os seres vivos, incusive plantas e animais, são seres completos em si mesmos.

Esse senso de inadequação que dá origem ao sofrimento surge da ignorância sobre a própria natureza real. Quando descobrimos a nós mesmos como sendo seres plenos, felizes e completos, os conflitos desaparecem.

A vida se torna um jogo e o viver, uma obra de arte que cada um constrói conscientemente, em harmonia com o dharma, o conjunto das leis universais e imutáveis que governam a criação. Esse conhecimento é chamado Brahmavidyā, e constitui o ensinamento essencial do Yoga.

Govinda Jaya Jaya Gopala jaya jaya |
Rādhā Rāmaṇa Hare Govinda jaya jaya ||
Śrī Kṛṣṇa jaya jaya Śrī Rāma jaya jaya |
Rādhā Rāmaṇa Hare Govinda jaya jaya ||

Este *kīrtaṇ* significa “Vitória a Govinda, Vitória a Gopala, Vitória Àquele que Traz Graça para Rādhā, Vitória a Govinda, que remove o sofrimento. Vitória para Kṛṣṇa. Vitória para Rāma”.

Quando nos mantras para as diversas formas de Īśvara aparece a palavra *jaya*, ou vitória, essa vitória se refere a sermos capazes de deixar para trás tudo aquilo que não nos ajuda no nosso crescimento interior, tudo aquilo que nos priva da nossa própria felicidade ou que constitui um obstáculo para vivermos livres e em paz.

Govinda é o Todo. Nascemos do Todo. Existimos no Todo. Somos sustentados por ele. E, no fim de cada ciclo vital, somos reabsorvidos no Todo.

॥ ॐ ॥

 © Pedro Kupfer

Sītā e Rāma: Amor para Sempre

O arquétipo representado pelo casal Sītā e Rāma, cuja história é narrada num longo texto chamado *Rāmāyāṇa*, inspira milhões de pessoas a viver uma vida no dharma, uma vida feliz, em harmonia, calma e paz.

Tradicionalmente, esta história é narrada na Índia ao longo de nove noites. Aqui vamos dar uma síntese suficientemente detalhada para que você possa compreender o que significa o amor através da história deste casal.

O *Rāmāyāṇa* é um dos grandes épicos da literatura asiática. Indianos, indonésios, tailandeses e vietnamitas se emocionam e inspiram desde sempre com as aventuras narradas nos mais de 24.000 versos dos sete livros deste belo texto, que conta a história de Rāma. Rāma é uma encarnação do deus da preservação, Viṣṇu, que desce periodicamente à terra para salvaguardar o *dharma*. O texto é uma espécie de rocambole que mistura, na mesma obra, a temática da Bíblia, *Romeo e Julieta*, e *Star Wars*.

O nome *Rāmāyāṇa* significa "A Jornada de Rāma". Este épico, baseado em fatos históricos, foi narrado pelo sábio Valmīki e transcrito ao alfabeto *devanāgarī* entre os séculos IV e III a.C. Narra o ordálio de Rāma para resgatar sua esposa Sītā das mãos do demônio Rāvaṇa. Sītā e Rāma são o paradigma perfeito dos amantes que superam todas as dificuldades para que o amor e o bem triunfem. Eis a história deles, de maneira bem resumida.

Para se ter uma ideia do que este texto significa no subcontinente indiano e no sudeste asiático, basta lembrar que as enormes paredes e muros do palácio real de Bangkok, na Tailândia são pintadas de fora a fora e de cima a baixo com afrescos que contam os diferentes episódios da saga.

Vale lembrar também que existem inúmeros filmes que contam esta história, bem como parques temáticos centrados nela, e que há inúmeras encenações, com danças e dramatizações do épico em todos esses países. O épico explora os grandes sentimentos e dramas da existência humana e sua relação com o *dharma*, o sistema dos valores universais.

O *Rāmāyāṇa* numa casca de noz

Nossa história começa com o nascimento dos quatro filhos do rei Daśaraṭha, da casa de Rāghu, a dinastia solar do norte da Índia. Ele é o soberano de Kosala, cuja capital é a cidade de Ayodhya, ao norte do sagrado rio Ganges. Daśaraṭha tem três esposas: Kausalyā, Kaikeyī e Sumitrā. Da primeira nasce Rāma, Bhārata da segunda, e os gêmeos Lakṣmaṇa e Śatrughna de Sumitrā, a mais jovem.

Rāma, o primogênito, é designado seu sucessor. Aos 16 anos de idade, e acompanhado por seu irmão Lakṣmaṇa, ele derrota os demônios a pedido do *yogi* Viśvamitra, que instrui ambos na vida espiritual, bem como no manejo de certas armas mágicas que lhes serão de imensa utilidade no futuro.

Mais ou menos na mesma época em que nascem estes garotos, o rei-yogi Jānaka, governante de Mithīla, arando a terra, encontra uma linda menina sob o arado, na ocasião do ritual anual de plantio. Filha da Mãe-Terra, ela é adotada pelo rei e chamada de Sītā, palavra sânscrita que significa menina bonita, mas também significa sulco.

Quando Sītā chega à idade de casar, o pai promove um *svāyambhāra*, um torneio no qual ela irá escolher seu noivo dentre os pretendentes que comparecerem e completarem certas provas que demonstrem sua força, inteligência e destreza.

Rāma e Lakṣmaṇa comparecem acompanhados pelo sábio Viśvamitra e Rāma vence o torneio, quebrando o arco que Śiva havia presenteado ao rei Jānaka, que os outros pretendentes nem sequer haviam conseguido levantar. Rāma casa com Sītā e todos voltam para a cidade de Ayodhya.

Após 12 anos de feliz casamento, o rei Daśaraṭha, que nessa época já está sentindo o peso dos anos e as batalhas travadas no passado, começa a perceber sinais de mal-agouro no céu e resolve acelerar o processo da transferência do

poder para o primogênito, anunciando à assembléia de Kośala que irá abdicar do trono em favor do príncipe Rāma.

Porém, na véspera da coroação, a rainha Kaikeyī, cujos ciúmes são alimentados por Mantharā, uma aia do palácio que odeia em silêncio Rāma, exige do rei que Bhārata, seu próprio filho, seja coroado e que Rāma seja exilado na floresta por 14 anos.

O rei, com o coração partido, cede aos desejos de Kaikeyī, a quem devia a vida e havia dado a palavra de que faria qualquer coisa para lhe retribuir o gesto. Rāma, embora triste, aceita com equanimidade a decisão do pai e, acompanhado por Sītā e Lakṣmaṇa, parte para a floresta Citrakut. Pouco depois da partida dos três, o rei falece de pena.

O principe Bhārata, por sua vez, se recusa a aceitar o trono e permanece administrando o reino na qualidade de regente, aguardando pelo retorno do seu querido irmão. Ao invés de ocupar o trono, coloca nele as sandálias de Rāma, senta no chão e governa em seu nome, aguardando o retorno do irmão.

Rama, fiel à palavra empenhada ao pai, decide cumprir o prazo de exílio, mesmo ao ser chamado por Bhārata. Um detalhe curioso: o país que nós conhecemos como Índia, chama-se Bhārata em sânscrito, por causa desta personagem da nossa história.

Rāma, Sītā e Lakṣmaṇa atravessam o rio Ganges em direção ao sul, deixando em silêncio, no meio da madrugada o povo que os acompanhou até a beira do rio. Descem o curso do rio e atravessam montanhas e florestas, encontrando-se com os renunciantes que nelas moravam, que lhes prestam conselho e orientação.

Chegando na floresta de Citrakut, escolhem uma clareira e nela constróem uma pequena cabana. A partir dali, levam uma vida tranquila e simples, alimentando-se daquilo que a natureza lhes fornece. Eles convivem em harmonia com animais e com os sábios da floresta, aprendem muito sobre espiritualidade e pouco a pouco ganham um conforto interior que supera em muito as provações que deixaram para trás.

Em suas andanças pelo mato, uma demônia chamada Surpānakā, irmã de Rāvaṇa, soberano da ilha de Laṅkā, tenta seduzir sem sucesso os irmãos e frustrada tenta, também sem sucesso, matar Sītā. Lakṣmaṇa corta com suas flechas o nariz e as orelhas da demônia. Sua família, humilhada, tenta matar ambos os irmãos, mas é dizimada por eles.

Surpānakā, sentindo-se humilhada e sedenta de vingança, procura Rāvaṇa, que decide destruir Rāma e sequestrar a princesa, cuja beleza exerce sobre ele imensa atração. Para essa tarefa, é ajudado pelo demônio Mārica, que assume a forma de um antílope dourado e se mostra para a princesa.

Sītā, fascinada pelo animal, pede a Rāma que o capture. Rāma corre atrás do antílope enquanto Lakṣmaṇa permanece cuidando da sua cunhada. Um tempo depois, Sītā ouve gritos de Rāma pedindo sua ajuda e pede a Lakṣmaṇa que socorra seu irmão.

Lakṣmaṇa, preocupado, traça um círculo mágico de proteção em torno da cabana e diz para Sītā não sair dele. Rāvaṇa aparece disfarçado de monje mendicante e pede alimento à princesa. Ela, imprudentemente, convida o demônio o entrar no circulo mágico e é imediatamente raptada por ele, que a arrasta pelos ares. Em sua fuga, Rāvaṇa derrota e fere mortalmente o rei dos abutres, Jatāyu, irmão de Garuḍa, o deus-águia, que serve como montaria para Viṣṇu.

Enquanto isso, os dois irmãos capturam o antílope e percebem, tarde demais, a artimanha em que caíram. Ao voltarem para a cabana, encontram no caminho o agonizante Jatāyu, de quem ouvem sobre o rapto da princesa. Quando os irmãos, desesperados de dor, procuram pistas dela, encontram uma monja chamada Śabari que os direciona para os poderosos macacos Sugrīva e Hanumān.

Enquanto isso, ao chegar à ilha de Laṅkā, Sītā é mantida prisioneira no Aśokavāṇa, um jardim interior nos fundos do palácio de Rāvaṇa. O demônio tenta seduzir a princesa, de quem recebe sucessivas negativas.

Na cidade dos macacos, Kiṣkiṇḍha, Rāma e Lakṣmaṇa travam contato com o rei Sugrīva, que fora destronado por Vali. Sugrīva tinha achado um bracelete que Sītā deixou cair quando estava sendo levada para o cativério. Rāma o reconhece e assim vai nascendo nele a impressão de que ela pode ter sido levada para o sul.

Em troca de ajuda para encontrar e resgatar Sītā, Rāma derrota Vali em batalha e ganha a amizade de Hanumān, um macaco extremamente poderoso e perspicaz. Uma vez recuperado o trono, Sugrīva envia emissários em todas as direções em busca da princesa. Hanumān, levando o anel de Rāma, vai para o sul, onde ouve do abutre Sampati que Sītā está cativa na ilha de Laṅkā.

De posse dessa informação, Hanumān assume uma forma gigantesca e, de um único salto, atravessa o mar. Uma vez na ilha, assume a forma de um pequeno mico e procura por sinais da princesa em todos os lugares. Encontrando-a na

floresta escondida atrás do palácio, dirige-se a ela desde uma arvore, falando em sânscrito.

Ao ouvi-lo, a princesa pensa ser mais um truque de Rāvaṇa para seduzi-la, mas percebe que o esse mico conhece detalhes da vida de Rāma que o demônio jamais poderia conhecer. Quando Hanumān lhe mostra o anel de casamento e lhe dá a notícia de que brevemente será resgatada, ela redobra suas esperanças.

Hanumān, então, assume a sua forma gigante e semeia a destruição e o caos no palácio e na cidade, incendiando tudo à sua volta e anunciando a Rāvaṇa sua iminente queda. Porém, o demônio, cego, não lhe dá ouvidos.

O poderoso macaco retorna com as boas novas para o continente, onde um exercito de ursos e macacos se prepara para invadir a ilha. A eles se une Vibhiśana, o irmão do próprio Rāvaṇa, que percebe a tremenda equivocação que este cometeu ao sequestrar a princesa.

Ao chegar o exercito à beira do mar meridional, ursos e macacos constróem uma ponte até a ilha, com a ajuda de golfinhos, tartarugas e até esquilos. Rāma e Lakṣmaṇa, à frente do exército, invadem Láṅkā e uma terrível batalha é travada entre eles e os demônios, que conclui com a derrota e morte de Rāvaṇa.

A vitória sobre o demônio coincide com o fim doas 14 anos do exílio, pelo que os príncipes retornam felizes, junto com Lakṣmaṇa e Hanumān para a cidade de Ayodhya, onde a coroação de Rāma finalmente acontece.

Simbolismo de Sītā e Rāma

Sītā e Rāma simbolizam a vitória sobre todas as dificuldades. Encarnam a fidelidade, o amor incondicional, o sacrifício e o esforço feito em prol do bem comum. As palavras-chave que os definem são entrega, amor, temperança e sacrifício pelo outro. Representam o afeto que supera situações de muito sofrimento ou provação.

Podemos encontrar a energia de Sītā e Rāma nas florestas calmas, onde eles viveram os anos do exílio. Também em lugares ermos, vazios e desolados, como algumas montanhas e vales das regiões temperadas. Na luz do sol do inverno. Na luz da lamparina, símbolo do conhecimento.

Na temperança e capacidade de superar obstáculos. Na firme resolução de nos manter fiéis aos nossos propósitos e valores mas queridos. Em todas as atitudes onde o *dharma* esteja presente. *Dharma* é o bem comum, a lei universal que

governa todas as coisas, bem como uma atitude pessoal em que manifestamos nossa intenção de estar em harmonia com o mundo em que vivemos.

Que podemos esperar da meditação em Sītā e Rāma?

Se estivemos vivendo alguma situação de abandono ou desespero, por exemplo, a imagem de Sītā e sua temperança para suportar o exílio, o seqüestro, o assédio e a prisão nas mãos do demônio, pode reforçar nossas esperanças e motivação para sairmos dessa situação. Assim ela representa a devoção, a lealdade e a capacidade de resistir pacientemente situações desafiantes, sem perder a alegria de viver.

Motivação, foco no que interessa, resistência através da não-violência, fidelidade, entrega e amor incondicional são qualidades representadas por este casal divino. Sītā também é aquela a quem dirigem suas orações as mulheres desejosas de engravidar e ter um filho saudável.

Sītā e Rāma são assim a encarnação da fidelidade, o amor conjugal, a empatia, a compaixão e a estabilidade no relacionamento. Porém, essas atitudes não precisam limitar-se ao casamento. Elas também podem estar presentes em todas as relações de amizade.

A história deles é tão inspiradora que reza a lenda que Brahmā disse para Vālmiki, que narrou originalmente o *Rāmāyāṇa*: "Enquanto houver montanhas e rios firmes na terra, a historia do *Rāmāyāṇa* ficará nos corações dos homens".

O *kīrtaṇ* chamado ***Ayodhya vasi Rām*** celebra o momento em que Sītā e Rāma retornam para Ayodhya, onde irão reinar por muitos e muitos anos, levando a felicidade para o povo.

A tradução é assim: "Glória a Śrī Rāma, alegria do rei Daśaraṭha, que vive em Ayodhya e nos corações de todos. Glória a Rāma, que eleva aqueles que sofrem, que é a vida de Jānakī, O Encantador de Sītā". As palavras em sânscrito são estas:

Ayodhya vasi Rām Rām Rām
Daśaraṭhānandana Rām
Patīta Pāvana Janakī Jīvana
Sītā mohana Rām

|| ॐ ||

Varjāṅgi Hanumān: Desapego e Força

A mitologia tem, dentro do hinduísmo, a mesma função que a história na nossa cultura. É através das epopéias destes deuses, heróis, yogis e sábios que o povo indiano encontra inspiração para viver e superar as dificuldades e desafios que a vida possa lhes colocar. A história do *Rāmāyāṇa* é uma lição muito profunda de Yoga, cheia de magia e espiritualidade.

Rāma aparece como uma personagem histórica da dinastia solar Kośala, que é mencionada nas Purāṇas, antigas crónicas de reis, sábios e deuses. Ele foi um rei muito justo e querido. Conhecido pela coragem, compaixão e sabedoria, encarna o paradigma da fidelidade. Seu nome significa aquele que traz graça, luz e paz.

Uma análise profunda deste épico nos revela sua visão *yogika*. As diferentes personagens simbolizam qualidades ou defeitos que facilitan ou obstaculizam o caminho para a liberdade e a plenitude. Rāma é o ser individual, *jivātma*, que está desesperadamente buscando o Ser Ilimitado, Paramātma, representado por Sītā, a princesa cativa.

A princesa foi sequestrada pelo demônio Rāvaṇa, que representa a ignorância, o egoísmo e o apego. As dez cabeças do demônio simbolizam os cinco órgãos de ação e os cinco sentidos que controlam a existência o homem escravo de seus próprios condicionamentos.

Sita é levada para o "mundo inferior" (a atual ilha de Sri Laṅkā) e mantida presa na floresta *aśokavāṇa*, que representa a experiência do mundo sensorial. Lá, ela reza pela chegada do príncipe Rama e mantém sua mente, sua força interior e sua

razão concentradas no amado. Não obstante, Rāma não consegue resgatar a princesa sem a ajuda de Hanumān, o deus-macaco, que é a própria encarnação da força vital, o *prāṇa*. Depois que este indica onde está a princesa Rāma pode organizar e conduz seu exército para a guerra contra as forças de Rāvaṇa.

No final do épico, o príncipe guerreiro consegue, após intensa batalha, vencer o demônio e resgatar a sua amada, voltando para o reino de Ayodhya. Assim, estabelece-se a união com a alma universal, Paramātma, que é em última análise, a meta do Yoga, através da "derrota" do ego, ou seja, de cultivar a não-identificação com seus conteúdos, desejos, aversões e vontades.

Um corpo sutil forte e saudável é importante para se ter sucesso no caminho do Yoga. Porém, cabe lembrar que a força do *yogi* não deriva de nenhum tipo de poder pessoal, mas da entrega a Ishvara, do *pranidhāna*. Na mitologia hindu, essa forma da força vital é simbolizada pelo deus-mono, Hanumān, filho de Vāyu, o deus do vento. Hanumān dedica sua existência Īśvara, personificado pelo casal Sītā e Rāma.

Ele é tão poderoso que domina os *siddhis laghima* e *mahima*, as capacidades de tornar-se infinitamente pequeno ou infinitamente grande, é capaz de derrotar os mais poderosos inimigos e realiza proezas milagrosas. Com toda sua vitalidade, Hanumān é a encarnação da boa vontade, da curiosidade e da força física, que subordina todos seus poderes e sentidos a uma aspiração mais elevada.

Na batalha, Rāma cortou sucessivamente as cabeças do demônio, mas por cada uma que cortava, mais uma aparecia. Se quisermos derrotar os nossos "demônios interiores", precisaremos mirar no coração deles. As cabeças representam os desejos. Elas surgem umas das outras. Não se mata um demônio desse jeito.

É preciso ir ao coração. Similarmente, não podemos acabar com os desejos tentando realizá-los ou reprimi-los. Precisamos mudar a maneira em que nos relacionamos com eles. No fim da batalha, Rāma acertou diretamente o coração do demônio, que morreu em *mokṣa*, liberto.

A raiz da *ditadura* do ego, bem como do sofrimento que ela provoca, é a ignorância existencial. Quando a ignorância desaparece, o ego passa a ocupar o lugar que a ele corresponde. Isso acontece através de um processo de maturidade e crescimento interior que nos conduz ao estado de *moksha*, a libertação. Então, a essência mais íntima do ser (*adhyātma*), se revela e, como esclarece Patañjali (*Yoga Sūtra*, I:3), "repousa em sua própria natureza (*svārūpaḥ*)".

Quem consegue entrar em contato primeiramente com Sītā é Hanumān, que simboliza a força vital. Somente depois, o príncipe Rāma pôde resgatar sua amada das garras do demônio Rāvaṇa, que representa o egoísmo. Isso explica porquê, nas práticas de Yoga, é preciso fazer primeiramente as técnicas mais densas, como as purificações, *āsana* e *prāṇayāma* e, somente depois, passar para as mais sutis, como a meditação e os mantras.

Uma palavra sobre o Desapego

Desapego, é compreendermos a inutilidade de fazer esse tipo de projeção nos objetos. O desapego é algo totalmente natural no homem. Todos queremos viver com o mínimo. Ninguém, a menos que tenha a compulsão de acumular, tem prazer em juntar coisas. O problema é saber qual é o tamanho real desse mínimo e qual é o valor real dos objetos para cada um.

Desapego, então, é um olhar objetivo, através do qual vemos as coisas como são e percebemos o valor que elas têm. O olhar desapegado em relação ao meu cônjuge, por exemplo, é perceber e aceitar a pessoa como ela é e evitar projetar nela coisas que não lhe forem intrínsecas.

Desapego não é repressão: ao conseguir discernir o que é realmente necessário do que não é, podemos, de maneira natural, nos livrar daquilo que não interessa. A renúncia tem um aspecto físico e outro mental. Renunciar é abrir mão das coisas voluntariamente. A renúncia deve ser um processo natural, sem dor, sem lamúrias pelo que estamos deixando. Caso contrário, será um desprendimento forçado que terminará em sofrimento.

Portanto, não tem nada a ver com ansiedade, mas com abrir mão de coisas que não tem mais valor para nós . A prática de desapego deve ser natural e sem esforço. Renunciar significa ir além da possessividade emocional e material sobre objetos e/ou pessoas. Compreender o que tem e o que não tem valor absoluto é um passo importante no processo de maturidade emocional.

Assim, desapegadamente, olhemos para as pessoas como o que elas de fato são, e não como solução para as nossas carências, olhemos para o dinheiro como dinheiro e não como realização pessoal, olhemos para a nossa casa como um lugar que nos protege das intempéries, e não como fonte de felicidade, olhemos para o carro como um veículo que nos leva do ponto A ao ponto B.

Quando olhamos desapegadamente para montanhas, pássaros, árvores, estrelas, quando vemos as forças da natureza como são, conseguimos nos conectar com a

realidade. Tomamos as estrelas como são. Tomamos as montanhas como são. Tomamos os pássaros como são. Tomamos as árvores como são. Estamos, dessa maneira, em contato com a realidade. Quando em contato com a realidade, estamos em paz.

Buscamos intuitivamente a natureza pois não queremos que ela seja diferente do que é. Pela mesma conta, podemos aprender a dirigir a mesma atitude desapegada às pessoas, aceitando-as como elas são. Quando perdemos essa ilusão, começamos a ver o que é. Não nos queixamos das montanhas. Tampouco deveríamos perder a paz quando percebemos que as pessoas que são diferentes daquilo que gostaríamos.

Hanumān e o desapego

Então, o melhor arquétipo para trabalharmos esse desapego é Hanumān, o Deus-mono, que ao mesmo tempo representa o desprendimento, a devoção, a força interior, o foco e a erudição. Hanumān é o amigo e grande devoto de Sītā e Rāma.

Com um corpo e uma mente indestrutíveis, Hanumān é a encarnação do devoto perfeito, havendo dedicado sua vida ao serviço de Sītā e Rāma, o casal que personifica a vitória do amor sobre todas as dificuldades. A lealdade de Hanumān pode funcionar como uma metáfora para a nossa resolução interior de encontrar e manter sempre o foco na Plenitude que somos, apesar dos obstáculos e dificuldades que inevitavelmente venham a surgir ao longo do caminho.

Não há busca sem obstáculos. Não há inquirição sem dúvidas. Porém, nem as dúvidas nem os obstáculos precisam os tirar do caminho. Não há realização sem esforço. Vajrāṅgi é outro nome de Hanumān, e significa "aquele que tem braços e pernas de aço". Esse nome não se refere apenas à força física do deus-mono mas igualmente à sua firme determinação para se manter na busca, focado no que realmente interessa.

Jaya Sītā Rāma jaya Hanumān ‖
Jaya Sītā Rāma jaya Hanumān ‖
Vajrāṅgi Hanumān | Vajrāṅgi Hanumān ‖

Hanumān também simboliza a flexibilidade, a capacidade de se adaptar aos requerimentos ou pressões de cada situação. Ele tem o poder de se tornar imensamente grande ou muito muito pequeno, de acordo com a necessidade.

॥ ॐ ॥

 © Pedro Kupfer

Sânscrito, a Língua Franca do Yoga

Os primeiros falantes de sânscrito foram os *āryas* ou arianos, fundadores da civilização védica. Os mais antigos textos da Humanidade, chamados Vedas, datam da Idade Védica, entre o sétimo e o quarto milênio a.C. Foram transmitidos com surpreendente exatidão ao longo dos milênios por tradição oral, e transcritos durante a segunda metade do II milênio a.C.

William James, pioneiro da filologia que descobriu a origem comum das línguas indo-européias, disse em 1786:

"A língua sânscrita, seja qual for a sua antiguidade, possui uma estrutura maravilhosa; mais perfeita que o grego, mais rica que o latim e mais elegantemente refinada que ambos, ela mantém ao mesmo tempo com ambas línguas, tanto no que se refere à raiz dos verbos quanto às formas gramaticais, uma afinidade mais forte que a que pudéssemos esperar quiçá por mero acidente. Tão forte que nenhum filólogo poderia analisar as três línguas sem chegar à convicção de que procedem de uma mesma fonte, que talvez já não exista."

Ao longo da existência, essa língua evoluiu e depurou-se: *saṁskṛta* significa precisamente "refinado", por oposição às línguas *prakṛtas*, "naturais" ou vernáculas. Assimilou todavia influências de linguagens dravídicas e austro-asiáticas como o *munda* (da mesma família que as línguas Mon-Khmer, da Ásia Oriental), do qual herdou, entre muitas outras, as palavras *liṅgaṁ*, *pūjā* e *mayūra*.

Trata-se de uma língua sagrada que sempre foi usada para transmitir a Visão do Ilimitado, nas diversas escolas e tradições da Índia antiga. Isto cria uma série de dificuldades em relação à interpretação do sentido de muitas expressões que não possuem uma tradução direta nem precisa em línguas ocidentais.

Com o surgimento da escrita *nāgarī*, o sânscrito passou a ser usado para redigir tratados sobre ritual, filosofia, gramática, astronomia, legislação, etc. O sânscrito clássico, vigente na Idade de Ouro, diferencia-se do mais antigo, usado no Período Védico. Pāṇini, o grande gramático do século VI a.C., deu as bases para essa transformação da língua na sua obra *Aṣṭādhyāyī* ("Oito Capítulos"), que contém as 3959 regras da morfologia sânscrita.

Guia Fonético

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e três consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Consequentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas.

Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos sânscritos que aparecem neste texto foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1949, atualizada na Convenção de Harvard-Kyoto, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons originais do sânscrito.

Akṣaramālā ou *Varṇamālā*: o Alfabeto

Akṣarāṇi: as Letras

I — *Ghoṣaḥ*: as Vogais e os Ditongos

अ	a	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
आ	ā	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
इ	i	curta, como em *ideia* (Śiva);
ई	ī	longa, como em *ali* (*nāḍī*);
उ	u	como em *união* (*udāṇa*);
ऊ	ū	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ऋ	ṛ	pronuncia-se como em *marinho* (*ṛṣi*).
ॠ	ṝ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ऌ	ḷ	como em inglês, *revelry* (*ḷtaka*);
ॡ	ḹ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḹkāra*);
ए	e	fechado, como em *dedo* (*asteya*);
ऐ	ai	ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
ओ	o	fechado, como em *iodo* (Yoga);
औ	au	ditongo, como em *pauta* (*nauli*);

© Pedro Kupfer

II — *Vyañjanaḥ*, as Consoantes

1) *Kaṇṭhyaḥ*, as Guturais ou Velares

क	ka	como em *Karina* (*karma*);
ख	kha	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (Sāṅkhya);
ग	ga	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
घ	gha	aspirada, como em inglês, *big-house* (Gheraṇḍa);
ङ	ṅa	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);

2) *Tālāvyaḥ*, as Palatais

च	ca	pronuncia-se como em *tchê* (*cakra*);
छ	cha	também como em *tchê*, porém aspirado (*mūrcchā*);
ज	ja	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
झ	jha	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhali*);
ञ	ña	antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);

3) *Mūrdhanyaḥ*, as Cerebrais ou Retroflexas

ट	ṭa	com a língua no palato, como em inglês, *true* (Aṣṭāṅga);
ठ	ṭha	dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (Haṭha);
ड	ḍa	com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);
ढ	ḍha	com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*ḍhanura*);
ण	ṇa	como em inglês, *done* (*prāṇa*);

4) *Dantyaḥ*, as Dentais

त	ta	com a língua na raiz dos dentes, como em terra (Tantra);
थ	tha	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);
द	da	dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);
ध	dha	dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);
न	na	dental, como em *nota* (*ānanda*);

5) *Oṣṭhyaḥ*, as Labiais

प	pa	labial, como em posto (*pūrvaka*);
फ	pha	labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);
ब	ba	labial, como em *bomba* (*bandha*);
भ	bha	aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);

© Pedro Kupfer

म	ma	em início de palavra ou após vogal tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);

6) *Antasthaḥ*, as Semi-Vogais

य	ya	é semivogal: pronuncia-se como o i em *viola* (Yoga);
र	ra	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);
ल	la	como em *iluminar* (*kuṇḍaliṇī*);
व	va	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); após uma consoante, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);

7) *Ūṣman*, as Sibilantes

श	śa	tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ष	ṣa	tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
स	sa	tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
ह	ha	sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*).

z, q, f	são	letras que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimiladas nas línguas vernáculas durante a presença muçulmana na Índia, a partir do século VII d.C. Um exemplo: *faquir*.

Bibliografia

Esta é uma sugestão de leituras para continuar os seus estudos de Yoga, Tantra e Vedānta. Porém, cabe lembrar que nenhuma destas disciplinas podem ser compreendidas apenas lendo livros. O texto escrito tem como único propósito relembrar aquilo que foi estudado em aula, em presença de um professor.

O papel do professor é fundamental nesse contexto, uma vez que a palavra é usada de uma maneira muito cuidadosa e o ensinamento sobre o Ser só pode ser transmitido de boca a ouvido.

Em caso do estudante não ter a visão clara, esse uso peculiar da palavra irá escapar da sua compreensão e a possibilidade de se equivocar, entender apenas uma parte do ensinamento ou pior ainda, entender tudo ao contrário, é imensa. Se estiver interessado em aprofundar a visão do Vedānta ou a prática do Yoga, busque um professor que possa lhe ensinar e esclarecer as suas dúvidas pessoalmente.

A presença física do professor é chamada *cetana* em sânscrito e, embora em livros, vídeos ou cursos à distância, o *cetana* não esteja presente, a relembrança daquilo que já aprendemos, e a motivação que sentimos ao ouvir novamente o ensinamento sim, podem nos ajudar a manter alta a inspiração, bem com a renovar e fortalecer a nossa conexão com o *paramparā* que revela a visão libertadora.

A nossa recomendação é que você, de tempos em tempos, saia da sua zona de conforto e faça uma viagem para estar em presença de um professor. É assim que tem sido há milênios, e é assim que nós fazemos, indo para a Índia todo ano para continuar o nosso processo de aprendizado com aqueles que nos inspiram.

Junto com os livros, há ainda outros materiais que podem ser usados para complementar o estudo, como gravações de áudio ou vídeo, e textos disponíveis na internet. No fim desta lista, aparecem alguns websites, em português, inglês e espanhol, onde o leitor poderá encontrar mais recursos, textos, livros, aulas, mantras e gravações para download, e muita inspiração. *Hariḥ Oṁ.*

Yoga

Anônimo (1997, traduzido para o inglês por Ram Kumar Rai): *Śiva Svārodhaya*, Prachya Prakaṣan, Varanasi.

Bernard, Theos (1976): *Haṭha Yoga*, Dédalo, Buenos Aires.

Dasgupta, Surendranath (1973): *Yoga as Philosophy and Religion*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Digambarji, Swāmi (1972)**:** *Yogakośa*, Kaivalyadhama Samiti, Lonavla.

Eliade, Mircéa (1991): *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, FCE, México.

Eliade, Mircéa (1982): *Patañjali et le Yoga,* Seuil, Paris.

Gheraṇḍa, Yogin (1972): *Gheraṇḍa Saṁhitā*, Oriental Reprint, New Delhi.

Gopikrishna (1975): *The Awakening of Kuṇḍaliṇī*, Dutton, New York.

Hermógenes, José (1971): *Auto-perfeição com Haṭha Yoga*, Record, Rio de Janeiro.

Hermógenes, José (2000): *Iniciação ao Yoga*, Nova Era, Rio de Janeiro.

Hermógenes, José (1973): *Yoga para nervosos*, Record, São Paulo.

Hermógenes, José (2000): *Saúde plena: Yogaterapia*, Nova Era, São Paulo.

Kupfer, Pedro (1998): *Guia de Meditação*. Dharma, Florianópolis.

Kupfer, Pedro (2000): *Visões do Yoga*. Dharma, Florianópolis.

Kupfer, Pedro (2000): *Yoga Prático*. Dharma, Florianópolis.

Iyengar, B. K . S. (1986): *Light on Yoga*, Unwin, London.

Iyengar, B. K. S. (1992): *Light on Prāṇāyāma*. Aquarian, London.

Iyengar, B. K. S. (1996): *Light on the Yogasūtras of Patañjali*. Thorsons, London.

Michaël, Tara (1976): *O Yoga*, Zahar, São Paulo.

Mookerjee, Ajit (1982): *Kuṇḍaliṇī, the Arousal of the Inner Energy*, Thames & Hudson, London.

Renou, Louis (1991): *El Hinduismo*, Paidós, Barcelona.

Sivānanada, Swāmi (1982): *Tantra Yoga, Nāḍayoga y Kriyā Yoga*, Kier, Buenos Aires.

Sivānanada, Swāmi (1990): *A Ciência do Prāṇāyāma*, Pensamento, São Paulo.

Sivānanada, Swāmi (1998): *Yogāsanas*, Divine Life Society, Rishikesh.

Sivānanada, Swāmi (1994): *Japa Yoga*, Divine Life Society, Rishikesh.

Sjoman, N. S. (1996): *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi.

Svātmarāma (1991): *Hatha Yoga Pradipika*, Éditions Satyānanadashram, Paris.

Svatmarama (1999): *Hatha Yoga Pradipika*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Svātmārāma (1972): *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma*, Adyar Library, Madras.

Tantra

Anônimo (1984, tradução de Sir John Woodroffe): *Kūlarnava Tantra*, Ganesh, Madras.

Anônimo (1993, traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe): *The Great Liberation (Mahānirvāṇa Tantra)*, Ganesh, Madras.

Bhattacharya Mahodaya, **S. C. V.** (1997): *Principles of Tantra* (traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe), Ganesh, Madras.

Dasgupta, Surendranath (1971): *Obscure Religious Cults*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Feuerstein, Georg (1998): *Tantra, the Path to Ecstasy*, Shamballa, Boston.

Frawley, David (1997): *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Johari, Harish (1997): *Tools for Tantra*, Inner Traditions, Rochester, Vermont.

Mookerjee, Ajit (1993): *Kālī, the Feminine Force*, Thames & Hudson, London.

Mookerjee, Ajit (1994): *The Art of Tantra*, Rupa, Bombay.

Mookerjee, Ajit and Khanna, Madhu (1977): *The Tantric Way*, Thames & Hudson, London.

Rawson, Philip (1990): *Tantra, the Indian Cult of Ecstasy*, Thames & Hudson, London.

Woodroffe, Sir John (1979): *El Poder Serpentino*, Kier, Buenos Aires.

Woodroffe, Sir John (1997): *The Serpent Power*, Ganesh, Madras.

Woodroffe, Sir John (1994): *Śaktī and Śākta*, Ganesh, Madras.

Woodroffe, Sir John (1997): *Introduction to Tantra Śāstra*, Ganesh, Madras.

Vedānta

Arieira, Gloria (2007): *Tattvabodha, o Conhecimento da Verdade* (tradução comentada). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Arieira, Gloria (2011)*: Bhagavadgītā*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Arieira, Gloria (2001): *Orações Milenares* (compilação e tradução). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Chaitanya, Śrī Dhīra (2006): *O Luto e o Ritual Final de Morte na Tradição Hindu*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Chinmayānanada, Swāmi (2006): *Ātmabodha* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.

Chinmayānanada, Swāmi (2000): *Śrī Rāmagītā* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Bhagavadgītā* (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2003): *Bhagavadgītā Home Study Course*. 4 Volumes (tradução comentada). Śruti Seva Trust, Anaikatti.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Exploring Vedānta*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Freedom from Helplessness*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2004): *Introduction to Vedānta*. Vision Books, New Delhi.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Liberdade*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Living Inteligently*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Living versus Getting on*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Muṇḍakopaniṣad*. 2 Volumes (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (1998): *O Valor dos Valores*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Surrender and Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *The Fundamental Problem*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *The Problem is You. The Solution is You*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (1993): *The Sādhana and the Sādhya*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2004): *The Teaching of the Bhagavadgītā*. Vision Books, New Delhi.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Vedānta 24x7*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (1997): *Vivekacūḍāmaṇi: Talks on 108 Selected Verses*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.

Gambhīrānanda, Swāmi (1997): *Chāndogya Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (2000): *Kaṭha Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (1998): *Kena Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (2000): *Māṇḍūkya Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (1998): *Praśna Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Menon, Vidyaratna P. N. (1997): *Ātma Bodha of Śrī Śaṅkāracārya*. The Educational Supplies Depot, Palakkad.

Nikhilānanda, Swāmi (1947): *Ātmabodhaḥ* (tradução comentada). Sri RamaKṛṣṇa Math, Madras.

Śuddhabodhānanda Saraswati, Swāmi (1996): *Vedāntic Ways to Samādhi*. Śrī Visweswar Trust, Mumbai.

Venugopal, D. (2008): *Pujya Swāmi Dayānanada Saraswati: His Uniqueness in the Vedānta Sampradāya*. Śrī Sai Printers, Chennai.

Vyāsa, Kṛṣṇadvaipayāna (2000): *Mahabhārata*, Munshiram Manoharlal, New Delhi.

Websites de Estudo

Arsha Avinash, de N. Avinashilingam (em inglês): www.arshaavinash.in

Arshavidyā Gurukulam, de Swāmi Dayānanada (em inglês): www.arshavidya.org

Arshavidyā Pītham, de Swāmi Dayānanada (em inglês): www.dayananada.org

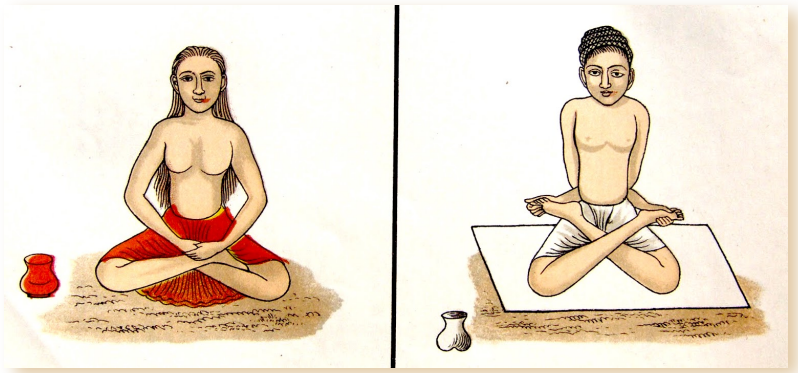
Tattvatīrtha, de Swāmi Viditātmānanda (em inglês): www.tattvatirtha.org

Vedānta Vidyārthi Saṅgha, de Swāmi Paramarthānanada (em inglês): www.vedantavidyarthisangha.org

Vidyā Mandir, de Gloria Arieira (em português): www.vidyamandir.org.br

Arshavidyā, de Swāminī Vīlasānanda (em espanhol): www.arshavidya.es

Yogabindu, de Pedro Kupfer (em português): www.yoga.pro.br



॥ ॐ ॥

© Pedro Kupfer