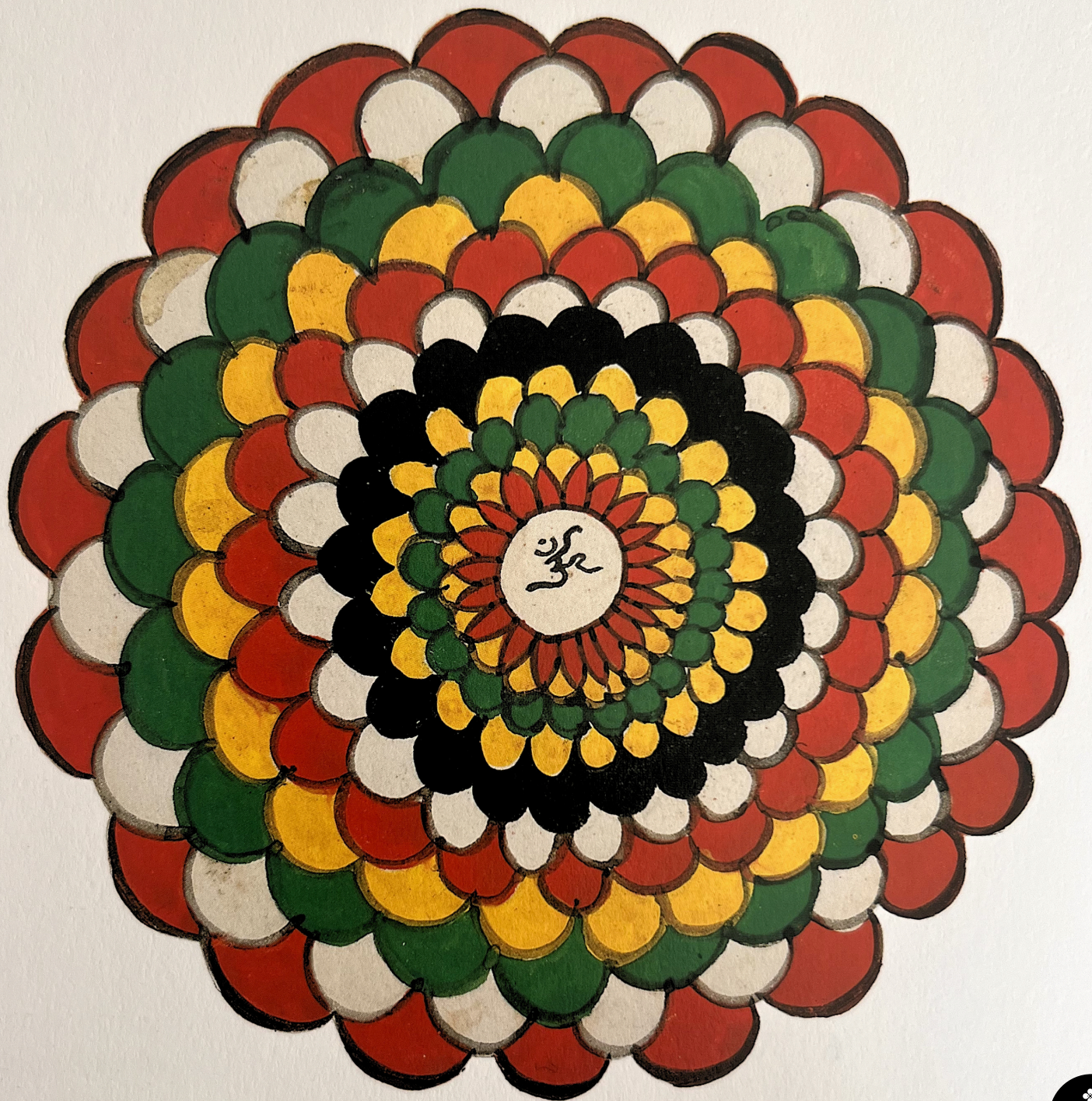
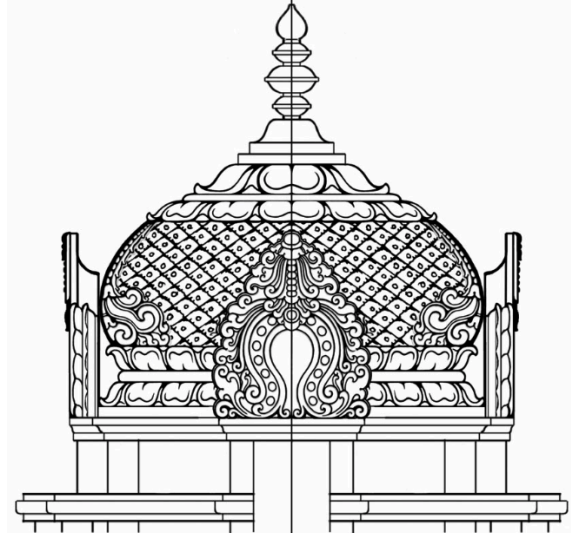


Māṇḍūkyaopaniṣad

A Upaniṣad do Mantra Sagrado

Traduzida e comentada por Pedro Kupfer





Você, Ilimitado

Māṇḍūkyaopaniṣat

॥ ayamātmā brahma mahāvākya vicāra ॥

Inquirição Sobre
o Grande Ensino
Ayamātmā Brahman
Este Indivíduo é o Ilimitado

न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधकः ।
न च मुमुक्षुर्न वै मुक्त । इत्येषा परमार्थता ॥

na nirodho na cotpattirna baddho na ca sādhaḥ |
na ca mumukṣurna vai mukta | ityeṣā paramārthatā ||

Não há fim nem origem. Nem apegados nem praticantes.
Nem aspirantes nem libertos. Essa é a verdade suprema.
Śrī Gauḍapādācārya, *Māṇḍūkyaḥ*, II: 32

© Copyright 2013-2026, Swāmi Dayānanda e Pedro Kupfer

1ª edição: Outubro de 2013

2ª edição: Janeiro de 2018

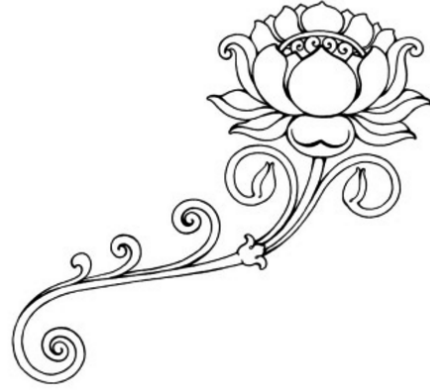
3ª edição: Novembro de 2019

4ª edição: Junho de 2026

Yogabindu

yoga@yoga.pro.br

www.yoga.pro.br



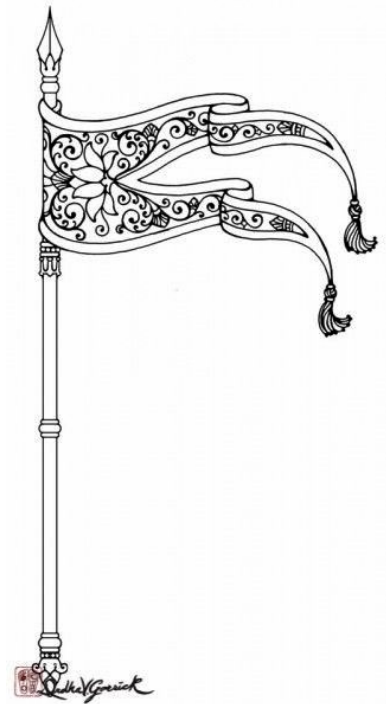
Estes textos, de livre distribuição, são o material de apoio do curso online **Você, Ilimitado**, disponível no website **yoga.pro.br**. Se o amigo leitor quiser aprender a fazer os mantras e as meditações, colocar perguntas, esclarecer dúvidas e assimilar adequadamente o ensinamento da *Māṇḍūkyaopaniṣad*, recomendamos participar desse curso.

O tradutor/editor dedica este trabalho em primeiro lugar ao seu guru, Swāmi Dayānanda Saraswati, uma vez que sem o mestre não haveria tradução, nem comentário, nem inspiração para compreender a Upaniṣad.

Em segundo lugar, à sua amada esposa, Ângela Sundarī, pois sem ela provavelmente tampouco haveria nada do acima mencionado. Em terceiro lugar, a Mitra, a personificação divina da amizade e aos bons amigos, é claro. *Om tat sat*.

Índice

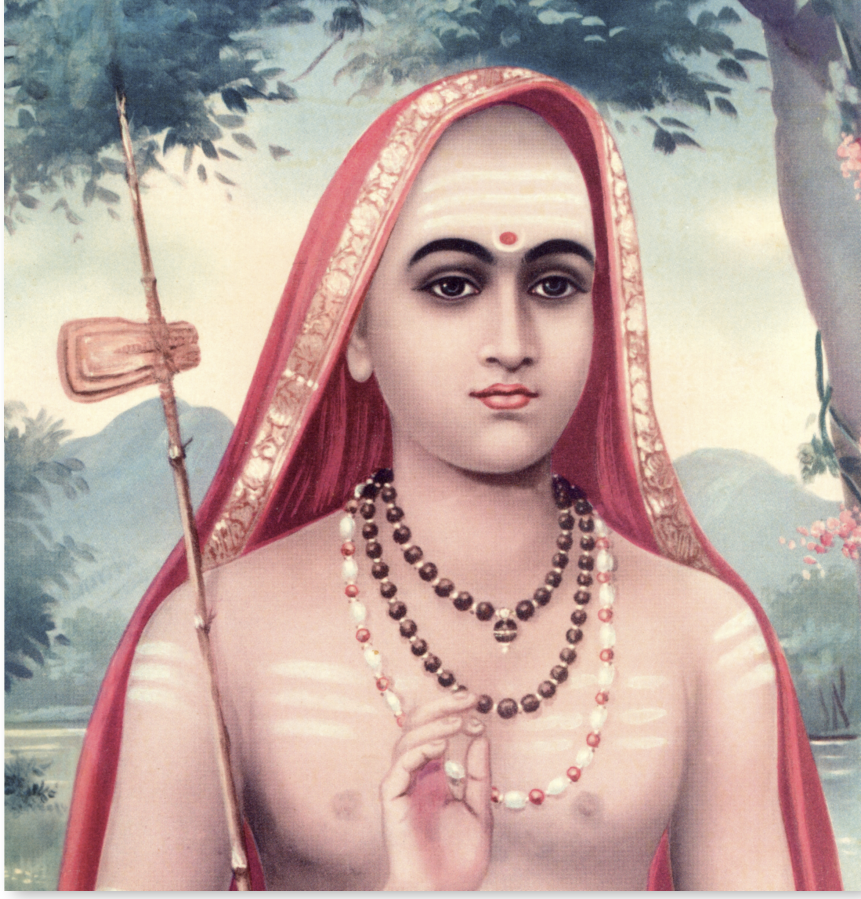
Guruvandanam	7
Śāntipaṭhaḥ	11
O Texto	13
O Mapa	19
Introdução	21
Mantra 1	30
Mantra 2	34
Mantra 3	42
Mantra 4	46
Mantra 5	50
Mantra 6	55
Mantra 7	62
Mantra 8	69
Mantra 9	72
Mantra 10	74
Mantra 11	78
Mantra 12	82
Invocação da Paz	95
Sânscrito	97
Bibliografia	101





Shelley G. Givens

Guruvandanam



ॐ श्रुतिस्मृतिपुरणानाम् आलयङ्करुणालयम् ।
नमामि भगवत्पादं शङ्करं लोकशङ्करम् ॥ १ ॥
शङ्करं शङ्कराचार्यं केशवं बादरायणम् ।
सूत्रभाष्यकृतौ वन्दे भगवन्तौ पुनः पुनः ॥ २ ॥
ईश्वरोगुरुरात्मेति मूर्तिभेदविभागिने ।
व्योमवद्व्याप्तदेहय दक्षिणामूर्तये नमः ॥ ३ ॥
गुकारस्त्वन्धकारो वै रुकारस्तन्निवर्तकः ।
अन्धकारनिरोधित्वाद् गुरुरित्यभिधीयते ॥ ४ ॥
सदाशिवसमारम्भां शङ्कराचार्यमध्यमाम् ।
अस्मदाचार्यपर्यन्तां वन्दे गुरुपरम्पराम् ॥ ५ ॥

Saudação aos Mestres

Om śruti smṛti purāṇānām ālayaṅkaruṇālayam |
namāmi bhagavatpādaṁ śaṅkarāṁ loka śaṅkaram || 1 ||
śaṅkarāṁ śaṅkarācāryaṁ keśavaṁ bādarāyaṇam |
sūtrabhāṣya kṛtau vande bhagavantau punaḥ punaḥ || 2 ||
īśvarogururātmeti mūrttibheda vibhāḡine |
vyomavadvyāptadehāya dakṣiṇāmūrttaye namaḥ || 3 ||
gukārastvandhakāro vai rūkarastannivarttakaḥ
andhakāranirodhitvād gururityabhidhīyate || 4 ||
sadāśiva samarāmbhām śaṅkarācārya madhyamām
asmadācārya paryantām vande guruparamparām || 5 ||

Gururvandanam

ॐ श्रुतिस्मृतिपुराणानाम् आलयङ्करुणालयम् ।
नमामि भगवत्पादं शङ्करं लोकशङ्करम् ॥ १ ॥

Om śruti smṛti purāṇānām ālayaṅkaruṇālayam |
namāmi bhagavadpādaṁ śaṅkarāṁ lokaśaṅkaram || 1 ||

Śruti – os Vedas e as Upaniṣads; Smṛti – a *Bhagavadgītā* e os demais textos tradicionais; Purāṇa - as crônicas antigas sobre deuses, sábios e reis; *ālayam* – uma casa, um refúgio; *karuṇālayam* – o repositório da compaixão; *namāmi* - eu saúdo; *bhagavadpādaṁ* – aquele que é digno de reverência [*id est*, Ādi Śaṅkara, cujo mestre chamava-se Govinda Bhagavadpāda]; Śaṅkarāṁ – Ādi Śaṅkarācārya; *lokaśaṅkaram* – aquele que traz felicidade ao mundo.

Eu saúdo Ādi Śaṅkarācārya, o repositório do Śrutiḥ,
o Smṛtiḥ e as Purāṇas, aquele que é o lar da compaixão,
que traz felicidade ao mundo e que é digno de reverência. || 1 ||

शङ्करं शङ्कराचार्यं केशवं बादरायणम् ।
सूत्रभाष्यकृतौ वन्दे भगवन्तौ पुनः पुनः ॥ २ ॥

śaṅkaraṁ śaṅkarācāryaṁ keśavaṁ bādarāyaṇam |
sūtrabhāṣya kṛtau vande bhagavantau punaḥ punaḥ || 2 ||

Śaṅkaraṁ – Śiva; Śaṅkarācāryaṁ – o mestre Ādi Śaṅkarācārya; Keśava – Viṣṇu; Bādarāyaṇa – Vyāsadeva, conhecido também como Kṛṣṇa Dvaipayana, compilador do *Mahabhārata*; *sūtrabhāṣya kṛtau* – aqueles que compuseram o *Brahmasūtra* e o *Brahmasūtra Bhāṣya*; *vande* – eu saúdo; *bhagavantau* – os veneráveis sabios; *punaḥ punaḥ* – vezes e mais vezes, repetidamente.

Eu saúdo vezes e mais vezes o grande mestre
Śaṅkarācārya, que é Śiva, Bādarāyaṇa e Viṣṇu,
os veneráveis que escreveram os *Sūtras* e o *Bhāṣya*. || 2 ||

ईश्वरोगुरुरात्मेति मूर्तिभेदविभागिने ।
व्योमवद्व्याप्तदेहय दक्षिणामूर्तये नमः ॥ ३ ॥

īśvarogururātmeti mūrttibhedavibhāgine |
vyomavadvyāptadehāya dakṣiṇāmūrttaye namaḥ || 3 ||

Īśvara – o Ser, manifestado na forma de todas as expressões da criação; guru – o mestre; Ātma – o Ser, manifestado na forma do indivíduo; *iti* – desta maneira, assim; *mūrttibheda vibhāgine* – aquele que aparenta estar dividido; *vyomavat* – como o espaço; *vyāpta dehāya* – aquele que está em todos os lugares, que não é limitado pelo espaço; *Dakṣiṇāmūrttaye* – para Śrīḥ Dakṣiṇāmūrti; *namaḥ* – saudação.

Eu saúdo Dakṣiṇāmūrti, que é ilimitado como o espaço
e que se revela na forma de Īśvara, o guru e Ātma. || 3 ||

गुकारस्त्वन्धकारो वै रुकारस्तन्निवर्तकः ।
अन्धकारनिरोधित्वाद् गुरुरित्यभिधीयते ॥ ४ ॥

gukārastvandhakāro vai rūkarastannivarttakah
andhakāranirodhitvād gururityabhidhīyate || 4 ||

gukārah – a sílaba gu; *tu* – de fato; *andhakārah* – que denota escuridão [*i.e.*, ignorância]; *vai* – de fato; *rūkarah* – a sílaba ru; *tad-nivarttakah* – o removedor; *andhakāra-nirodhitvād* – por causa de que ele destrói as trevas; *guruḥ* – o mestre; *iti* – desta forma; *abhidhīyate* – é chamado.

A sílaba *gu* denota as trevas [da ignorância].
A sílaba *ru* aponta, de fato, para sua remoção.
O guru é assim chamado pois dissipa a escuridão. || 4 ||

सदाशिवसमारम्भां शङ्कराचार्यमध्यमाम् ।
अस्मदाचार्यपर्यन्तां वन्दे गुरुपरम्पराम् ॥ १ ॥

sadaśiva samarāmbhāṁ śaṅkarācārya madhyamām
asmadācārya paryantāṁ vande guruparamparām || 5 ||

Sadaśiva – o auspicioso Śiva como o mestre Dakṣiṇāmūrti; *samarāmbhāṁ* – que começa com; Śaṅkarācārya – Ādi Śaṅkarācārya; *madhyamām* – que está no meio; *asmadācārya* – meu professor; *paryantāṁ* – que se estende até; *vande* – eu saúdo; *guru-paramparā* – a linhagem dos mestres.

Eu saúdo o *paramparā*, a linhagem dos mestres que,
começando com Sadaśiva [Śrīḥ Dakṣiṇāmūrti],
tem Ādi Śaṅkarācārya como elo intermediário
e se estende até o meu próprio professor. || 5 ||





Śāntipaṭhaḥ

Invocação da Paz

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाग्ँसस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायूः ।
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्तिनो बृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om bhadraṁ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ |
bhadraṁ paśyemākṣabhiryajatrāḥ ||
sthirairāṅga-istuṣṭuvāgr̥ṁ sastanūbhiḥ | vyaśema devahitaṁ yadāyuh ||
svasti na indro vṛddhaśravāḥ | svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ ||
svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ | svastirno bṛhaspatirdadhātu ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Om – símbolo sonoro do Ilimitado, *bhadraṁ* – o que é significativo, auspicioso; *karṇebhiḥ* – com os ouvidos; *śṛṇuyāma* – que possamos escutar; *devāḥ* – Ó *devas*!; *bhadraṁ* – auspicioso; *paśyema* – que possamos enxergar; *akṣabhiḥ* – com os olhos; *yajatrāḥ* – Ó *devas*!; *sthirairāṅga* – com os membros firmes; *tuṣṭuvāmsaḥ* –

glorificar; *tanūbhiḥ* – através das palavras dos Vedas; *vyaśema* – que possamos desfrutar; *devahitam* – abençoados pelos *devas*; *yad* – esse; *āyuh* – uma vida completa; *svasti* – aquilo que é auspicioso; *naḥ* – para nós; *Indraḥ* – a Consciência manifestada na atmosfera, na forma do resplendor do raio; *vṛddhaśravāḥ* – que possui grande fama; *svasti* – aquilo que é auspicioso; *naḥ* – para nós; Pūṣā – a Consciência manifestada no céu, na forma do brilho do sol; *viśvavedāḥ* – aquele que tudo conhece, que é todo o conhecimento; *svasti* – aquilo que é auspicioso; *naḥ* – para nós; Tārksya – um nome de Garuḍa, o deus-águia, que simboliza a eloquência; *ariṣṭanemiḥ* – que não tem obstáculos para voar; *svasti* – aquilo que é auspicioso; *naḥ* – para nós; Bṛhaspatiḥ – o guru; *dadhātu* – que nos abençoe com a sua grande inteligência; *Om* – símbolo sonoro que aponta para o Ser; *śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ* – paz, paz, paz.

Ó *devas*! Que possamos ouvir com nossos ouvidos aquilo que é significativo. Que possamos ver com nossos olhos o que é livre de limitação. Ó *devas*! Que saibamos reverenciar o Ser com as palavras de sabedoria dos Vedas (*tanūbhiḥ*). Que possamos viver uma vida plena (*ayuh*), com firmeza [*i.e.*, saúde] em todas as partes do corpo (*sthirairanga*). Que Indra, de grande fama, nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que o Sol, que é Todo-o-Conhecimento (Pūṣā *Viśvavedāḥ*), nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que Garuḍa (*Ariṣṭanemi*), que voa livremente no espaço, nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que Bṛhaspati (o guru), de grande inteligência, nos abençoe com aquilo que é auspicioso [a visão do Ilimitado]. *Om*. Paz, paz paz.



. ॥ श्रीः ॥ .

॥ माण्डुक्योपनिषत् ॥

Māṇḍūkyaopaniṣat

O Texto

॥ अथ माण्डुक्योपनिषत् ॥

॥ atha māṇḍūkyaopaniṣat ॥

Aqui inicia a *Māṇḍūkyaopaniṣat*.

ॐ इत्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानं

भूतं भवद् भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव

यच्चाप्यत्र त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव ॥ १ ॥

om̐ ityetaḍakṣaramidaṁ sarvaṁ tasyopavyākhyānaṁ

bhūtaṁ bhavad bhaviṣyaditi sarvamoṅkāra eva

yaccānyat trikālātītaṁ tadapyoṅāra eva ॥ 1 ॥

O *Om̐kāra* é tudo o que está aqui. Aqui [inicia] a clara exposição: tudo o que foi, o que é e o que será, é de fato *Om̐*. Tudo o que há além dos três períodos do tempo é também, de fato, *Om̐*. ॥ 1 ॥

सर्वं ह्येतद् ब्रह्मायमात्मा ब्रह्म

सोऽयमात्मा चतुष्पात् ॥ २ ॥

sarvaṁ hyetaḍ brahmāyamātmā brahma

so'yamātmā catuṣpāt ॥ 2 ॥

Tudo é certamente Brahman. Este Ser é Brahman. O Ser, tal como é, consiste em quatro quartos. ॥ 2 ॥

जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः

स्थूल भुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः ॥ ३ ॥

jāgaritasthāno bahiṣprajñāḥ saptāṅga ekonaviṁśatimukhaḥ
sthūla bhugvaiśvānaraḥ prathamah pādah ॥ 3 ॥

O primeiro quarto é Vaiśvānara, cuja esfera [de ingerência] é a vigília, cujas cognições são externas, que é dotado de sete partes e dezenove rostos, e que aprecia o denso. ॥ 3 ॥

स्वप्नस्थानोऽन्तः प्रज्ञाः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः

प्रविविक्तभुक्तैजसो द्वितीयः पादः ॥ ४ ॥

svapnasthāno'ntaḥ prajñāḥ saptāṅga ekonaviṁśatimukhaḥ
praviviktabhuktaijaso dvitīyah pādah ॥ 4 ॥

Taijasa é o segundo quarto, cuja esfera [de atividade] é o sonho, cujas cognições são internas, que possui sete partes e dezenove rostos, e que aprecia o sutil. ॥ 4 ॥

यत्र सुप्तो न कञ्चन कामं कामयते न कञ्चन स्वप्नं

पश्यति तत् सुषुप्तम् । सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन

एवानन्दमयो ह्यानन्दभुक् चेतो मुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ॥ ५ ॥

yatra supto na kañcana kāmam kāmayate na kañcana svapnam

paśyati tat suṣuptam | ekībhūtaḥ prajñānaghana

evānandamayo hyānandabhuk ceto mukhaḥ prājñastritīyah pādah ॥ 5 ॥

Quando a pessoa, dormindo, não tem desejos nem sonha, isso é chamado sono. O terceiro quarto é Prājña, que tem o sono como esfera, no qual tudo se torna indiferenciado, que é apenas conhecimento indiferenciado, abundante em ānanda, desfrutador de ānanda, cujo rosto é a consciência. ॥ 5 ॥

एष सर्वेश्वरः एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष

योनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् ॥ ६ ॥

eṣa sarveśvaraḥ eṣa sarvajña eṣo'ntaryāmyeṣa

yonih sarvasya prabhavāpyayau hi bhūtānām ॥ 6 ॥

Este é o Senhor de tudo, é Todo o Conhecimento, é a ordem presente em tudo, a fonte de tudo, o ponto de origem e dissolução de todos os seres. ॥ 6 ॥

नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञानघनं
न प्रज्ञं नाप्रज्ञम् । अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणं
अचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं
शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः ॥ ७ ॥

nāntaḥprajñam na bahiṣprajñam nobhayataḥprajñam na prajñānaghanam
na prajñam nāprajñam | adṛṣṭamavyavahāryamagrāhyamalakṣaṇam
acintyamavyapadeśyamekātmapratyayasāraṁ prapañcopaśamaṁ
śāntaṁ śivamadvaitaṁ caturthaṁ manyante sa ātmā sa vijñeyaḥ ॥ 7 ॥

Consideram o quarto como sendo aquele que não é o conhecedor dos [objetos] internos, nem o conhecedor dos [objetos] externos, nem o conhecedor de ambos. Nem [aquele que é] conhecimento indiferenciado, nem [aquele que é] consciente ou inconsciente. [Aquele] que não é visível, de quem não se pode falar [como um objeto], que está mais além [da percepção] dos sentidos e do alcance [dos órgãos de ação], aquele que não pode ser inferido, [que é a] essência do autoconhecimento; aquele em quem o universo se resolve, que é pacífico, benigno e não-dual. Esse, dizem [os sábios], é o quarto quarto. É esse o Ser, e ele deve ser conhecido. ॥ 7 ॥

सोऽयमात्माध्यक्षरमोङ्करोऽधिमात्रं पादा मात्रा
मात्राश्च पादा अकार उकारो मकार इति ॥ ८ ॥
so'yamātmādhyaṣṣaramoṅkaro'dhimātraṁ pādā mātṛā
mātrāśca pādā akāra ukāro makāra iti ॥ 8 ॥

É este o Ser, que é da natureza da sílaba *Om*, em relação a seus elementos. Os quartos são os elementos. Os elementos são os quartos. Nomeadamente, [as letras] *a*, *u* e *m*. ॥ 8 ॥

जागरितस्थानो वैश्वानरोऽकारः प्रथमा मात्राऽप्तेरादिमत्वाद्
वाऽप्नोति ह वै सर्वान् कामानादिश्च भवति य एवं वेद ॥ ९ ॥
jāgaritasthāno vaiśvānaro'kāraḥ prathamā mātṛā'pterādimattvād
vā'pnoti ha vai sarvān kāmānādīśca bhavati ya evaṁ veda ॥ 9 ॥

Vaiśvānara, tendo como esfera a vigília, é a primeira letra, *a*, o primeiro elemento, [derivado] da raíz *ap*, obter, ou [do fato] de ser o primeiro. Aquele que sabe disso, realiza, de fato, todos seus desejos. Também, torna-se o primeiro. ॥ 9 ॥

स्वप्नस्थानस्तैजस उकारो द्वितीया मात्रोत्कर्षात्
उभयत्वाद्वोत्कर्षति ह वै ज्ञानसन्ततिं समानश्च भवति
नास्याब्रह्मवित्कुले भवति य एवं वेद ॥ १० ॥
svapnasthānastaijasa ukāro dvitīyā mātrotkarṣāt
ubhayatvādvotkarṣati ha vai jñānasantatiṁ samānaśca bhavati
nāsyābrahmavitkule bhavati ya evaṁ veda ॥ 10 ॥

Taijasa, cuja esfera [de atividade] é o sonho, é a letra *u*, o segundo elemento, [e indica] exaltação ou equanimidade. Aquele que sabe disto exalta, de fato, a continuidade do conhecimento e se torna equânime; em sua família, ninguém nasce que não conheça Brahman. ॥ 10 ॥

सुषुप्तस्थानः प्राज्ञो मकारस्तृतीया मात्रा मितेरपीतेर्वा
मिनोति ह वा इदं सर्वमपीतिश्च भवति य एवं वेद ॥ ११ ॥
susuptasthānaḥ prājño makārastrīyā mātṛā miterapītervā
minoti ha vā idaṁ sarvamaṇītiśca bhavati ya evaṁ veda ॥ 11 ॥

Prājña, cuja esfera é o sono, é a letra *m*, o terceiro elemento, derivado da raiz *mi*, medir, ou por conta da absorção. Aquele que sabe disso, conhece tudo e dissolve [seu egoísmo no Ser]. ॥ 11 ॥

अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत
एवमोङ्कार आत्मैव संविशत्यात्मनाऽत्मानं य एवं वेद ॥ १२ ॥
amātraścaturtho'vyavahāryaḥ prapañcōpaśamaḥ śivo'dvaita
evamaṅkāra ātmaiva saṁviśatyātmanā'tmānaṁ ya evaṁ veda ॥ 12 ॥

O quarto é aquele que é livre de elementos, de quem não pode se falar, em quem o mundo se resolve, que é benigno e não-dual. Assim, a sílaba *Om* é o próprio Ser. Aquele que conhece Ātma repousa, assim, em Ātma. ॥ 12 ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाग्ँसस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायूः ।
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om bhadraṁ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ |
bhadraṁ paśyemākṣabhīryajatrāḥ |
sthiraīraṅgaistuṣṭuvāgrṁ sastaṇūbhiḥ |
vyaśema devahitaṁ yadāyuh |
svasti na indro vṛddhaśravāḥ |
svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ |
svastinastārksyo ariṣṭanemiḥ |
svastirno bṛhaspatirdadhātu ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Ó *devas*! Que possamos ouvir com nossos ouvidos aquilo que é significativo. Que possamos ver com nossos olhos o que é livre de limitação. Ó *devas*! Que saibamos reverenciar o Ser com as palavras de sabedoria dos Vedas (*tanūbhiḥ*). Que possamos viver uma vida plena (*ayuh*), com firmeza em todas as partes do corpo (*sthiraīraṅga*). Que Indra, de grande fama, nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que o Sol, que é Todo-o-Conhecimento (Pūṣā Viśvavedāḥ), nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que Garuda (Ariṣṭanemi), que voa livremente no espaço, nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que Bṛhaspati (o guru), de grande inteligência, nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Om. Paz, paz paz.

॥ माण्डूक्योपनिषत्संपूर्णा इति ॥

॥ māṇḍūkyopaniṣatsampūrṇa iti ॥

Aqui conclui-se a *Māṇḍūkyopaniṣat*.





O Mapa

1. **Om é Tudo:** mantra 1.
2. **Om é Passado, Presente e Futuro:** mantra 1.
3. **Om Transcende o Tempo:** mantra 1.
4. **Om é Brahman, o Ilimitado:** mantra 2.
5. **Om tem Quatro Manifestações:** mantra 2.
6. **Om é Todas as Experiências:** mantras 3 a 6.
7. **Om é Plena Consciência:** mantras 7 e 8.
8. **Om é Todo o Conhecimento:** mantras 9 a 12.



Introdução

O Início da Jornada

O nome Upaniṣad é usado para designar um conjunto de *sāstras* ou textos antigos, sagrados e fundamentais para o Yoga, mas que também são essenciais para outras escolas de filosofia e religião na Índia, como o hinduísmo, o budismo, o jainismo e o sikhismo.

A palavra Upaniṣad significa literalmente “sentar perto”. Interpretamos esse “sentar perto”, como ficar perto de um Mestre para receber seus ensinamentos, ou ficarmos próximos do próprio Conhecimento Libertador. O nome *Māṇḍūkya* faz referência aos sábios chamados Hrasva Māṇḍūkeya, uma linhagem de professores que têm como ancestral o Mestre Maṇḍūka e remonta-se ao *Aitareya Arāṇyaka* do

Ṛgveda. Hrasva Māṇḍūkeya, literalmente, quer dizer “descendentes de Maṇḍūka”.

Há mais de 200 Upaniṣads, mas as principais são dez, e recebem o nome comum de *Mukhya Upaniṣads*, ou Upaniṣads capitais (*mukha* significa rosto ou cabeça). Essas dez primeiras e mais antigas, estão intrínsecamente ligadas à tradição védica, constituindo a coluna vertebral da visão do Yoga, o modo em que ele é transmitido através das gerações e o estilo de vida associado com ele.

Essas dez principais Upaniṣads foram comentadas de maneira muito clara por Ādi Śaṅkarācārya, o grande sábio do século VIII desta era. Esses comentários e a transmissão direta e ininterrompida ao longo das gerações até a presente era permitiu não apenas preservar a forma, mas principalmente, a visão transformadora e libertadora do Yoga.

Cada uma destas Upaniṣads, por sua vez, está associada com um dos quatro Vedas, da seguinte forma: 1) *Ṛgveda*: *Aitareya*; 2) *Yajurveda*: *Bṛhadāraṇyaka*, *Īśā*, *Taittirīya* e *Kaṭha*; 3) *Samaveda*: *Chāndogya* e *Kena*; e 4) *Athārvaveda*: *Mundaka*, *Māṇḍūkya* e *Prāśna*. Afora estas dez, há outras que são muito importantes na tradição: *Śvetāśvatara*, *Kauṣītaki* e *Maitrī*.

Assim, dentre as principais dez Upaniṣads, a *Māṇḍūkya* pertence ao *Athārva Veda*. Ela segue um *prakriyā*, um método de investigação que inclui um modo de apresentar e resolver um problema que, como veremos, em verdade não existe. Na visão da Upaniṣad, não há problema. Quando se diz que você já é aquilo que quer ser, é porque não há problema algum mas apenas um erro de visão.

A *Māṇḍūkyopaniṣat* é breve: tem apenas doze estrofes. Esse método que acabamos de mencionar é chamado *kāraṇa kārya prakriyā*, ou modelo de causa e efeito. Deve haver discernimento entre o que é variável e o que é invariável, pois é esse discernimento o que nos ajuda a ver as coisas como são e a nós mesmos como somos.

Temos na nossa tradição apenas um comentário escrito sobre as Upaniṣads anteriores a Ādi Śaṅkarācārya. Depois dele há uma série de obras dentro da tradição. Há um livro escrito pelo guru do guru de Ādi Śaṅkarācārya, Gaudapāda, chamado *Māṇḍūkakarikā* ou *Gaudapādakarikā*, que é o único comentário conhecido das Upaniṣads da época anterior a Śaṅkara.

Escolhemos para este curso a presente *Māṇḍūkyopaniṣat* pois ela é clara, breve e vá direto ao ponto, no sentido que encerra e revela o Grande Ensino *Ayam Ātma Brahma*, “Ātma é Brahman”: Este Indivíduo é o Ilimitado. Ela é ao mesmo tempo uma das mais lindas e potencialmente transformadoras Upaniṣads.

Pessoalmente, tivemos o privilégio de aprendê-la com Swāmi Dayānanda no ano

2013, num retiro que a Ângela, minha esposa, e eu, fizemos em Rishikesh, no norte da Índia. Temos a certeza que você vai gostar, assim como nós gostamos imensamente de conhecê-la e aplicar seus ensinamentos no cotidiano.

A saída do *saṁsāra*.

A Upaniṣad reconhece o ser humano como alguém que é ao mesmo tempo autoconsciente e autojulgador. Esse ser humano faz julgamentos sobre si mesmo ou si mesma sem um meio de conhecimento válido, muitas vezes de maneira precipitada e incorreta. A partir desse julgamento, equivocadamente, a pessoa se enxerga como insignificante e desamparada.

Daí surge a necessidade de ser diferente do que se é e começa o processo de querer se tornar o que não se é, ou aquilo que se acredita não ser. Isso é chamado *saṁsāra*. “Eu quero me tornar isto ou aquilo, quero casar, quero me divorciar, quero me libertar, quero ser diferente”.

Se a visão não for corrigida, eu arrastarei esse problema e a lamúria que vem junto com ele até o fim da vida. Querer ser diferente do que se é, é o que chamamos *saṁsāra*. Mesmo se eu dizer que não quero mudar, mas que quero é que o mundo seja diferente para que eu possa ser feliz, isso não muda nada. É *saṁsāra* na mesma. A maneira em que nos relacionamos com nossos gostos e aversões determina a maneira como vivemos.

O mundo precisa mudar, tudo deveria ser diferente para que eu seja feliz, para que eu me sinta confortável. O problema é que você é parte do mundo dos demais, assim como os demais fazem parte do seu mundo, e acontece que eles também esperam que você mude para se adequar às necessidades deles. Identificado com esse problema fundamental, você não é aceitável do jeito que é, nem para você nem para os demais.

Essa luta contínua é o *saṁsāra*. Na visão da Upaniṣad, o *saṁsāra* acontece por causa do tipo de julgamento que fazemos de nós mesmos e do mundo. Quando faço um julgamento sobre mim mesmo sem uma inquirição prévia, evidentemente, sou um rosto na multidão.

Porém, a bem da verdade, eu sou o sujeito, e o mundo à minha volta é uma miríade de objetos que aprecio. Aquilo que eu não sou é infindável, infinitamente grande. Desde o ponto de vista do meu corpo, evidentemente, eu não sou as galáxias, os sistemas solares, os planetas, os oceanos, os continentes, os países, as cidades, as pessoas, os seres vivos, os objetos inanimados.

Então, se eu não sou nada disso, sou o que? Há uma realidade nisto. É por isso

que, uniformemente, todos os seres humanos temos o mesmo tipo de autoidentidade. Isso se chama *dvaita*, dualidade: eu sou diferente de tudo o mais. Há uma verdade em relação a isso, eu sou evidentemente diferente daquilo que não é eu. Nesse sentido, meu senso de limitação é válido.

O nosso planeta é invisível em relação ao tamanho da galáxia. Eu então, mesmo que me considere um homem grande, sou absolutamente insignificante na superfície da terra. Nesse sentido, existe uma ideia válida sobre as limitações do meu corpomente. Porém, preciso resolver isso através de uma investigação válida.

Algumas pessoas procuram a saída através das religiões, o que não parece uma solução adequada, enquanto que outras tentam de fato fazer esse tipo de inquirição mas, não tendo um meio de conhecimento adequado, não encontram a solução por si mesmas. Esses são os existencialistas. Nem as religiões nem o existencialismo resolvem a questão.

Quando alguém valida seus sentimentos, por um momento você se sente confortável. Cada um é diferente. O mundo é diferente. Fala-se sobre Deus de maneiras muito diferentes. O único a que você aspira, após décadas de conflito, é a uma pausa. As religiões prometem que a saída está depois da vida, depois da morte no além.

A visão das Upaniṣads: você é a causa do universo.

A Upaniṣad tem uma visão: este sentimento de insignificância nasce das limitações que eu vejo em relação ao que eu não sou. Isso é válido desde o ponto de vista do corpomente, mas a visão é diferente: não olhe para você desde um ponto de vista, não olhe para você desde o corpomente que você está usando. Olhe para você desde o que você de fato é. Um ponto de vista é válido se é claro. Quando a visão é distorcida, a validade deve ser descartada.

Um ponto de vista é válido se você tem a visão. Se você não tem a visão, o ponto de vista é apenas distorção. Cada indivíduo tem uma visão distorcida de si mesmo. Um ponto de vista desde a perspectiva de quem vê as coisas como são é válido. Quando isso não acontece, só há distorção.

Assim, a Upaniṣad reconhece a realidade dessa distorção. Usa alguns métodos, o *prakriyā*, para corrigir a distorção e me ajudar a enxergar a mim mesmo como sou. Usa o modelo que já mencionamos, chamado *kāraṇa kārya prakriyā*: processo de causa e efeito. Assim, esse *prakriyā*, esse modelo, revela que tudo o que está aqui é efeito. A causa é chamada Brahman. O efeito é a causa. O efeito não está separado da causa.

É através desse modelo que a Upaniṣad nos ajuda a olhar para nós mesmos e eliminar esse erro, essa crença de sermos insignificantes. A visão me diz que eu sou a única coisa significativa, a causa de tudo. Essa visão, simplesmente, não nos dá escolhas.

Na *Māṇḍūkyaopaniṣat*, encontramos uma afirmação muito ousada, radical e revolucionária: *āyamātmā brahma*. Ātma significa Ser. Ayamātmā designa o Ser. Esse Ser é Brahman, o Ilimitado. O *mahāvākya* diz que você é Brahman.

Se alguém foge de um perseguidor imaginário, o modo de ajudar a pessoa é fazer ela enxergar que esse perseguidor não existe. Isso pede uma dose extra de simpatia pela pessoa, de compaixão, para lhe explicar e fazer ver que ela está fugindo de algo irreal, e que não há necessidade de fugir do que é irreal. Você deve usar um método para mostrar a irrealidade daquilo que a assustou.



O Mapa e o Caminho para Chegar na Meta

O tema da *Māṇḍūkyaopaniṣat* pode ser resumido em apenas duas letras, que configuram uma sílaba. Essa sílaba é Om̐. Om̐ não é exatamente um mantra, embora possamos usar essa palavra para nos referir a ele. Om̐ é, em verdade, o símbolo sonoro que aponta para Presença Fundamental Ilimitada.

Assim, Om̐ não é uma palavra no sentido habitual do termo, nem é um substantivo que se use para apontar para um objeto, nem um adjetivo que se use para qualificar um objeto e assim separá-lo de outros objetos da mesma categoria. Om̐ aponta para a Consciência Ilimitada, que é você. Esse símbolo linguístico aparece aqui ao longo dos doze mantras na Upaniṣad das seguintes maneiras:

1. **Om̐ é Tudo:** mantra 1.
2. **Om̐ é Passado, Presente e Futuro:** mantra 1.
3. **Om̐ Transcende o Tempo:** mantra 1.
4. **Om̐ é Brahman, o Ilimitado:** mantra 2.
5. **Om̐ tem Quatro Manifestações:** mantra 2.
6. **Om̐ é os Estados de Consciência:** mantras 3 a 6.
7. **Om̐ é Plena Consciência:** mantras 7 e 8.
8. **Om̐ é Todo o Conhecimento:** mantras 9 a 12.

***Sādhana*: o meio para “chegar” no Om.**

Agora vamos considerar o que significa a Upaniṣad como meio de conhecimento sobre Si Mesmo, e o que podemos esperar desse meio de conhecimento. Mas antes, queria compartilhar com você uma história pessoal.

Aos quatorze anos de idade chegou às minhas mãos um livro sobre o Om, de Alan Watts, um professor universitário do século passado que foi um dos primeiros autores a tender pontes entre o Oriente e o Ocidente.

Lá estava a frase mágica, que definiu a minha busca: “é preciso chegar no Om”. Essas cinco palavras foram decisivas para mim: sem entender o que era Om, nem considerar em que lugar ia chegar, senti que devia dedicar-me a conhecer esse Om. E aqui estamos. Mais de 35 anos depois, uma longa caminhada, passo a passo me permitiu o privilégio de conhecer o Om.

Através do ensinamento de Swāmi Dayānanda descobri que Om não era um lugar onde alguém pudesse chegar, não era um estado de Consciência que eu precisasse conseguir, nem uma experiência da qual precisasse fugir, nem uma experiência que precisasse perseguir, nem o fruto de algum esforço, mas a própria natureza do ser humano.

Om aponta para a Presença Fundamental graças à qual tudo existe, o sustento, o esteio que dá lugar a tudo o que existe na Criação, como diz o primeiro mantra da Upaniṣad.

Então, vamos nos focar agora no meio de conhecimento que nos permite conhecer a nós mesmos como essa Presença Fundamental, que é Calma e Tranquilidade. Há uma palavra muito popular hoje em dia entre as pessoas que se consideram “espirituais”.

Essa palavra é *sādhana*. O quanto essa palavra é compreendida e o que ela significa para cada pessoa, nós não sabemos. Mas o fato é que ela atrai muita gente, que a usa com orgulho, dizendo “eu me dedico ao *sādhana*”.

Porém, em sânscrito, a palavra não aponta nessa direção “espiritual” apenas. *Sādhyate anena* designa algo que é conquistado através de algum meio, e que não pode ser conseguido por nenhum outro. *Sādhana* significa “ir direto ao ponto”, ou ainda “acertar na mosca”. É um termo usado na arte do arco, *dhanurśāstra*.

Também quer dizer eficiente, Essa palavra denota ainda vencer uma doença ou completar um processo de cura. Nesse sentido, cabe lembrar que todas as formas de Yoga são Yogaterapia, pois visam a curar a maior doença de todas, que é a ignorância sobre si mesmo, fonte de todas as formas de sofrimento e aflição.

Sādhana igualmente quer dizer “meio para chegar”. Se você veio de carro para o

lugar onde se encontra neste momento, o carro foi o seu *sādhana*. Dependendo do que você deseja ou precisa realizar, você escolhe um *sādhana*, um meio.

Quando um cirurgião faz uma cirurgia, o instrumentista sabe exatamente o que ele precisa a cada momento. Cada necessidade do médico tem um instrumento, um *sādhana* diferente, que é entregue pelo instrumentista na hora certa. Isso é *sādhana*: a ferramenta certa para a hora certa.

Para ver, os seus olhos são o *sādhana*. Para ouvir, meus ouvidos são o *sādhana*. E, para a iluminação, qual é o *sādhana*? Iluminação quer dizer autoconhecimento. Qual é o *sādhana* para o conhecimento?

O *sādhana* para o conhecimento é aquilo que nos traz esse conhecimento. O ensinamento não é conhecimento “intelectual”. É Conhecimento. Um praticante de Yoga é uma pessoa comprometida com aquilo que se chama *śravaṇasādhana*, o *sādhana* de ouvir atentamente o ensinamento.

Não estamos interessados em conhecimento “intelectual”, em fazer divagações ou especulações existenciais para passar o tempo. Estamos interessados em Conhecimento. O Conhecimento Daquilo que É.

O conhecimento daquilo que não é indireto só pode ser direto. Se eu disser “estou confundido”, a palavra confundido é um rótulo que fica grudado em mim. Porém, eu não vivo confundido o tempo todo. Posso ter alguma confusão em relação a algum assunto, mas essa não é minha natureza.

A confusão tem solução. Essa solução é o conhecimento. Assim, quando você vem e senta aqui para ouvir o ensinamento, você não está acumulando conhecimento “intelectual” ou conhecimento indireto. De fato, você não está acumulando nada. No melhor dos casos, talvez, você esteja se livrando de coisas. O conhecimento é mais uma correção da visão. Portanto, escutar o ensinamento é chamado *sādhana*. Um *sādhana* para corrigir o erro fundamental.

“Quero viver, feliz, sem ser ignorante, um dia mais.”

O ensinamento do Vedānta tem uma visão sobre nós mesmos, que é inteiramente diferente daquilo que pensamos ser. Eu posso, por exemplo, ter uma visão indesejável ou desabonadora de mim mesmo.

A Upaniṣad revela o Ser que você é, como o mais desejável entre tudo o que for potencialmente desejável, querido ou buscado. Portanto, o que você vai encontrar aqui é a possibilidade de ver a si mesmo exatamente assim, como você é: a pessoa mais **desejável** e **digna de amor** possível.

Pessoas diferentes querem coisas diferentes. Todas essas coisas, sintetizadas numa frase, teriam como resultado algo como: “eu quero viver, feliz, sem ser ignorante, um dia mais”. Qualquer dia. Todos os dias.

Uma vez, um velhinho se lamuriava, pedindo para Yama, o Senhor da Morte, que viesse levá-lo: “Yamarāja, quando é que você vem me levar?” Um bom dia, o deus atende o pedido. O velhinho entra em pânico e, apressadamente, pede mais um dia, alegando que a sua netinha está de visita.

Sempre haverá alguma desculpa para pedirmos mais um dia. Sempre queremos viver mais um dia. Porém, esse viver, deve ser um viver feliz. Não quero tristeza nem sofrimento perto de mim.

Se você soubesse que existe um segredo em relação a algo ou alguém perto de si, não ia se aguentar até conhecer esse segredo. A ignorância incomoda. Mesmo que seja ignorância em relação à vida do seu vizinho. A ignorância não é natural. Assim, a síntese da frase que abrange todos os desejos humanos é “eu quero viver, feliz, sem ser ignorante, um dia mais”.

A Upaniṣad, como veremos, mostra que você é a resposta para todos os seus problemas. Isto está centrado no seu sentido de eu. Quando o eu se torna um eu que deseja, como por exemplo quando você diz “eu quero ser feliz”, ou “eu quero me ver livre da ignorância”, começam os conflitos.

Esse “eu” é o herói da sua biografia. Ele ocupa o centro do cenário. Quando o eu começa a querer coisas e mais coisas, o problema de fundo é sempre o mesmo.

Aquilo que eu quero é me livrar desse problema. Pessoas diferentes irão explicar isto de maneiras diferentes, mas o fato é que acredito ser o eu que busca, que quer, que deseja. O Vedānta ensina que você não é esse buscador, mas o eu.

Portanto, é questão de ver a verdade sobre si mesmo. Não há conhecimento “intelectual”, não há conhecimento indireto quando falamos do eu. Assim, devemos ser muito cuidadosos ao escutar. Não fique tenso. Relaxe. Nada vai acontecer. Mas não esmoreça na atenção. Apenas seja você mesmo.

Esteja disponível para eventualmente abrir mão de alguma noção ou crença que se revelem contraproducentes. Cada um de nós vem com uma série de opiniões, e uma pressão emocional para estar certo, para dar certo.

O que vai ouvir aqui nas próximas aulas pode ser totalmente oposto àquilo que muitos professores ensinam. Há uma diversidade interessante de opiniões e pontos de vista. Quem está certo? Quem está errado? A Upaniṣad não propõe coisas irracionais. Nem diz nada contraditório ou que tenha que desdizer depois.

Portanto, se seus professores lhe ensinaram coisas que você possa confirmar aqui,

you are a lucky person. But, if you don't have confirmation of what you already knew, consider yourself a lucky person, for you are learning. This is what we call *śravaṇam*, listening to the teaching.



Mantra 1

ॐ इत्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानं
भूतं भवद् भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव
यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव ॥ १ ॥

om ityetadakṣaramidaṁ sarvaṁ tasyopavyākhyānaṁ
bhūtaṁ bhavad bhaviṣyaditi sarvamoṅkāra eva
yaccānyat trikālātītaṁ tadapyoṅāra eva ॥ 1 ॥

O *Oṅkāra* é tudo o que está aqui. Aqui [inicia] a clara exposição: tudo o que foi, o que é e o que será, é de fato Om̐. Tudo o que há além dos três períodos do tempo é também, de fato, Om̐. ॥ 1 ॥

Tudo é Om̐

A Upaniṣad começa com uma afirmação: tudo o que aqui está, tudo o que aqui esteve, tudo o que aqui estará, é Om̐. É assim que o ensinamento inicia. Isto é um mantra, não apenas um verso. Estas não são palavras bonitas alinhadas e rimadas.

Upaniṣad não é poesia, mas Conhecimento fluido e vivo, agora. *Idam̐sarvaṁ*, inclui tudo o que está aqui: o que conheço e o que desconheço, o que existiu, o que existe agora, o que irá existir no futuro. *Om̐ ityetadakṣaramidaṁ sarvaṁ*: “a sílaba Om̐ e tudo isto que está aqui”.

Em sânscrito há raízes para todas as palavras. Essas raízes podem esclarecer coisas sobre as palavras, através do conjunto das regras da gramática, chamado *vyākāraṇa*. Há somente 2000 raízes, das quais derivam infindáveis palavras.

Não dizemos isto em sentido figurado: a possibilidade de compor novas e novas palavras baseando-nos nessas 2000 raízes, combinadas entre si, com seus sufixos, nominais e verbais, e com seus prefixos, torna as combinações, de fato, infinitas.

As raízes também dão lugar a verbos. Uma vez que elas se tornam verbos, chamam-se *pādam*, palavra que aponta para o fato de que coisas serão compreendidas através deles.

A sílaba Om̐ é um desses *pādas*; ela deriva da raíz *avarakṣane*, e está vinculada com *rakṣanam*, termo que designa àquele que protege, alguém que é uma fonte de proteção, e que ao mesmo tempo sustenta tudo. Essa causa, se podemos usar esta palavra, a causa de tudo, aquele que tudo sustenta e a quem tudo deve sua existência, é o Om̐: *avati rakṣati Om̐*.

O Om̐ é formado pelo ditongo *a+u*, somado ao *makāra*, a letra *m̐*. Você não deve prolongar demasiadamente, tipo o Om̐ “sirene”, nem fazê-lo breve demais, tipo o latido de um cachorro. O Om̐ dura três tempos, três *mātras*, o que significa um pouco menos de três segundos. Esses três *mātras* são o resultado da soma do *a* curto, mais o *u* curto, mais o *m̐*.

Há muitas “versões” do Om̐, tantas quanto estados há na Índia. Nós estamos expondo aqui a maneira de pronunciar esta sílaba segundo o *vyākāraṇa* de Pāṇini. O Om̐ é *idaṁsarvaṁ*, tudo o que aqui está. No *gāyatrī* mantra, o Om̐ está no início. Ele não é “acrescido” ao mantra, mas faz parte dele. *Bhūr*, *bhuva* e *svāḥ* são *vyakṛtas*, são acréscimos. Quando você recita o mantra, está dizendo exatamente isto: Om̐ é tudo o que está aqui, *idaṁsarvaṁ*.

Om̐ é Ilimitado.

Sarvam oṁkāra eva: tudo o que está aqui é Om̐. Om̐ é um mantra, que é um nome. Um nome que aponta para Brahman, que é a causa do mundo. Há uma diferença entre um nome e uma palavra. Om̐ é o mantra.

Quando falamos sobre a realidade, usamos a palavra Brahman, que aponta para o Ser Ilimitado, em seu aspecto não manifestado. Se por exemplo formos fazer uma meditação, um *upāsana*, não podemos usar essa palavra, Brahman, pois ela aponta para o Imanifestado.

Assim, ninguém fica meditando, repetindo o nome de Brahman, uma vez que essa palavra não aponta para um nome-e-forma, um *namarūpaḥ*. É impossível meditar sobre algo que não possui nome nem forma, uma vez que o Ilimitado simplesmente não cabe na mente.

E, a mente, precisa de um apoio, de algo sobre o que possa firmar-se. Assim, para o *upāsana*, a contemplação, usamos outros nomes e formas, como Rāma, Kṛṣṇa ou Śiva ou o arquétipo que for significativo para você. Compreender Om̐, no entanto, é compreender Brahman. Isto será explanado em profundidade, mais tarde.

Causa material, causa instrumental.

Agora vamos mudar um pouco o foco, nos centrando na natureza da própria criação. Se formos por exemplo pensar no produto de uma criação humana, como um pote de argila, a argila, vamos concluir que ela é *acetana*, nem senciante nem consciente.

Manipulada por um oleiro inteligente e habilidoso, torna-se um pote. Assim, a combinação da causa material com a causa inteligente resulta no pote. Pode haver ainda causas secundárias, como a água, o fogo ou o torno onde o pote é feito.

Para a criação do *jagat*, *nimittakāraṇa*, a causa inteligente, é Brahman. A causa material é Brahman. As causas secundárias também são Brahman. No *bhāṣya* da *Muṇḍaka Upaniṣad*, Śaṅkara ilustra isto com o exemplo da aranha, *ūrnanābhiḥ*: ela produz o fio a partir do seu próprio corpo. Se ela decidir, em qualquer momento, retornar pelo caminho feito, reabsorve o fio em seu corpo.

Este é um exemplo simples, com implicações muito interessantes. A aranha é um ser inteligente, que tem o conhecimento e a habilidade, bem como as outras condições secundárias necessárias, os *upakāraṇas*, para fazer o fio, como por exemplo a presença da glândula que lhe permite tecer. Ela produz o fio e, se precisar, o absorve de volta. Brahman, similarmente, cria o universo, o sustenta, e o reabsorve no fim de cada ciclo cósmico.

O significado implícito nisto é grande. A aranha é o fazedor, e é ao mesmo tempo a causa material do fio. Brahman é ao mesmo tempo a causa material e a causa instrumental da criação. Sendo Brahman tanto a causa instrumental quanto a material, ele não está separado de nada. Está presente em tudo e em todos ao mesmo tempo.

E ainda, conclui dizendo que “tudo o que há além dos três períodos do tempo é também, de fato, o Om̐.” *Trikāla* são os três períodos: presente, passado e futuro. *Trikālātītam̐* é o que transcende esses três períodos, e ao mesmo tempo aquilo que lhes serve como base e lhes dá existência.

Ao longo da história, na Índia antiga, as pessoas buscavam um professor, se mudavam para a casa dele e passavam um bom período de suas vidas aprendendo com ele, com o propósito de obter autoconhecimento.

Yama explica para Naciketas na *Kaṭhōpaniṣad* aquilo que os quatro Vedas ensinam, que é exatamente o que se busca no *gurukulam*, na casa do professor.

Ele diz: “Explicar-te-ei, resumidamente, a meta declarada pelos Vedas, o objetivo de todas as austeridades, que os homens realizam ao levar uma vida de continência. Essa meta é a sílaba sagrada [Om̐]. Essa sílaba sagrada é, em

verdade, o puro Brahman. Esta sílaba é a meta mais elevada. Quem a conhece, realiza todos seus objetivos. Ela é o melhor apoio, o mais elevado sustento. Quem conhece este esteio reside feliz no mundo de Brahman” (I:2,15-17).

Meditação no Om.

Há um tesouro de felicidade esquecido nos corações de todos, esperando para ser descoberto. Om aponta para esse tesouro, que é o que de fato somos. O problema é que buscamos sim a felicidade, mas no lugar errado.

Buscamos no mundo, nas coisas, na realização dos desejos, sem perceber que já somos o que buscamos. Isso acontece por conta das impurezas da mente, das confusões e os condicionamentos, ou da identificação com os desejos.

Porém, a solução não é deixar a mente em branco nem deixarmos de usar a mente. A solução é purificar a mente, para que ela possa ser usada da maneira adequada. Assim, reconheçamos a nossa própria natureza abrindo mão de desejos, apegos ou identificações de quaisquer tipos. Om. Om. Om.

Pense nos sons da natureza: eles configuram uma sinfonia única. Foi assim que o som do Om foi reconhecido, foi descoberto pelos *r̥ṣis*, sábios da antiguidade. Não há nenhuma palavra em nenhuma língua que não tenha derivado do som primordial.

O Om não deriva de nenhuma raiz, de nenhuma outra palavra. Não aponta para nenhum objeto. Quando o rio flui, as águas cantam. O som do Om está presente nas águas. Quando o vento sopra Om também está presente no vento.

Om é o canto dos pássaros e no som do trovão. Om é o silêncio que sustenta todos os sons. Om é o que havia antes, o que há durante e o que permanece depois de cada som. Reconheçamos isso. Lembremos disso. Agora. Om.



Mantra 2

सर्वं ह्येतद् ब्रह्मायमात्मा ब्रह्म
सोऽयमात्मा चतुष्पात् ॥ २ ॥

sarvaṁ hyetad brahmāyamātmā
brahma so'yamātmā catuṣpāt ॥ 2 ॥

Isto tudo é certamente Brahman. Este Ātmā é Brahman.
O Ser, tal como é, consiste em quatro quartos. ॥ 2 ॥

Você é Ilimitado

Este é o segundo mantra. Apesar de ter apenas seis palavras, contém todo o ouro da Upaniṣad. O que vem depois, até o fim da *Māṇḍūkyaopaniṣat* é uma explanação deste mantra. Esse ouro, essa riqueza, é entregue aqui, logo no início. Apesar de breve, nós precisaremos de duas aulas separadas para ver este mantra em todos seus detalhes e com a profundidade que ele pede e merece.

O Om̐ é o som que aponta para Brahman, o Ser Ilimitado. Om̐ também é usado como um símbolo sonoro. Não é uma forma, nem uma letra, nem um desenho, mas um som, um símbolo sonoro.

Por exemplo, apesar do Om̐ ser muito popular na Índia, você não vai achar aquele desenho, aquele grafismo que aponta para o Om̐, no Dayānanda Āśram de Rishikesh. Swāmijī nunca encorajou esse tipo de representação, pois isso significa reduzir o Om̐ a uma forma delimitada.

Uma forma que se perde em meio a tantas outras. Om̐ é um mantra, uma palavra e um som. Isso é o quanto basta para a nossa compreensão. Aquilo que existiu, o que existe e o que existirá, tudo é Om̐, declara o primeiro mantra da Upaniṣad.

Eis aqui, neste segundo mantra, que aparece o célebre *mahāvākyam*, a grande afirmação *ayamātmā brahma*, “este Ātmā é Brahman”, ou este indivíduo é Ilimitado. *Ayamātmā* significa este Ātma.

Ātma, você sabe, designa o indivíduo, o Ser Ilimitado encarnado na forma do

complexo vivo que abrange tanto o corpo e o *prāṇa*, por um lado, quanto as emoções, a mente, o ego e a inteligência por outro lado.

Quando usamos um pronome como *ayam*, que quer dizer “isto” ou “aquilo”, devemos fazê-lo num contexto adequado, e compreendendo previamente esse contexto.

Nesse contexto há uma coisa que é óbvia e está implícita: aquilo que é referido pelo dito pronome está no tempo e no espaço, e é necessariamente diferente e existe separado de outros objetos, similares a ele ou não, que também estejam no tempo e no espaço. A palavra “isto” se refere a algo que está disponível para objetificação imediata, para a apreciação dos sentidos.

Agora, quando dizemos “eu”, esse eu é Ātma. A palavra que é usada no *mahāvākyam* associada com Ātma, é *ayam*, que significa “este”. Mas então, se o Ser pode ser objetificado, quem é que o objetifica? A rigor, você não pode usar o pronome “este” para se referir a Ātma, uma vez que só há um Ātma, e ele é sempre o sujeito, nunca o objeto.

Esta frase, *ayamātmā brahma*, “este Ātma é Brahman”, pode ser considerada uma equação. Uma equação na qual se estabelece uma identidade total entre Ātma, o indivíduo, que é você, e Brahman, o Ilimitado.

Sujeito e objeto

Permaneça por favor com os olhos abertos agora. Veja o que você vê à sua frente. Estes são objetos da sua apreciação. Ouça a minha voz agora. A voz que você escuta aqui também é um objeto para você, para a sua apreciação.

O fato de você estar sentado aqui, ouvindo estas palavras é evidente para si através de um meio de conhecimento: sua audição. Agora, digamos que você esteja dormindo. Seus sentidos estão suspensos temporariamente, pois a mente está recolhida, inativa. Se a mente está inativa, os sentidos não captam nada: eles também vão dormir.

Se os objetos aqui à sua frente estão disponíveis para a sua objetificação, se você estiver ouvindo estas palavras, isso significa que você está acordado agora. Na vigília você aprecia os diversos objetos. Você enxerga as estrelas, e as estrelas são. Você enxerga o sol, e o sol é.

Todos os objetos se tornam evidentes para você. Quando os cientistas conseguem captar luz distante 12 bilhões de anos-luz da Terra, essa luz ilumina um quadro que existiu há 12 bilhões de anos, ou seja um momento muito próximo da hora do nascimento do universo.

Desde aquele momento, e viajando a 300.000 quilômetros por segundo, a luz chega agora até o telescópio através do qual o cosmólogo a enxerga. Assim, é possível enxergar, literalmente, o nascimento do universo, antes mesmo da existência da galáxia, da existência do nosso sistema solar ou do nosso planeta. O cosmólogo olha uma imagem do passado mais remoto desta era, mas faz isso agora, no presente.

Tudo isso se torna evidente porque você tem sentidos e capacidade de inferir, de presumir, *anumānam*. É assim que a ciência avança. O universo que se manifestou a partir do *big-bang*, há 14 bilhões de anos, no início desta era cósmica, pode ser visto hoje naquilo que podemos talvez chamar “tempo real”.

Qualquer coisa que esteja disponível para a apreciação sensorial é um objeto dos seus sentidos. O som é mais sutil que a visão. Ambos recolhem informação, têm a capacidade de nos dar percepções diretas. Para o som, o meio de conhecimento são os ouvidos. Para a visão, os olhos. O mesmo vale para os demais sentidos. As coisas se tornam evidentes para você através dessas janelas.

Temos uma faculdade racional, através da qual podemos chegar em variadas conclusões, variadas inferências, dentre as quais está a teoria do *big-bang*, a ideia de que existam buracos negros e outras. Essas realidades existem pois elas são evidentes para o eu.

Os seus olhos estão disponíveis para a sua própria objetificação. Até mesmo na eventualidade deles não funcionarem bem, você pode objetifica-los. Somente você pode dizer se eles funcionam bem ou não. Nenhuma máquina, nenhum teste, nenhum oftalmologista pode dizer se você enxerga bem ou não. Só você vê o que é evidente para a sua mente.

Agora, para que a mente enxergue, ela deve ser iluminada pela luz da consciência. Os movimentos são evidentes: eles são percebidos pelos seus olhos e processados pela mente. Qualquer cognição é evidente para si mesmo.

Qualquer memória é evidente para você. Qualquer inferência é evidente para você. Até mesmo aquilo que você ignora é evidente para si. Você é consciente da sua própria ignorância, noutras palavras.

Se você identifica uma lacuna de conhecimento em relação a um tema, você é ciente dessa ausência, dessa área de ignorância. Por exemplo, você é ciente da sua ignorância em relação ao mandarim, se você não fala essa língua. Aquele para quem as emoções, os pensamentos, as percepções e tudo o mais se torna evidente, é Ātma, é você. Este Ātma nunca está longe ou perto de você. Ele é você. Ātma é o que você é.

Meios de Conhecimento sobre a Natureza e sobre o Ser

Antes de continuar nos aprofundando na compreensão da equação *ayamātmā brahma* [este Ātma = você = Brahman = Ilimitado], vamos fazer uma breve pontualização sobre a diferença entre os meios de conhecimento através dos quais conseguimos conhecer o mundo, a natureza e suas leis, e o peculiar meio de conhecimento que usamos para conhecer a nós mesmos. Isso vai nos ajudar a perceber o valor de cada ferramenta.

Qualquer coisa que você possa conhecer por outros meios de conhecimento como a percepção sensorial direta, é chamada *pratyakṣa*. Assim, temos cinco sentidos para perceber cinco tipos diferentes de estímulo: audição, tato, olhar, paladar e olfato. Cada tipo de estímulo é recebido, processado e enviado para o cérebro por uma destas cinco ferramentas. Qualquer cognição recebida através deles é chamada *pratyakṣa*, direta. *Pratyakṣa* quer dizer “perceptível” ou “claro”, em sânscrito.

Qualquer coisa que você possa conhecer por inferência, testemunho ou silogismo, é chamada *parokṣa*, ou conhecimento indireto. *Parokṣa*, literalmente, significa “indireto”. Usamos esse tipo de meio de conhecimento por exemplo quando observamos fumaça na ladeira de um morro, e inferimos que haja fogo. Há uma conexão, um *sambandha*, entre o fogo e a fumaça. Como não há fumaça sem fogo, concluímos que haja fogo, mesmo quando não o vemos.

É através desses meios de conhecimento, o sensorial e o indireto, que conhecemos a natureza que nos rodeia.

Porém, esses meios de conhecimento não conseguem revelar o Ser que somos. Eles servem para a natureza apenas. Pretender conhecer Ātma usando a inferência ou o olhar é tão tolo como querer sentir o perfume de uma flor usando a audição. Simplesmente, não funciona. Isso deve ficar claro.

Assim, Ātma, o Ser que você é, que é evidente para si mesmo apesar de não ser um objeto, é chamado *aparokṣa*. A palavra *aparokṣa* significa “direto”, “evidente”, “imediato”, e se refere à pessoa fundamental, ao sujeito que você é, para o qual aponta a afirmação “eu sou”. Você não é um objeto da sua percepção, Você é o sujeito graças a quem as percepções acontecem.

Ātma é autoevidente

Então, você é *aparokṣa*, eternamente autoevidente para si mesmo. Assim, este *aparokṣa*, este Ser que você claramente reconhece ser o tempo todo, só pode existir sob uma forma: a forma daquilo através do qual tudo se torna evidente

para si. Em português usamos a palavra Consciência para apontar para esse autoevidente que você é. Em sânscrito, as palavras *cit*, *jñānam*.

Qualquer uma dessas palavras aponta para aquele que é autorrevelado e, por sua vez, revela tudo o mais, como uma luz que ilumina os objetos para seus olhos, sem esforço.

A luz não muda: ela não tem opiniões nem julgamentos sobre os objetos que toca ou ilumina. Tampouco escolhe o quê ou quem irá tocar. A luz brilha para todos por igual, sem fazer nenhum tipo de distinção.

Com a Consciência é igual. Tudo se torna evidente para você. A Upaniṣad diz que você é Ātma, o Ser, e este Ser que você é é de fato Ilimitado: *ayamātmā brahma*. Assim, precisaremos agora olhar para Brahman.

Você é o Todo

Resumindo: *pratyakṣa* é o conhecimento direto, obtido através dos sentidos. *Parokṣa* é o conhecimento inferencial, uma conclusão indireta tirada sobre alguma percepção parcial. *Aparokṣa* é o conhecimento que não é direto nem indireto, sobre aquilo que é autoevidente e autorrevelado, *id est*, Ātma.

Se algo não for objeto de conhecimento indireto, poderíamos pensar que seria então passível de percepção direta. No entanto, quando dizemos *ayamātmā*, a palavra *ayam*, “este”, não designa algo que seja perceptível nem dedutível, nem *pratyakṣa* nem *parokṣa*. Não é nem o resultado de uma percepção direta, nem o produto de uma dedução indireta.

O Eu que você é não é objeto de uma percepção sensorial, nem de uma percepção indireta, pois você não é um objeto que se possa olhar, sentir ou cheirar, nem uma coisa cuja existência possa ser inferida. Você é *nityāparokṣa*: eternamente autoevidente.

O Ser que você claramente reconhece ser o tempo todo, só pode existir sob uma forma: a forma daquilo através do qual tudo se torna evidente para si: a Consciência. O Ser é autorrevelado. Essa é uma parte da equação *ayamātmā brahma*. Brahman é a causa do universo, de tudo o que está aqui, incluindo os corpóculos, todos os seres vivos, e o corpo que estou usando agora mesmo.

O modelo que revela esta equação deve ser correta e exaustivamente compreendido. *Karya kāraṇa saṅgata*: há uma conexão entre a causa e o efeito. Brahman é a causa, *jagat* o efeito. Porém, Brahman, enquanto causa, está igualmente contido no efeito, já que o universo não é apenas criado, mas também sustentado por ele. No recolhimento, é a Brahman que os elementos *retornam*.

Pote e argila

Brahman é tanto a causa instrumental como a matéria da qual o universo é feito. O pote não está separado da sua causa material, a argila: nasce nela, é sustentado por ela, e permanece nela ao perder a *potidade*, a forma e qualidade de pote. O salmão, depois de nascer e crescer, desce as águas do rio para viver no mar.

Na hora da desova, sobe de volta para o lugar onde nasceu. Depois, morre. O pote nasce da argila, vive na argila, é sustentado por ela e, quando perde a forma do pote, não “volta” para a argila, pois nunca deixou de ser argila.

Sṛṣṭi, a criação, serve a um propósito. A argila permanece argila, até mesmo quando é cozida. O ouro é fundido e, apesar de que sua forma é modificada de muitas maneiras, permanece sempre o mesmo. Pode assumir a forma de uma corrente, de um pingente, de uma pulseira ou um anel, mas o ouro será sempre ouro.

O ouro serve a um propósito. Era ouro no início, é ouro no meio, permanece como ouro no fim. A criação, igualmente, também serve a um propósito. Há conhecimento envolvido na criação.

Vou contar aqui para você uma história engraçada do meu mestre para ilustrar esse ponto: um camarada toma uma forte dose de *bhang* (bebida feita com flores de maconha) em seu próprio lar. Doidão, pede para um amigo levá-lo para casa. O outro lhe diz que ele já está em casa.

Ele não se convence, não reconhece esse lugar com sendo seu lar e continua pedindo insistentemente para voltar. Ambos saem para dar uma volta e retornam à casa. O ponto de partida é o ponto de destino. Você não pode ir para sua casa quando já está nela. Para resolver essa questão, precisa apenas reconhecer os fatos como são.

A corrente não pode desejar ser ouro, pois já é ouro. Ela pode perder sua forma e ganhar outras diferentes, mas ouro é sempre ouro. Ela nasce do ouro, é sustentada pelo ouro, e permanece sempre sendo ouro. O padeiro faz seu pão com farinha, uma causa material que é diferente dele mesmo. Nesse caso, padeiro e farinha são entidades diferentes, a causa instrumental e a causa material da criação que chamamos pão, para que você possa matar sua fome.

Brahman é a causa instrumental assim como a causa material da existência do universo. Mas qual é o propósito da criação, quem “faz uso” dela? Brahman. Quem é este Brahman, este Ser? Aquele que é a causa do universo. Tanto a causa instrumental quanto a causa material. O fazedor e o material. O fazedor é

Brahman, o material é Brahman.

Como é que Brahman pode ser ambos ao mesmo tempo? Como é que criador e criatura são uma coisa só? Onde está Brahman na ordem das coisas? Estará sentado em algum lugar? Além do espaço ou dentro dele? Como é que pode estar em todo e qualquer lugar ao mesmo tempo?

Brahman não está num lugar no espaço, não ocupa um lugar limitado dentro do que é ilimitado, nem está fora do espaço. Brahman não pode estar nem dentro nem fora do espaço. Ele *é* o espaço, o material, o fazedor, ao mesmo tempo.

“Brahman, eu?”

Este Brahman, que é ao mesmo tempo *nimitta kāraṇa* e *upadana kāraṇam*, tanto o fazedor quanto o material da criação, é autorrevelado. Este Brahman é você. Não há outro. Tem muita coisa em relação a você.

Você pode ter uma ideia de você mesmo como alguém que é grande, mas talvez você não tenha percebido o quão grande você é. Você é maior que o maior dos imperadores que já existiram. Você é Brahman, você é a causa do universo inteiro. Tanto a causa inteligente como a causa material.

Quando você sonha, o mundo do seu sonho é o seu próprio pensamento. Temos aqui um paradoxo: no sonho, aquilo que você cria se **acrescenta** àquilo que você é, e ainda assim você **continua sendo o que é**.

Você não aumenta em peso, tamanho ou dimensão, da mesma maneira que não podemos *somar* os potes à argila, ou os ornamentos ao ouro. Só há um sonhador, e tudo o que é sonhado, é esse sonhador. Só há uma argila, e tudo o que for feito com ela será ela. Só há um ouro, e todas as joias são feitas dele.

Digamos que um joalheiro lhe ofereça algum dentre os milhares de ornamentos que podem ser feitos com uma tonelada de ouro. Você pensa e pensa, e escolhe o ouro. O que o joalheiro faz? Compreende então o paradoxo? Após ponderar, é sábio escolher o ouro ao invés de se contentar com algum ornamento.

Há uma realidade envolvida nisto. A totalidade da discussão gira em torno da realidade. Nossa vida inteira é baseada nessa realidade. Qualquer coisa que você considerar real é baseada nessa realidade. Qualquer objeto somado ao Ilimitado é Ilimitado.

$$1 + \infty = \infty$$

O universo somado a você é igual a você mesmo. As variadas coisas que você objetifica não estão nunca separadas de *āyamātma*, deste Ātma. Este Ātma tem

quatro partes, quatro quartos, diz o mantra: *ayamātmā catuspāt*.

Neste objetivo que é *mokṣa*, não temos nenhuma crença, nenhuma teoria. Já queimamos os navios há muito tempo para nos desvencilhar das teorias. O tema é, você é a causa do universo, *tattvamasī*. Você é Brahman, *ayamātmā brahma*. Este Ātma é Brahman. Brahman é tudo.

Este Ātma tem, então, quatro quartos, *catuspāt*. Esta é uma maneira metafórica de explicar Ātma. Não pense em Ātma como um círculo dividido ao meio por uma cruz. Este ser, agora, está no estado de vigília, ou supõe-se que esteja acordado. Depois, irá dormir ou sonhar, mas Ātma é sempre Ātma.

Este conciso porém revelador mantra termina dizendo *brahma so'yamātmā catuspāt*: O Ser, tal como é, consiste em quatro quartos. Esses “quatro quartos” , *catuspāt*, são as quatro manifestações, os três estados de consciência “mais” a Presença Invariável que é a base, o fundamento sobre o qual eles têm lugar.

Esses três estados de experiência, vigília, sono e sonho, são as vivências que um ser humano tem ao longo da existência. Eles são objeto de alguma controvérsia no mundo do Yoga, pois algumas pessoas acreditam que existiria um elusivo “quarto estado” de Consciência para mas além da vigília, do sono e do sonho, e que devemos fazer qualquer tipo de esforço para encontrar esse estado e nos mudar para dentro dele, deixando de viver o que temos para viver aqui e agora.



Mantra 3

जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः

स्थूल भुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः ॥ ३ ॥

jāgaritasthāno bahiṣprajñāḥ saptaṅga ekonaviṁśatimukhaḥ
sthūla bhugvaiśvānaraḥ prathamah pādah || 3 ||

O primeiro quarto é Vaiśvānara, cuja esfera [de ação] é a vigília, cujas cognições são externas, que é dotado de sete partes e dezenove rostos, e que aprecia o denso. || 3 ||

Acordar

A partir daqui, e até o sexto mantra, a Māṇḍūkyaopaniṣad aborda o conjunto dos três estados de experiência, vigília, sono e sonho, através dos quais o Ilimitado se manifesta a cada momento, em cada experiência, em cada lugar.

A descrição desses três estados, e a revelação da Presença Invariável graças à qual eles existem, será feita através da descrição dos “quatro quartos” que foram mencionados no fim do mantra anterior.

Agora você está acordado. Neste momento, você é aquele que está em estado de vigília. Esse é o significado do primeiro composto do mantra: *jāgaritasthānaḥ*. Nesse estado, a consciência está voltada para fora, externalizada através dos sentidos.

Os olhos lhe permitem ver formas e cores. Os ouvidos lhe permitem captar os sons. O olfato lhe permite perceber os cheiros do ambiente. O tato lhe permite perceber temperaturas e texturas. O paladar lhe permite perceber os diferentes sabores. É por isso que este mantra diz que o que caracteriza este estado são as cognições externas.

Este presente mantra declara que o primeiro “quarto” do Ser é a vigília, recebe o nome de Vaiśvānara, e está vinculado ao mundo físico. Os mantras subsequentes irão dizer que o segundo quarto é o sono, o terceiro o sonho e o

quarto o Todo.

Mais adiante, a Upaniṣad irá equiparar o mantra Om̐ com esses três estados: $a + u + m̐ = Om̐$. As três letras são os três estados de consciência. O quarto estado, *turiyāvasthā*, é o próprio mantra Om̐.

O mantra afirma que Vaiśvānara “é dotado de sete partes e dezenove rostos”. Vaiśvānara, literalmente, significa “que está vinculado ou relacionado com Viśvānara”.

Viśvānara, por sua vez, é uma palavra composta derivada de dois elementos: *Viśva* é o Universo, o Todo. *Nara* é um termo que significa ser, e se refere concretamente aos humanos. Desta maneira, Vaiśvānara é a manifestação individual do Todo. Noutras palavras, Ātma, o indivíduo.

As sete partes de Vaiśvānara, *saptāṅgaḥ*

Ainda, o mantra menciona sete membros, *saptāṅgaḥ*. Eles são: a cabeça, o *prāṇa*, o olhar, o tronco, o estômago, a bexiga e os pés. Você tem sete *aṅgas*, ou sete partes. É assim que você é. *Ayamātmā brahma*. Este Ātma tem, então, sete partes, sete membros, que estão vinculados com os elementos e suas funções. Resumindo:

cabeça + *prāṇa* + olhar + tronco + estômago + bexiga + pés = 7 *aṅgas*

Cada uma dessas sete partes do indivíduo, por sua vez, se corresponde com uma das dimensões da ordem cósmica de Īśvara: a cabeça é o céu, o olhar é o sol, o *prāṇa*, o vento, o tronco, o espaço, o estômago, o fogo, a bexiga, a água, os pés são a terra. Equipara-se assim, o *jīvātma* ao próprio Universo. Resumindo:

céu + vento + sol + espaço + fogo + água + terra = 7 manifestações de Īśvara

Existe uma linda explanação na *Chāndogyaopaniṣat* sobre o Homem Cósmico e suas sete partes, num diálogo entre o rei Áśvapati e um grupo de sábios. Nele, o rei traça um paralelismo entre o corpo humano e o corpo do Universo. Não vamos citar aqui essa conversação por ser ela muito extensa, mas se você quiser, poderá desfrutar desse diálogo da *Chāndogya* **[clcando aqui](#)**.

Tudo existe dentro da ordem de Īśvara. Esse é o *saptāṅgaḥ*, que é o que você é, aprecia a totalidade do que está aqui para ser apreciado. Quando uma criança nasce se desconecta da mãe para começar uma vida independente.

Entre a criadora que é a mãe, e o feto, havia uma conexão que o deixava muito seguro, dentro do útero, totalmente conectado à fonte da sua existência. O corpo da criança é conhecimento.

Então, ao nascer, essa conexão se interrompe. Ao crescer, a pessoa precisa reconhecer que a conexão sempre esteve aí, que nunca se interrompeu. Isso acontece na vigília. Nesse estado de vigília, Virāt ou a pessoa básica, é chamada Vaiśvānara, “aquele que brilha sob diversas formas”.

Os dezenove “rostos” de Vaiśvānara.

Viśvanara, por outro lado, designa o Homem Cósmico, ou estabelece uma conexão, um *sambandhaḥ*, entre a manifestação da Inteligência Ilimitada na forma do Universo, e a manifestação na forma do indivíduo.

Então, o mantra continua dizendo que, para permanecer consciente do mundo exterior, a pessoa tem *ekonaviṃśatimukhaḥ*, dezenove “rostos”, manifestações ou ferramentas. *Ekonaviṃśati*, literalmente, significa “vinte menos um”. A palavra rosto, *mukha*, simboliza as janelas da percepção e da ação, as formas da força vital e a psiquê.

Os cinco órgãos de ação, mais os cinco órgãos dos sentidos totalizam dez “rostos”. Acrescentando a eles os cinco *vāyus* ou ares vitais que animam o o corpo físico temos quinze, aos quais se soma o *antaḥkāraṇa catuṣṭāyam*, as quatro partes do psiquismo.

O *antaḥkāraṇa catuṣṭāyam* consiste das seguintes faculdades: *manah*, mente, *budhi*, inteligência, *cittam*, memória, *ahaṅkāra*, ego, ou senso de eu. Assim se totalizam os dezenove *mukhas*, “rostos” ou janelas mencionados neste mantra e no próximo. Resumindo:

5 órgãos + 5 sentidos + 5 *prāṇas* + 4 partes do *antaḥkāraṇa* = 19 *mukhas*

Assim, enquanto indivíduo, você está manifestado na forma dessas dezenove características. Gaudapāda, em seu comentário, afirma ainda que a palavra Vaiśvānara é um composto derivado de *viśva*, tudo, e *nara*, os seres, já que Vaiśvānara é a manifestação que conduz todos (*viśva*) os seres (*nara*) ao viver externalizado.

Assim, Vaiśvānara é o indivíduo tomado em sua totalidade, para além dos status circunstanciais de *kartaḥ* ou *bhoktaḥ*, fazedor ou desfrutador dos resultados das ações. Assim, *jāgaritasthānaḥ*, a esfera de ação deste Vaiśvānara é a vigília.

O viver externalizado, nas experiências do mundo físico é o que o mantra chama de ser testemunha do universo “denso”, *sthūla*. Esse viver tem lugar através dos cinco sentidos e está vinculado aos cinco órgãos de ação.

Vivência: Sintetizando então este mantra, convido você para fazer uma breve

reflexão sobre ele. Vaiśvānara é outro nome usado para designar a pessoa que você é. Durante a vigília, enquanto permanece acordado, você se relaciona com o mundo físico denso. Essa relação com o universo material acontece através de sete membros e dezenove ferramentas.

As sete “partes”, como diz a Upaniṣad, são a cabeça, a força vital, o olhar, o tronco, o estômago, a bexiga e os pés. Tome então consciência dessas sete partes do seu organismo, e lembre o quanto elas são necessárias para viver no e relacionar-se com o mundo:

cabeça + prāṇa + olhar + tronco + estômago + bexiga + pés = 7 aṅgas

Cada uma dessas sete partes se corresponde com uma das dimensões da ordem cósmica: a cabeça é o céu, o olhar é o sol, o *prāṇa*, o vento, o tronco, o espaço, o estômago, o fogo, a bexiga, a água, os pés são a terra. Estabelece-se, assim, a identidade o indivíduo ao Universo:

céu + vento + sol + espaço + fogo + água + terra = 7 manifestações de Īśvara

As dezenove “faces” são os cinco órgãos de ação (fala, mãos, pés, e órgãos reprodutores e excretadores), mais os cinco órgãos dos sentidos (audição, paladar, tato, visão e olfato), mais as cinco maneiras em que a energia vital possibilita as funções fisiológicas (absorção, assimilação, circulação, crescimento e eliminação).

Finalmente, para completar o número de dezenove faculdades, temos mais quatro, que são internas: a mente, o ego, a memória e a inteligência. Essas últimas quatro, conjuntamente, são o que se conhece como “órgão interno”, ou *antarkāraṇa*. Traduzindo: psiquê ou psiquismo.

É através destas partes e ferramentas que acontece a vida no mundo, enquanto estamos acordados. Para dormir e sonhar usamos outras ferramentas, como veremos depois. Assim, a glória e ao mesmo tempo a limitação destas ferramentas, por bonitas e variadas que sejam, é que elas só podem nos dar experiências limitadas, nesse estado de consciência específico que é a vigília. E, nenhuma delas é o que estamos buscando enquanto praticantes de Yoga: a liberdade, a plenitude, pois isso é o que nos já somos.



Mantra 4

स्वप्नस्थानोऽन्तः प्रज्ञाः सप्ताङ्ग एकोनविंशतिमुखः
प्रविविक्तभुक्तैजसो द्वितीयः पादः ॥ ४ ॥

svapnasthāno'ntaḥ prajñāḥ saptāṅga ekonaviṁśatimukhaḥ
praviviktabhuktaijaso dvitīyaḥ pādaḥ ॥ 4 ॥

Taijasa é o segundo quarto, cuja esfera [de atividade]
é o sonho, cujas cognições são internas, que possui
sete partes e dezenove rostos, e que aprecia o sutil. ॥ 4 ॥

Sonhar

Quando a pessoa sonha, recebe o nome de Taijasa. Esse termo deriva de *tejas*, que é a luz do fogo. Assim, Taijasa é o “resplandecente”. Se Vaiśvānara, o indivíduo acordado, tem “sete partes e dezenove rostos”, ou seja, faculdades e canais através dos quais vivencia as experiências, da mesma maneira, o próprio indivíduo, no estado onírico, possui igualmente outros tantos membros e manifestações.

Recapitulando o que foi visto no terceiro mantra, as “sete partes e dezenove rostos” do indivíduo, que totalizam 26, são as seguintes:

- 1) Sete membros: espaço (tronco), ar (olhar), fogo (digestão), água (beixga) e terra (pés), força vital (*prāṇa*) e individuação (cabeça);
- 2) Dezenove canais: cinco órgãos dos sentidos, cinco órgãos de ação, cinco manifestações da força vital e quatro formas do psiquismo.

Assim, a esfera de ação deste Taijasa é *svapnasthānaḥ*, o sonho. Como o conteúdo dos sonhos está sempre vinculado com as memórias e o conhecimento que a pessoa tem antes de sonhar, o presente mantra diz que este estado de consciência, assim como o anterior, e apesar de ser interno, está vinculado com os mesmos dezenove rostos e sete partes descritas no mantra anterior. Noutras palavras, esta é outra manifestação da ordem do Ilimitado: a da ordem onírica.

Os canais, membros, faculdades e ferramentas são exatamente os mesmos mencionados no mantra anterior, mas durante o sonho estão dirigidos a outros objetos, no plano sutil. O *saptāṅgaḥ*, o *ekonaviṁśatiḥ*, as sete partes e as dezenove janelas constituem a mesma pessoa básica, tanto em relação ao mundo exterior, como Vaiśvānara, quanto em relação a esse mundo interior do sonho, como Taijasa.

Sonho e sonhador

Quando alguém sonha com uma árvore, por exemplo, a árvore não surge do nada: ela se manifesta a partir do conhecimento da árvore que o sonhador previamente possui. Isso é chamado *nimittakāraṇam*, a causa instrumental da criação, no universo onírico. Já vimos isto quando mencionamos o exemplo do sonhador que cria o mundo do seu sonho.

Assim, quando sonhamos, acontece uma revelação daquilo que é o Ilimitado. Quando você sonha, você pensa no sol, e o sol é. Você pensa no espaço, e o espaço passa a existir. Você sonha com o céu, e o céu existe.

O sonhador cria um corpo para si mesmo no sonho, que pode ser diferente do seu corpo real. Também cria um mundo onírico. A visão do sol no sonho implica o pensamento do sol. O sol nasce no sonho a partir do pensamento. Você pensa no sol, o sol é. Você pensa no firmamento, nas nuvens, montanhas e rios, e eles passam a existir.

Este é seu mundo onírico. Nele, onde você está, como sonhador? Em todos os lugares, em todas as “moléculas” do universo que você criou. Você cria esse mundo. Você é o fazedor das personagens que habitam nele. Você é ao mesmo tempo a causa material é a causa instrumental dessa criação. O mundo do sonho é a sua presença. Inteira. Você é o tempo, você é o espaço, você é as galáxias, as estrelas, os planetas, a natureza, os seres vivos do seu sonho.

Seu conhecimento do sol é o sol. Seu conhecimento do céu é o céu. A “matéria” da qual o universo do sonho é feita, é seu próprio pensar, sua própria inteligência. Você não está apenas presente no sonho apenas como personagem. Você está presente nele, enquanto consciência, causa material, causa instrumental, criador desse mundo onírico.

Por outro lado, você não consegue criar no sonho algo que não conheça previamente. Pode, eventualmente, combinar coisas que não se encontrem juntas na realidade, como a capacidade de dar asas e respiração em forma de fogo para um réptil e criar um dragão, mas sempre, ao sonhar, você combina elementos cuja

existência você conhece previamente. Noutras palavras, você só consegue sonhar com aquilo que você conhece.

O que é o mundo do sonho? Palavra e significado, *nāmarūpa*. A consciência mais o conhecimento é o mundo do seu sonho. Brahman é exatamente o mesmo, mas incluindo todos os aspectos da criação, que são como os “pensamentos do Ilimitado”, digamos assim.

Esses “pensamentos do Ilimitado” configuram o mundo físico. São as leis e os elementos naturais. O mundo material, tempo, espaço e tudo o que eles contêm, e ainda, a Inteligência Criativa que lhes deu origem.

Na forma do indivíduo, o Ilimitado está presente em todos os estados de consciência, sendo, ao mesmo tempo, o que nos dá o conhecimento necessário para sonhar quando dormimos, o conhecimento necessário para pensar quando estamos acordados, e a capacidade de parar tudo quando estamos em sono profundo.

Uma pessoa sonha que sai numa expedição para escalar altas montanhas no Himalaia. Numa trilha, num lugar muito remoto, cai numa greta e quebra as pernas. Ela não tem comida nem socorro, nem pode sair sozinha de onde está. Não tem a mínima possibilidade de ser socorrida. Algumas horas depois começa a ver abutres voando em círculos.

Três dias depois, sem comer nem beber, dá-se conta de que está com fome, com muita fome. Quando o primeiro abutre aterrissa em sua cabeça para transformá-lo em jantar, ele acorda. Esta pessoa, antes de deitar, comeu demais. Este pesadelo acontece por causa do excesso de comida. Apesar do excesso de comida no mundo da vigília, o que ele experiencia no sonho é muita fome.

Os conteúdos do sonho, seja pesadelo, seja algo muito agradável, nasce no conhecimento prévio que a pessoa tinha. A linguagem do sonho é sempre simbólica. Portanto, aquilo que se percebe no sonho não pode ser tomado literalmente. Essa linguagem simbólica faz parte da ordem psicológica de Īśvara.

Digamos que eu esteja sonhando. No sonho, uma das personagens vem para mim e me diz que tudo aquilo que faz parte do mundo do sonho é meu próprio pensamento. Todo o universo do sonho deriva da minha mente. Posso até não concordar com isto, dentro do meu sonho, muito embora seja verdade: o mundo do meu sonho é meu próprio pensamento. Isso é um fato.

Ātma, enquanto sonhador, não está fora da ordem universal, da Ordem de Īśvara. A efulgência do seu próprio pensamento, capaz de criar o universo onírico, o faz receber o nome Taijasa. Lembre que Taijasa significa “aquele que brilha”, como

vimos ao começar esta aula.

A partir do sonho, ou você acorda, ou você dorme. A partir da vigília, você entra primeiramente no estado de sono. Você não pode passar da vigília ao sonho, mas pode sim, passar da vigília ao sono (comprovamos isto na sala de aula, quando algum aluno dorme).

Você pode passar do sono ao sonho ou à vigília. *Ardhavigāsaḥ* é o nome que se dá a esse estado intermediário, em que você que está nem acordado, nem dormindo, nem sonhando. Se você sonha acordado, chamamos isso de devaneio ou fantasia. Sonhar é outra coisa. No entanto, não há diferença entre os tipos de atividade mental da vigília e do sono. Basicamente, são atividades muito similares.

E vale a mesma lembrança que fizemos em relação à vigília: não precisamos nos obsessionar com controlar o que sonhamos, ou buscar algum significado especial para a existência no mundo onírico. Conteúdos mentais são somente conteúdos mentais e mais nada.

Em todo caso, sejam esses conteúdos da vigília ou do sonho, não precisamos nem devemos atribuir a eles um valor que não têm: o de nos tornar felizes. Compreendendo isto, tornamo-nos capazes de ver esses estados de consciência como eles são, desfrutando de cada conteúdo e aceitando a realidade da mente como ela é, seja quando estamos acordados, seja quando estamos dormindo ou sonhando.

Você não precisa abdicar ou negar nenhum estado de consciência, nem correr atrás de nenhuma experiência para conhecer a si mesmo como Plenitude e Felicidade. Plenitude e Felicidade são a sua própria natureza, como veremos no próximo mantra.



Mantra 5

यत्र सुप्तो न कञ्चन कामं कामयते न कञ्चन स्वप्नं
पश्यति तत् सुषुप्तम् । सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन
एवानन्दमयो ह्यानन्दभुक् चेतो मुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ॥ ५ ॥

yatra supto na kañcana kāmam kāmayate na kañcana svapnam
paśyati tat suṣuṣṭam | ekībhūtaḥ prajñānaghana
evānandamayo hyānandabhuk ceto mukhaḥ prājñastrītiyaḥ pādaḥ || 5 ||

Quando a pessoa, dormindo, não tem desejos nem sonha,
isso é chamado sono. O terceiro quarto é Prājña, que tem o
sono como esfera, no qual tudo se torna indiferenciado, que
é só conhecimento indiferenciado, abundante em ānanda,
desfrutador de ānanda, cujo rosto é a Consciência. || 5 ||

Dormir

O Yoga não vê o ser humano apenas como um conjunto fortuito de elementos e ferramentas. Todas estas ferramentas, elementos, funções vitais e faculdades configuram uma unidade, à qual dá-se o nome de Ātma, ou *jīvātma*. *Jīva* significa ser vivente.

Nesse contexto, o ser humano não é apenas um acúmulo de carne, osso e vísceras. Não é apenas matéria. A mente não é apenas uma função, um circuito dentro do sistema nervoso que emite conteúdos aleatoriamente.

Existe um plano e uma ordem, dentro da qual o corpo humano nasce, cresce e vive. E existe um propósito nesse plano: o descobrimento da Liberdade, da Plenitude, como sendo a própria natureza humana. Essa autodescoberta é a meta de todas as formas de Yoga.

Esse *jīvātma*, este indivíduo, então, possui três dimensões distintas que interagem entre si, às quais é dado o nome de *śarīra*. *Śarīra* quer dizer corpo. Porém, literalmente, a palavra significa “aquilo que decai”, para deixar claro que nenhuma dessas expressões é o próprio Ilimitado.

O mesmo, curiosamente, vale para a palavra *deha*, que também se usa para designar o corpo físico, e deriva da raiz *dih*. Essa raiz aponta para aquilo que está sujeito a expansão e contração. Portanto, o que nasce e, necessariamente irá morrer.

Cada língua é expressão do povo que a fala e da cultura desse povo. A cultura indiana sempre teve, desde seu início, uma preocupação muito grande com a busca da realização, o reconhecimento da Consciência que está em tudo e em todos.

Esse reconhecimento é um processo cognitivo apenas. Esta afirmação implica que não temos necessidade de fazer nada ou nos tornar diferentes do que já somos, para conhecer a nós mesmos como Felicidade. Assim, não somos “aquilo que decai”, não somos nem corpo físico, nem corpo sutil, nem corpo causal.

Somos Plenitude, vivendo todas as experiências possíveis, em cada um dos estados de consciência enquanto seres vivos. Para facilitar, traduzimos *śarīra* como corpo. Os três corpos, tomados conjuntamente, recebem o nome de *śarīratraya*. Vamos ver todos eles aqui, sucintamente.

1) Corpo Denso

O *sthūla śarīra* ou corpo denso é a dimensão que respira, se alimenta, cresce, vive e age no espaço. Está composto de cinco elementos densos: a terra, na densidade de ossos e músculos; a água, na forma dos fluidos corporais; o fogo, na forma da temperatura e o poder da digestão; o ar, na forma da respiração; e, finalmente, o espaço, na forma da dimensão que o físico ocupa no mundo.

Ainda há seis condições para o corpo, chamadas *ṣaṭvikarāḥ*: a existência potencial, no ventre materno (*asti*); o nascimento propriamente dito (*jāyate*); o início do crescimento (*vardhate*); as modificações ou transformações que sofre (*vipariṇamate*); o processo de envelhecimento (*apakṣiyate*); e, finalmente, a morte própria morte física (*maraṇa*).

Como diz Swāmi Parāmarthānanda, se o corpo físico fosse a nossa casa, o preço do aluguel seria o *karma*, o equilíbrio entre *pūṇyam* e *pāpam*, o mérito e o demérito, que é o que determina a forma e a condição em que o corpo material nasce e vive.

2) Corpo Sutil

O *sūkṣma śarīra* ou corpo sutil, por sua vez, consta de 24 elementos ao todo. Estes são: cinco elementos sutis, cinco órgãos sensoriais, cinco órgãos de ação, cinco ares vitais e quatro funções psíquicas.

Os elementos sutis ou qualidades sensíveis (*tanmātras*), que são os que dão forma aos densos. Eles são: som (*śabda*), toque (*sparsa*), forma (*rūpa*), sabor (*rāsa*), cheiro (*gandha*). A palavra *tanmātra* significa literalmente “somente isso”.

Esses elementos sutis são as partículas *prāṇicas* que determinam e qualificam a matéria. Correspondem, no plano sutil, aos elétrons, e definem as qualidades do mundo sensível, que são as diversas manifestações da energia criativa.

A esses elementos sutis, então, somam-se os dez órgãos dos sentidos e das ações, (*jñānendriyas* e *karmendriyas* respectivamente), bem como os quatro componentes do psiquismo, chamado *antaḥkaraṇa*, como vimos anteriormente: mente, ego, memória e inteligência (respectivamente, *manas*, *ahaṅkāra*, *citta* e *budhi*).

3) Corpo Causal

Já o corpo causal, chamado em sânscrito *kāraṇa śarīra*, é a origem dos dois anteriores. O corpo causal é ao mesmo tempo o denso e o sutil, antes da manifestação. É a forma mais sutil da matéria. Às vezes é chamado *avidyā*, termo que noutros contextos designa a ignorância existencial, e às vezes também aparece designado pelas palavras *māyā*, aparente, ou *prakṛti*, natureza.

O corpo causal é a causa do nascimento. Daí deriva seu nome. Ele não morre quando advém o momento da morte do corpo físico, o momento em que o *prāṇa* o abandona. O corpo causal determina o próximo nascimento e só se dissolve na hora da libertação, *mokṣa*. Assim, podemos dizer que o corpo causal está para o sutil e o denso, assim como a semente está para a árvore crescida.

O corpo denso está disponível para a percepção de todos. O corpo sutil só é percebido pela própria mente da pessoa. O corpo causal não está disponível para nenhum tipo de apreciação. É por isso que ele é também chamado *nirvikalpa svarūpam*, aquele que é indistinguível.

Cada um dos estados de consciência descritos nestes últimos três mantras está vinculado com as diferentes experiências que o indivíduo pode viver vinculado a, e identificado com, esses três corpos. Recapitulando: a vigília ao corpo denso, o sonho ao corpo sutil e o sono ao corpo causal.

A Natureza do Sono

No estado de sono, a pessoa suspende totalmente a atividade mental e, junto com ela, desejos e aversões, sejam do tipo que for. O sono se caracteriza pela ausência de conteúdos do psiquismo, *vr̥ttis*. Não há nada neste estado de consciência que possa lembrar a atividade típica da vigília ou do sonho. Não há projeção, nem diferenciação sujeito/objeto.

Nirvikalpa samādhī e sono são, basicamente a mesma experiência. A única diferença é que no *samādhī* você não ronca. Ātma está presente nessas duas instâncias, assim como em todos os demais estados de consciência.

Ātma, neste status, associado à esfera de ação do ser que dorme, é chamado Prājña. Assim, Ātma, como vigília, chama-se Vaiśvānara. Ātma, como sonho, chama-se Taijasa. Ātma, no sono, recebe o nome de Prājña. Prājña significa sabedoria.

Assim como uma nuvem carregada de chuva, mas que não deixa cair nenhuma gota, o Prājña tem todo o potencial para a atividade psíquica, mas permanece em suspensão. A pessoa pode, a partir do sono, acordar ou sonhar, mas enquanto esse estado permanece, não acontece nenhuma atividade, nenhum *vr̥tti*.

Suṣuptasthānam é a pessoa potencial, que pode se voltar tanto para o estado de vigília quanto para o de sonhar. É, noutros termos, um tipo de experiência “em branco”. Porém, você, enquanto Ātma, está presente nesse estado de consciência. *Ekibhūta* significa aqui aquele que não tem diferenciação sujeito/objeto.

Dormir é bom. Ninguém se queixa de ter que dormir. Todo o mundo gosta de dormir. Quando o sono reparador falta, começam os problemas. Muitas vezes não damos ao sono a importância que ele tem. No estado de sono, a mente descansa, o corpo recarrega as suas baterias para poder continuar com suas atividades.

O resultado do sono, diz este quinto mantra, é *ānandabhuk*, a satisfação total. É por isso que todo o mundo gosta de dormir. Como o ego não está presente para se queixar, *ānanda*, a satisfação natural inerente ao Ser, se expressa livremente. As lamúrias, culpas e remorsos, a tristeza e demais, não se manifestam no sono. É por isso que gostamos de dormir. É por isso que dormir faz tão bem. O ego e suas reclamações deixam de incomodar por um momento.

Antes de ir para a cama, você se prepara, como um casal apaixonado se prepara para o casamento. Antes de pegar no sono, você se certifica de que os travesseiros estejam no lugar, que haja suficientes cobertores, proteção contra os mosquitos se for o caso, de ter a luz apagada. Você faz todas essas preparações, pois sabe que

esse *ānanda* está à sua espera. E se entrega a ele. Não a diferenciação sujeito/objeto. Apenas *ānanda*, a experiência da satisfação total.

O sono profundo é o grande nivelador das experiências

Os três estados de experiência, vigília, sonho e sono, têm diferentes vantagens. Para compreender *Īśvara*, que é o nome que damos ao Ilimitado manifestado na forma da criação, esses estados são muito convenientes, como veremos. O sono, por exemplo, é uma experiência na qual há uma nivelação total entre os seres humanos.

Um rei e um mendigo se igualam no sono. O rei não é mais rei quando dorme. O mendigo não é mendigo quando dorme. O cego não é cego quando dorme. O cego só é cego na vigília. O rico e o pobre se igualam no sono. Um rei dorme em seu palácio. Um mendigo dorme na rua, exposto aos elementos. O sono de ambos é igual.

O músico dorme, e esquece da música. O tempo e o espaço se resolvem no sono. Quando dorme, não há nenhum sinal do seu talento. Ele pode até roncar desafinadamente. O indivíduo, com sua capacidade de viver diferentes experiências, permanece em estado de não manifestação. *Prājña*, assim, é *Ātma* na não manifestação, que é característica do sono.

A consciência de tempo e espaço desaparecem para quem dorme. Tudo se torna não manifestado. Isso não significa que as coisas desapareçam: elas simplesmente se tornam não manifestadas para aquele que dorme. A memória não se manifesta, o pensamento permanece não manifestado, os desejos, as aversões e demais expressões do ego permanecem suspensos quando a pessoa dorme.

Não há indivíduo sem totalidade. Essa totalidade é *āyamātmā*, este *Ātma*, é *Prājña* enquanto dorme, e não está em nenhum momento separado de *Īśvara*. *Prājña* é *Īśvara*. Cada parte está conectada com o todo, em todas as ordens de *Īśvara*, em todos seus aspectos e manifestações.



Mantra 6

एष सर्वेश्वरः एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष
योनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययौ हि भूतानाम् ॥ ६ ॥

eṣa sarveśvaraḥ eṣa sarvajña eṣo'ntaryāmyeṣa
yoniḥ sarvasya prabhavāpyayau hi bhūtānām ॥ 6 ॥

Este é o Senhor de tudo, é todo o conhecimento, é
a ordem presente em tudo, a fonte de tudo, o ponto
de origem e dissolução de todos os seres. ॥ 6 ॥

Īśvara é Tudo

Ao longo de uma vida, o ser humano transita entre os três estados de experiência: vigília, sonho e sono. Não há nada mais além disso. Essa é a verdade sobre a condição humana. Não há outro estado de consciência que precise ser conquistado ou encontrado, e nenhum desses estados precisa ser negado ou apagado para sermos felizes.

Essa é a Ordem de Īśvara, a Ordem do Ilimitado, em termos psicológicos. É assim que somos, desde o ponto de vista psicológico, e seria sábio assumirmos essa Ordem como ela é, já que não podemos negá-la. Dizemos isto pois às vezes, pela incorreta compreensão destes mantras (o que pode acontecer quando a pessoa tenta estudar sozinha, sem o acompanhamento de um professor), alimenta-se a fantasia de que o “quarto quarto”, que aparece no sétimo mantra, seja um estado de consciência separado e diferente de todos os demais.

Isso, por sua vez, cria um conflito na pessoa, uma vez que ela acaba por sentir-se bem nas práticas de Yoga, na meditação ou no relaxamento profundo, e tende depois a rejeitar as demais situações nas quais essas sensações de bem-estar não estiverem presentes.

Dentro do mundo do Yoga, não é infrequente ouvir comentários como estes: “o único momento tranquilo do meu dia é quando faço a minha prática”, ou ainda, “somente fico bem quando estou aqui relaxando”. Por mais que essas frases

pareçam um elogio ao poder de transformação do Yoga, eles são um sinal de alarme, pois mostram que a pessoa não consegue levar o Yoga como atitude para fora da sala, além de esquecer do contentamento e da equanimidade sobre o tapete quando a prática termina.

Baseando-se nesse potencial conflito, alguns supostos professores, desonestos e mal-intencionados, podem ainda apresentar a “iluminação”, ou *mokṣa*, como algo que eles têm, mas você não. Assim, eles se apresentam com a solução para a felicidade que você ou eu possamos estar buscando.

Nesse sentido, infelizmente, nem tudo o que brilha é ouro no mundo do Yoga. Não aceite nunca uma diferenciação desse tipo, pois ela é ilusória. Não há ninguém que tenha algo que você não tem. Não há ninguém que seja algo que você não é.

O que há são algumas pessoas sábias e esclarecidas, que se tornam mestras pelo próprio mérito e pela benção dos seus professores, por terem tido a oportunidade de entrar em contato com o autoconhecimento libertador antes de nós. Nada mais.

Não há ninguém que seja superior a você, nem você tem a necessidade de se submeter a algum tipo de hierarquia para conhecer a si mesmo como a pessoa livre e plena que você é.

Use sempre o seu espírito crítico para escolher com quem você aprende, pratica ou estuda Yoga e Vedānta. Obrigado por atender a esta recomendação. Ela poderá lhe evitar eventuais dissabores.

Esse é o grande perigo que espreita àqueles que não estiverem suficientemente atentos a este ponto: não há nada de errado em relação aos três estados de consciência, vigília, sonho e sono, nem a nenhuma das experiências que possamos ter neles.

Tudo está dentro da Ordem. Não há necessidade de negar nada para sermos felizes. Não há necessidade de fugir de nenhuma experiência nem de correr atrás de nenhum estado de consciência que não seja este em que você já está agora. Você é livre e pleno agora, vivendo isto que a vida está mostrando para você aqui, neste preciso momento. Não há nenhum outro plano oculto para depois. Mokṣa é agora, a cada momento.

Vimos no segundo mantra que o Ser manifesta-se através de quatro expressões, sendo que as primeiras três são diferentes manifestações do Todo. As experiências do indivíduo são permeadas pelo Todo, em cada um dos três estados de consciência.

Eis aí a conexão de que falamos anteriormente, e à qual alude o *mahāvākya*

ayamātmā brahma, “este Ātma é Brahman”. É a consciência dessa conexão o que elimina o senso de alienação, de ter sido desconectado da fonte da vida na hora do nascimento.

É a consciência dessa conexão também o que elimina o sentimento de insignificância, de sermos incompletos ou imperfeitos e nos ajuda a aceitar a perfeição da Ordem de Īśvara, da Ordem Ilimitada, manifestada na forma do corpomente em que nascemos e estamos vivendo agora.

Não há nada de místico em relação a Brahman. Brahman não pode se esconder. Tudo o que estamos vendo à nossa volta é Brahman. Tudo o que somos é expressão de Brahman. Não há como negar isso. Não há como fugir disso.

O mundo da vigília é permeado pelo Ilimitado. O mundo do sonho é permeado pelo Ilimitado. O mundo do sono é permeado pelo Ilimitado. Cada um desses três estados de consciência é permeado por Īśvara, que é o próprio Ilimitado.

O mundo da vigília é Īśvara. O mundo do sonho é Īśvara. O mundo do sono é Īśvara. Cada uma das ferramentas e canais para vivermos as experiências, que vimos ao longo das últimas aulas, é igualmente manifestação de Īśvara.

A vida inteira é uma jornada para retornar à conexão original, que se perdeu na hora do nascimento. O problema é quando buscamos essa conexão sem nos dar conta que ela já está presente em cada momento e em todo lugar.

No sono, como já vimos, não estamos sujeitos à aflição de nenhum tipo. A ausência de alienação se manifesta. Apenas a plenitude, *ānandabhuk*, permanece. No sonho e na vigília a alienação está presente, e oscilamos entre esse senso de separação e o da conexão. Depois de ter dormido, a pessoa sabe que dormiu bem, mesmo que a mente tenha permanecido desligada por aquele período. O *saṁsāri* vive, um dia a cada vez, recuperando-se no sono para o dia seguinte. A saída do *saṁsāra*, do mundo dos condicionamentos é, como vimos na aula anterior, um processo cognitivo, um reconhecimento.

O Relativo

Este sexto mantra diz que o Ilimitado é o Senhor de Tudo, a Ordem Presente em Tudo, a Fonte de Tudo. Quando olhamos para a Criação, o que vemos? Formas e mais formas por todos os lados. Coisas e mais coisas, às quais, para tentar compreender o lugar em que vivemos, designamos usando substantivos e qualificamos através de adjetivos. O mundo é palavra e significado. *Namarūpaḥ*. O Universo é uma miríade de nomes e formas. Inteligência manifestada.

Convido você agora para olhar para esta peculiar circunstância através do

exemplo de um objeto feito pelo ser humano: o seu carro. O que é um carro? A borracha? O ar? O aço? A gasolina? O plástico? Não, não e não. O que é o carro? Tudo isto junto? Então como é que se forma o carro, se nenhum destes objetos é o carro? Como é que o carro se forma a partir das suas diversas partes? Como é que os componentes, que são não-carros, formam o carro?

Digamos que eu, com meu parco conhecimento de engenharia automobilística, coloque as peças mais ou menos empilhadas: borracha, plástico, vidro e metal. Depois, derramo 60 litros de gasolina por cima delas e dou a partida com uma faísca, como acontece com os motores a explosão. O que vou ter como resultado? Uma bela explosão, de fato!

Colocar junto as peças não basta, é necessário colocar e arranjar as coisas *inteligentemente*. Isso implica que existe um lugar na criação para cada coisa. Senão, não haveria inteligência. Um carro, um animal, um humano, um sistema solar, todas as forças do universo, forças eletromagnéticas, leis naturais, até as partículas sub-atômicas, tudo responde a um desenho inteligentemente montado.

Sṛṣṭi não é exatamente criação no sentido de ser tudo o que existe. Os cientistas tendem a desprezar a ideia da criação. Os teólogos erram, via de regra. *Sṛṣṭi* não é criação a partir do nada, mas **manifestação** da inteligência. Tudo é palavra e significado, palavra e significado.

Se tudo o que está aqui é conhecimento, esse conhecimento é o que *Īśvara* é. Antes do mundo, durante o mundo, depois do mundo existir como manifestação. *Īśvara* é *sarvājñam*, todo o conhecimento. Esse conhecimento não está separado da criação. *Īśvara* é a criação, manifestada na forma do mundo. *Īśvara* é todo o conhecimento. Ou, nas palavras do próprio mantra, *sarveśvara eṣa*.

Īśvara é a causa da existência da vigília, do sonho e do sono. A expressão *sarveśvara* neste mantra é *sarvaśaktī*, todo o poder implícito que está presente na criação. Tudo deriva deste Ilimitado, permanece no Ilimitado, e ao Ilimitado retorna, no fim da manifestação.

Camisa e tecido: *satya e mithyā*

A camisa é tecido. O tecido não é a camisa. Não há camisa, se você quiser olhar para ela. Quando você olha para a camisa, você olha em verdade para o tecido da qual ela é feita.

O objeto, que é a roupa, não está separado da sua causa, o tecido. Portanto, aquilo que está aqui é o efeito, e deve haver uma causa com a qual este efeito esteja conectado. O peso da camisa é o peso do tecido. A camisa não tem peso, nem

existe, separada do tecido. Você não pode tocar a camisa sem tocar o tecido.

“Transcendendo” a camisa, o tecido, o fio, a fibra, chegamos nas moléculas, átomos e partículas das quais o algodão é feito. Transcendência, neste contexto, não implica nenhuma mudança no plano físico, mas uma nova maneira de olhar para o que está aqui para ser visto. Transcendendo a camisa, chego no tecido. Transcendendo o tecido, chego no fio. Transcendendo o fio, chego na fibra.

Qual é a verdade da camisa? A verdade da camisa é palavra e significado. Parece que, a medida que avançamos na Upaniṣad, nos aproximamos da demência. A camisa não pode ser descartada como não existente, pois esta não é a roupa nova do imperador. Você conhece a história: a roupa nova do imperador é roupa nenhuma.

Você não pode pensar na camisa sem pensar no tecido. Isto é colocado por Śaṅkarācārya no comentário da *Bhagavadgītā*. Ele diz que você não pode pensar num objeto como um pote, por exemplo, sem pensar em sua causa, a argila ou o material com o qual ele é feito.

Você não pode pensar na camisa sem pensar no tecido, ou no material com o qual ela esteja feito, mesmo que esse material seja papel. Tente pensar na camisa sem pensar em substância alguma. Você não consegue. Você não pode conceber nada sem pensar em alguma outra coisa que seja a causa daquela coisa.

Anirvācanīyaṁ, a realidade relativa das coisas

A camisa é *mithyā*. *Mithyā* não significa falso. No mundo, a relação entre aquilo que é Real e o que é aparente, é compreendida entendendo o significado de *mithyā*. *Mithyā* não é ilusão nem indica algo irreal ou falso. Você não pode descartar as coisas como não existentes, mas tampouco afirmar que elas tenham existência independentemente da sua causa.

A “camisidade” é um atributo superimposto e circunstancial, *mithyā*, ao tecido. A camisa não pode ser descartada como não-existente, nem como falsa nem como irreal. Ela é o que chamamos *anirvācanīyaṁ*.

“Mas,” você pode dizer, “eu estou vendo a camisa, estou usando a camisa!” Onde está a camisa? No tecido? Ela não é falsa, nem irreal, nem inexistente, mas tampouco é *satyam*. A palavra *satyam* se usa para definir o tecido, neste exemplo. A camisa precisa ser acomodada na nossa mente em termos da sua realidade relativa.

As Upaniṣads são claras em relação a isso: a camisa não é *anṛtam*, nem *śūnya*, nem *tuccham*, nem *satyam* (nem falsa, nem desprovida de substância, nem não existente, nem verdadeira). Um detalhe, porém: ela cumpre uma função prática: serve para você se vestir! Isso é *anirvācanīyam*.

Noutras palavras, a camisa não pode ser descartada como inexistente, nem como falsa nem como irreal, mas tampouco pode ser considerada real, *satyam*. E isso não é um problema. É uma bênção. Essa é a realidade. Você simplesmente perde o ilimitado se não compreender isto, se você não entender o significado desta única palavra: *anirvācanīyam*.

O significado inclui uma função. Conhecendo um objeto, todos os demais objetos dessa categoria podem ser conhecidos. A verdade dos objetos é a verdade daquilo de que eles estão feitos. A conclusão disto é que a causa é *satya*, o efeito é *mithyā*. *Satyam* é *Ātma*.

Tudo é palavra e significado, *nāmarūpa*, e tudo deriva do conhecimento ilimitado que é Brahman. O “é” é Brahman. Não se requer nada além do conhecimento para saber disso. Não há necessidade de ter ou buscar experiências de nenhum tipo. O *upādānam*, a causa material da existência do universo é idêntica à sua causa instrumental, Brahman.

Problemas existenciais de uma pulseira e uma corrente

O ouro, exemplo que já mencionamos, assume infindáveis formas, mas continua sempre sendo ouro. Uma tonelada de ouro equivale a um milhão de ornamentos de ouro.

O ouro é o *Ātma*, digamos assim, dos ornamentos. Cada ornamento precisa compreender que é ouro. Um ornamento dotado de uma mente humana pode ter problemas existenciais.

Uma pulseira que pense com uma mente humana, que seja autoconsciente, pode começar a se lamuriar. Uma corrente de ouro, por outro lado, também pode se sentir inferiorizada porque quase nunca está exposta à apreciação das pessoas. Ela desenvolve um sentimento de ciúmes em relação à pulseira: “Gostaria de renascer na próxima encarnação como pulseira”.

Por seu lado, a pulseira inveja a corrente, pois se sente muito exposta aos elementos, acha que a sua dona tem uma compulsão por lavar as mãos, alguma forma de transtorno obsessivo-compulsivo, e se queixa dos arranhões e do sabonete que é continuamente esfregado nela.

Ela queria ser a corrente, para ficar mais perto do coração e se sentir mais

protegida. Tanto a corrente quanto a pulseira precisam de *Ātmajñānam*. Ambas precisam se reconhecer como ouro invariável. Quando o ornamento é fundido, ele não *volta* para o ouro, pois nunca deixou de ser ouro. O significado da pulseira, o significado da corrente, é ouro.



Mantra 7

नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतःप्रज्ञं न प्रज्ञानघनं
न प्रज्ञं नाप्रज्ञम् । अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणं
अचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं
शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः ॥ ७ ॥

nāntaḥprajñam na bahiṣprajñam nobhayataḥprajñam na prajñānaghanam
na prajñam nāprajñam | adṛṣṭamavyavahāryamagrāhyamalakṣaṇam
acintyamavyapadeśyamekātmapratyayasāram prapañcopaśamam
śāntam śivamadvaitam caturtham manyante sa ātmā sa vijñeyaḥ || 7 ||

Consideram o quarto como sendo aquele que não é o conhecedor dos [objetos] interiores, nem o conhecedor dos [objetos] exteriores, nem o conhecedor de ambos. Nem [aquele que é] conhecimento indiferenciado, nem [aquele que é] consciente ou inconsciente. [Aquele] que não é visível, de quem não se pode falar [como um objeto], que está mais além [da percepção] dos sentidos e do alcance [dos órgãos de ação], aquele que não pode ser inferido, [que é a] essência do autoconhecimento; aquele em quem o universo se resolve, que é pacífico, benigno e não-dual. Esse, dizem, é o quarto quarto. É esse o Ser, e ele deve ser conhecido. || 7 ||

Turīyāvasthā não é um estado de consciência ou experiência

Entramos na segunda metade da Upaniṣad com este sétimo mantra. Este é o mais extenso de todos, e também o mais revelador e importante, depois do segundo, que é o que contém o Grande Ensino, “Este Ātma é Ilimitado”. Aqui vamos coroar o esforço que fizemos anteriormente, e graças ao qual estamos preparados agora para compreender plenamente este ensinamento.

Aquele que está em estado de vigília não está separado de Ātma, que é Brahman. Aquele que sonha não está separado de Ātma, que é Brahman. Aquele que dorme não está separado de Ātma, que é Brahman, a causa deste mundo.

Estes são os três *pādas*, os três estados de consciência. Existe um quarto? O que acorda é Brahman. O que sonha é Brahman. O que dorme é Brahman. Qual é o quarto? O próprio Brahman. Só há um Ātma, e esse Ātma é Brahman.

Aqui chegamos num ponto em que, como anunciamos na nossa última aula, pode se gerar alguma confusão. O *caturtham*, quarto “estado”, também chamado *turīyāvasthā*, não é um estado de consciência propriamente dito, mas a Consciência que está presente nos três estados. É o invariável presente em todos os estados de experiência.

O mantra *Om* é tudo. *Om* não é o som, mas um nome, um epíteto de Brahman. Todos os *nāmarūpas* são Brahman. Todos os nomes são *Om*. *Om* está em todos os sons. Este ser autoevidente, é Brahman, sou eu. Este Brahman que é tudo, que é este *ātma*, tem quatro quartos, disse o segundo mantra:

- 1) *jagaritasthānaḥ*, a dimensão da vigília, ou a consciência da vigília;
- 2) *svapnaḥ*, a dimensão do sonho, ou a consciência do sonho;
- 3) *susuptaḥ*, a dimensão do sono, ou a consciência do sono; e
- 4) *turīya*, o quarto, que está constantemente presente nos três anteriores.

Este quarto quarto é a consciência, que subjaz nos primeiros três estados. Esse é *ayamātmā brahma*. Não é um estado de consciência diferente dos demais, mas o sujeito graças a quem os papéis de vigília, sonho e sono acontecem.

B é A, A não é B. O ator não é a personagem que ele representa. Peça de teatro. Cena I. Um rei morre. Cena II. O ministro vá embora. Cena III. Aparece um santo. O ator chama-se Khan. Alguém pergunta quem é ele. Ele é o rei? Não. É o ministro? Não. É o santo? Não. Ele é o quarto. Ātma está em todos eles. O *turīya* permeia todos os três estados de experiência.

O ator sabe a cada momento que ele não é o papel que representa. O conforto que ele sente ao saber disso não lhe impede de representar, por exemplo, o papel de alguém que sofre pelo motivo que for.

Nāntaḥprajñam na bahisprajñam nobhayataḥprajñam na prajñānaghanam na prajñam nāprajñam: “Consideram o quarto como sendo aquele que não é o conhecedor dos [objetos] interiores, nem o conhecedor dos [objetos] exteriores, nem o conhecedor de ambos. Nem [aquele que é] conhecimento indiferenciado, nem [aquele que é] consciente ou inconsciente”.

A natureza de Ātma

Ātma é esse *caturtham*, esse “quarto”, que não tem o status de conhecedor do interno ou do externo, nem é aquele que conhece tudo ao mesmo tempo. Ātma não é o subjetivo nem o objetivo, nem o que é diferenciado nem o que é indiferenciado, mas que está presente em cada um desses estados e experiências. Ātma está em todos os estados de consciência, assim como o ator não é as personagens que representa, mas está presente em todas elas por igual.

Este Ser, autoevidente, é o próprio Ilimitado. Ele é chamado Vaiśvānara em seu primeiro *pāda*, o primeiro quarto, que é o estado de vigília. A pessoa, em estado de vigília, é dotada de livre arbítrio, é *kartritvam* e *bhoktritvam* em mesmo tempo: aquele que faz, usando o livre arbítrio, e aquele que desfruta os resultados das ações.

Os animais, como já vimos, não são *kartritvam*, não têm esse livre arbítrio. Eles são *bhoktaḥ*, agem unicamente programados pelos próprios instintos. No estado de sono, você não é a pessoa completa pois, assim como os animais, você perde essa capacidade de ser o *kartaḥ*, e de usar seu livre arbítrio para agir no mundo. Ao dormir, você não toma decisões nem age. Noutras palavras, não gera novos *karmas*. Esse status incidental de Ātma é chamado Prājña, como já vimos.

Agora, a verdade do Vaiśvānara, daquele que está em vigília, é Ātma. A verdade do Taijasa, daquele que sonha, é Ātma. A verdade do Prājña, daquele que dorme, é igualmente Ātma.

Para nos ajudar a compreender que Ātma *transcende* todos e cada um desses estados de consciência, a Upaniṣad estabelece, nese mantra, que ele *nāntaḥprajñam na bahiṣprajñam nobhayataḥprajñam na prajñānaghanam na prajñam nāprajñam*: “não é o conhecedor dos [objetos] interiores, nem o conhecedor dos [objetos] exteriores, nem o conhecedor de ambos. Nem [aquele que é] conhecimento indiferenciado, nem [aquele que é] consciente ou inconsciente”.

Ātma está em todos os estados de consciência, mas não começa nem termina em nenhum deles. É por isso que usamos a palavra *transcender*. A consciência é autorrevelada. A consciência é. Esse “é” é o que chamamos Realidade, Consciência e Amor: *Saccidānanda*, *sat*, *cit*, *ānanda*. Não há nada que não esteja incluído na consciência. Esse “é” é Ātma, é consciência, é você. Não há distância entre a consciência e você.

Consciência + passado = consciência. A consciência nunca “foi”. Consciência + futuro = consciência. A consciência nunca “será”. Ela sempre existe no presente. Sempre existe no agora. Consciência é *ānanda*, plenitude, que é *ananta*,

ilimitação. Consciência + qualquer coisa = consciência.

Sujeito e objeto são a mesma realidade. A diferenciação sujeito/objeto que nos isola e nos deixa com aquele sentimento de insignificância e desamparo, cai por terra quando conhecemos a nós mesmos como *saccidānanda*.

Quando quebramos esse isolamento imposto pela ignorância, percebemos a nós mesmos como aquela totalidade que não é dividida pela diferenciação sujeito/objeto, pelas experiências, pelo *vyavahārah*, pelo que for.

A consciência é una, é indivisível, em todos e cada um dos estados de consciência. Assim, quando nos percebemos como este Ātma ilimitado, olhamos para uma criança sorrindo, para um pôr-do-sol, para o céu estrelado, e compreendemos que não há diferença. Não há mais *adhyāsaḥ*, não há mais superimposição, nem confusão. Só plenitude, *ānanda*.

Assim, percebemos que não temos nenhuma necessidade de buscar o tal do *turīya* como se fosse alguma experiência “transcendental”. Percebemos também que não queremos mais correr atrás de experiências desse tipo, e que não precisamos fugir de nenhuma outra experiência que a vida nos brinde.

Sete Indicadores

O Ser que é, não é o as experiências do corpo, do *prāṇa* ou da mente, nem aquele está acordado, dormindo ou sonhando. Ātma, você, é a Presença Invariável que está em todos os momentos, em todos os lugares, em todos os estados de consciência.

Saptalakṣaṇa: os Sete Apontadores para Ātma

Entre a segunda e a terceira linhas deste mantra, faz-se referência ao chamado *saptalakṣaṇa*, os Sete Indicadores que apontam para o Ser. Esse trecho afirma o seguinte: *adr̥ṣṭam-avyavahāryam-agrāhyam-alakṣaṇam acintyam-avyapadeśyam-ekātma-pratyayasāram*: “[Ātma é aquele] que não pode ser visto, de quem não se pode falar [como um objeto. Ātma] está mais além dos sentidos e do alcance [dos órgãos de ação], aquele que não pode ser inferido, [que é a] essência do autoconhecimento”.

Assim, a Upaniṣad utiliza estas sete palavras que em verdade são *lakṣaṇas*, apontadores para revelar o Ser, Ātma. Dessa maneira, podemos dizer que o Ser é:

1. *Adr̥ṣṭam*, “não visível”, não está disponível para percepção.
2. *Avyavahāryam*, não é vinculado ao *vyavahārah*, às ações.
3. *Agrāhyam*, inapreensível, por não ser um objeto.

4. *Alakṣaṇam*, não pode ser inferido.
5. *Acintyam*, não cabe num pensamento.
6. *Avyapadeśyam*, não cabe numa frase, não entra num diálogo.
7. *Pratyayasāram* é a essência do conhecimento.

1. Ātma é *adr̥sta*. Não está disponível para o olhar, mas é o princípio consciente que permite que os olhos enxerguem. A presença da consciência é revelada pela capacidade de enxergar. O mesmo vale para os demais sentidos, bem como para as capacidades da mente e do intelecto, *manah* e *budhi*. Ātma é aquilo que permite que a mente pense, mas que não cabe num pensamento, pois não é um objeto.

2. A estrofe continua: Ātma é *avyavahāryam*, não está vinculado aos diferentes status e papéis que o indivíduo representa no mundo, embora esteja presente em todos eles. Não entra em palavras mas é o significado de todas as palavras.

3. É *agrāhyam*, “inapreensível”. Como Ātma não é um objeto, não pode ser limitado ou contido numa percepção sensorial, nem apreendido pelos órgãos de ação.

4. É *alakṣaṇam*. Isto quer dizer que Ātma não pode ser inferido nem cabe num conceito, numa definição, ideia ou descrição.

5. Ātma é *acintya* não pode ser reduzido a um pensamento, não cabe numa ideia, mas permite que pensamentos e ideias aconteçam.

6. É *avyapadeśyam*, não entra numa frase, não pode ser descrito num diálogo, mas é aquele graças a quem as frases e os diálogos têm lugar.

7. *Pratyayaḥ* quer dizer conhecimento, convicção. *Sāram* é essência, síntese. *Ekātmapratyayasāram*, então, é a essência do conhecimento sobre esse Ātma, que é uno.

Ātma é *asaṅghaḥ*, livre, não está vinculado com nenhum papel ou posição no mundo mas é a fonte de todos os papéis e de todas as posições. Não há nada que esteja fora de *pūrṇam*, fora da plenitude, fora de ordem de Īśvara.

Prapañcopaśamaṁ śāntam śivamadvaitaṁ caturthaṁ manyante: Ātma é “aquele em quem o universo se resolve, que é pacífico, benigno e não-dual. Esse, dizem, é o quarto quarto”.

Ātma não pode ser conhecido pela inferência, mas é aquilo através do qual a inferência tem lugar. Não pode ser conhecido pelos sentidos, mas é o princípio consciente graças ao qual os sentidos percebem o mundo. Ātma não é filho nem pai, filha nem mãe, mas é o princípio consciente graças ao qual todos os papéis são representados na vida, em cada um dos três estados de consciência.

Sa ātmā sa vijñeyah: “É esse o Ser, e ele deve ser conhecido”, conclui a estrofe. Você não está separado de Virāt, você não está nem nunca esteve separado do todo. Esse é o quarto quarto. Como já dissemos, e a consciência que compreende, que está em todos os estados, sem ser um estado de consciência separado.

Ātma é a presença invariável que está em tudo, em todos, em cada momento, em todo lugar, em todas as percepções, em todos os pensamentos, em todas as experiências, em todas as emoções. A presença da consciência é invariável.

Acordado, sonhando ou dormindo, Ātma está sempre presente. Presente na ordem psíquica, na ordem biológica, na ordem das leis naturais, em todas as dimensões e lugares da manifestação/criação. Invariável. Essa presença invariável é *ātmā vijñeyah*, aquele que deve ser conhecido.

Desfrutar o que a vida é, é estar livre dos status relativos aos três estados. Isso é *mokṣa*, liberdade. Esse é o significado de *mokṣa*. Liberdade em relação ao que? Liberdade dos laços de *garbhaduḥkha*, do sofrimento *aparentemente* inerente ao nascimento e à morte. *Mokṣa* é liberdade do sentimento de não estar feliz consigo mesmo. É livrar-se da vontade de ser diferente do que se é. Isso só pode acontecer através do conhecimento.

A ordem psicológica de Īśvara

Jagaritasthāna, *svapnah*, *suṣuptah*, *saptāṅgaḥ*, *ekonaviṃśati*, Vaiśvānara, Taijasa, Prājña: tudo é dado. Os estados de consciência, as faculdades, a mente, o ego, as memórias, tudo é dado. Há, aqui, uma ordem de Īśvara que inclui o psiquismo e todas suas manifestações.

Karṇa foi uma criança abandonada, cuja história é narrada no *Mahabhārata*. Ele era filho de Sūrya, o Sol. Ninguém era tão efulgente quanto ele mas, mesmo assim, a mãe o abandonou e foi recolhido por um cavaleiro. Ficou conhecido como *sutaputra*, o filho do cavaleiro, mas em verdade era um príncipe guerreiro.

Ele desenvolve uma imensa raiva, pois precisa provar ao mundo quem é. Quer ser reconhecido como o guerreiro que é, mas carrega o estigma de não saber qual é seu nascimento. Karṇa foi um dos responsáveis pela guerra do *Mahabhārata*.

Se ele não tivesse estado ao lado de Duryodhana, a conflagração entre Kurus e Pandavas não teria acontecido. A história de sua vida o faz querer buscar desesperadamente essa conexão que perdeu com a mãe na hora de nascer. É uma das personagens mais complexas e fascinantes do épico.

Há um acidente na estrada. Alguém se lesiona. Pessoas passam e olham a cena. Como elas reagem? Alguns passam direto. Outros param para olhar. Outros nem

olham. Outros param e ligam para o hospital ou para a polícia. As respostas são muito diversas e complexas.

Cada pessoa reage de acordo com seu próprio background. Em diferentes momentos, a mesma pessoa pode ter respostas diferentes perante a mesma situação. Tudo isso está incluído na ordem psicológica de Īśvara. Qual é a distância entre você e a ordem psicológica de Īśvara? Não existe distância.



Prece: Que eu tenha clareza de visão para apreciar a diferença entre a Ordem Maior e as projeções da minha mente. Que possa ver a linha que separa as minhas projeções da Realidade. Sei que elas são também manifestações de Īśvara e estão portanto dentro da Ordem.

Reconhecendo isso, estou seguro, protegido da Ordem em todas as situações, em todos os momentos, porque não há, nunca houve nem haverá alienação, porque compreendo e enxergo a não-separação. E fico em paz.



O *śāstra* é crucial para compreender que não há nada, nenhuma emoção, nenhum pensamento, nenhum desejo ou aversão, que não seja parte da ordem de Īśvara. Que eu possa ter esse espaço para compreender isto. Não há nada mais prático que ser ciente da realidade das coisas. Não há nada mais prático que a Upaniṣad.

Assim, tudo o que precisamos fazer é nos livrar do feitiço das nossas próprias projeções. Compreender que não precisamos viver grudados no sentimento de insignificância. Não há nada mais, nem nada melhor que isto, para fazermos. Essa é a síntese do ensinamento. Isso é possível porque você é Realidade, Consciência, Amor. Você é a Presença Invariável que sempre esteve, sempre está, sempre estará aqui. O Ser Ilimitado é causa e efeito ao mesmo tempo. É Tudo. É o que foi antes, o que é agora, o que será depois. Sempre. Esse é o significado do mantra *pūrṇamadaḥ pūrṇamidam*, que veremos no comentário do último *śloka*.



Mantra 8

सोऽयमात्माध्यक्षरमोङ्करोऽधिमात्रं पादा मात्रा
मात्राश्च पादा अकार उकारो मकार इति ॥ ८ ॥

so'yamātmādhyaṅkṣaramoṅkaro'dhimātraṁ pādā mātṛā
mātṛāśca pādā akāra ukāro makāra iti || 8 ||

É este o Ser, cuja natureza é a sílaba *Om*, em relação
a seus elementos. Os *pādas* são os elementos. Os elementos
são os *pādas*. Nomeadamente, [os sons] *a*, *u* e *m*. || 8 ||

O quarto *pāda* e o mantra *Om*

Como já vimos, você, enquanto *Ātma*, está presente em todos os *pādas* ou estados de consciência: vigília, sonho e sono. Se os sábios “buscam o *quarto*”, qual seria esse *quarto*? O *quarto* é *Ātma*, que não é um estado de consciência, nem uma experiência, nem um estado de iluminação. *Ātma* é aquele que deve ser compreendido como sendo diferente dos estados de vigília, sonho e sono.

Ātma é a consciência que está em todos e cada um desses estados. Os estados de consciência são atributos circunstanciais de *Ātma*. *Ātma* é o invariável presente nos estados de consciência, nos cinco *vāyus*, nos órgãos dos sentidos, nos órgãos de ação, na mente, na inteligência, no ego e na memória.

No mantra anterior vimos o conceito de *prapañcopaśamaṁ*, a peculiar condição do Ilimitado em relação ao Universo. Esse termo é um composto de dois elementos: *prapañca* + *upaśamaṁ*. *Prapañca* significa expansão, manifestação. *Upaśamaṁ* quer dizer cessação, relaxamento, finalização. Assim o Ilimitado é a origem e o fim, *prapañca* e *upaśamaṁ*, expansão e cessação.

Como vimos no sétimo mantra, o Ilimitado é o sustento da criação, a origem de tudo, a fonte da qual tudo nasce e à qual tudo retorna. Ainda voltaremos sobre este tema mais adiante, no último mantra da Upaniṣad.

Porém, ao mesmo tempo em que *Ātma* é a causa de tudo, sendo

prapañcopaśamaṁ, o que há antes e fica depois da criação, sempre permanece desvinculado de tudo. Isso é o que também se conhece como *asaṅghaḥ*, separado. A causa está no efeito e ao mesmo tempo separada dele. Noutras palavras, como dizia meu mestre, Swāmi Dayānanda:

$$B = A$$

$$A \neq B$$

O ator é a personagem, mas a personagem não é o ator. A onda é o oceano, mas o oceano não é a onda. Tocar a onda é tocar o oceano. Você não pode tocar a onda sem tocar o oceano. Da mesma maneira, não pode se tocar a manifestação do Ilimitado, qualquer que seja, sem tocar a causa dela, que é o próprio Ilimitado. E isso acontece o tempo todo.

Compreende então porque dissemos nas aulas anteriores que você não precisa buscar alguma experiência mística ou negar alguma “profana”? Compreende que não há diferença nem separação entre o que chamamos sagrado e profano? Todo nome e forma, todo *nāmarūpa*, é expressão de Ātma, por pequeno ou banal que pareça.

Onde houver fruição, haverá alguém que busca o desfrutar. É preciso compreender a si mesmo como *ānanda*. *Ānanda* é o *svārūpaḥ* de Ātma, que não é experiencial, que não é limitado pelas experiências. Isso é Śiva. A sétima estrofe disse *sāntaṁ śivamadvaitaṁ*: “[Ātma] é pacífico, benigno e não-dual”.

Não há dois Ātmas, não há vários Ātmas, não há infinitos Ātmas. Só existe Ātma, e Ātma é uno. Não há duas consciências. A consciência é única e não pode ser objetificada. Só os objetos têm essa propriedade. O sujeito nunca pode se tornar objeto de observação. Não há nada além da consciência. Não há nada além de *satyam*.

A rosa tem diferentes partes, mas nenhuma dessas partes é a rosa. No entanto, todas essas partes configuram a rosa. Pode haver *saptāṅgaḥ*, uma cabeça, um tronco, membros, *prāṇa*, faculdades e funções, mas essas partes não são o todo, não são Ātma. As partes são Ātma, Ātma não é as partes. As letras *a* e *ha* são o início e o fim, o alfa e o ômega. Entre *a* e *ha* está o universo inteiro. Ātma é a causa. Essa causa é apontada pelo *Onkāra*.

O *Onkāraḥ* como símbolo

A Upaniṣad iniciou com as palavras *sarvamoṅkāraḥ eva*: Om é tudo o que está aqui, tudo o que é, o que foi e o que será. É *trikālātītaṁ*, aquele que transcende passado, presente e futuro. Om aponta para Brahman. Significa Brahman. *Om* é

uma palavra numa língua. *Om̐* também é *maṅgalam*, designa algo auspicioso, que traz felicidade. É por esse motivo que todos os *śāntipāṭhaḥ*s e outros mantras começam com a sílaba *Om̐*.

O símbolo que aponta para Brahman, que é o Todo, deve igualmente representar o Todo. É isso o que o *Om̐kāraḥ* faz. A Upaniṣad usa esta sílaba como símbolo sonoro de Brahman. O primeiro som que naturalmente surge no aparelho fonador humano é a letra *a*. Os bebês fazem isso quando começam a usar a voz.

Sendo *a* o primeiro som que o aparelho fonador humano pode emitir, ele é igualmente o primeiro som do sânscrito, a primeira letra do alfabeto, *akāra*. *A* é também, e pelo mesmo motivo, a primeira letra nos alfabetos grego, latino e hebraico e de muitos derivados deles.

O segundo som é *u*, o chamado *ukāra*. E o terceiro é *m̐*, ou *makāra*, que se forma quando a boca se fecha. Com a boca fechada, não é possível produzir nenhum outro som afora o *m*. Entre o primeiro som e este último, estão todos os demais, que nascem nas diferentes áreas do aparelho fonador: os sons guturais, os cerebrais, os dentais e os labiais.

Agora, se formos passar diretamente do primeiro som para o último, a boca se fecha gradativamente produzindo o som *u*. Portanto, o som *u* representa e contém, potencialmente todos os outros sons.

Esse som do *u* assim aponta, simbolicamente, para todas as experiências e todos os estados de consciência que fazem parte da vida, desde o momento em que nascemos e respiramos por primeira vez, *a*, até o natural momento da morte do corpo físico e a última expiração, *m̐*.

Os sons *a* e *u*, juntos, produzem o ditongo *au*, que se pronuncia naturalmente *o*: *a* + *u* = *o*. Acrescentando ainda o som *m̐*, que é o final, temos *akāra ukāro makāra iti*:

$$a + u + m̐ = Om̐$$

Assim forma-se o som do *Om̐*, que simboliza o início, o meio e o fim. O presente mantra equipara esse som do *Om̐kāraḥ* com Ātma, o Ser.



Mantra 9

जागरितस्थानो वैश्वानरोऽकारः प्रथमा मात्राऽऽप्तेरादिमत्त्वाद्
वाऽऽप्नोति ह वै सर्वान् कामानादिश्च भवति य एवं वेद ॥ ९ ॥

jāgaritasthāno vaiśvānaro'kāraḥ prathamā mātṛā"pterādimattvād
vā"pnoti ha vai sarvān kāmānādiśca bhavati ya evaṁ veda || 9 ||

Vaiśvānara, tendo como esfera a vigília, é a primeira letra,
a, o primeiro elemento, [derivado] da raiz *ap*, obter, ou [do
fato] de ser o primeiro. Aquele que sabe disso, realiza, de
fato, todos seus desejos. Também, torna-se o primeiro. || 9 ||

Mais uma palavra sobre o *Om̐*

Para continuarmos com o nosso estudo, vamos ainda arredondar o tema do mantra *Om̐*, a partir do ponto em que deixamos ele na nossa aula anterior. Sendo *au* um ditongo, o mantra, como você certamente sabe, não se pronuncia *Aum̐*, mas *Om̐*. A duração do som é de três *mātras*, três unidades de tempo que equivalem a um pouco menos de um segundo, aproximadamente.

Portanto, o *Om̐* é o símbolo que representa o Todo. Quando se faz uma bandeira, que também é um símbolo, as diferentes cores e formas representam coisas. Na bandeira da Índia, por exemplo, as cores representam a harmonia entre as pessoas de todas as religiões. Cada cor representa algo diferente. O símbolo é “carregado” com os diferentes significados.

No caso do *Om̐*, este símbolo sonoro é carregado pela Upaniṣad, dessa maneira, com todos os significados de todas as coisas, de todos os nomes, de todas as formas, de todos os *namarūpaḥs*. *Om̐* é a sílaba. *Onkāraḥ* significa “sílaba *Om̐*” ou melhor, “letra *Om̐*”. O alfabeto *devanāgarī* é mais um silabário do que um alfabeto propriamente dito.

Agora, “carregar” o som com seu simbolismo acontece através dos três *mātras* ou unidades de tempo: *a+u+m̐*. A Upaniṣad diz que *pādā mātṛā mātṛāśca pādā*: “cada *mātṛa* é um *pāda*, e que cada *pāda* é um *mātṛa*”.

Cada uma das letras que configuram o som do *Oṅkārah* simboliza um desses *pādas* ou *avasthās*, estados de consciência: vigília, sonho e sono. Isso vai mais além a linguagem. O som do *Oṃ* transcende, desta maneira, a própria língua sânscrita. *So'yamātmādhyaṣṣaramoṅkaro'dhimātram*: “É este o Ser, que é da natureza da sílaba *Oṃ*, em relação a seus elementos”.

अ उ म् = ओं = ॐ

a + u + m̐ = Oṃ = ॐ

A primeira letra do *Oṅkārah* (ओंकार)

Neste ponto, a Upaniṣad volta para algo que já foi revelado no terceiro mantra: o mundo físico é experienciado por este Vaiśvānara, que é Ātma no estado de vigília, através dos cinco órgãos dos sentidos, e relacionando-se com o mundo pelos cinco *vāyus*, os cinco órgãos de ação, a mente, a inteligência, as memórias e o ego. Para usar a expressão da Upaniṣad, *ekonaviṁśati mukhaḥ*, os dezenove “rostos” ou janelas pelas quais o Vaiśvānara vive, que foram já descritos.

Ātma, acordado, então, chama-se Vaiśvānara. Ele é associado com o primeiro som do aparelho fonador humano, a letra *a*, que é o início do som do *Oṅkārah*. *Jāgaritasthāno vaiśvānaro'kārah prathamā mātrāpterādimattvād*: “Vaiśvānara, tendo como esfera a vigília, é a primeira letra, *a*, o primeiro elemento, [derivado] da raiz *ap*, obter, ou [do fato] de ser o primeiro”.

Sthāna é esfera de operação. O *sthāna*, o estado de consciência de Vaiśvānara é *jāgarita*, a vigília. Esse estado de experiência se equipara ao primeiro som, *a*. Todos os demais sons que um aparelho fonador humano consegue fazer, nascem do *a*, derivam dele, e são modificações desse primeiro som. Noutras palavras, o *a* está em todos os sons.

Vāpnoti ha vai sarvān kāmānādiṣca bhavati ya evaṁ veda: “aquele que sabe disso, realiza, de fato, todos seus desejos. Também, torna-se o primeiro”. Conhecer o significado do mantra *Oṃ* é conhecer Ātma, é conhecer a si mesmo. Não há nada afora de Ātma, e esse Ātma é você. Assim, conhecer *Oṃ* é conhecer a causa de tudo. Assim, conhecendo o *Oṃ*, a pessoa realiza o mais elevado dos desejos e, juntamente com ele, todos os demais.



Mantra 10

स्वप्नस्थानस्तैजस उकारो द्वितीया मात्रोत्कर्षात्
उभयत्वाद्वोत्कर्षति ह वै ज्ञानसन्ततिं समानश्च भवति
नास्याब्रह्मवित्कुले भवति य एवं वेद ॥ १० ॥

svapnasthānastaijasa ukāro dvitīyā mātrotkarṣāt
ubhayatvādvotkarṣati ha vai jñānasantatiṁ samānaśca bhavati
nāsyābrahmavitkule bhavati ya evaṁ veda ॥ 10 ॥

Taijasa, cuja esfera [de atividade] é o sonho, é a letra *u*, o segundo elemento, [significando] exaltação ou equanimidade. Aquele que sabe disto exalta, de fato, a continuidade do conhecimento, e se torna equânime. Em sua família não nasce ninguém que desconheça o Ser. ॥ 10 ॥

Equanimidade

O décimo mantra inicia com as palavras *svapnasthānastaijasa ukāro dvitīyā mātrotkarṣāt*: “Taijasa, cuja esfera [de atividade] é o sonho, é a letra *u*, o segundo elemento”. Taijasa deriva da palavra *tejas*, que quer dizer efulgência. Quando você vê as ondas, está vendo a água. Quando você testemunha seus pensamentos, você está apreciando a efulgência de Ātma. Outra palavra usada para dizer Ātma é *jyotir*, que significa brilho e se usa como sinônimo de consciência e está igualmente conectada com *tejas*.

O *adhyāsaḥ* deliberado

Falemos agora um pouco sobre a superimposição, *adhyāsaḥ*. Ou você confunde um objeto com outro, ou você confunde uma pessoa com outra, ou você superpõe um valor a um objeto, que não é intrínseco ao objeto. Noutras palavras, você dá valor a coisas que não tem esse valor, ou deixa de ver o valor que as coisas tem por conta da superimposição, ou enxerga um perigo onde ele não está, ou deixa de enxergá-lo onde de fato está.

Taijasa é o nome dado a Ātma em seu status circunstancial de sonhador, que está vinculado com a segunda letra do *Oṅkāra*, o *u*. Se a vigília está vinculada com o corpo físico denso, *sthūlaśarīra*, o sonho se corresponde com a esfera do sutil, *sūkṣmaśarīra* e o sono com o corpo causal, *kāraṇaśarīra*.

Entre o *akāra*, a letra *a*, e o *makāra*, a letra *m*, encontra-se *ukāra*, o *u*. Do sonho você pode passar à vigília ou ao sono. É o estado intermediário entre os outros dois, portanto. Essa é uma superimposição deliberada.

Uma palavra sobre o *dharma*

Todos os seres humanos trabalhamos pela felicidade. Você não precisa confirmar isso com ninguém. Somos todos iguais. Buscamos todos a mesma plenitude. A questão é ver o que significa essa felicidade para cada um, e o que irá satisfazê-la.

A busca pela felicidade é universal, como a busca pela própria vida, pela sobrevivência. Um touro tem instinto de sobrevivência, assim como você tem. Ele tem alguns recursos que eventualmente poderá usar para se defender.

Na eventualidade do touro matar o toureiro, ele não sentirá remorso algum. Desde o ponto de vista do comportamento do touro, ele não enxerga que você também quer viver. Ele só percebe a ameaça, só vê um lado da situação. É por isso que o touro não vai preso quando mata o toureiro, assim como não vai à prisão nem sofre nenhum tipo de processo judicial um cachorro que morda alguém na rua.

A diferença entre o animal e o humano é que o humano tem livre arbítrio, e a capacidade de escolher. “Eu não quero ser ferido, não quero ser morto”: esse pensamento é universal, comum a humanos, animais e plantas. Cada um é dotado de um mecanismo de defesa para se proteger eventualmente de algum ataque.

Como seres humanos, nós podemos ser agredidos fisicamente, mas também verbalmente. Não queremos que nos machuquem. Não queremos que um mosquito se alimente do nosso sangue.

Não queremos nem sequer que uma mosca pouse no nosso nariz. Tampouco queremos ser agredidos pela palavra, nem pelo pensamento. Nem sequer queremos que os astros nos sejam desfavoráveis.

Assim, temos perfeitamente clara a maneira em que queremos que os demais nos tratem, que o mundo nos trate. Ora, nessa ordem de coisas, se você é dotado de bom-senso, deverá aceitar que esse *dharma* que você tem tão claro em relação a si mesmo, aquilo que você deseja para si, deve igualmente ser dirigido aos demais seres vivos, humanos ou não.

Você não precisa que isto lhe seja ensinado. É por isso que as aulas de moral são tão maçantes: todo o mundo sabe perfeitamente o que é certo e o que é errado. O problema está em não ser recíproco em relação ao mundo e aos demais. Estar em conformidade com um valor universal nos dá satisfação.

Saber o que a gente precisa fazer, o que deve fazer, nos traz alegria, mesmo que o que deve ser feito seja lavar a roupa ou a louça do jantar de ontem. Quando não sou capaz de enxergar esse equilíbrio, essa rua de duas mãos que é o *dharma*, confundo o valor dos valores e deixo de ser objetivo.

Adhyāsaḥ e dharma

O *adhyāsaḥ*, a superimposição, é de dois tipos:

- 1) a **total**, que acontece ao confundir uma coisa com outra, como por exemplo quando olhamos para uma corda e vemos uma serpente, e
- 2) a superimposição **parcial**, na qual só vemos uma parte de uma situação.

A este segundo grupo pertencem as projeções, as ideias erradas que possamos ter em relação ao mundo e as confusões que possamos ter em relação ao *dharma*. Noutras palavras, nessa superimposição parcial vemos apenas uma parte da realidade. Muitas vezes é apenas a que nos convém.

A Upaniṣad, deliberadamente, superimpõe um significado à sílaba *Om*, equiparando-a a Ātma, independentemente do estado de consciência em que a pessoa esteja.

Ātma, o Ser autoevidente, não-dual, que é na forma da consciência autorrevelada, ilimitada. Esse Ātma é o mundo físico na letra *a* do mantra, Vaiśvānara. Este Ātma é o mundo onírico na letra *u*, Taijasa. Este Ātma é o mundo indiferenciado na letra *m*, Prājña.

Jñānasantatiṁ samānaśca bhavati: “Aquele que sabe disto exalta, de fato, a continuidade do conhecimento e se torna equânime”. Esta afirmação deve ser compreendida como apontando para aquele que é conhecedor de Brahman.

Yoga é Equanimidade

Equanimidade é uma palavra chave para viver o que chamamos de Yoga da Vida, ou Karma Yoga. Isso é tão fundamental, mas tão importante mesmo, que Kṛṣṇa afirma na *Bhagavadgītā* que Yoga é equanimidade: *samatvam yoga ucyate*. “Essa equanimidade é chamada Yoga” (II:48).

Assim, o presente mantra ensina: “Aquele que sabe disto exalta, de fato, a continuidade do conhecimento, e se torna equânime.” Yoga, portanto, não é uma prática, uma técnica ou um estilo de vida, embora Yoga de fato envolva todas essas ferramentas.

Fundamentalmente, e para além desses elementos, Yoga é uma atitude: a atitude da equanimidade. Isto significa que o praticante, o *yogin* deve, na medida do possível, permanecer mais ou menos o mesmo, desde os pontos de vista mental e emocional.

Traduzindo, *samatvam* não é um gesto mumificado ou congelado, não é uma careta que a pessoa deva vestir, nem uma prisão mental, mas uma maneira de olhar para o mundo que nos ajuda a viver e conviver nele da forma mais equilibrada e harmoniosa.

Assim, a compreensão de si mesmo ajuda, diz este mantra, a encontrar essa equanimidade, esse *samatvam*, a partir do qual a vida harmoniosa tem lugar. E, mesmo quando *samatvam* se perde ou a gente se distrai, sem lamúria nem remorso, voltamos ao ponto de equilíbrio depois que a tormenta passa.

A estrofe conclui fazendo ainda uma afirmação muito bonita. *Nāsyābrahmavitkule bhavati ya evaṁ veda*: “na família do conhecedor de Brahman, ninguém nasce que não conheça Brahman”. Este tema da família está conectado por sua vez com o tema do amor que, como já prometemos, será abordado na próxima, no décimo primeiro mantra. Noutras palavras, veremos como estabelecer o nexo entre amor e autoconhecimento.



Mantra 11

सुषुप्तस्थानः प्राज्ञो मकारस्तृतीया मात्रा मितेरपीतेर्वा
मिनोति ह वा इदं सर्वमपीतिश्च भवति य एवं वेद ॥ ११ ॥

suṣuptasthānaḥ prājño makārastr̥tīyā mātṛā miterapītervā
minoti ha vā idaṁ sarvamapītiśca bhavati ya evaṁ veda ॥ 11 ॥

Prājña, cuja esfera é o sono, é a letra *m*, o terceiro elemento,
derivado da raiz *mi*, medir, ou [ainda significando] absorção (*apīti*).
Aquele que sabe disso, conhece tudo e absorve-se [no Ser]. ॥ 11 ॥

Absorção

Prājño makāraḥ: a letra *m* é equiparada a Prājña, aquele que dorme, que é *tr̥tīyā*, o terceiro elemento, ou a terceira manifestação de Ātma. *Ayamātmā*, este Ser, que é consciência, é todos os estados de consciência.

É também o que dorme, portanto. Prājña, então, esse estado de consciência peculiar que é o sono profundo, é equiparado à última letra do mantra. Nesse estado não há diferenciação sujeito/objeto. Vimos isso na nona aula, quando abordamos o quinto mantra.

Como no sono profundo não há cognições nem atividades de quaisquer tipo, o mantra fala aqui na qualidade da absorção, na ausência de conteúdos da mente. Isso é chamado *nirvikalpa samādhi*, ou meditação profunda, sem um objeto que sirva como apoio para focar a mente.

Assim, Ātma se movimenta entre esses três estados de consciência. Ao fazermos o mantra *Om*, o *o* se funde no *m*. O *m* se funde no *o*, como quando os potes que giram na roda do moinho de água, ora cheios, ora vazios.

Assim, como os potes do moinho da água, oscilamos entre esses três estados, dois manifestados, a vigília e o sonho, e um não-manifestado, o sono. O *a* e o *u* se tornam *o*, o *o* se torna *m*. Este *Oṅkāraḥ* é um símbolo, portanto. Um símbolo sonoro que aponta para Ātma, o ilimitado.

A superimposição deliberada no mantra *Om*

Enquanto mantra, *Om* significa Brahman, aponta para Brahman. *Om* é um mantra, Brahman é uma palavra. Enquanto som, aponta para Brahman. *Ya evam veda* quer dizer “aquele que sabe disso”.

O que é que é compreendido? Que o *Onkāra* é Brahman e que, sendo um mantra, é adequado para se praticar sobre ele. O *abhyāsa*, a repetição, especialmente quando feita mentalmente, em silêncio, do mantra *Om*, é um excelente exercício de *upāsana* ou *nididhyāsanam*.

Esta é uma superimposição deliberada, como a que acontece quando se associam os *śaligrāmas* com Viṣṇu. Os *śaligrāmas* são pedras fósseis do leito de um rio em Nepal. Quando eles estão no rio, são pedras negras. Quando você as ganha de um amigo, ainda são pedras.

Mas, quando você as consagra no altar, esses mesmos *śaligrāmas* são Viṣṇu, tornam-se Viṣṇu. Tocar a onda é tocar o oceano. Assim, você *transcende* a onda para alcançar o oceano. Tocar o *śaligrāma* é tocar Viṣṇu. Você *transcende* a pedra para *tocar* Viṣṇu.

Suṣuptasthānaḥ prājño makāraṣṭṭīyā mātṛā miterapītervā minoti: “Prājña, cuja esfera é o sono, é a letra *m*, o terceiro elemento, derivado da raiz *mi*, medir, ou [significando] absorção (*apīti*)”. A letra *m* representa o mundo causal, é associada com o terceiro estado de consciência, o sono profundo, e com o corpo causal. Nesse estado, Ātma é chamado Prājña. Vaiśvānara e Taijasa se resolvem em Prājña.

Quando você analisa tudo o que é significativo para você, quando você reconhece que ama a satisfação, a compaixão, a felicidade, o significado de satisfação, compaixão e felicidade é você mesmo. Tudo o que você ama é o que você é.

Se você ama a alegria, essa alegria é você mesmo. Se você ama o prazer, esse prazer é você mesmo. Nesse sentido, não há melhor refúgio nem maior fonte de segurança que você mesmo. Porém, para isto funcionar, você precisa ver a si próprio como segurança.

Mês passado rompi um ligamento do joelho. O médico me recomendou usar muletas por um período. Depois que a lesão se cura, não há mais necessidade de continuar usando-as. Uma vez que a gente se sente seguro para andar, pode dispensar as muletas. Ninguém gosta de usar esse tipo de apoio sem necessidade.

Ninguém sente prazer em usar muletas se não precisar realmente delas. Naturalmente, queremos sempre andar o mais leves possível. Se já tiver passado pelo processo de cura, e estiver num ambiente tranquilo, onde me sinta seguro,

posso abrir mão das minhas muletas e me libertar delas. O significado da palavra liberdade é o que sou. A satisfação centrada no eu. Eu sou o problema, eu sou a solução.

Então, por falar em solução, cabe aqui abordar um tema que é tão popular quanto incompreendido: o amor. O ensinamento das Upaniṣads a respeito dele pode nos parecer, ao primeiro olhar, radical e desconcertante.

O Amor nos Tempos do Veda

Numa passagem da *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, cujo título significa *A Grande Floresta do Conhecimento*, conta-se que o sábio Yājñavalkya está prestes a renunciar ao mundo. Isso inclui as riquezas, a própria família e, obviamente, o apego, o carinho e a afeição que tem por tudo isso.

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

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, venerável senhor, 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 Ser 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.

Contrariamente ao que possa parecer, isso não é uma forma de egoísmo. Deixando de ver o amor como uma emoção, podemos cultivar o desapego em relação aos nossos próprios sentimentos. Assim, poderemos nos livrar do sofrimento que inevitavelmente advém quando vivemos identificados com eles. De esta maneira, poderemos, igualmente, aliviar os demais da responsabilidade de nos fazer felizes. Isso seria exatamente o oposto do egoísmo.

O Amor não é uma emoção

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 sanguínea. Amor é uma atitude pacífica que nasce 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, ficamos em plenitude, satisfeitos e em paz, isso acontece porque a pessoa que amamos desperta em nós o amor pelo Ser que somos.

Dharma, literalmente, significa “aquilo que mantém unido”, e é uma palavra que se traduz como harmonia intrínseca, ordem, lei natural. Amor é igualmente uma 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 mantém unidas as pessoas, isso não pode ser diferente do amor. Não precisamos abandonar nossas vidas e ir para a floresta, como faz este sábio, para reconhecer o amor desta forma, cultivá-lo desapeadamente e viver uma vida mais plena e feliz. Basta-nos apenas reconhecer a plenitude em nós mesmos, e olhar com responsabilidade e compaixão para aqueles que amamos.

Na medida em que você repete o mantra e medita sobre seu significado, você se estabelece em sua identidade real. Esse é o propósito da meditação: nos dar um suporte para nos firmar no conhecimento de nós mesmos, naquilo que já conhecemos sobre nós e nos aceitar e aceitar tudo como é, desde a descoberta desse amor intrínseco que nós mesmos somos. A estrofe conclui dizendo *ha vā idam sarvamapītiśca bhavati ya evam veda*: “Aquele que sabe disso, conhece tudo e absorve-se [no Ser]”.



Mantra 12

अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत
एवमोङ्कार आत्मैव संविशत्यात्मनाऽऽत्मानं य एवं वेद ॥ १२ ॥

amātraścaturtho'vyavahāryaḥ prapañcopaśamaḥ śivo'dvaita
evamoṅkāra ātmaiva saṁviśatyātmanā"tmānaṁ ya evaṁ veda || 12 ||

O quarto é aquele que é livre de elementos, de quem não
é possível falar, em quem o mundo se resolve, que é
benigno, não-dual. Portanto, a sílaba *Om* é o próprio Ser.
Aquele que conhece Ātma, repousa, assim, em Ātma. || 12 ||

Este é o mantra final da *Upaniṣad*. Nele, de maneira muito direta e eficiente, culmina o ensinamento que foi sendo revelado desde o primeiro mantra. Assim a *Upaniṣad* conclui-se da maneira que começou: expondo de maneira clara e instrumental a Realidade como ela é.

O “quarto elemento”, a quarta manifestação do Ser, não é um estado de consciência separado, mas a Presença graças à qual os estados de consciência acontecem. Como vimos no sétimo mantra, este Ātma que é você, não está disponível para percepção, é inapreensível, pois não é um objeto, não pode ser inferido, não cabe num pensamento nem numa frase.

Ao mesmo tempo, diz o presente mantra, este Ātma, que é Brahman, o Ilimitado, é aquele em quem o mundo inteiro se resolve. Este Ilimitado é benigno e não-dual. *Om* é Ilimitado. *Om* é Ātma. *Om* é você. Quando você conhece a si mesmo como o Ilimitado que de fato você é, você repousa em sua própria natureza.

Ātma é o Ser autoevidente e autoexistente

O Ser autoevidente ao qual a palavra Eu se refere, aquele para quem tudo se torna evidente, que é Realidade, *satyam*. Quando você diz que algo “é”, esse objeto precisa se tornar evidente para você. Para que isso aconteça, é necessário um

meio de conhecimento. *Pramāṇasiddha* é aquilo que já se sabe, que já se conhece. Um pote é. O tecido é. O espaço é. O sol é. A lua é.

Quando você diz “é”, o objeto se torna evidente para você, como algo existente. As coisas se tornam evidentes para você e portanto existem. Portanto, a presença de um microcosmos ou de um macrocosmos se tornam evidentes. Aquilo que se torna evidente para você não é autoevidente. O mundo não é autoevidente. Autoevidente é você.

Só há uma realidade autoevidente: você mesmo. Você é o único ser autoevidente. Pois só há um Ātma. Você é, portanto, a pessoa significante. Ātma é autoexistente. Tudo o mais deriva sua existência de Ātma.

Uma árvore é um objeto que possui “arvoridade”. O que tem arvoridade é chamado árvore. Se não tiver arvoridade, não é árvore. E o que é que tem essa arvoridade: uma árvore ou uma não-árvore? Aquilo que chamamos de árvore só pode ser uma não-árvore: folhas, tronco, ramos e raízes.

Então, donde vem a arvoridade da não-árvore? A arvoridade é um atributo circunstancial de um conjunto de objetos que são não-árvores. Aquilo que é autoevidente é autoexistente.

Toda existência é um atributo circunstancial, um *nāmarūpa*, um nome e forma. Então, se tudo é um acúmulo de átomos, em última análise, onde está o Ser? Em você, que olha para as coisas. A árvore é então, uma somatória de raízes, tronco, galhos, ramos e folhagens. *Nāmarūpas*. Nomes e formas.

O *station master* de Mayavaram, um vilarejo na zona rural de Tamil Nadu, era um funcionário da coroa inglesa que trabalhava na estação de trens daquela região. Ele usava um uniforme, que vestia duas vezes ao dia, quando os trens pasavam, e falava bem pouco inglês.

Um dia, recebeu a visita de um oficial, que perguntou a ele quem era o *station master*. O oficial não o reconheceu, pois o homem, vestindo seu tradicional *dhoti*, não tinha, de fato, cara de *station master*. “Quem é o *station master*?” Ele respondeu: “eu é o *station master*”. Para o *station master*, as palavras *sou*, *é*, e *são*, são uma mesma e única coisa.

Aquilo que está nos intervalos da recitação do mantra é o *Om*. O Ser autoevidente transcende o som do mantra. *Amātraścaturtho vyavahāryaḥ prapañcopaśamaḥ*: “O quarto é aquele que é livre de elementos, de quem não é possível falar, em quem o mundo se resolve”. *Amātraḥ* significa que não está disponível para objetificação ou manipulação, não está disponível para nenhum tipo de transação.

Ātma é *śivo'dvaita*, auspicioso e não-dual. Tudo aquilo que for auspicioso é

chamado *śiva*. *Ānandam* é *śiva*. Não há dois Ātmas. Não há dois sujeitos. Só um. *Evamōṅkāra ātmaiva*: “Portanto, a sílaba *Om* é o próprio Ser”. E daqui, para onde vamos? Voltamos para o lar, para a nossa casa, para o lugar onde sempre estivemos. Como *pūrṇam*, como plenitude.

Uma experiência de absorção meditativa

Escolha então uma postura confortável, em que as suas costas possam ficar naturalmente eretas, sem forçar nada. Observe a fluidez da sua respiração. Não tente controlar o ar. Apenas repare que você estava respirando antes, e continua respirando agora. Fluindo junto com o *prāṇa*, a força da vida.

Observe agora seus pensamentos. Repare nos conteúdos da mente. Porém, como você fez com a observação da respiração, não tente controlar o que a mente pensa. Não tente escolher pensamentos. Apenas aceite todos e cada um deles, como vierem.

Tome consciência do espaço que existe entre a mente, que pensa, e você, que é a testemunha desses pensamentos. Perceba que os conteúdos são diferentes do observador. Perceba assim que, se você for de fato quem observa, não pode ser os objetos que surgem aqui na sua tela mental.

Você é a paz que observa. Você é a quietude que testemunha o movimento dos pensamentos. Reconheça esse espaço. Reconheça que você é o silêncio que observa os movimentos da mente. Você é o silêncio que observa os movimentos da mente. Você é o silêncio.

Nesse silêncio, perceba que há Presença. Esse silêncio não é feito de vazio mas de calma Presença. Essa Presença é você. O silêncio não é ausência de ruído, mas Plenitude manifestada na forma do *Om*. *Om*. *Om*. *Om*.

Prece: Que eu tenha clareza de visão para apreciar a diferença entre a Ordem Maior e as projeções da minha mente. Que possa ver a linha que separa as minhas projeções da Realidade. Sei que elas são também manifestações de Īśvara e estão portanto dentro da Ordem.

Reconhecendo isso, estou seguro, protegido da Ordem em todas as situações, em todos os momentos, porque não há, nunca houve nem haverá alienação, porque compreendo e enxergo a não-separação. E fico em paz.

Plenitude

Para completar o aprendizado em relação a este mantra, cabe agora fazer um aparte sobre a expressão *advaita*, que aparece no fim da primeira linha dele. *Advaita* significa literalmente “não-dois”, não-dual, não separação.

Advaita refere-se à Realidade Única, à Unidade que está presente em tudo e em todos. Refere-se ao fato de que não há diferença, sem separação. Refere-se ao fato de que ninguém nasceu nem existe isolado nem separado do Todo. É, numa palavra, a visão que mostra o Pleno, o Ser Ilimitado que, como já vimos no segundo mantra, é você mesmo, que está aqui ouvindo estas palavras.

Para entrar no tema, vou contar uma história para você. O norte da Índia, especialmente na regiões de Haridwar, Ayodhya e outros lugares sagrados, recebe peregrinos religiosos de tudo quanto é lugar do país. Aqui, os sacerdotes são chamados *pāṇḍas*. O problema é que ser sacerdote, aqui, é uma questão hereditária.

Quando se tornar um sacerdote é hereditário, a pessoa não aprende. Fica sem motivação para estudar e se aprimorar, pois nada vai mudar se ele souber ou não souber o significado daquilo que está fazendo.

Assim, esses *pāṇḍas* são como pôneis de um truque só: conhecem apenas um ou dois mantras e os usam para todo tipo de ritual. Um dos favoritos é o *sāntipaṭhaḥ*, a invocação da paz que abre a *Īśā Upaniṣad*: *pūrṇamada pūrṇamidam pūrṇat pūrṇamudacyate*.

Então, esse mantra é um dos mais populares, lindos e importantes, não apenas da tradição do Yoga, mas da espiritualidade indiana. O problema é que, o que ele tem de popular, também tem de incompreendido. É a típica situação do assunto que muita gente conhece mas pouca compreende.

A limitação, então, é que o mantra torna-se um artigo de fé, ligado à religião e em alguns casos, à superstição, ao invés de ser uma ferramenta para a libertação.

Uma vez, no século XIX, um inglês, funcionário da Companhia da Índias Orientais em Calcutá, aprendeu a *Īśā Upaniṣad* com um *pāṇḍitaḥ* bengali. Depois, lançou-se à tarefa de traduzir e editar o texto.

A tradução desse senhor ficou assim: “Isso era cheio. Isto é cheio. Desse cheio este cheio veio. Se você remover o cheio do cheio, o cheio sobra. *Om*, paz, paz, paz”.

Posteriormente, como percebeu que essas palavras não faziam sentido, ao invés de fazer algum tipo de autocrítica, afirmou no seu livro que as Upaniṣads eram “o produto de uma mente infantil”.

Nesta situação vemos o perigo que corre o Yoga quando cai nas mãos erradas, e o absurdo que supõe alguém se meter a traduzir algo que não compreende. O mantra da Plenitude, que explica isto de maneira muito linda, simples e direta:

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ हरि ॐ ॥

Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇat pūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ || Hariḥ Om ||

Om. Isto (o manifestado) é Plenitude, aquilo (o 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 Plenitude permanece. Que haja paz, paz, paz. *Hariḥ Om.*

Este corpo, este universo, aquilo que está dentro do escopo da nossa percepção, é apontado pela palavra *idam*, “este”. No sânscrito os pronomes “este”, *adaḥ*, e “esse”, *idam*, são usados de maneiras diversas. Geralmente, esses dois pronomes tem o seguinte sentido: este, refere-se a algo que está fisicamente próximo. Esse, a algo que está distante. Porém, dependendo do contexto, esses dois pronomes podem ser usados com outro sentidos.

Vejamos isso com um exemplo. Digamos que duas pessoas se encontrem com outra a quem não vêm há muito tempo. Uma delas não a reconhece. A outra lhe diz: “*Este* que está aqui à sua frente, é *aquele* garoto que você conheceu há vinte anos, lembra?”

A maneira correta de traduzir o mantra seria esta: “Isto [a criação, o efeito], é *pūrṇam*. Aquilo [o Ilimitado, a causa], é *pūrṇam*. Daquele *pūrṇam*, este *pūrṇam* deriva. Tirando-se este *pūrṇam* daquele *pūrṇam* [este efeito dessa causa], só *pūrṇam* permanece. *Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*”.

Quando falamos sobre causa e efeito, a causa é referida pelo pronome esse. O efeito, pelo pronome este. Desse *pūrṇam*, este *pūrṇam* deriva. *Pūrṇam* é aquilo que acomoda tudo o que existe.

Quando criança, você pode ter se perguntado como é que o recheio ia parar dentro dos bombons que você desfrutava. A verdade é que não há mágica nem mistério algum no processo: basta compreender com o processo é feito. O mesmo

vale para *pūrṇam*: não há mistério, desde que compreendamos a Realidade como ela é.

Pūrṇam é o Ilimitado: Ilimitado em termos de tempo, em termos de espaço. Antes da manifestação do *jagat*, do Universo, Brahman, não manifestado, era *pūrṇam*.

Ao advir a manifestação, sem nenhuma mudança, continua sendo *pūrṇam*. Como o oceano, em cuja superfície formam-se e desfazem-se miríades de ondas, sem que ele perca ou ganhe uma única gota de água.

Imagine uma tonelada de argila em estado bruto, na beira e um rio. Dessa tonelada, acrescentando valor a ela, uma equipe de oleiros faz um milhares de potes, vasos e pratos. O que havia antes? Uma tonelada de argila. O que há agora? Uma tonelada de argila. *Pūrṇamadaḥ pūrṇamidam*.

Você é *pūrṇam*. Você era *pūrṇam*. Antes da manifestação do universo, não havia limitação. Não havia tempo nem espaço. Só *pūrṇam*. Depois da manifestação, *pūrṇam* permanece. O universo inteiro deriva do Ser. Todos os *namarūpas* derivam do Ser.

Adaḥ pūrṇam, idam pūrṇam. Da causa, que é *pūrṇam*, deriva seu efeito, que é *pūrṇam*. *Pūrṇameva vaśiṣyate. Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*. Esta é a invocação inicial de todas as Upaniṣads do *Śukla Yajurveda*.

O mundo é *pūrṇam*

O mundo é *pūrṇam*: o conhecedor do Todo é o Todo. Não há diferença. Você é o Todo. Não há diferença. É a esse Todo que se refere a Upaniṣad ao dizer *evamoṅkāra ātmaiva*: o que era antes, o que é agora, o que será depois, passado, presente e futuro, *trikālātītam*, aquilo que transcende os três períodos de tempo, é *Om*.

Dizem alguns místicos que “no passado, o passado era presente. Na hora em que o futuro acontecer, ele também será presente”. A visão do Advaita não concorda com isso. Só existe o presente: você pensa no passado, agora. Você pensa no futuro, agora. *Agora*. Qual é a unidade de medida do agora? Qual é a duração do agora?

Qual é a duração do tempo? Qual é a duração do presente? O agora dura o presente ciclo cósmico de tempo? O presente *mahakalpa*? O presente *kalpa*? O conjunto das presentes quatro *yugas*? A *kaliyuga*? O presente milênio?

O presente século? A presente década? O presente ano? O presente mês? A presente semana? O dia de hoje? Esta hora? Este minuto? Este segundo? Este

décimo de segundo? Este centésimo de segundo? Este milésimo de segundo? Este milionésimo de segundo? Este picossegundo?

Qualquer resposta que você der será passível de ser dividida em frações. Não será nunca, portanto, o presente. O que é o presente? O presente é o momento em que não há duração de tempo! Se houver picossegundo, milênio ou *mahakalpa*, haverá consciência dessa duração.

Ātma é agora. É o ilimitado que observa o tempo, que não está condicionado por ele. Que é ilimitado, independente de qualquer dimensão espacial. O presente é *idam*. É este *pūrṇam*, este Pleno.

A consciência da duração do tempo é o presente. Quando a duração se resolve, ela se resolve no agora. A duração é *mithyāḥ*. Essa é a beleza da Upaniṣad.

A verdade do tempo é a atemporalidade. A verdade de qualquer coisa é a ausência de temporalidade. Brahman é *prapañcopaśamaḥ*: aquele em quem o universo se resolve.

E, para encerrar a Upaniṣad, o mantra conclui com uma afirmação que pode nos parecer enigmática. Esse final do mantra diz *saṁviśatyātmanā ’tmānam ya evaṁ veda*: “aquele que conhece Ātma, repousa em Ātma”.

Isto não significa que você deixa de ser você, nem que a sua mente deixa de pensar no que habitualmente pensa, nem que seu coração deixa de sentir o que habitualmente sente, nem que você deixa de ter as experiências que tem quando transita da vigília ao sono e demais.

Isto tampouco quer dizer que você se torna algo diferente do que sempre foi. Fisicamente falando, você não sai de lugar algum nem “entra” em lugar algum. Estes ensinamentos não podem nem devem interpretar-se literalmente.

A palavra *saṁviśat*, significa uma série de coisas, que podem a princípio nos parecer antagônicas: aproximar-se, associar-se, unir-se, entrar, estabelecer-se, relaxar em ou comprometer-se com algo ou alguém.

Daí surgem algumas maneiras diferentes de traduzir o mantra. Você pode encontrar versões em inglês na net com a tradução deste mantra com “*entrar no Ser com seu ser*”, por exemplo, ou “*unir-se com o Ser*”.

Quando o mantra diz que aquele que conhece o Ilimitado “*entra no Ser com seu ser*”, isso significa que a pessoa deixa de se ver separada do Todo. É esse o sentido da palavra *advaita*, que vimos antes, ou ainda, da palavra *pūrṇaḥ*: não-separação, plenitude. Assim, preferimos a opção de traduzir esta linha como “aquele que conhece Ātma, repousa em Ātma”.

“Entrar no Ser”, ou ainda, “unir-se com o Ser”, então, significa, como diz o sábio Patañjali no *Yogasūtra*, estabelecer-se em sua própria natureza. Repousar em Si Mesmo. Relaxar Naquilo que se É.

E é isso o que convido você para fazer aqui, agora. Feche por favor os olhos relaxadamente. Entre em contato com a sua respiração natural. Deixe que ela flua de maneira mais lenta, profunda e uniforme, se for possível.

Reconheça agora esse espaço de tranquilidade e silêncio que existe em você. Esse espaço sempre existiu, e sempre existirá, pois ele não é um espaço físico. É o próprio Ser que você é. E esse Ser, você sabe agora, é *pūrṇaḥ*, Pleno.



Síntese da *Māṇḍūkyaopaniṣad*

Podemos fazer uma síntese da *Māṇḍūkyaopaniṣat* nestes sete pontos:

1. **Om é Tudo**
2. **Você é Ilimitado**
3. **O Ser é Real, o Universo é Relativo**
4. **Entrega**
5. **Equanimidade**
6. **Absorção.**
7. **Felicidade e Não-Separação**

1. Om é Tudo

O Yoga nunca deveria ser visto como uma atividade que nos isole da vida. A primeira lição que surge da Upaniṣad está logo no primeiro mantra: “O *Oṅkāra* é tudo o que está aqui. Aqui [inicia] a clara exposição: tudo o que foi, o que é e o que será, é de fato *Om*. Tudo o que há além dos três períodos do tempo é também, de fato, *Om*”.

Noutras palavras, tudo é sagrado. Onde quer que você olhe, onde quer que você vá, seja o que for que você viva, seja qual for o julgamento que seu ego faz, está, sempre, a Presença Invariável da Consciência. Tudo é sagrado. Tudo o que há e acontece, está, sempre, dentro da Ordem de Íśvara, dentro da Ordem Universal.

2. Você é Ilimitado

A segunda grande questão que a *Māṇḍūkya* nos mostra, já no segundo mantra, é o Grande Ensino: este Ātma, esta individualidade, é idêntica ao Ilimitado. *Sarvaṁ hyetad brahmāyamātmā brahma*: “tudo é certamente Brahman. Este Ātma é Brahman”. É, noutras palavras, aquela equação na qual, de um lado, temos a Causa do Universo e do outro, você, indivíduo manifestado na forma deste corpamente limitado.

3. O Ser é Real. O Mundo é Relativo

O tema do Absoluto e o Relativo foi visto quando aprendemos o sexto mantra, na nossa décima primeira aula quando mencionamos o tema da árvore e a arvoridade, ou da condição circunstancial de um conjunto de elementos (tronco, casca, folhagens, ramos) que, quando estão inteligentemente combinadas, formam a árvore. Faço aqui um breve resumo desse tema.

Quando olhamos para a Criação, o que vemos? Formas e mais formas por todos os lados. Coisas e mais coisas, que usando substantivos e qualificamos através de adjetivos. O mundo é palavra e significado. *Namarūpaḥ*.

O Universo é uma miríade de nomes e formas. Inteligência manifestada. O Absoluto é a origem, o fundamento; o Relativo é a manifestação, os miríades de nomes e formas.

Na “Canção do Supremo Conhecimento”, *Brahmajñānāvalīmālā*, um linda composição em dezenove estrofes de Śrī Śaṅkarācārya, o incrível professor do século VIII, deu uma definição belíssima dessa peculiar relação entre o Ser e a manifestação:

ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या जीवो ब्रह्मैव नापरः ।

अनेन वेद्यं सच्छास्त्रमिति वेदान्तडिण्डिमः ॥ १८॥

brahma satyaṁ jaganmithyā jīvo brahmaiva nāparaḥ

anena vedyaṁ sacchāstramiti vedāntaḍiṇḍimāḥ ॥ 18 ॥

O Ser é Verdade. O Universo é Relativo. A ideia de separação (*jīvaḥ*) não é nada senão o Ser. Aquilo através do qual esta Verdade é conhecida é o *śāstra* mais elevado. Assim ruge o Vedānta. ॥ 18 ॥

O Absoluto não tem atributos. As palavras que se usam para apontar para o Ilimitado não são o Ilimitado, nem são atributos dele. São apontadores que indicam o Absoluto. Você pode compreender o Ilimitado através da compreensão

do Universo como um atributo circunstancial dele. O Ilimitado é manifestado na forma do Universo, transitoriamente. Existia antes, existe agora, existirá depois. Antes, sem forma.

Agora, nas formas visíveis. As que conhecemos e as que desconhecemos. Depois, sem forma novamente. O mundo é muito vasto, variado e múltiplo. Toda forma é forma do Ser. O tempo é Brahman. O espaço é Brahman. *Jagat*, o Universo, como diz o verso de Śaṅkara, não precisa ser medido. Para nós, basta considerar esse Universo como o que conhecemos dele, desde a nossa experiência humana. Universo, para nós, é aquilo que experienciamos.

Jagat é o que você é em termos de corpomente, é o que você vê, o que você ouve, o que você cheira, o que você sente e o que você toca. É a suma de todas as suas experiências sensoriais. Este é o modelo dos cinco sentidos, dos cinco elementos, *pañcabhūta*: terra, água, fogo, ar e espaço. O espaço traz implícita a presença do tempo. Portanto, tempo e espaço são, perceptualmente, a mesma coisa.

O universo fenomênico inclui, através da presença do espaço, o tempo. E, através da presença do tempo, a do movimento, a da atividade. A pessoa do mundo adora o mundo. Canta canções para o mundo, para o desfrute. Para o cantor, o mundo é real. Segundo Śaṅkarācārya ensina, Brahman é Satyam; o mundo é *mithyā*, Brahman é Realidade, o mundo é relativo.

Quando você toca o colar, você toca o ouro. Quando você vê o colar, você vê o ouro. Quando você pesa o colar, você pesa o ouro. Tente tirar o peso do ouro do colar: quanto vai pesar o colar sem o ouro? A Verdade é simples. E a beleza da Verdade é que ela é o que é.

Quantas coisas há: um colar por um lado e um ouro pelo outro? Você pode escolher um sobre o outro? Só há ouro. O colar é relativo. O ouro é o que é. Ouro é a Realidade. O colar é o atributo circunstancial do ouro. A pulseira é outro atributo circunstancial do ouro.

Nenhuma dessas formas, nenhum desses nomes, colar, pulseira, existe separado do material com o qual os objetos são feitos. Não há colar nem pulseira sem a presença do ouro. Viva feliz, calmamente, então, pois não há outra possibilidade a não ser a da entrega. É isso.

4. O Poder da Entrega

A quarta questão que a Upaniṣad revela, que é uma conclusão dessa visão da Unidade, é que todas as nossas experiências pessoais, todas as emoções, todos os pensamentos, todos os estados de consciência são igualmente sagrados. Isso,

noutras palavras, significa que não precisamos nem devemos descartar ou escolher o que a vida nos traz a cada momento.

Isso aparece nos mantras três a cinco e nove a onze da Upaniṣad: cada um dos estados de consciência é uma manifestação do Ilimitado, a cada um deles corresponde um elemento do mantra sagrado Om̐, e cada um deles, por sua vez, está vinculado com uma atitude, um valor e um ganho que se obtém junto com o autoconhecimento.

Aprendi algo quando vivi na França: é mal-vista a pessoa que, na feira, fica escolhendo as cerejas, descartando as pequenas e eventualmente azedas, e selecionando as grandes e doces. Por estranho que possa parecer para um brasileiro, isso é socialmente inaceitável lá.

Na Inglaterra vale o mesmo, e os ingleses têm até uma expressão para ilustrar o tema, que tem ainda uma conotação negativa: *cherry-pick*. Se o agricultor colocou as cerejas a nossa disposição, é porque todas elas estão boas e são adequadas para comer e desfrutar. É natural que algumas sejam mais doces e outras menos. É natural que alguma sejam maiores e outras menores.

Na vida também vale o mesmo: Īśvara é o Grande Feirante, Īśvara é *karmaphaladatta*, aquele que dá os frutos das ações. Não adianta o ego querer escolher o resultado das ações.

Isso é impossível, uma vez que nosso privilégio, enquanto seres dotados de livre arbítrio, está somente na escolha das ações. Essa capacidade de escolha não se estende, em nenhum caso, aos resultados das ações.

Assim, aceitemos todas e cada uma das cerejas que a vida nos dá, que Īśvara nos serve no prato, dentre outras coisas porque não temos outra opção a não ser a da entrega.

Isso é o que se chama *Īśvarapranidhāna*, a atitude de reconhecimento e entrega a Īśvara. E, essa entrega, é uma entrega confiante e contente, sem lamúrias, nem culpas, nem queixas nem remorso.

Aceitemos as bandejas de cerejas-presentes que a cada momento Īśvara nos brinda, sem nos lamuriar quando encontrarmos algumas azedas, e sem ficarmos eufóricos demais quando vierem as doces.

5. Equanimidade

É sobre isso que fala o décimo mantra, que diz que a pessoa ganha equanimidade ao compreender que o Ilimitado está presente em todos os estados de consciência,

lembra? Equanimidade, então, ante tudo. Equanimidade é Yoga. Lembre das palavras da *Bhagavadgītā*. *Samatvam yoga ucyate*: “equanimidade é aquilo que se conhece como Yoga”.

Vida de Yoga, então, é vida equânime, é procurar a cada momento, em cada situação, encontrar o equilíbrio constantemente e, em caso de nos distrairmos ou perdermos essa calma, sermos resilientes, atentos e flexíveis o suficiente como para podermos retornar ao ponto de harmonia e equilíbrio o mais rapidamente possível, sem lamúrias nem remorsos.

6. Absorção

Em sexto lugar, a Upaniṣad nos mostra a possibilidade da não-identificação, ou da absorção, que é uma qualidade importante. Diz o décimo primeiro mantra: “Aquele que sabe disso, conhece tudo e absorve-se [no Ser]”. Essa absorção, chamada em sânscrito *apīti*, é resultante da visão clara e se traduz, na vida cotidiana, na forma daquilo que já definimos como vigília lúcida, ou estarmos atentos para evitar a identificação com os conteúdos da mente e do coração.

Como já vimos, isso não significa negar emoções nem pensamentos, mas evitarmos atribuir a eles a capacidade de nos tornar felizes. É a isso que faz referência a palavra absorção. Quando nos tornamos capazes de fazer isso, adquirimos uma emocionalidade mais integrada, já que não projetamos nos nossos sentimentos a expectativa de que eles nos façam felizes.

Quando conhecemos a nós mesmos como Felicidade, podemos abrir mão de todas as formas de apego e das projeções que habitualmente fazemos em relação às pessoas e as coisas, esperando que essa Felicidade venha de fora. Objetividade, assim, seria uma maneira de traduzir essa capacidade de absorção, ou não-identificação com pensamentos e desejos.

7. Felicidade e Não-Separação

Por último, a Upaniṣad nos lembra, no décimo segundo mantra, que o Ilimitado “é aquele que é livre de elementos, de quem não é possível falar, em quem o mundo se resolve, que é *śivo’dvaita*, benigno e não-dual. Aquele que conhece Ātma, repousa em Ātma”. Esse *śivo’dvaita*, esse benigno e não-dual, é Você Mesmo.

Ao longo dos momentos que vivemos juntos nesta breve jornada, espero ter conseguido transmitir para você o tesouro que representam as Upaniṣads. Embora tenhamos visto aqui somente a *Māṇḍūkya*, que aliás é uma das mais breves, ela serve como expressão da profundidade e a beleza da tradição do Yoga e da

espiritualidade indiana.

Ao mesmo tempo a Upaniṣad também nos mostra o poder transformador dessa tradição em relação a qualquer ser humano de qualquer tempo, cultura e lugar. E é isso o que mantém, a cada geração, a atualidade do Yoga, da sua visão, práticas e estilo de vida.

Assim, esse tesouro não é literatura, não é filosofia nem especulação mística, mas a revelação da nossa Natureza Real. Essa é a riqueza do Yoga. O Yoga nasceu e sempre existiu para revelar, às pessoas de cada geração, a Verdade que não pode ser negada: Você é Ilimitado. Você é Felicidade. Você é Plenitude.

॥ माण्डूक्योपनिषत्संपूर्णा इति ॥

॥ māṇḍūkyaopaniṣatsaṁpūrṇa iti ॥

Aqui completa-se a *Māṇḍūkyaopaniṣat*.



Invocação da Paz

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाग्ँसस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायूः ।
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्तिनो बृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om bhadraṁ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ | bhadraṁ paśyemākṣabhiryajatrāḥ ||
sthirairāṅga-istuṣṭuvāgṁ sastanūbhiḥ | vyaśema devahitaṁ yadāyuh ||
svasti na indro vṛddhaśravāḥ | svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ ||
svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ | svastirno bṛhaspatirdadhātu ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Ó *devas*! Que possamos ouvir com nossos ouvidos aquilo que é significativo. Que possamos ver com nossos olhos o que é livre de limitação. Ó *devas*! Que saibamos reverenciar o Ser com as palavras de sabedoria dos Vedas (*tanūbhiḥ*). Que possamos viver uma vida plena (*ayuh*), com firmeza [*i.e.*, saúde] em todas as partes do corpo (*sthirairāṅga*). Que Indra, de grande fama, nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que o Sol, que é Todo-o-Conhecimento (Pūṣā Viśvavedāḥ), nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que Garuda (Ariṣṭanemi), que voa livremente no espaço, nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que Bṛhaspati (o guru), de grande inteligência, nos abençoe com aquilo que é auspicioso [a visão do Ilimitado]. *Om*. Paz, paz paz.

॥ ॐ तत् सत् ॥

॥ Om tat sat ॥





Shelley G. Gossick



Sânscrito

Os mais antigos textos da Humanidade, chamados Vedas, datam da Idade Védica, entre o sétimo e o quarto milênio a.C., e estão compostos na língua sânscrita. Foram transmitidos com surpreendente exatidão ao longo dos milênios por tradição oral, e transcritos durante a segunda metade do II milênio aC. William James, pioneiro da filologia que descobriu a origem comum das línguas indo-européias, disse isto sobre a língua do Yoga, 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 quicá 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: *saṃskṛta* 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 *liṅgam*, *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.

Originalmente preservado como língua sagrada, o sânscrito passa a ser utilizado igualmente igualmente com propósitos seculares a partir do período clássico da civilização indiana. Com o surgimento da escrita *nāgarī*, por exemplo, é usado para redigir tratados sobre ritual, filosofia, gramática, astronomia, legislação, etc. O sânscrito clássico, vigente nessa época, diferencia-se do mais antigo, falado no período védico.

Pequeno Guia de Fonética

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e três consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuances de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituaados. 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 nestes textos 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 a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons originais do sânscrito.

A terminação em *a* reserva-se geralmente a palavras masculinas ou neutras, o final *i* ou *ā* pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em *ī* são, na maioria, femininas. A letra *o* e a letra *e* pronunciam-se sempre fechados.

Vogais e ditongos

a	aberta, curta, como em <i>tatu</i> (<i>pūrṇa</i>);
ā	aberta, longa, como em <i>arte</i> (<i>prāṇa</i>);
i	curta, como em <i>ideia</i> (<i>Śiva</i>);
ī	longa, como em <i>ali</i> (<i>nāḍī</i>);
u	como em <i>união</i> (<i>udāṇa</i>);
ū	longa, como em <i>açude</i> (<i>kūmbhaka</i>);
e	fechado, como em <i>dedo</i> (<i>asteya</i>);
ai	ditongo, como em <i>vai</i> (<i>kaivalya</i>);
o	fechado, como em <i>iodo</i> (<i>Yoga</i>);
au	ditongo, como em <i>pauta</i> (<i>nauli</i>);
ṛ	pronuncia-se como em <i>marinho</i> (<i>ṛṣi</i>).
ṛī	pronuncia-se como em <i>marítimo</i> (<i>ṛkāra</i>);
ḷ	como em inglês, <i>revelry</i> (<i>ḷṭaka</i>);
ḷī	como em inglês, <i>revelry</i> , mas prolongado (<i>ḷkāra</i>);

Consoantes

1) Guturais

ka	como em <i>Karina</i> (<i>karma</i>);
kha	aspirada, como em inglês, <i>broke-heart</i> (Sāṅkhya);
ga	gutural, como em <i>guirlanda</i> (<i>Gītā</i>);
gha	aspirada, como em inglês, <i>big-house</i> (Gheraṇḍa);
ṇa	nasalizando a vogal precedente (<i>aṅga</i>);

2) Palatais

ca	pronuncia-se como em tchê (<i>cakra</i>);
cha	também como em tchê, mas prolongado (<i>mūrcchā</i>);
ja	palatal, pronuncia-se como em <i>Djalma</i> (<i>japa</i>);
jha	palatal, como em inglês, <i>hedgehog</i> (<i>jhalī</i>);
ña	só antes ou depois de consoantes palatais, como em <i>senha</i> (<i>jñāna</i>);

3) Cerebrais

ṭa	com a língua no palato, como em inglês, <i>true</i> (Aṣṭāṅga);
ṭha	dental aspirada, como em inglês, <i>lighthouse</i> (Haṭha);
ḍa	com a língua no palato, como em inglês, <i>drum</i> (<i>daṇḍa</i>);
ḍha	com a língua no palato, como em inglês, <i>redhaired</i> (<i>ḍhunḍī</i>);
ṇa	como em inglês, <i>done</i> (<i>prāṇa</i>);

4) Dentais

ta	com a língua na raiz dos dentes, como em terra (Tantra);
tha	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, <i>foot-hook</i> (<i>sthiraṁ</i>);
da	dental, como em <i>dilúvio</i> (<i>dasanāmi</i>);
dha	dental, como em inglês, <i>bloodhorse</i> (<i>dhāraṇā</i>);
na	dental, como em <i>nota</i> (<i>ānanda</i>);

5) Labiais

pa	labial, como em posto (<i>pūraka</i>);
pha	labial aspirada, como em inglês, <i>top-half</i> (<i>phāla</i>);
ba	labial, como em <i>bomba</i> (<i>bandha</i>);
bha	aspirada, como no inglês, <i>nib-head</i> (<i>bhūta</i>);
ma	em início de palavra ou após vogal tem som bilabial, como em <i>mãe</i> (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em <i>também</i> (<i>saṁskāra</i>);

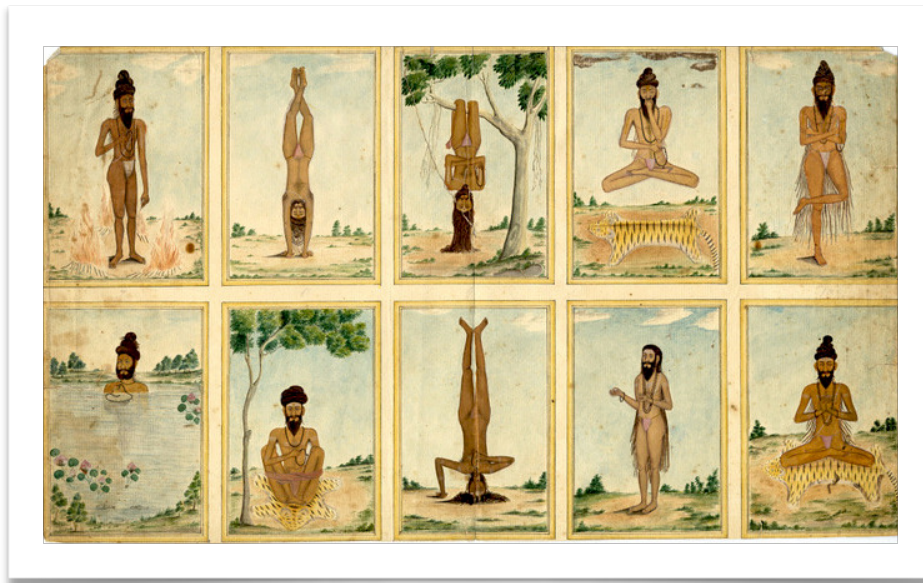
6) Semi-vogais

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

7) Aspiradas

śa tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ṣa tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
sa tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
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. Um exemplo: *faquir*.





Bibliografia

Para Estudo de Vedānta

Esta é uma sugestão de leituras para continuar o estudo do Vedānta. Porém, cabe lembrar que o Vedānta não pode ser aprendido 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 absolutamente fundamental nesse contexto, uma vez que a palavra é usada de uma maneira muito cuidadosa e a visão do *paramparā* só pode ser transmitida 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 ou entender tudo ao

contrário é enorme. Se estiver interessado em aprofundar a visão do Vedānta, busque um professor que possa lhe ensinar e esclarecer as dúvidas pessoalmente.

Junto com os livros, há ainda outros materiais que podem ser usados para complementar o estudo, como gravações de áudio e/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. *Namaste!*

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

Arieira, Gloria (2009): *Bhagavad Gītā*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

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

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

Comans, Michael (2000): *The Method of Early Advaita Vedānta*. Motilal Banarsidass, New Delhi.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2008): *Bhagavad Gītā* (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2003): *Bhagavad Gītā Home Study Course*. 4 Volumes (tradução comentada). Śruti Seva Trust, Anaikatti.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2007): *Exploring Vedānta*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2007): *Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2008): *Freedom from Helplessness*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2004): *Introduction to Vedānta*. Vision Books, New Delhi.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2008): *Liberdade*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2007): *Living Inteligently*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

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

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2015): *Meditação*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2008): *Mundaka Upaniṣad*. 2 Volumes (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.

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

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2008): *Surrender and Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2007): *The Fundamental Problem*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

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

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

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2004): *The Teaching of the Bhagavad Gītā*. Vision Books, New Delhi.

Dayānanda Saraswatī, Swāmi (2007): *Vedānta 24x7*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

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

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

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

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

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

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

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

Nikhilānanda, Swāmi (1947): *Ātmabodhaḥ* (tradução comentada). Śrī Ramakrishna Math, Madras.

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

Venugopal, D. (2008): *Pūjya Swāmi Dayānanda Sarasvatī: His Uniqueness in the Vedānta Sampradāya*. Śrī Sai Printers, Chennai.

Websites de estudo

Arṣa Avinash Foundation, de N. Avinashilingam, Ponmanī Avinashilingam e G. Balasubramaniam (em inglês): arshaavinash.in

Arṣa Vidyā Gurukulam, de Swāmi Dayānanda (em inglês): arshavidya.org

Arṣa Vidyā Pītham, de Swāmi Dayānanda (em inglês): dayānanda.org

Dharmabindu, de Miguel Homem (em português): dharmabindu.com

Tattva Tīrtha, de Swāmi Veditātmānanda: tattvatirtha.org

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

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

