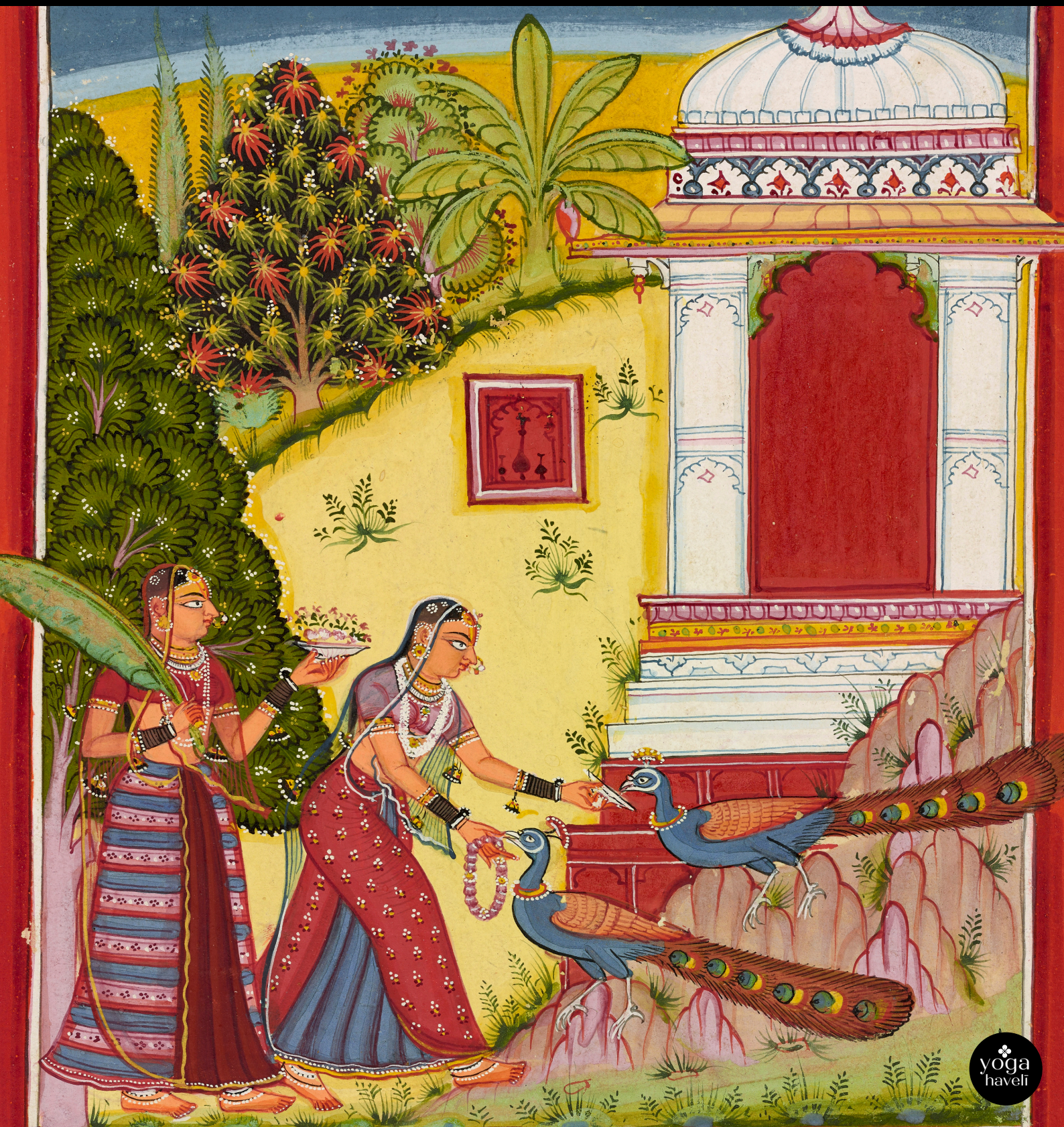
Īśopaniṣad

A Upaniṣad do Ilimitado

Traduzida e comentada por Pedro Kupfer



yoga haveli

॥ श्रीः गरुभ्यो नमः ॥

॥ श्रीः गणेशाय नमः ॥

Īśopaniṣad

a Upaniṣad do Ilimitado

Curso Intensivo

com

Pedro Kupfer

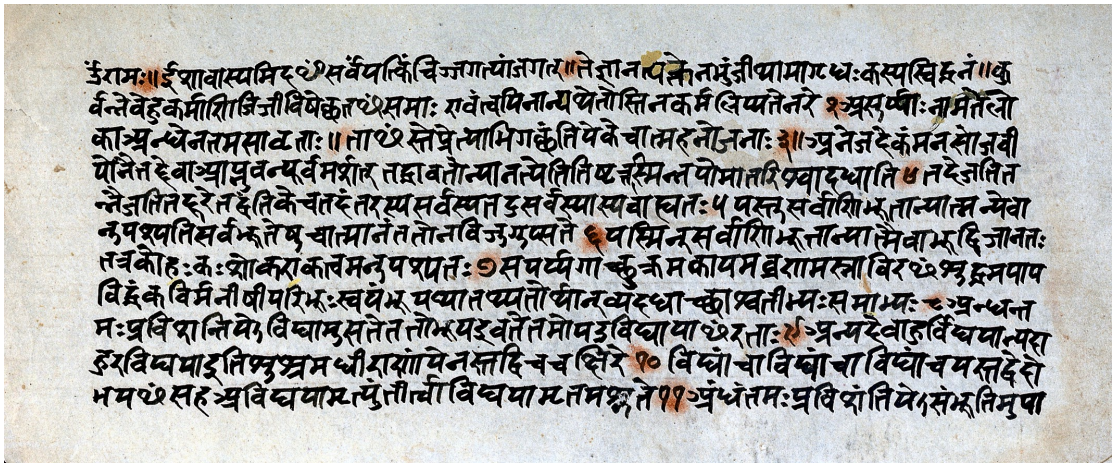
© Copyright 2013-2026 Pedro Kupfer
Tradução, apresentação e edição de Pedro Kupfer

1ª edição: Setembro de 2013
2ª edição: Março de 2015
3ª edição: Maio de 2023
4ª edição: Julho de 2024
5ª edição: Junho de 2026

Yoga Havelī
Pedro Kupfer
yoga@yoga.pro.br
yoga.pro.br

Dedicado a Ângela Sundarī.

Este texto é para distribuição no contexto da Formação em Yoga ministrada por Pedro Kupfer, bem como no curso intensivo sobre a *Īśopaniṣad*. Permitem-se citações de trechos deste trabalho, desde que mencionem a fonte.
Oṁ tat sat.



॥ श्रीः ॥

O que é a *Īśopaniṣad*?

A *Īśopaniṣad* é um dos textos mais antigos, reveladores e sagrados do Yoga. Foi transmitida oralmente por muitos séculos antes da invenção dos alfabetos sânscritos usados para transcrevê-la. Estima-se sua idade em 2500 anos. Ela faz parte do *Śuklayajurveda*, o "*Yajurveda* Branco", que é uma das duas versões desse Veda.

O nome desta Upaniṣad deriva da primeira palavra que aparece nela, *Īśā* ou *Īśvāvāsya*, que designa o Absoluto ou Ser Infinito. *Īśā* significa em sânscrito "Controlador", mas se traduz com mais frequência como "Senhor".

O principal propósito da Upaniṣad é mostrar-nos a presença invariável de Īśvara, o Absoluto e a unidade essencial existente no universo. Preocupa-se, não em tentar "descrever" ou "definir" o Absoluto em si mesmo (tarefa impossível, por definição), senão em relação ao mundo. Nos ensina igualmente que espiritualidade e vida cotidiana não são incompatíveis.

A *Īśopaniṣad* consta ao todo de dezoito mantras ou estrofes. Os três primeiros mantras versam sobre os três diferentes caminhos ou opções de vida.

Os mantras quatro a oito abordam a Visão da Verdade. Os mantras nove a quatorze expõem o *upāsana*, ou a meditação como meio necessário para obter-se o *antaḥkāraṇaśuddhi*, a purificação psíquica, bem como os riscos inerentes às atitudes de dedicar-se unicamente à prática da meditação ou somente à prática das ações rituais (*karmas*).

Os mantras quinze a dezessete revelam as palavras dos *ṛṣis*, sábios antigos, para despertarmos para a nossa natureza real, que é invariável.

O último verso é uma prece para Īśvara em que se pede a bênção para que os buscadores da liberdade possam viver inspirados por, e de acordo com, o ensinamento da Upaniṣad.

Mahātma Gandhi prestou um belo tributo a este texto quando disse: "Se as Upaniṣads e todas as outras escrituras fossem repentinamente reduzidas a cinzas, e se somente o primeiro verso da *Īśopaniṣad* permanecesse na memória dos hindus, o hinduísmo viveria para sempre".

Esse mantra ao qual Gandhi refere-se, conhecido como *pūrṇamadaḥ*, é a invocação inicial, *Śāntipāṭhaḥ*, e diz assim:

> ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
> पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
> ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥ हरः ॐ ॥
>
> oṁ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇātpūrṇamudacyate |
> pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||
>
> Oṁ. Isto, [a causa], é Plenitude. Aquilo, [o efeito],
> é Plenitude. Da Plenitude, Plenitude surge. Tirando-se
> a Plenitude da Plenitude, somente há Plenitude.

Essa lacônica invocação, que mais parece uma absurda fórmula matemática (1-1=1), coloca em xeque o principal dogma da civilização materialista e tecnocrática em que vivemos atualmente.

Apoiando-se num padrão de escassez muito torpe, esse dogma, tolamente consensual, afirma que nunca haverá suficiente terra, alimento, riqueza ou conforto para todos.

Consequentemente aprendemos, desde crianças, que estamos condenados a lutar com unhas e dentes para conseguir esses bens, e que morreremos (ou enlouqueceremos) se não os soubermos conservar. Este parece um triste corolário sociológico da lei da seleção natural.

O ensinamento deste *Śāntipāṭha* é radicalmente oposto a essa atitude materialista e é absolutamente revolucionário, apesar da sua respeitável idade. Essa visão incrível começa na constatação de que a natureza é infinitamente generosa: "tirando-se a plenitude da plenitude, somente a plenitude resta".

O ponto de partida é diametralmente oposto ao do materialismo: existe uma fonte infinita e inesgotável de amor e plenitude, e essa fonte é Brahman, o Ilimitado. Sintonizando-nos com ele, teremos um vida plena e feliz, na qual as *benesses* do mundo material serão apenas uma consequência natural, e não a principal força que comanda nossas vidas. É desta forma que a invocação induz o início da *Īśopaniṣad*, que nos faz o primeiro convite no seguinte mantra:

> ॐ ईशा वास्यमिद सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।
> तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥ १ ॥
>
> oṁ īśā vāsyamidam sarvaṁ yatkiñca jagatyāṁ jagat |
> tena tyaktena bhuñjīthā mā gṛdhaḥ kasyasviddhanam || 1 ||
>
> Oṁ. Tudo o que existe neste Universo em
> constante transformação, é manifestação de Īśvara.
> Regozijemo-nos nessa descoberta através da renúncia.
> Não cobices nada, pois tudo ao Ser pertence.

Se todos aceitássemos essa proposta, certamente não haveria mais guerras, nem fome, nem violência. Citemos novamente Mahatma Gandhi: "Há o suficiente no mundo para suprir as necessidades de todos. Porém, não há o suficiente para suprir as ambições de todos".

Dioníso o Areopagita, filósofo neoplatônico do século V d.C., escreveu que, conforme envelhecia e ficava mais sábio, seus textos ficavam mais e mais curtos.

Se formos usar essa regra para medir a idade (e a sabedoria) do compositor deste texto, poderemos concluir que ele seria imortal, pois esta é uma das mais breve e profunda de todas as Upaniṣads.

Qual é a causa de tudo? O que faz a mente pensar? O que significa morrer? É com perguntas como estas que as Upaniṣads nos convidam a um questionamento sobre a realidade.

Essas escrituras não tratam sobre especulação metafísica, mas oferecem um guia prático e preciso para realizar o propósito supremo da existência: a liberdade, *mokṣa*, chamada igualmente *amṛtatvam*, ou imortalidade.

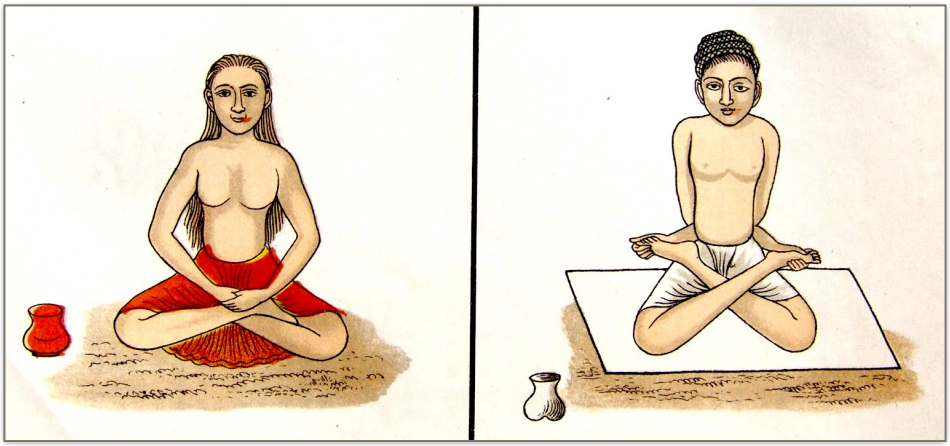
Ao longo destas obras percebe-se a visão dos *ṛṣis*, sábios-poetas da Índia antiga. Essa visão, advinda da experiência pessoal, nos ensina que existe uma essência divinal dentro de cada ser e que descobrir essa essência dentro de si próprio é o mais elevado propósito de vida.

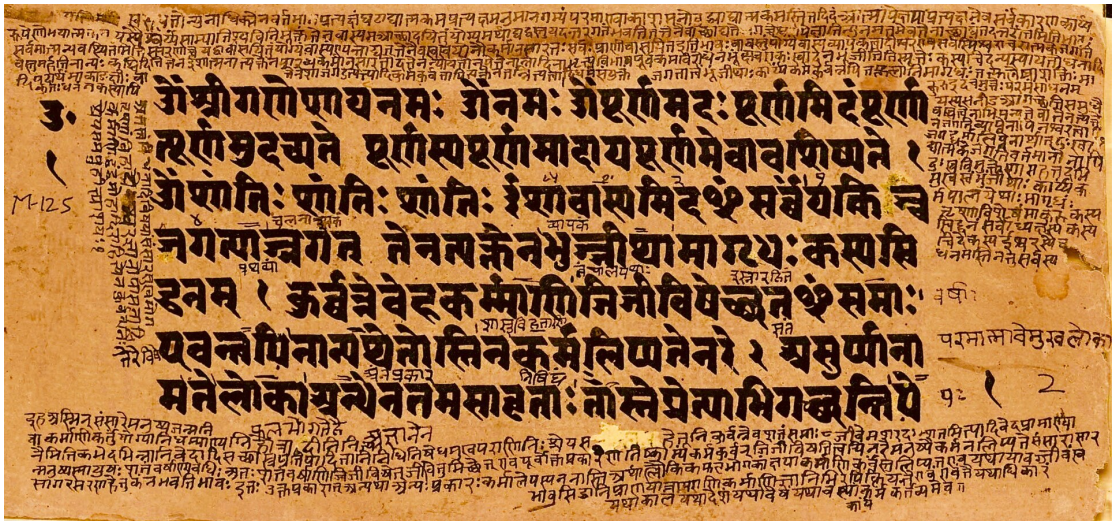
Como estes textos pertencem a um período histórico e a uma cultura muito diferentes da nossa, precisaremos fazer um esforço para compreender a linguagem e o simbolismo, que podem parecer escuros na primeira leitura.

Não obstante, nossos esforços serão bem recompensados pela beleza e profundidade das reflexões que eles postulam. Boas reflexões. Boas descobertas. *Hariḥ Oṁ*.

Ericeira, Setembro de 2013.

Pedro Kupfer.





Īśopaniṣad, o Śāstra

॥ ईशोपनिषत् ॥

īśopaniṣat

॥ अथ ईशोपनिषत् ॥

‖ atha īśopaniṣat ‖

Agora, a Īśopaniṣad.

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥ हरः ॐ ॥

oṁ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇātpūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||
oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ || hariḥ oṁ ||

Invocação da Paz.
Oṁ. Isto, [a causa], é Plenitude. Aquilo, [o efeito], é Plenitude.

Da Plenitude, Plenitude surge. Tirando-se a Plenitude da
Plenitude, somente há Plenitude. Oṁ. Paz, paz, paz. Hariḥ Oṁ.

pūrṇam: plenitude, completude, completo, que não pode ser preenchido pois já é pleno; *adas*: aquele, o que está acima, *i.e.*, a causa da existência do universo; *pūrṇam*: plenitude, completude; *idam*: este, *i.e.*, o mundo manifestado; *pūrṇat*: do pleno; *pūrṇam*: o pleno; *udacyate*: surge, se eleva, nasce; *pūrṇasya*: a partir do pleno; *pūrṇam*: pleno; *ādāya*: subtrair; *pūrṇam*: pleno; *eva*: mesmo; *avaśiṣyate*: o que permanece, o remanescente, o que fica.

ॐ ईशा वास्यमिद सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥ १ ॥

oṁ īśā vāsyamidam sarvaṁ yatkiñca jagatyāṁ jagat |
tena tyaktena bhuñjīthā mā gṛdhaḥ kasyasviddhanam || 1 ||

A Unidade presente na Criação.

Oṁ. Tudo o que existe neste Universo em
constante transformação é manifestação do Ser.
Regozijemo-nos nessa descoberta pela renúncia.
Não cobices nada, pois tudo ao Ser pertence. 1.

īśā: por Īśvara, de Īśvara, *i.e.*, o Todo, o Ilimitado manifestado na forma da Natureza, tudo o que está contido no tempo-espaço; *vāsyam*: algo que está encoberto, que aparece envolvido ou "envelopado", um lugar digno de ser o lar, um lugar digno para ficar ou onde viver; *idam*: este; *sarvam*: tudo; *yatkiñca*: qualquer um; *jagatyām*: no mundo, na natureza; *jagat*: o universo, aquele que se move, o que sofre modificações ou mudanças; *tena*: por aquele [Īśvara]; *tyaktena*: renunciado, dado, outorgado, qualquer coisa que providencialmente venha no direção de alguém; *bhuñjithāḥ*: que você desfrute; *mā*: não; *gṛdhaḥ*: implorar, cobiçar, almejar; *kasya*: de qualquer; *svit*: mesmo, de fato, verdadeiramente; *dhanam*: riqueza, algo que pode ser dado ou entregue.

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छत समाः ।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥ २ ॥

kurvanneveha karmāṇi jijīviṣecchatam samāḥ |
evaṁ tvayi nānyatheto'sti na karma lipyate nare || 2 ||

Karma e Liberdade.

Se quiser viver cem anos
como humano, faça *karmas* rituais.
Não há outro caminho além deste,
para evitar *karmas* [indesejáveis]. 2.

kurvan: fazer alguma coisa (com o intuito de receber um benefício ou resultado); *eva*: justamente, mesmo, verdadeiramente, realmente, somente; *iha*: aqui *i.e.*, nesta vida; *karmāṇi*: ações, trabalhos, feitos, a adoração do fogo ou outras ações rituais; *jijīviṣet*: que possa viver, ou desejar viver; *śatam*: um centenar, um século, uma vida inteira; *samāḥ*: anos; *evam*: trabalhando desta maneira, desta forma; *tvayi*: para você, para ti; *na*: não; *anyathā*: qualquer outro, coisas indesejáveis ou não recomendadas; *itaḥ*: deste; *asti*: é, que seja; *na*: não; *karma*: ação (neste contexto, ação indesejável, contrária ao bem comum); *lipyate*: que condiciona, que mancha; *nare*: no ser humano, na pessoa, no homem.

असुर्या नाम ते लोका अन्धेन तमसाऽऽवृताः ।
तास्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये के चात्महनो जनाः ॥ ३ ॥

asuryā nāma te lokā andhena tamasā''vṛtāḥ |
tāmste pretyābhigacchanti ye ke cātmahano janāḥ || 3 ||

Aqueles que negam o Ser renascem novamente.
Cegos para o Ser, envolvidos nas trevas, são
totalmente desprovidos de amor por ele. 3.

asuryāḥ: que está cheio de sofrimento, que pertence aos *asuras*, digno apenas de pessoas com inclinação ao erro, miserável, terrível; *nāma*: nomeado, chamado; *te*: estes, aqueles; *lokāḥ*: mundos, nascimentos, reinos; *andhena*: enceguecedor, que cega; *tamasā*: pela escuridão, pelas trevas, pela confusão; *āvṛtāḥ*: coberto, preenchido; *tān*: eles (refere-se aos mundos); *te*: eles (*i.e.*, os mundos); *pretya*: que morre, que perece; *abhigaccanti*: descer, cair, recair constantemente; *ye*: aquele, quem; *ke*: estes; *ca*: e; *ātmahanaḥ*: suicídio, assassinato do ser, "morte" de Ātma; *janaḥ*: pessoas, homens, criaturas, seres vivos, seres encarnados, presos na roda do *saṁsāra*.

अनेजदेकं मनसो जवीयो नैनद्देवा आप्नुवन्पूर्वमर्षत् ।
तद्धावतोऽन्यानत्येति तिष्ठत्तस्मिन्नपो मातरिश्वा दधाति ॥ ४ ॥

anejadekaṁ manaso javīyo nainaddevā āpnuvanpūrvamarṣat |
taddhāvato'nyānatyeti tiṣṭhattasminnapo mātariśvā dadhāti || 4 ||

O Ilimitado é transcendente e imanente.
Sempre imóvel, é uno. É mais veloz que a mente
e que os sentidos. Imóvel, é mais rápido que tudo.
Sem ele, a vida não existiria. 4.

anejat: que não treme, firme, destemido, que não se agita nem vacila; *ekam*: uno, um, único, supremo; *manasaḥ*: essa mente; *javīyaḥ*: mais rápido, mais veloz; *na*: não; *enat*: isso, esse (*i.e.*, Brahman, o Ser Ilimitado); *devaḥ*: "os que brilham", as forças da natureza, os seres resplandecentes; *āpnuvan*: obter, compreender totalmente, entender por inteiro; *pūrvam*, o que estava desde o início, o primevo, o primeiro; *arṣat*: o que conhece de antemão; *tat*: esse (Ilimitado); *dhāvataḥ*: que corre; *anyān*: esses outros; *atyeti*: o que vai mais além, o que ultrapassa; *tiṣṭhat*: o que fica num lugar, o que se estabelece ou afirma; *tasmin*: naquele (Ātma); *apaḥ*: o que protege por todos os lados; *mātariśvā*: o ar vital, o princípio vital, o *prāṇa*, a vitalidade, o que se move no espaço; *dadhāti*: aquilo que é dado como oferenda (*pūjā*), aquilo que sustenta ou estabelece, *i.e.*, o Ilimitado.

तदेजति तन्नैजति तद्दूरे तद्वन्तिके ।
तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः ॥ ५ ॥

tadejati tannaijati taddūre tadvantike |
tadantarasya sarvasya tadu sarvasyāsya bāhyataḥ || 5 ||

Ele se move e não se move. Está distante e perto.
Está no interior e também no exterior de tudo. 5.

tat: aquele (Ilimitado), esse, aquilo; *ejati*: se move, balança; *tat*: ele próprio, ele mesmo; *na*: não; *ejati*: treme, move-se; *tat*: ele; *dūre*: distante; *tadu*: igualmente, também; *antike*: que está próximo, perto; *tat*: isso, aquilo, ele; *antar*: dentro, interior, que está no interior; *asya*: deste, disto; *sarvasya*: de tudo; *tat*: aquele (Ilimitado), esse, aquilo; *u*: de fato, realmente, mais, ademais, porém, mas; *sarvasyaḥ*: em tudo; *asya*: deste, disto; *bāhyataḥ*: exterior, o lado de fora.

यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्येवानुपश्यति ।
सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ॥ ६ ॥

yastu sarvāṇi bhūtānyātmanyevānupaśyati |
sarvabhūteṣu cātmānaṁ tato na vijugupsate || 6 ||

Aqueles capazes de perceber todos os seres em si mesmos,
e a si mesmos em todos os seres, não conhecem o medo.
Aqueles capazes de perceber todos os seres em si mesmos,
e a si mesmos em todos os seres, não conhecem o sofrimento. 6.

yaḥ: quem; *tu*: e, porém, mas, não obstante; *sarvāṇi*: tudo; *bhūtāṇi*: seres viventes, criaturas, coisas, elementos, pessoas, seres sencientes e objetos inanimados; *ātmani*: no Ser; *eva*: somente; *anūpaśyati*: que contempla, vê, experimenta, conhece ou sabe sem qualquer dúvida; *sarvabhūteṣu*: em todos os seres, em todas as coisas; *ca*: e; *ātmānam*: aquele que é a origem, a causa interna, o princípio auto-existente; *tataḥ*: portanto, em razão desta constatação; *na*: não; *vijugupsate*: que deseja preservar-se.

यस्मिन्सर्वाणि भूतान्यात्मैवाभूद्विजानतः ।
तत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥ ७ ॥

yasminsarvāṇi bhūtānyātmaivābhūdvijānataḥ |
tatra ko mohaḥ kaḥ śoka ekatvamanupaśyataḥ || 7 ||

Quando o conhecedor percebe a si mesmo
em todos os seres, nem o sofrimento nem as
aflições o alcançam, pois reconhece a Unidade. 7.

yasmin: em quem; *sarvāṇi*: tudo, todos; *bhūtanī*: os seres, os objetos existentes; *ātmā*: o Ser; *eva*: de fato, somente; *abhūt*: foi, existiu ou existe nos seres vivos; *vijānataḥ*: compreensão, aquele que compreende; *tatra*: nesses (seres); *kaḥ*: que; *mohaḥ*: ilusão, equívoco, erro, falácia; *kaḥ*: que; *śokaḥ*: sofrimento, dor, aflição, pena; *ekatvam*: unidade, identidade, singularidade, união; *anupaśyataḥ*: experiência, percepção, reconhecimento.

स पर्यगाच्छुक्रमकायमव्रणमस्नाविर शुद्धमपापविद्धम् ।
कविर्मनीषी परिभूः स्वयम्भू र्याथातथ्यतोऽर्थान् व्यदधाच्छाश्वतीभ्यः समाभ्यः ॥ ८ ॥

sa paryagācchukramakāyamavraṇamasnāviram
śuddhamapāpaviddham |
kavirmanīṣī paribhūḥ svayambhūryāthātathyato'rthān
vyadadhācchāśvatībhyaḥ samābhyaḥ || 8 ||

[O Ser] está em toda parte. É resplandecente, incorpóreo,
sem imperfeições nem músculos, puro, intocado pelo erro.
O sábio-poeta que tudo imbui, o autoexistente, de fato,
mantém desde sempre a coesão do mundo. 8.

saḥ: ele (o praticante que medita sobre o Ser da maneira aqui indicada); *paryagāt*: alcançado, conquistado; *śukram*: livre de sofrimento ou dor; *akāyam*: incorpóreo, que não possui nem está limitado por um corpo físico; *avraṇam*: eterno, pleno, completo; *asnāviram*: "sem musculatura", descarnado, *i.e.*, sem corpo; *śuddham*: purificador; *apāpaviddham*: intocado pela equivocação ou pelo erro, livre dos efeitos desejáveis ou indesejáveis dos *karmas*; *kaviḥ*: poeta, sábio, *yogin*, mestre, conhecedor do Ser; *manīṣī*: aquele que comanda a própria mente; *paribhūḥ*: onipresente, sempre-existente, controlador de tudo, aquele que conquistou os seus próprios condicionamentos; *svayambhūḥ*: auto-existente, que não depende de mais nada para existir; *yāthātathyataḥ*: no sentido mais amplo, verdadeiro e completo, nao-ilusório; *arthān*: coisas, objetos; *vyadadhāt*: disposto, ordenado; *śāśvatībhyaḥ*: eterno, recorrente; *samābhyaḥ*: anos, eras, idades, longos períodos de tempo.

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते ।
ततो भूय इव ते तमो य उ विद्याया रताः ॥ ९ ॥

andhaṁ tamaḥ praviśanti ye'vidyāmupāsate |
tato bhūya iva te tamo ya u vidyāyām ratāḥ || 9 ||

Ignorância e Sabedoria.

Em trevas que cegam vivem aqueles
que veneram a ignorância, *avidyā*.
Em trevas ainda mais escuras vivem
aqueles que adoram o conhecimento. 9.

andham: enceguecedor; *tamaḥ*: escuridão, trevas, inércia, confusão mental; *praviśanti*: entrar; *ye*: quem; *avidyām*: erro cognitivo relacionado ao Ilimitado; *upāsate*: adoração, meditação; *tataḥ*: do que isso; *bhūyaḥ*: maior, mais grandioso; *iva*: sem dúvida, indubitavelmente; *te*: eles; *tamaḥ*: escuridão, trevas, inércia, confusão mental; *ye*: quem; *u*: mas; *vidyāyām*: conhecimento relativo ao Ser; *ratāḥ*: devotado, aquele que desfruta ou se deleita em alguma ação.

अन्यदेवाहुर्विद्ययाऽन्यदाहुरविद्यया ।
इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचचक्षिरे ॥ १० ॥

anyadevāhurvidyayā'nyadāhuravidyayā |
iti śuśruma dhīrāṇāṁ ye nastadvicacakṣire || 10 ||

Uma [atitude], conduz a uma vida de ação.
A outra [atitude], a uma vida de contemplação.
Assim ouvimos dos sábios que nos instruíram. 10.

anyat: outro, diferente, único; *eva*: mesmo, verdadeiramente, em verdade, de fato; *āhuḥ*: eles (*i.e.*, os sábios) declaram, eles dizem; *vidyayā*: através do conhecimento, através da contemplação ou meditação; *anyat*: outro, diferença, diferente; *āhuḥ*: eles dizem; *avidyayā*: da ignorância existencial, desprovido de conhecimento sobre o Ser; *iti*: por isso, portanto, assim; *śūśrumaḥ*: nós ouvimos, nós escutamos; *dhīrāṇām*: dos sábios; *ye*: quem; *naḥ*: nós; *tat*: esse; *vicacakṣire*: aquilo que foi claramente explicado, ensinado ou aprendido.

विद्यां चाविद्यां च यस्तद्वेदोभय सह ।
अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययाऽमृतमश्नुते ॥ ११ ॥

vidyāṁ cāvidyāṁ ca yastadvedobhayam saha |
avidyayā mṛtyuṁ tīrtvā vidyayā'mṛtamaśnute || 11 ||

Sabedoria e ignorância: quem for capaz de perceber
Aquele na ação e na contemplação, atravessando
o mar da morte pela ação, alcança a imortalidade
pela contemplação. 11.

vidyām: conhecimento, sabedoria, autoconhecimento, verdade; *ca*: e; *avidyām*: não-conhecimento, desconhecimento, conhecimento equivocado, incompleto ou ou falso; *ca*: e; *yaḥ*: quem; *tat*: isso, aquilo, aquele (*i.e.*, o Ilimitado, Īśvara); *veda*: conhecer; *ubhayam*: ambos; *saha*: ao mesmo tempo, juntos, simultaneamente; *avidyayā*: através do desconhecimento ou daquilo que está fora da esfera do conhecimento do Ser; *mṛtyum*: morte, impureza mental advinda do esquecimento ou da distração em relação a si mesmo, ignorância existencial; *tīrtvā*: tendo superado, tendo atravessado; *vidyayā*: pelo conhecimento; *amṛtam*: imortalidade, libertação, *mokṣa*; *aśnute*: desfruta, obtém, alcança, conquista.

अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽसम्भूतिमुपासते ।
ततो भूय इव ते तमो य उ सम्भूत्या रताः ॥ १२ ॥

andhaṁ tamaḥ praviśanti ye'sambhūtimupāsate |
tato bhūya iva te tamo ya u sambhūtyām ratāḥ || 12 ||

Manifestado e não manifestado.
Em trevas que cegam vivem aqueles
que adoram a não-manifestação.
Em trevas ainda mais escuras vivem
os que se apegam à manifestação. 12.

andhaṁ: cegueira, pessoa cega; *tamaḥ*: escuridão profunda, trevas; *prāviśanti*: eles entram; *ye*: quem; *asambhūtīm*: aniquilação, destruição (chamada igualmente *vināśā* no mantra 14); *upāsate*: adoração, veneração, meditação; *tataḥ*: do que isso; *bhūyaḥ*: maior; *iva*: certamente, seguramente; *te*: eles; *tamaḥ*: escuridão, trevas, inércia, confusão mental; *ye*: quem; *u*: mais, ademais, porém; *sambhūtyām*: ser ou vir junto, unido ou combinado, tornar-se, nascer, produzir ou surgir ou procedente de, feito ou composto de.

अन्यदेवाहुः सम्भवादन्यदाहुरसम्भवात् ।
इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचचक्षिरे ॥ १३ ॥

anyadevāhuḥ sambhavādanyadāhurasambhavāt |
iti śuśruma dhīrāṇāṁ ye nastadvicacakṣire || 13 ||

Um é o resultado [da adoração] da manifestação.
Outro é o fruto [da veneração] da não-manifestação.
Assim ouvimos dos sábios que nos instruíram. 13.

anyate: outro, diferente, diferença; *eva*: de fato, mesmo; *āhuḥ*: eles dizem; *sambhavāt*: creador; *anyat*: outro, diferente, diferença; *āhuḥ*: eles dizem; *asambhavāt*: destruidor; *iti*: portanto, desta maneira; *śuśruma*: ouvimos; *dhirāṇām*: dos sábios; *ye*: quem, que; *naḥ*: a nós; *tat*: que; *vicacakṣire*: explicaram, ensinaram.

सम्भूतिं च विनाशं च यस्तद्वेदोभय सह ।
विनाशेन मृत्युं तीर्त्वा सम्भूत्याऽमृतमश्नुते ॥ १४ ॥

sambhūtiṁ ca vināśaṁ ca yastadvedobhayam saha |
vināśena mṛtyuṁ tīrtvā sambhūtyā'mṛtamaśnute || 14 ||

Não-manifestação e manifestação: quem perceber
Aquele presente em ambas, atravessando
a morte pela não-manifestação (Puruṣa),
alcança a imortalidade pela manifestação (Prakṛti). 14.

sambhutim: conhecendo-o como o criador; *ca*: e, também, ademais; *vināśam*: conhecendo-o também como o destruidor; *ca*: e; *yaḥ*: quem; *tat*: esse, aquele, este, aquilo; *veda*: conhecer; *ubhayam*: ambos; *saha*: junto; *vināśena*: pela destruição; *mṛtyum*: morte; *tīrtvā*: havendo superado; *sambhūtyā*: pelo conhecimento; *amṛtam*: imortalidade, liberdade, libertação do ciclo dos nascimentos e mortes; *agnute*: que desfruta, obtém ou recebe.

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम् ।
तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये ॥ १५ ॥

hiraṇmayena pātreṇa satyasyāpihitaṁ mukham |
tattvaṁ pūṣannapāvṛṇu satyadharmāya dṛṣṭaye || 15 ||

Prece para a Visão do Real.
A realidade está oculta pelo disco dourado.
Remove teu disco, ó Sol que nutres o mundo,
para que possa perceber minha natureza. 15.

hiraṇmayena: pelo brilhante, pelo dourado; *pātreṇa*: disco (aqui, o disco dourado é o sol); *satyasya*: do Real, i.e., do Ilimitado; *apihitam*: que está encoberto, oculto ou escondido por um véu, ou que é desconhecido; *mukham*: rosto, face, cara, parte de um todo; *tat*: esse, aquele; *tvam*: tu, você; *pūṣan*: ó Pūṣan; *apāvriṇu*: abrir, remover o véu; *satyadharmāya*: o devoto da verdade, aquele que conhece a realidade; *dṛṣṭaye*: que eu possa ver, que possa enxergar.

पूषन्नेकर्षे यम सूर्य प्राजापत्य व्यूह रश्मीन् समूह तेजः ।
यत्ते रूपं कल्याणतमं तत्ते पश्यामि योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि ॥ १६ ॥

pūṣannekarṣe yama sūrya prājāpatya vyūha
raśmīn samūha tejaḥ |
yatte rūpaṁ kalyāṇatamaṁ tatte paśyāmi
yo'sāvasau puruṣaḥ so'hamasmi || 16 ||

Ó Sol, nosso pai, viajante solitário, controlador da potência
da criação, filho de Prajāpati (fonte da vida de todos os seres),
dispersa os teus raios e domina o teu deslumbrante resplendor
para que eu possa ver o Ser benéfico. Eu sou esse Ser. 16.

pūṣan: ó Pūṣan!; *ekarṣe*: o conhecedor (*ṛṣi*) da Realidade Única (*eka*), o conhecedor supremo; *yama*: personificação ou deus da morte; *sūrya*: ó objetivo dos sábios (*sūris*); *prājāpatya*: ó objetivo de Prajāpati (o senhor das criaturas, personificação da procriação); *vyūha*: que se expande, que se espalha; *raśmīn*: autoconhecimento, conhecimento do Ser; *samūha*: juntar, coletar, associar; *tejaḥ*: conhecimento sobre o mundo, a natureza, ou os objetos externos, *yat*: que; *te*: teu, seu; *rūpam*: forma; *kalyāṇatamam*: mais auspiciosa, bela, amável, digna de ser amada; *tat*: essa; *te*: (pela) tua (graça); *paśyāmi*: que eu possa ver, que possa enxergar; *yaḥ*: quem; *asavasau*: "esse e esse" (para acrescentar ênfase); *puruṣa*: "habitante da cidade" (*i.e.*, o corpo), pessoa, ser humano, Ser, *Ātma*; *saḥ*: ele, esse; *aham*: eu; *asmi*: sou.

वायुरनिलममृतमथेदं भस्मांत शरीरम् ।
ॐ क्रतो स्मर कृतम् स्मर क्रतो स्मर कृतम् स्मर ॥ १७ ॥

vāyuranilamamṛtamathedaṁ
bhasmāṁtam śarīram |
oṁ krato smara kṛtam smara
krato smara kṛtam smara || 17 ||

Que meu alento vital possa dissolver-se
no Ilimitado quando meu corpo for cinzas.
Oṁ. Ó Fazedor, lembra. Lembra das minhas ações.
Ó Fazedor, lembra. Lembra das minhas ações. 17.

vāyuḥ: ar vital, *prāṇa*, respiração; *anilam*: que vive (com a visão firme) no Ser; *amṛtam*: imortal; *atha*: agora, então; *idam*: este (corpo); *bhasmāntam*: terminar em cinzas (depois da cremação); *śarīram*: corpo; *oṁ*: mantra que aponta para o Ser Ilimitado; *krato*: ó *kratu* ("fazedor", criador, *i.e.*, Īśvara); *smara*: relembra, recorda, lembra; *kṛtam*: feitos, deveres, ações; *smara*: recorda; *krato*: ó *kratu* ("fazedor", criador, *i.e.*, Īśvara); *smara*: relembra; *kṛtam*: meus feitos, minhas ações, desejáveis e não desejáveis; *smara*: lembra, recorda, relembra.

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् ।
युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो भूयिष्ठां ते नमौक्तिं विधेम ॥ १८ ॥

agne naya supathā rāye asmān
viśvāni deva vayunāni vidvān |
yuyodhyasmajjuhurāṇameno
bhūyiṣṭhāṁ te namauktiṁ vidhema || 18||

Agni, conduza-nos pelo bom caminho para a felicidade.
Ó Deva, conheces os nossos feitos. Livra do erro àqueles
que te adoram! Respeitosa homenagem te oferecemos. 18.

agne: ó fogo; *naya*: aquele que dirige, aquele que guia ou lidera; *su*: desejável, adequado, benéfico; *supathā*: no caminho desejável, auspicioso; *rāye*: para a riqueza (*i.e.*, da libertação); *asmān*: nós; *viśvāni*: tudo; *deva*: ó deus; *vayunāni*: pensamentos, conhecimento, esforço em prol da liberdade; *vidvan*: tudo aquilo que é conhecido; *yuyodhi*: remover, separar; *asmat*: de nós; *juhurāṇam*: degradar (*i.e.*, causar o retorno ao *saṁsāra*); *enaḥ*: ação errônea, contrária ao dharma, ao bem comum; *bhūyiṣṭhām*: em toda a sua extensão, devoção ou amor; *te*: a ti, a você; *namaḥ*: saudação; *uktim*: palavras de louvor; *vidhema*: oferecemos.

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥ हरः ॐ ॥

oṁ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇātpūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||
oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ || hariḥ oṁ ||

Invocação da Paz.
Oṁ. Isto, [a causa], é Plenitude.
Aquilo, [o efeito], é Plenitude.
Da Plenitude, Plenitude surge.
Tirando-se a Plenitude da
Plenitude, somente há Plenitude.
Oṁ. Paz, paz, paz. Hariḥ Oṁ.

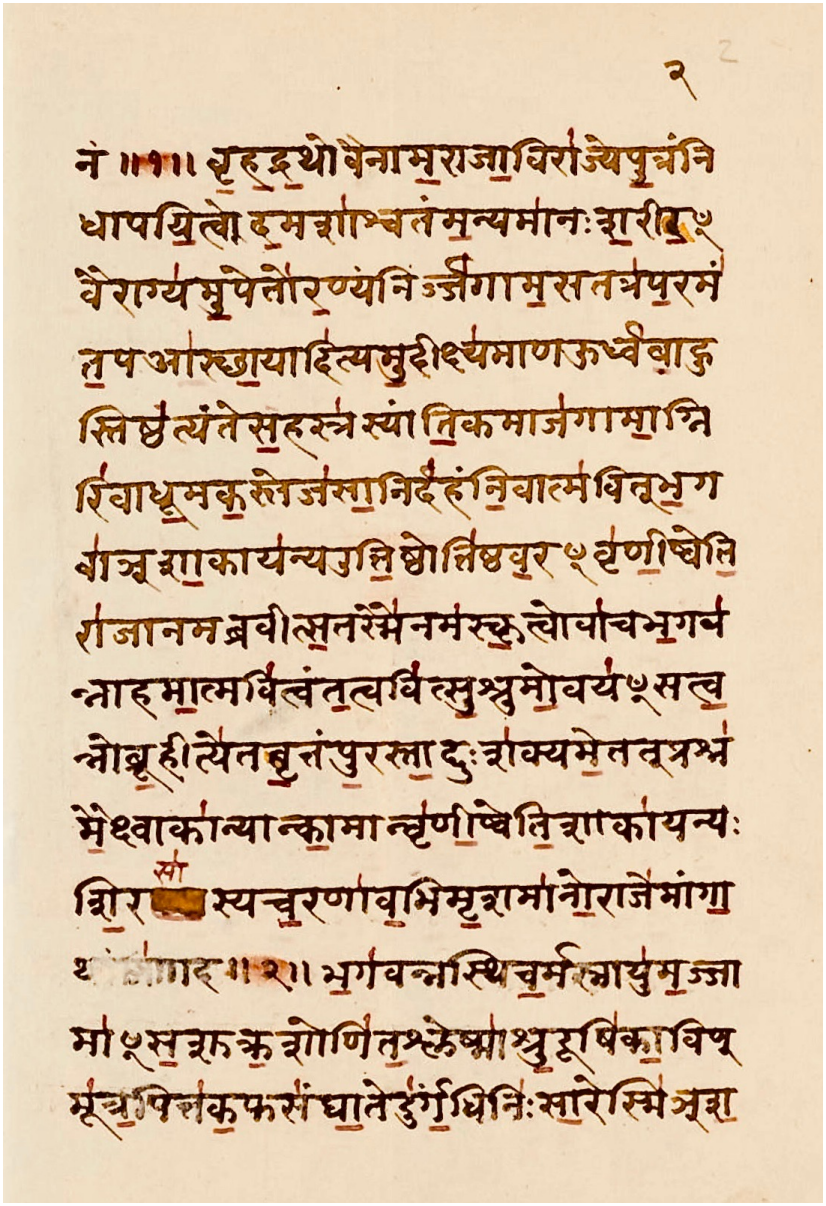
pūrṇam: plenitude, completude, completo, que não pode ser preenchido pois já é pleno; *adas*: aquele, o que está acima, *i.e.*, a causa da existência do universo; *pūrṇam*: plenitude, completude; *idam*: este, *i.e.*, o mundo

manifestado; *pūrṇat*: do pleno; *pūrṇam*: o pleno; *udacyate*: surge, se eleva, nasce; *pūrṇasya*: a partir do pleno; *pūrṇam*: pleno; *ādāya*: subtrair; *pūrṇam*: pleno; *eva*: mesmo; *avaśiṣyate*: o que permanece, o remanescente, o que fica.

॥ इति ईशोपनिषत् ॥

‖ iti īśopaniṣat ‖

Aqui conclui-se a *Īśopaniṣad.*



Sobre o Sânscrito

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 tradições da Índia. 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 define as 3959 regras da morfologia sânscrita.

Pequeno Guia Fonético

O número de letras do alfabeto sânscrito varia bastante a depender da fonte. Enumerações frequentes inclui 51 ou 52 letras, consistindo em 16 vogais e 35 ou 36 consoantes. Fontes variadas consideram contagens de 46 a 64 ou mais, que dependem da inclusão de sons raros, variações do sânscrito védico ou diferentes categorias gramaticais como as ligaduras, que são juxtaposições de consoantes e vogais que formam sons diferentes.

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 de conseguir-se a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons originais do sânscrito.

Esse esquema de transliteração é chamado IAST (*International Alphabet of Sanskrit Transliteration*), ou "alfabeto internacional para a transliteração de sânscrito"

Akṣaramālā ou *Varṇamālā*: o Alfabeto
Akṣarāṇi: as Letras

I : *Ghoṣaḥ*: Vogais e 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* (*nirodhaḥ*);
औ	au	ditongo, como em *pauta* (*nauli*);
अं	aṁ	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
अः	aḥ	aberta, breve e aspirada, como em *Bahamas* (*yogaḥ*).

II : *Vyañjanaḥ*, Consoantes

1) *Kaṇṭhyaḥ*, 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*, 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*, 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*, 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*, 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*);

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*, 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*, 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*);

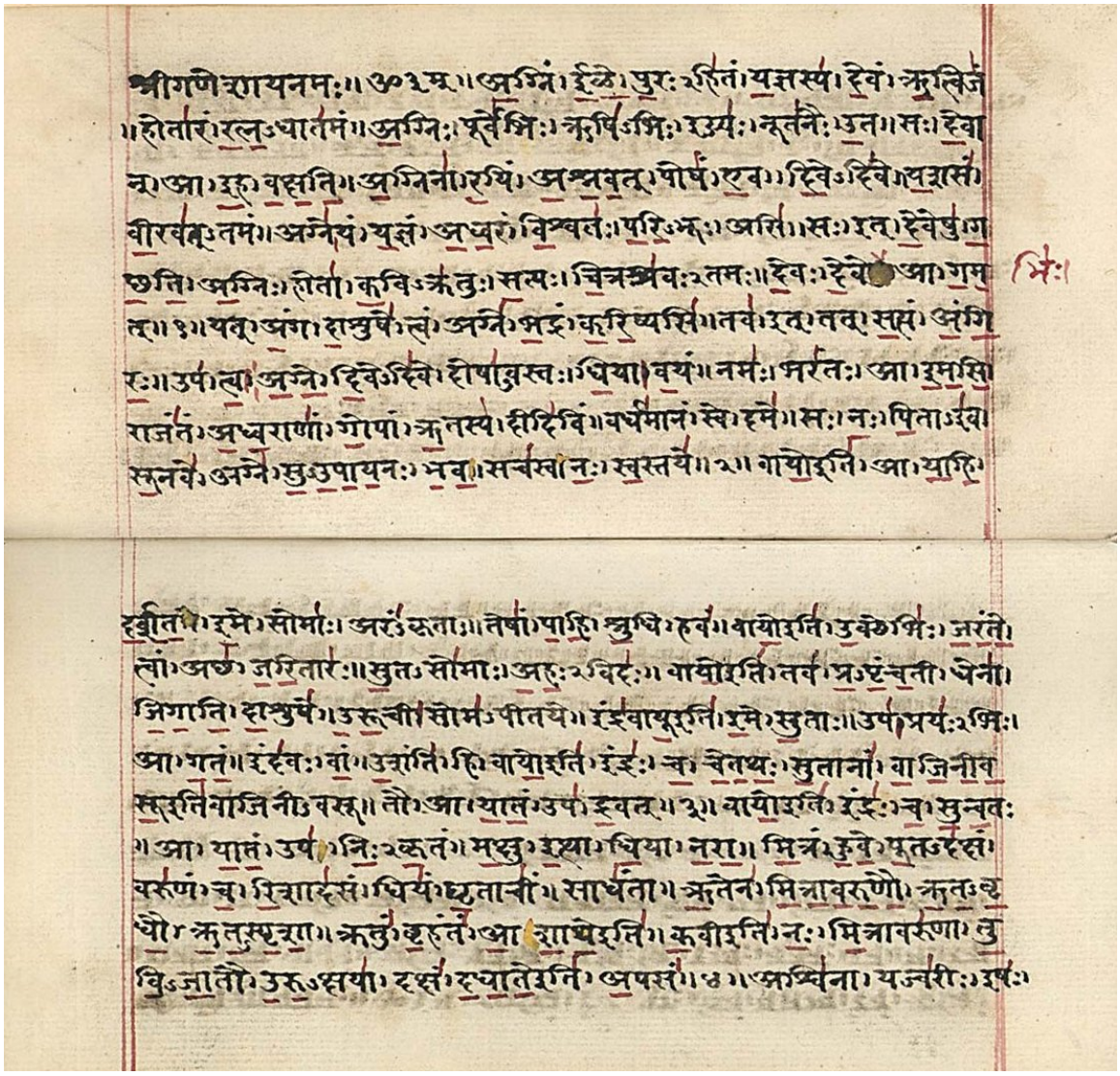
ह ha sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*).

8) *Santāna*, Ligaduras Raras

क्ष kṣa tem o som de *ksh*, como em *pack shut-off* (*akṣara*);

ज्ञ jña pronuncia-se como em *inhame* (*jñāna*);

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*. Não obstante, existem letras para esses sons no alfabeto *nāgarī*, que é a adaptação do alfabeto *devanāgarī* para o uso vernáculo da língua hindi e outras contemporâneas.



Bibliografia

Continuando os Estudos

Esta é uma sugestão de leituras para continuar o *svādhyāya* através do Yoga, do Tantra e do Vedānta. Porém, cabe lembrar que nem o Yoga, nem o Tantra, nem o Vedānta, podem ser compreendidos apenas lendo livros. O texto escrito tem como único propósito relembrar aquilo que foi estudado e praticado na sala de aula, em presença de um professor. O papel do *ācārya* 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 *parampará* 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.

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.

Dasgupta, Surendranath (1973): *The Study of Patañjali*, University of Calcutta, Calcutta.

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.

Feuertstein, Georg (1989): *The Yoga-Sūtra of Patañjali: A New Translation and Commentary*, Inner Traditions, Vermont.

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 (2000): *Visões do Yoga*. 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.

Vivekānanda, Swāmi (2020): *Patañjali's Yoga Sūtras*. Oṁ Books, New Delhi.

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

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

Yogendra, 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: *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.

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 Dayānanda Saraswati: His Uniqueness in the Vedānta Sampradāya*. Śrī Sai Printers, Chennai.

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

Websites de Estudo

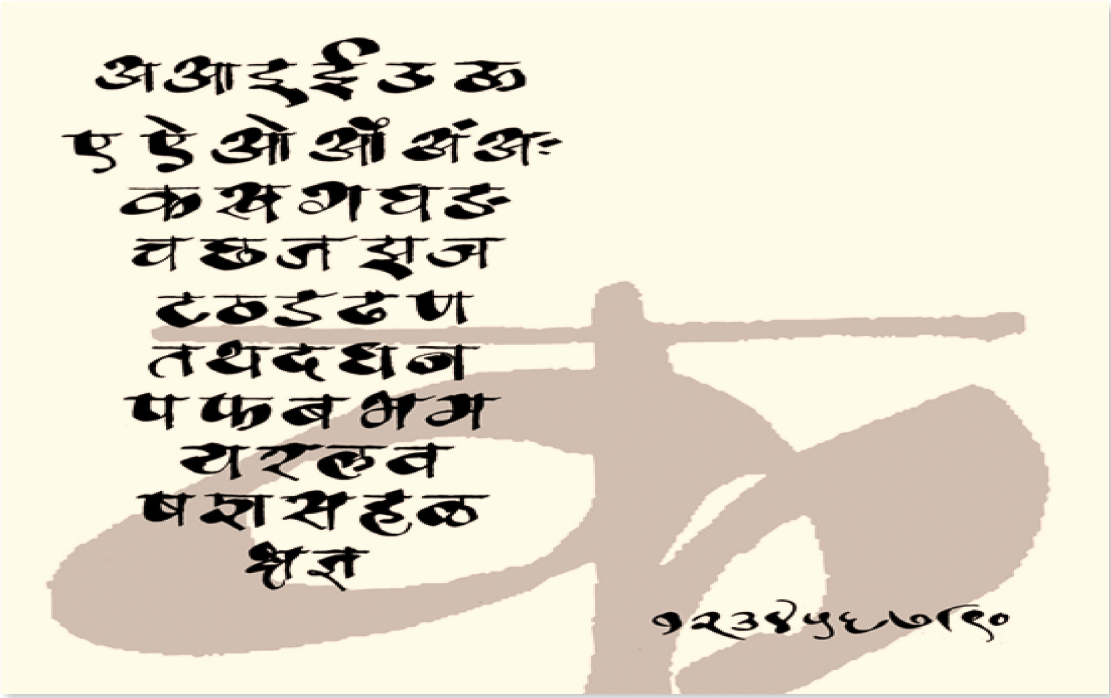
Arsha Avinash, de N. Avinashilingam (em inglês)

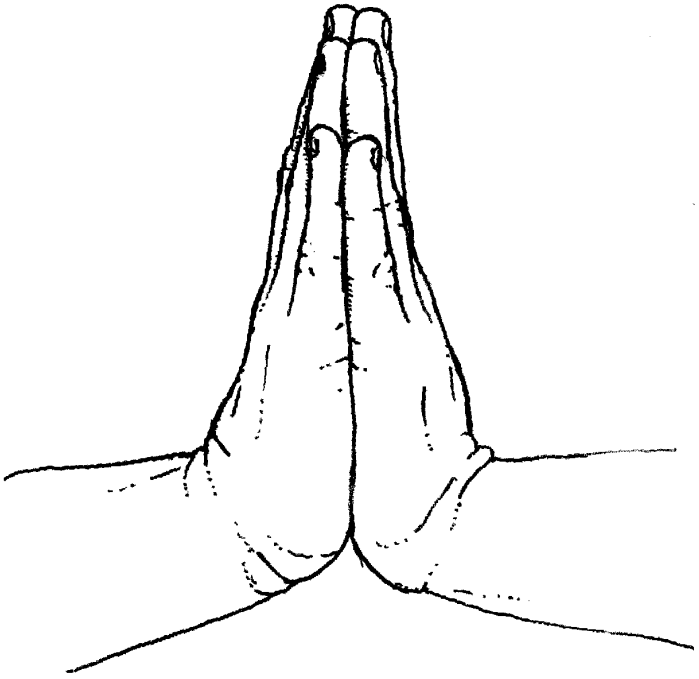
Arshavidyā Gurukulam, de Swāmi Dayānanda (em inglês)

Arshavidyā Pītham, de Swāmi Dayānanda (em inglês)

Vedānta Vidyārthi Saṅgha, de Swāmi Paramarthānanda (em inglês):

Yoga.pro.br, de Pedro Kupfer (em português)





॥ धन्यवाद् ॥

Dhanyavād!

Muito obrigado por
acompanhar-nos até aqui.

Tudo de bom!

॥ हरिः ॐ ॥