

Nirvāṇa Ṣaṭkam

Ādi Śaṅkarācārya

Tradução Comentada por Pedro Kupfer



॥ निर्वाणषट्कम् ॥

Nirvāṇa Ṣaṭkam

As Seis Estrofes da Iluminação



© Copyright 2007-2026, Pedro Kupfer

1ª edição: Junho de 2007

2ª edição: Outubro de 2012

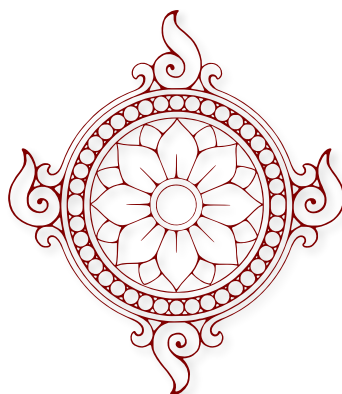
3ª edição: Agosto de 2017

4ª edição: Maio de 2019

5ª edição: Setembro de 2021

6ª edição: Janeiro de 2024

7ª edição: Fevereiro de 2026



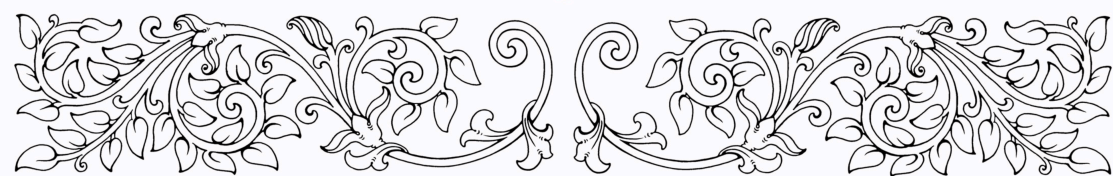
Yogabindu

Pedro Kupfer

yoga@yoga.pro.br

www.yoga.pro.br

Estes textos são para uso nas sessões de estudo sobre o *Nirvāṇa Śaṭkam*, ministradas por Pedro Kupfer. Permitem-se citações de trechos em livros e na mídia desde que mencionem a fonte. Agradecimentos especiais a Swāmi Dayānanda Saraswati, Swāmi Tattvavidānanda Saraswati, Georg Feuerstein e o Professor Hermógenes pelo ensinamento, a inspiração e a generosidade. *Om tat sat.*





Índice

Sobre o Nirvāṇa Ṣaṭkam 11

Śloka 1 13

Śloka 2 16

Śloka 3 19

Śloka 4 22

Śloka 5 25

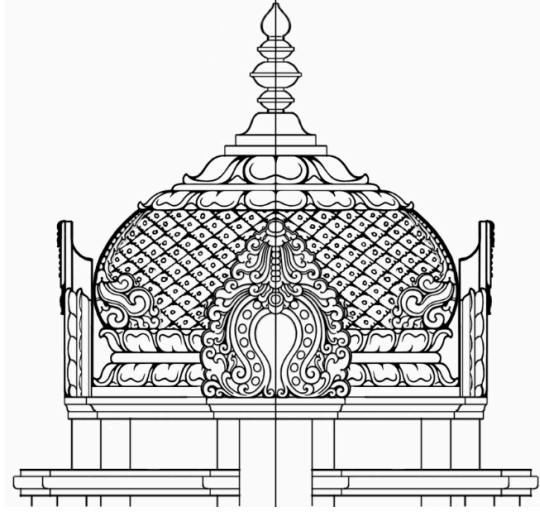
Śloka 6 28

Sânscrito 33

Guia Fonético 34

Bibliografia 37





निर्वाणषट्कम्
Nirvāṇa Ṣaṭkam

“Sexteto do *Nirvāṇa*”
de Ādi Śaṅkarācārya

मनोबुद्ध्यहङ्कार चित्तानि नाहं न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे ।
न च व्योम भूमिर्न तेजो न वायुः चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ १ ॥

manobuddhyahankāra cittāni nāhaṁ
na ca śrotrajivhe na ca ghrāṇanetre |
na ca vyomabhūmirna tejo na vāyuh
cidānandarūpaḥ śivo’ham śivo’ham || 1 ||

Não sou mente nem razão; não sou ego nem memória;
Não sou audição, nem paladar, nem olfato nem visão.
Não sou espaço nem terra; não sou fogo nem ar.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 1.

न च प्राणसंज्ञो न वै पञ्चवायुः न वा सप्तधातुः न वा पञ्चकोशः ।
न वाक्पाणिपादं न चोपस्थपायु चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ २ ॥

na ca prāṇasañjño na vai pañcavāyuh
na vā saptadhātur na vā pañcakośāḥ |
na vākpāṇipāḍau na copaṣṭhapāyūḥ
cidānandarūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 2 ||

Não sou o que se conhece como *prāṇa* nem os cinco alentos;
nem os sete elementos do corpo físico, nem os cinco *kośas*.
Não sou fala, nem mãos ou pés; nem sexo nem eliminação.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 2.

न मे द्वेषरागौ न मे लोभमोहौ मदो नैव मे नैव मात्सर्यभावः ।
न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्षः चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ ३ ॥

na me dveṣarāgau na me lobhamohau
mado naiva me naiva mātsaryabhāvaḥ |
na dharmo na cārtho na kāmo na mokṣaḥ
cidānandarūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 3 ||

Não tenho apego nem aversão; nem ambição, nem ilusão;
orgulho e inveja não são meus; não tenho deveres,
nem objetivos, nem desejos, nem busco a libertação.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 3.

न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दुःखं न मन्त्रो न तीर्थं न वेदा न यज्ञाः ।
अहं भोजनं नैव भोज्यं न भोक्ता चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ ४ ॥

na pūṇyaṁ na pāpaṁ na saukhyaṁ na duḥkhaṁ
na mantra na tīrthaṁ na vedā na yajñāḥ |
ahaṁ bhojanaṁ naiva bhojyaṁ na bhoktā
cidānandarūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 4 ||

Não sou virtude nem ação errônea; nem alegria nem sofrimento;
nem mantras nem lugares sagrados; nem escrituras nem rituais;
não sou o prazer nem o que produz o prazer, nem o desfrutador.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 4.

न मृत्युर्न शङ्का न मे जातिभेदः पिता नैव मे नैव माता न जन्मः ।
न बन्धुर्न मित्रं गुरुर्नैव शिष्यं चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ ५ ॥

na me mṛtyuśaṅkā na me jātibhedah
pitā naiva me naiva mātā na janmaḥ |
na bandhurna mitraṁ gururnaiva śiṣyaḥ
cidānandarūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 5 ||

Não sou morte nem medo; não tenho classe social;
nem pai, nem mãe, nem nascimento são meus;
não tenho parentes nem amigos; nem mestre nem discípulos.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 5.

अहं निर्विकल्पो निराकाररूपो विभुत्वाच्च सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम् ।
न चासङ्गतं नैव मुक्तिर्न मेयः चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ ६ ॥

aham nirvikalpo nirākārarūpaḥ
vibhutvācca sarvatra sarvendriyāṇām |
na cāsaṅgato naiva muktirna bandhaḥ
cidānandarūparaḥ śivo'ham śivo'ham || 6 ||

Sou livre de pensamentos. Sou livre de estrutura e forma;
Estou conectado com os sentidos, pois permeio o existente.
Não sou apegado nem condicionado, nem [busco a] liberdade.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 6.



Ouçá aqui o “Sexteto do *Nirvāṇa*”





Sobre o *Nirvāṇa Ṣaṭkam*



Este breve e belo texto é da autoria de Śrī Ādi Śaṅkarācārya, uma das grandes referências da tradição védica, que viveu entre os séculos VIII e IX d.C. Conta-se que Śaṅkara, sendo muito jovem, atravessou a Índia a pé, indo desde Thekkady, a sua aldeia natal no litoral do Kerala até a ilha de Oṅkareśvara, no rio Narmadā, que é a fronteira natural entre a Índia do Sul e a do Norte.

Estava em busca de Govinda Bhavagatpāda, a quem queria pedir iniciação no caminho da renúncia, para tornar-se um *sannyasin*. Quando Śaṅkara chegou na ilha o rio havia transbordado, colocando em perigo a caverna onde o mestre Govinda meditava, ao lado do templo de Oṅkareśvara Mahādeva, um dos doze *jyotirlingams* ou pilares de luz da Índia, que são templos dedicados ao deus Śiva.

Diante da situação, Śaṅkara colocou seu *kamaṇḍalu* (pote para pedir *bhikṣa* ou alimento), no caminho das corredeiras que se haviam formado. Repentinamente, as águas ficaram calmas. Havendo salvado desta forma o mestre, entrou na caverna.

Ao vê-lo, o guru perguntou quem ele era. O jovem respondeu com os versos deste *Nirvāṇa Ṣaṭkam*. Nesse momento, Govinda tomou o Śaṅkara como seu discípulo e deu-lhe a iniciação, bem como a instrução que este procurava.

Essa instrução não era tanto em relação a coisas que ele ignorasse, já que fica claro no poema que Śaṅkara sabe sobre si mesmo aquilo que é possível saber, mas

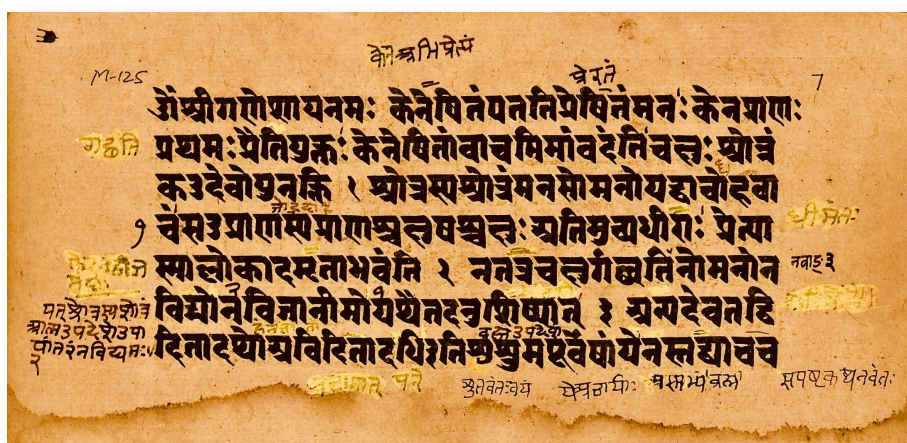
sobre a maneira de estruturar de maneira metódica, e assim capacitar-se para expor o ensinamento sobre o Ser para as pessoas.

Ādi Śaṅkarācārya tornou-se, assim, um elo muito especial na corrente viva de transmissão do conhecimento, chamada *paramparā*, que vem sendo transmitida de professor para estudante ao longo dos milênios, e que revela a natureza real do ser humano, mostrando-o como alguém intrinsecamente livre de limitações e sofrimento.

O nome *Nirvāṇa Ṣaṭkam* significa em sânscrito “seis estrofes do *nirvāṇa*”. Em apenas seis sucintos versos duplos chamados *ślokas*, o autor resume de maneira magistral todas as dúvidas existenciais, todas as falsas identificações com os papéis desempenhados na vida de um ser humano, bem como oferece as soluções para cada uma das charadas que surgem naturalmente, a partir dessas identificações, na nossa vida cotidiana.

Este não é, a rigor, um texto sobre a instrução em si, mas um exercício de *nididhyāsana*, uma contemplação sobre quem somos. O sânscrito é muito simples e acessível, o que torna o poema de fácil recitação e memorização. Não obstante a simplicidade da linguagem, o significado é profundo e, potencialmente, muito transformador.

Podemos compreender o recado em minutos, mas aplicá-lo no dia-a-dia pode levar-nos anos, ou uma vida inteira dedicada a aplicar o Yoga no cotidiano. Este poema pertence à categoria dos chamados *prakarāṇas*, que são textos que explicam aspectos peculiares do ensinamento, na forma de reflexões meditativas e ainda, inspiram-nos e permitem-nos inferir aplicações práticas a partir dessas reflexões, que poderemos aplicar sempre no cotidiano.





Śloka 1



ॐ मनोबुद्ध्यहङ्कार चित्तानि नाहं न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे ।

न च व्योम भूमिर्न तेजो न वायुः चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ १ ॥

om manobuddhyahankāracittāni nāhaṁ
na ca śrotrajivhe na ca ghrāṇanetre |
na ca vyomabhūmirna tejo na vāyuh
cidānandarūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 1 ||

Não sou mente nem razão; não sou ego nem memória;

Não sou audição, nem paladar, nem olfato nem visão.

Não sou espaço nem terra; não sou fogo nem ar.

Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 1.

om = mantra que aponta para o Ser Ilimitado; *manaḥ* = a mente; *buddhi* = o intelecto; *ahankāra* = o ego, a autorreferência; *cittāni* = as memórias que constroem a individualidade; *na* = não; *ahaṁ* = sou; *na* = não; *ca* = e; *śrotra* = a audição, os ouvidos; *jivhe* = a língua, o senso do paladar; *na* = não; *ca* = e; *ghrāṇa* = o senso do olfato; *netra* = o olhar, os olhos, o senso da visão; *na* = não; *ca* = e; *vyoma* = o elemento espaço; *bhūmiḥ* = o elemento terra; *na* = não; *tejas* = o elemento fogo, o resplendor do fogo; *na* = não; *vāyuh* = o elemento ar; *cit* = autoconsciência, consciência, senciência; *ānanda* = plenitude,

felicidade; *rūpaḥ* = forma, natureza; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou.

O poema começa citando uma série de associações que fazemos habitualmente, nas quais tomamos como certo que somos o conteúdo dos nossos pensamentos e emoções. A primeira pessoa à qual o texto se refere, “eu” não é, evidentemente, o ego ou a personalidade, mas *Ātma*, o Ser pleno, manifestado como a pessoa simples e tranquila, e não como uma personalidade exigente que não cessa de fazer cobranças de si mesma e do mundo.

No segundo verso, o autor reflete, e nos convida para fazermos a contemplação junto a ele, sobre o fato de que nós não somos apenas os pensamentos, mas tampouco os órgãos sensoriais, nem aquilo que eles percebem, nem os elementos densos que constituem a natureza manifestada.

A identificação com os conteúdos do psiquismo é, embora natural, o produto da ignorância existencial. Poderíamos nos perguntar a razão pela qual o autor usa quatro termos diferentes para se referir ao psiquismo, que habitualmente chamamos de mente.

A razão disso é que, como o psiquismo se move em quatro direções diferentes, ele tem quatro formas de expressão que determinam esses nomes. Śrī Śaṅkarācārya, na *Vivekacūḍamaṇī* (śloka 93 e 94), define o psiquismo nos seguintes termos:

निगद्यतेऽन्तःकरणं मनोधीः अहंकृतिश्चित्तमिति स्ववृत्तिभिः ।
मनस्तु संकल्पविकल्पनादिभिः बुद्धिः पदार्थाध्यवसायधर्मतः ॥ ९३ ॥
अत्राभिमानादहमित्यहंकृतिः । स्वार्थानुसन्धानगुणेन चित्तम् ॥ ९४ ॥

nigadyate’ntaḥkaraṇaṁ manodhīḥ
ahaṁkṛtiścittamiti svavṛttibhiḥ |
manastu saṁkalpavikalpanādibhiḥ
buddhiḥ padārthādhyavasāyadharmataḥ || 93 ||

atrābhimānādahamityahaṁkṛtiḥ |
svārthānusandhānaguṇena cittam || 94 ||

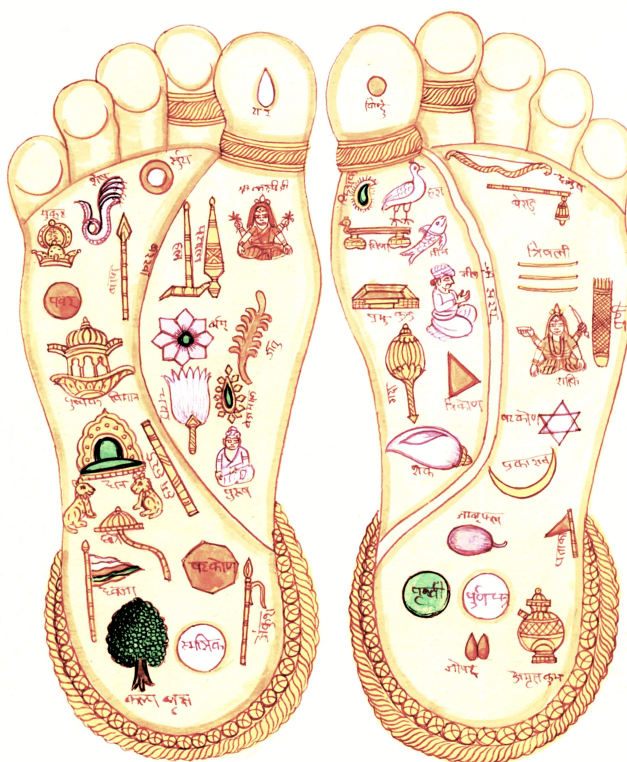
“*Antaḥkarāṇa*, o órgão interno, é conhecido por quatro diferentes nomes, de acordo com as suas diferentes funções: *manas*, *buddhi*, *ahaṁkāra* e *cittam*. Quando há um movimento em forma de considerar prós e contras de alguma situação, isso é chamado *manas*, mente. A capacidade de determinar a veracidade [ou de fazer afirmação], é chamada *buddhi*. Ao

acontecer uma lembrança, [associada] à busca de objetos prazerosos, isso é chamado *cittam*, memória.”

Portanto, qualquer movimento do psiquismo, seja na forma de ponderação, gosto, aversão, julgamento, afirmação ou lembrança, deve ser reconhecido apenas como conteúdo, e não como a Consciência-testemunha invariável que observa esses movimentos sem envolver-se, deixar-se arrastar ou identificar-se com eles.

Esse reconhecimento é fulcral no processo do autoconhecimento, pois tem o imenso valor de ajudar-nos a distinguir e separar o que somos, daquilo que não somos: Ātma de anātma, o Ser do não-ser. As implicações derivadas desse reconhecimento tem um valor prático inestimável, no sentido que esse discernimento nos ajuda a navegar da maneira equânime e equilibrada absolutamente qualquer situação, por desafiante que seja.

A palavra Śiva, que se repete à guisa de adágio, como verso que encerra cada estrofe ao longo do poema, não designa, neste contexto, o deus hindu da dança e da transformação, conhecido igualmente como Śambho, Nārārāja, ou Mahādeva, mas à própria Consciência Ilimitada.





Śloka 2



न च प्राणसंज्ञो न वै पञ्चवायुः न वा सप्तधातुः न वा पञ्चकोशः ।

न वाक्पाणिपादं न चोपस्थपायु चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ २ ॥

na ca prāṇasañjño na vai pañcavāyuh
na vā saptadhātur na vā pañcakośāḥ |
na vākpāṇipādaḥ na copaṣṭhapāyūḥ
cidānandarūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 2 ||

Não sou o que se conhece como *prāṇa* nem os cinco alentos;
nem os sete elementos do corpo físico, nem os cinco *kośas*.
Não sou fala, nem mãos nem pés; nem sexo nem eliminação.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 2.

na = não; *ca* = e; *prāṇa* = força vital, energia, bioenergia; *sañjñāḥ* = aquilo que é conhecido, aquilo que é sabido; *na* = não; *vā* = além do mais, por outro lado, ainda; *pañca* = o número cinco; *vāyuh* = “ar vital”, o conjunto das cinco formas que assume a bioenergia, e que regula as diferentes funções do corpomente; *na* = não; *vā* = além do mais; *sapta* = o número sete; *dhātuḥ* = elemento constituinte, ingrediente; *saptadhātuḥ* = o conjunto das sete essências constituintes do corpo humano, ou tecidos que compõem os corpos dos seres vivos (plasma, sangue, músculos, gordura, ossos, tecidos nervosos e fluidos reprodutivos); *na* = não; *vā* = além do mais; *pañca* = o número cinco; *kośāḥ* = camada, bainha; *pañcakośāḥ* = as cinco “camadas” que configuram

jīvātma, a individualidade: a camada material, a camada vital, a camada de pensamentos, a do intelecto e a da experiência da plenitude ou bem-estar; *na* = não; *vāk* = palavra, órgão de ação da fala; *pāṇi* = mãos, órgãos da preensão; *pādāḥ* = pernas, órgão da locomoção; *na* = não; *ca* = e; *upaṣṭha* = genitais, gônadas, órgãos da reprodução; *pāyūḥ* = órgãos excretadores; *cit* = autoconsciência, consciência, senciência; *ānanda* = plenitude, felicidade; *rūpaḥ* = forma, natureza; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou.

Na sequência, o poema continua fazendo uma série de negações em relação à falsa identificação da individualidade com o corpomente. Essa negação é chamada *via negativa* em latim, e é um recurso amplamente usado tanto na filosofia quanto na teologia: basta negar aquilo que não é, para que brilhe aquilo que é.

Desta maneira, o menino nega ser a fisiologia, as funções, qualidades e elementos constituintes do seu próprio corpo. Similarmente, nega ser os conteúdos psíquicos e o *prāṇa*, a força vital, que assume cinco formas, que determinam por sua vez as diferentes funções fisiológicas: *prāṇa*, *samāna*, *vyāna*, *udāna* e *apāna*. Essas funções são, respectivamente, absorção, digestão, circulação, crescimento e eliminação. Quando tomadas em conjunto são chamadas *prāṇas*, *vāyus* ou alentos vitais.

Depois, Śaṅkara faz uma reflexão sobre a não-identificação em relação aos *dhatus*, os sete constituintes do organismo físico: medula, gordura, músculos, sangue, linfa, pele e cutículas (existem outras listas ligeiramente diferentes desta em relação a esses sete elementos constituintes, que são ligeiramente diferentes desta).

No fim do segundo verso menciona ainda a não-identificação com os cinco *kośas*, ou “camadas” do *jīva*, o ser vivo. Esses *kośas* que constituem o corpomente são os seguintes: *annamayakośa*, *prāṇamayakośa*, *manomayakośa*, *viñānamayakośa* e *ānandamayakośa*. Respectivamente, as camadas de “alimento” (matéria), vitalidade, pensamento, intelecto e a *experiência* da plenitude. A consciência que somos não depende da presença de nenhum dos *kośas* para existir, para ser. Eles são mencionados por primeira vez na tradição do Yoga na *Taittirīya Upaniṣad*.

Cabe lembrar que esta visão sobre os “ares vitais”, as suas funções, os *dhatus* e *kośas* é pré-científica e data de uma época muito anterior à existência de ciências como a biologia, e bioquímica, a medicina e a neurologia. Essa era a maneira em

que, na antiga cultura da Índia, explicava-se o funcionamento do organismo, baseada nos escassos dados de observação disponíveis para aquele povo na época.

Ainda que não possamos nem devemos usar a teoria dos *vāyus*, *dhatus* e *kośas*, como única fonte para explicar o funcionamento do corpomente, ela ainda assim tem valor à luz daquilo que se expõe aqui: independentemente da maneira que usemos para explicar ou fundamentar as experiências psicofísicas, todas elas têm um valor relativo, e nenhuma delas é capaz de trazer-nos felicidade.

Da mesma forma, o autor convida-nos, na sequência, a reconhecer que, além de não sermos nenhuma dessas funções fisiológicas ou sutis, tampouco somos os cinco órgãos de ação, *karmendriyas*: fala, mãos, pés, reprodução e eliminação.

Muitas vezes nos identificamos com essas funções, com os tipos de ação que cada uma delas desempenha ou com os frutos das ações que produzem, dos quais podem derivar o apego, a aversão, o sofrimento, a culpa, o remorso, o arrependimento e outras formas de aflição. Conclui-se esta estrofe com o adágio “Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser”. Como consciência autoefulgente, que brilha por si mesma, sou plenitude.





Śloka 3



न मे द्वेषरागौ न मे लोभमोहौ मदो नैव मे नैव मात्सर्यभावः ।

न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्षः चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ ३ ॥

na me dveṣarāgau na me lobhamohau
mado naiva me naiva mātsaryabhāvaḥ |
na dharmo na cārtho na kāmo na mokṣaḥ
cidānandarūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 3 ||

Não tenho apego nem aversão; nem ambição, nem ilusão;
orgulho e inveja não são meus; não tenho deveres,
nem objetivos, nem desejos, nem busco a libertação.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 3.

na me = nem eu sou, não tenho, não possuo; *dveṣa* = aversão, aquilo oposto ao desejo; *rāga* = desejo, cor, apego; *na me* = não tenho; *lobha* = ambição, raiva, ódio; *moha* = ilusão, perplexidade, engano; *madaḥ* = excitação, desejo ardente; *me naiva* = apenas não tenho; *mātsarya* = inveja, ciúmes; *bhāvaḥ* = sentimento, experiência, existência; *na* = não; *dharmah* = o bem comum, a ação que contempla o bem comum, a lei universal; *na* = não; *ca* = e; *arthaḥ* = prosperidade, segurança; *na* = não; *kāmaḥ* = desejo ou busca pelo conforto, o prazer ou a satisfação; *na* = não; *mokṣaḥ* = liberdade, o objetivo do Yoga; *cit* = autoconsciência, consciência, senciência; *ānanda* = plenitude, felicidade;

rūpaḥ = forma, natureza; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou.

Todos os conteúdos do psiquismo, julgamentos e sentimentos como apego ou aversão, orgulho, raiva e demais emoções, são expressões do *antaḥkarāṇa* e, dessa maneira, nada tem a ver com Ātma. Emoções e pensamentos pertencem à esfera do psiquismo. A natureza desses conteúdos é sempre dinâmica, limitada e mutável, enquanto que o Ser é o observador invariável, ilimitado e imutável.

No verso inicial, Śaṅkara menciona os pares de opostos, *dvandva*. Neste caso, através do termo composto *dveṣarāgaḥ*, i.e., gosto-aversão. Situar-se para mais além da identificação com esse pares de opostos é a solução definitiva para o grande tema do sofrimento humano.

Essa não-identificação é tão importante neste processo de autoconhecimento que ela chega a ser equiparada ao próprio Yoga. Isso acontece, por exemplo, no ensinamento da *Bhagavadgītā* (II:48). Kṛṣṇa, o grande professor de Yoga ensina, para o seu discípulo Arjuna:

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।

सिद्धसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ २ ॥ ४८ ॥

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya |

siddhasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate || II:48 ||

Firme no Yoga, ó Dhanañjaya (Arjuna), faça as ações descartando o apego a elas, permanecendo em equilíbrio perante a vitória ou a derrota. A equanimidade é chamada Yoga.

A *Bhagavadgītā* aborda esse tema noutros momentos, como por exemplo em II:50, quando diz:

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥ २ ॥ ५० ॥

buddhiyukto jahātīha ubhe sukr̥taduṣkr̥te |

tasmādyogāya yujyasva yogaḥ karmasu kauśalam || II:50 ||

Dotado de equanimidade, rejeite tanto o mérito quanto o demérito e aplique-se ao Yoga. Yoga é perfeição na ação.

Nestes dois trechos vemos o tema da equanimidade como saída para o sofrimento provocado pelo apego a *rāgas* e *dveṣas*, os gostos e as aversões que pautam as

nossas escolhas, muitas vezes de maneira inconsciente ou automática. Voltaremos ao tema dos pares de opostos e suas implicações psicológicas no comentário da próxima estrofe.

Na sequência, o poeta descarta a identificação com conteúdos emocionais como a ambição, a equivocação, a agitação, a inveja ou os ciúmes. Depois, o *śloka* faz uma clara referência aos *puruṣārthas*, os quatro propósitos humanos válidos, que são os seguintes:

- 1) *kāma*, a busca da satisfação, o prazer e o conforto,
- 2) *artha*, a realização de ações que tragam prosperidade e segurança,
- 3) *dharma*, a conduta adequada, que rege o bom convívio, e
- 4) *mokṣa*, a busca da liberdade, o mais elevado objetivo de vida.

As regras do *dharma*, que visam cultivar valores universais em prol do bem comum, o convívio harmonioso e uma vida tranquila, não se aplicam àquele que resolveu estes conflitos com as próprias emoções e completou o processo de maturidade emocional e autoconhecimento, que culmina em *mokṣa*, a libertação. É por isso que, no início do terceiro verso, Śaṅkarācārya afirma “eu não tenho deveres”.

Devemos lembrar que existe o perigo de avaliar incorretamente o que possamos chamar de “evolução espiritual” em relação a este tipo de apego. Isso significa, noutras palavras, que sempre devemos cultivar uma atitude aberta e humilde, e nunca, nunca mesmo, considerar que estamos “acima do bem e do mal” ou que estas regras dhármicas não precisam ser aplicadas em relação às questões do nosso próprio ego.

A pessoa que completou esse processo, desta maneira, não busca mais a liberdade, já que conhece a si própria como alguém intrinsecamente livre e pleno. Essa conclusão fica claramente estabelecida no verso final: “minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser”.





Śloka 4



न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दुःखं न मन्त्रो न तीर्थं न वेदा न यज्ञाः ।

अहं भोजनं नैव भोज्यं न भोक्ता चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ ४ ॥

na pūṇyaṁ na pāpaṁ na saukhyaṁ na duḥkhaṁ
na mantra na tīrthaṁ na vedā na yajñāḥ |
ahaṁ bhojanaṁ naiva bhojyaṁ na bhoktā
cidānandarūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 4 ||

Não sou virtude nem ação errônea; nem alegria nem sofrimento;
nem mantras nem lugares sagrados; nem escrituras nem rituais;
não sou o prazer nem o que produz o prazer, nem o desfrutador.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 4.

na = não; *pūṇyaṁ* = mérito, ação correta, alinhada com o bem-comum; *na* = não; *pāpaṁ* = erro, ação egoísta, que não está alinhada com o *dharma*; *na* = não; *saukhyaṁ* = aquilo que é fácil, alegre, fluído, prazeroso; *na* = não; *duḥkhaṁ* = dor, aflição, sofrimento; *na* = não; *mantraḥ* = mantra, fórmula ritual; *na* = não; *tīrthaṁ* = lugar de peregrinação, santuário; *na* = não; *vedā* = o conjunto das quatro escrituras sagradas do *sanātana dharma* (hinduísmo); *na* = não; *yajñāḥ* = ação ritual, sacrifício, ritual do fogo sagrado, dever ritual; *ahaṁ* = sou; *bhojanaṁ* = desfrute, prazer; *na* = não; *eva* = somente, apenas; *bhojyaṁ* = ; *na* = não; *bhoktā* = o desfrutador dos resultados das ações; *cit* =

autoconsciência, consciência, senciência; *ānanda* = plenitude, felicidade; *rūpaḥ* = forma, natureza; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou.

Nesta quarta estrofe, Śaṅkarācārya continua a falar como o *jīvanmukti* que ele é. Um *jīvanmukti* é uma pessoa livre de condicionamentos, que não se identifica mais com as ações que realiza nem com os frutos derivados delas. As ações, ensina o Yoga, podem ser de dois tipos: *pūṇyam* ou *pāpam*.

Pūṇyam são as ações meritórias, feitas em harmonia com o *dharma*, com o bem comum. Já *pāpam* são as equivocações ou ações erradas, contrárias a ele. De cada tipo de ação deriva um tipo diferente de resultado. Esses resultados são chamados *karmaphalas*, frutos das ações. De cada tipo de resultado deriva por sua vez um sentimento, que pode ser de prazer ou dor, de alegria ou tristeza, de atração ou aversão, de apego ou rejeição.

Esses pares de opostos são chamados *dvandva*. Este termo significa literalmente “dois-dois”. A palavra faz referência ao tema das experiências humanas, que podem ser quase invariavelmente classificadas em termos de atração e rejeição. Existem também, evidentemente, experiências neutras, que resultam indiferentes para a pessoa.

Antaḥkaraṇa, o ego, irá, através das memórias, tender a apegar-se às lembranças das experiências do prazer, da satisfação ou da alegria, ao mesmo tempo em que irá rejeitar as experiências opostas. Isso, por sua vez, determinará as ações futuras.

Essas lembranças que definem as nossas ações podem ser de dois tipos: por um lado, lúcidas, conscientes e deliberadas e, por outro, assumir formas latentes, subconscientes ou subliminares. Quando pertencem a essa última categoria, elas recebem o nome de *vāsanās*. A palavra *vāsanā* significa “perfume”, e faz referência à marca invisível que uma flor deixa no pano em que se apoia.

Da mesma maneira em que, uma vez tirada a flor do pano, não a vemos porém sentimos o seu cheiro, as experiências deixam marcas “invisíveis” na memória que irão, por sua vez, determinar os nossos desejos e aversões, e as ações que fazemos baseadas neles.

A pessoa livre de condicionamentos sabe que, enquanto Ātma, ela não é o agente das ações, nem aquele que se regozija no prazer ou sofre a dor derivada dos *karmas*. Chegados nesse ponto, cabe lembrar, como foi explicado no comentário

da estrofe anterior, que isso não significa que as regras do *dharma* não se aplicam ao iluminado.

Pelo contrário: ele é uma encarnação viva da plenitude e suas ações fluem dentro da compaixão, a gratidão, a solidariedade e a consideração. Na segunda parte do primeiro verso, Śaṅkarācārya ainda fala sobre a necessidade de desapegar-se de sentimentos opostos como alegria e tristeza, prazer e dor, já que eles são transitórios e o apego àquilo que é transitório termina sempre em mais sofrimento.

No segundo verso, Śaṅkara aborda o tema do apego as instituições religiosas, vigentes e muito fortes no tempo em que ele viveu: o canto de mantras, as peregrinações a lugares sagrados, *tīrtham*, o ritual do fogo sagrado, *yajñāḥ*, e o apego ao estudo dos textos, usando o termo *Vedāḥ*, no plural, que se refere ao conjunto dos quatro cânones do hinduísmo ortodoxo: *Ṛgveda*, *Sāmaveda*, *Yajurveda* e *Athārvaveda*.

Essa negação, “nem mantras nem lugares sagrados; nem escrituras nem rituais”, certamente soa blasfema para um hindu praticante, tanto no século VIII quanto nos tempos atuais. Isso situa claramente o Yoga para bastante mais além das instituições e crenças religiosas.

No terceiro verso, o poeta nos lembra que, enquanto Ātma, não somos *kartaḥ*, nem *bhoktaḥ*, nem *duḥkhiḥ*: não somos o agente das ações, nem aquele que desfruta os resultados desejáveis, nem quem sofre com os frutos indesejáveis desses atos. Ātma é sempre *asaṅgaḥ*, desapegado e independente desses conteúdos. Este termo, *asaṅgaḥ*, que se traduz habitualmente como desapego ou independência, irá aparecer na última estrofe do sexteto.

A pessoa que está firmemente estabelecida no autoconhecimento, o *Brahmaṇiṣṭham*, não tem necessidade de fazer rituais, preces ou peregrinações, uma vez que não há interesse em nenhum tipo de ganho ou mérito espiritual que possa advir desse tipo de ação. Se ela continua com suas meditações e atos rituais, é por um ato volitivo puro e livre, ou por respeito à própria cultura, e não como uma forma de “barganhar” com o divino para obter benefícios pessoais, sejam do tipo que forem.





Śloka 5



न मृत्युर्न शङ्का न मे जातिभेदः पिता नैव मे नैव माता न जन्मः ।
न बन्धुर्न मित्रं गुरुनैव शिष्यं चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ ५ ॥

na me mṛtyuśaṅkā na me jātibhedaḥ
pitā naiva me naiva mātā na janmaḥ |
na bandhurna mitraṁ gururnaiva śiṣyaḥ
cidānandarūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 5 ||

Não sou morte nem medo; não tenho classe social;
nem pai, nem mãe, nem nascimento são meus;
não tenho parentes nem amigos; nem mestre nem discípulos.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 5.

na me = nem sou; *mṛtyu* = morte; *śaṅkā* = medo, pânico; *na me* = nem sou; *jāti* = status, berço, posição social; *bhedaḥ* = ruptura, quebra; *pitā* = pai, progenitor; *naiva me* = apenas não tenho; *mātā* = mãe, genitora; *na* = não; *janmaḥ* = nascimento; *na* = não; *bandhuḥ* = irmão, amigo, parente próximo, primo-irmão; *na* = não; *mitraṁ* = amigo; *guruḥ* = mestre, preceptor; *naiva* = apenas não; *śiṣyaḥ* = discípulo, aluno; *cit* = autoconsciência, consciência, senciência; *ānanda* = plenitude, felicidade; *rūpaḥ* = forma, natureza; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou.

Os papéis que representamos na sociedade, dentro da família, em relação ao meio ambiente ou aos demais, são sempre relativos. Esses papéis não são inerentes ao Ser. Porém, precisamos admitir que viver é representar papéis. Não há existência sem cumprir deveres e realizar ações. Somos mãe ou pai, filho ou filha, irmão ou irmã e, nessas posições cultivamos atitudes e modos diferentes de comunicação.

Um papel é um dever ou função representado na sociedade ou na família. Essas obrigações são chamadas em sânscrito *vyavahārah*. O conceito de *vyavahārah* é muito importante dentro do Yoga: ele pode ser traduzido como responsabilidade, esforço ou dever cotidiano. Obviamente, isso está vinculado com as maneiras corretas de agir, que sempre devem estar em conformidade com o *dharma*.

Atores e papéis

Embora nossa existência não dependa da representação de quaisquer papéis, não podemos fugir deles. Portanto, deveríamos permanecer cientes de que a felicidade e a tranquilidade não dependem de representar ou deixar de representar algum papel. A personagem somente existe porque o ator existe. A existência do ator não depende da representação do papel. Comparemos os papéis que desempenhamos na sociedade com a situação do ator que representa diferentes personagens, através de dois exemplos ensinados por Swāmi Dayānanda.

Caso 1: confusão entre o ator e o papel

Digamos que o ator João representa o papel do operário Luiz. O roteiro da peça indica que o operário Luiz leva uns socos do capataz Bernardo, representado pelo ator Francisco. Porém, acontece que João naquele dia está sem paciência e confunde as coisas. Aí, após o primeiro sinal de agressão por parte do capataz, o operário revida os golpes e machuca de verdade o ator Francisco. Finda a peça, o diretor vai tirar satisfações com João, que responde: “revidei porque não ia deixar que ele me batesse mais. Eu não levo desaforo para casa!”

Este é o típico caso da pessoa que, envolvida como está com os papéis que representa, esquece que ela não é nenhum desses papéis. O ator João não agiu. Ele apenas reagiu emocionalmente. O amigo leitor pode achar engraçada esta situação, mas isso já aconteceu de verdade numa encenação do épico *Rāmāyāna* em Tamil Nadu, sul da Índia. O ator que representava o príncipe Rāma enlouqueceu e feriu com golpes de espada o ator que encarnava o demônio.

Caso 2: representação consciente de um papel

Numa outra hipótese, o ator João, que faz sucesso e prosperou graças ao seu talento, representa o papel de um mendigo que sofre e chora. O ator pode sorrir e

pensar para si mesmo enquanto derrama copiosas lágrimas: “Que felicidade! Estou chorando bem como nunca!” Apesar dos graves problemas vividos pela personagem, o ator não é atingido por esses problemas.

Ele sabe perfeitamente que a representação é uma representação e mais nada. No fim da peça, pendura as roupas do mendigo, veste as suas e sai alegremente para jantar com os amigos. As lágrimas ficaram para trás. Neste caso, João era plenamente ciente de estar apenas representando um papel. A consciência de si mesmo como João estava presente antes, fica presente durante a encenação do sofrimento do mendigo e permanece presente depois que a peça termina.

Relacionamentos inteligentes

Relacionamentos inteligentes se constroem pela descoberta do espaço que há entre quem nós somos e os papéis que representamos. A realidade de qualquer relação é que sempre há um fator variável e um constante. Desde seu ponto de vista, você é o invariável, e todos aqueles que nos relacionamos com você (inclusive eu, ao escrever estas linhas), mudamos constantemente.

Essa pessoa invariável que você é assume diferentes atitudes, dependendo dos papéis que estiver representando. No entanto, se você fizer uma lista dos seus problemas, descobrirá que eles estão ligados unicamente a esses papéis.

Em suma, objetivamente falando, você não tem problemas para chamar de seus. Os problemas são inerentes aos papéis que você representa, mas não são seus.

Swāmi Dayānanda ensina: “Se você tiver problemas como pai, filho, esposo ou esposa, você deve compreender que está confundindo a si mesmo com seus papéis. Se você confunde um papel com si mesmo, não há problema algum. Mas, se confunde a si mesmo com um papel, então, definitivamente, essa confusão vai levar você a um estado de sofrimento e desespero.

“Você precisa compreender que o Eu é livre de todos os papéis e situações, livre até mesmo da própria mente. Apenas com essa compreensão dos truques da mente você irá se tornar mestre dela, usando-a como um instrumento para aprender, para apreciar, para amar.” A estrofe termina com o *leitmotiv* “minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser”, que se repete com o intuito de servir como suporte para a meditação.





Śloka 6



अहं निर्विकल्पो निराकाररूपो विभुत्वाच्च सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम् ।
न चासङ्गतं नैव मुक्तिर्न मेयः चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥ ६ ॥

aham nirvikalpo nirākārarūpaḥ
vibhutvācca sarvatra sarvendriyāṇām |
na cāsaṅgato naiva muktirna bandhaḥ
cidānandarūparaḥ śivo'ham śivo'ham || 6 ||

Sou livre de pensamentos. Sou livre de estrutura e forma;
Estou conectado com os sentidos, pois permeio o existente.
Não sou apegado nem condicionado, nem [busco a] liberdade.
Minha natureza é consciência e plenitude. Sou Ser, sou Ser. 6.

aham = eu sou; *nirvikalpaḥ* = desprovido de construções mentais, *nirākārarūpaḥ* = sem nome nem forma; *vibhutvāḥ* = que está presente em tudo e em todos; *ca* = e; *sarvatra* = sempre, em todos os lugares e circunstâncias; *sarvendriyāṇām* = o conjunto dos sentidos, órgãos e faculdades psicofísicas; *na* = não; *ca* = e; *asaṅgataḥ* = desapego, não-conectado, desapegado; *na* = não; *eva* = só, somente; *muktiḥ* = livre, liberto; *na* = não; *bandhaḥ* = condicionado, escravizado; *cit* = autoconsciência, consciência, senciência; *ānanda* = plenitude, felicidade; *rūpaḥ* = forma, natureza; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou; *śivaḥ* = ser, consciência; *aham* = eu sou.

Este último *śloka* é a culminação do poema. Depois de guiar-nos através da não-identificação com todas as formas e experiências do corpo ou da mente, Śaṅkara agora dá-nos a oportunidade para simplesmente ser, para a contemplação, guiando-nos neste momento para a experiência do *nididhyāsana*, na qual apenas nos permitimos ser, assumir a nossa própria natureza.

Nessa contemplação, não precisamos encontrar o Ilimitado em algum pensamento. Bem pelo contrário, evitamos a tentação de *capturar* o Ser num pensamento. Ao mesmo tempo, procuramos observar a presença de Ātma invariável em cada pensamento. Essa é a meditação real.

O universo inteiro é sustentado pela existência do Ilimitado. Essa existência é o que somos. Qualquer conteúdo ou experiência será, invariavelmente, experiência do Ilimitado, ou manifestação dele. Tudo aquilo que vivenciamos, conhecemos ou observamos, são cognições e observações do Ilimitado.

Agora, se a pergunta for “como manter essa consciência o tempo todo?”, a resposta será: é só observar e permanecer consciente de si mesmo(a), bem como do espaço entre o que somos e o que vemos ou vivenciamos enquanto seres vivos encarnados nestes corpos.

Como vimos até aqui, Ātma não está condicionado pelas limitações intrínsecas ao corpóreo. Havendo uma absoluta identidade entre Ātma e Brahman, a individualidade e o Ser Ilimitado, reconhecemos que Ātma é ilimitado e invariável, pois é uma manifestação de Brahman, da mesma forma que uma onda é uma manifestação do oceano.

Uma onda é um *nāmarūpa*, um nome-forma transitório, do oceano. A água do oceano, pode assumir muitas formas: a da vaga, a da onda, a da calmaria, a da espuma, mas água será sempre água. A água é o Ātma da onda, da vaga, da espuma e das demais formas que possa assumir.

Qualquer tipo de apego será uma forma de identificação com as coisas do corpo ou do psiquismo, e todos os tipos de apego devem ser descartados.

Mokṣa, a liberdade, não é uma experiência, nem ganhar algo que não se possui. É, pelo contrário, destruir a ignorância em relação a si. Ao ganharmos autoconhecimento percebemos que, em verdade, não houve escravidão em nenhum momento. Percebemos que sempre fomos libertos, mas não sabíamos disso. Esse reconhecimento é *mokṣa*.

Asaṅgataḥ significa não-condicionado, não-identificado. Libertação é o reconhecimento de que já somos Brahman, ao invés de um corpore limitado, como é explicado na tradição do Vedānta com o exemplo do pastor distraído, que busca aflito no vale o cordeiro que está carregando em seus próprios ombros. *Mokṣa* é dar-se conta, é reconhecer e firmar-se naquilo que já somos.

A pessoa em *mokṣa*, o *jīvanmukti*, não mais vê a si mesma como condicionada pela identificação com o corpo físico ou os pensamentos. Ela reconhece não estar sujeita à morte ou à passagem do tempo. Conhecendo a si mesma como Ilimitada, desvencilha-se de condicionamentos e crenças.

Essa é apenas uma mudança de visão de si mesmo. Não há necessidade de fazer mais nada: nenhuma ação é precisa para *mokṣa*. É só dar-se conta de que já somos livres. Se estivermos prontos para esse reconhecimento, e as condições internas e externas assim o possibilitam, se a mente está preparada e purificada através do *antaḥkaraṇa śuddhi*, se o meio de conhecimento sobre o ser (*pramāṇam*) está disponível, se o professor está disponível, *mokṣa*, inevitavelmente tem lugar.

Namaste.





Existem algumas versões diferentes deste sexteto, que apresentam ligeiras variações em alguns versos, notadamente na terceira linha da última estrofe. A que aqui apresentamos é a que aprendemos com o nosso mestre, Swāmi Dayānanda Saraswati.

Ela pode ser encontrada no livro *Vedic Heritage Teaching Programme*, de Swāminī Pramāṇānada Saraswati e Śrī Dhīra Caitanya, publicado pelo Pūrṇa Vidyā Trust de Tiruvannamalai, Índia, em 2009.

॥ हरिः ॐ ॥





Nirvāṇa Ṣaṭkam

para recitar — sem o *sandhi*

mano buddhi ahaṅkāra cittāni nāhaṁ
na ca śrotra jivhe na ca ghrāṇa netre |
na ca vyoma bhūmir na tejo na vāyuh
cid ānanda rūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 1 ||

na ca prāṇa sañjño na vai pañca vāyuh
na vā sapta dhātur na vā pañca kośāḥ |
na vāk pāṇi pādaḥ na copaṣṭha pāyūḥ
cid ānanda rūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 2 ||

na me dveṣa rāgau na me lobha mohau
mado naiva me naiva mātsarya bhāvaḥ |
na dharmo na ca artho na kāmo na mokṣaḥ
cid ānanda rūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 3 ||

na pūṇyaṁ na pāpaṁ na saukhyaṁ na duḥkhaṁ
na mantra na tīrthaṁ na vedā na yajñāḥ |
ahaṁ bhojanaṁ naiva bhojyaṁ na bhoktā
cid ānanda rūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 4 ||

na me mṛtyu śaṅkā na me jāti bhedaḥ
pitā naiva me naiva mātā na janmaḥ |
na bandhur na mitraṁ gurur naiva śiṣyaḥ
cid ānanda rūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 5 ||

ahaṁ nir vikalpo nira akāra rūpaḥ
vibhut vācca sarvatra sarvendriyāṇām |
na ca asaṅgato naiva muktir na bandhaḥ
cid ānanda rūpaḥ śivo'ham śivo'ham || 6 ||





Sânscrito

Os primeiros falantes de sânscrito foi o povo indo-ariano, que fundou a civilização védica. Os mais antigos textos da Humanidade, chamados Vedas, datam da Idade Védica, entre o sétimo e o quarto milênio a.C. Foram transmitidos com surpreendente exatidão ao longo dos milênios por tradição oral, e transcritos durante a segunda metade do II milênio a.C.

William James, pioneiro da filologia que descobriu a origem comum das línguas indo-européias, disse em 1786: “A língua sânscrita, seja qual for a sua antiguidade, possui uma estrutura maravilhosa; mais perfeita que o grego, mais rica que o latim e mais elegantemente refinada que ambos, ela mantém ao mesmo tempo com ambas línguas, tanto no que se refere à raiz dos verbos quanto às formas gramaticais, uma afinidade mais forte que a que pudéssemos esperar quiçá por mero acidente. Tão forte que nenhum filólogo poderia analisar as três línguas sem chegar à convicção de que procedem de uma mesma fonte, que talvez já não exista.”

Ao longo da existência, essa língua evoluiu e depurou-se: *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 tradições da Índia. Isto cria uma série de dificuldades em relação à interpretação do sentido de muitas expressões que não possuem uma tradução direta nem precisa em línguas ocidentais.

Com o surgimento da escrita *nāgarī*, o sânscrito passou a ser usado para redigir tratados sobre ritual, filosofia, gramática, astronomia, legislação, etc. O sânscrito clássico, vigente na Idade de Ouro, diferencia-se do mais antigo, usado no Período Védico. Pāṇini, o grande gramático do século VI

a.C., deu as bases para essa transformação da língua na sua obra *Aṣṭādhyāyī* (“Oito Capítulos”), que define as 3959 regras da morfologia sânscrita.



Guia Fonético

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

Akṣaramālā ou *Varṇamālā*: o Alfabeto

Akṣarāṇi: as Letras

I: *Ghoṣaḥ*: Vogais e Ditongos

अ	a	aberta, curta, como em <i>tatu</i> (<i>pūrṇa</i>);
आ	ā	aberta, longa, como em <i>arte</i> (<i>prāṇa</i>);
इ	i	curta, como em <i>ideia</i> (<i>Śiva</i>);
ई	ī	longa, como em <i>ali</i> (<i>nāḍī</i>);
उ	u	como em <i>união</i> (<i>udāṇa</i>);
ऊ	ū	longa, como em <i>açude</i> (<i>kūmbhaka</i>);
ऋ	ṛ	pronuncia-se como em <i>marinho</i> (<i>ṛṣi</i>).
ॠ	ṝ	pronuncia-se como em <i>marítimo</i> (<i>ṛkāra</i>);

ल	l̥	como em inglês, <i>revelry</i> (<i>l̥taka</i>);
लृ	l̥̄	como em inglês, <i>revelry</i> , mas prolongado (<i>l̥kāra</i>);
ए	e	fechado, como em <i>dedo</i> (<i>asteya</i>);
ऐ	ai	ditongo, como em <i>vai</i> (<i>kaivalya</i>);
ओ	o	fechado, como em <i>iodo</i> (<i>Yoga</i>);
औ	au	ditongo, como em <i>pauta</i> (<i>nauli</i>);

II: Vyañjanaḥ, Consoantes

1) Kaṇṭhyaḥ, Guturais ou Velares

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

2) Tālāvyah, Palatais

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

3) Mūrdhanyaḥ, Cerebrais ou Retroflexas

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

4) Dantyaḥ, Dentais

त	ta	com a língua na raiz dos dentes, como em terra (<i>Tantra</i>);
---	----	---

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

5) Oṣṭhyaḥ, Labiais

प	pa	labial, como em posto (<i>pūrvaka</i>);
फ	pha	labial aspirada, como em inglês, <i>top-half</i> (<i>phāla</i>);
ब	ba	labial, como em <i>bomba</i> (<i>bandha</i>);
भ	bha	aspirada, como no inglês, <i>nib-head</i> (<i>bhūta</i>);
म	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) Antasthaḥ, Semi-Vogais

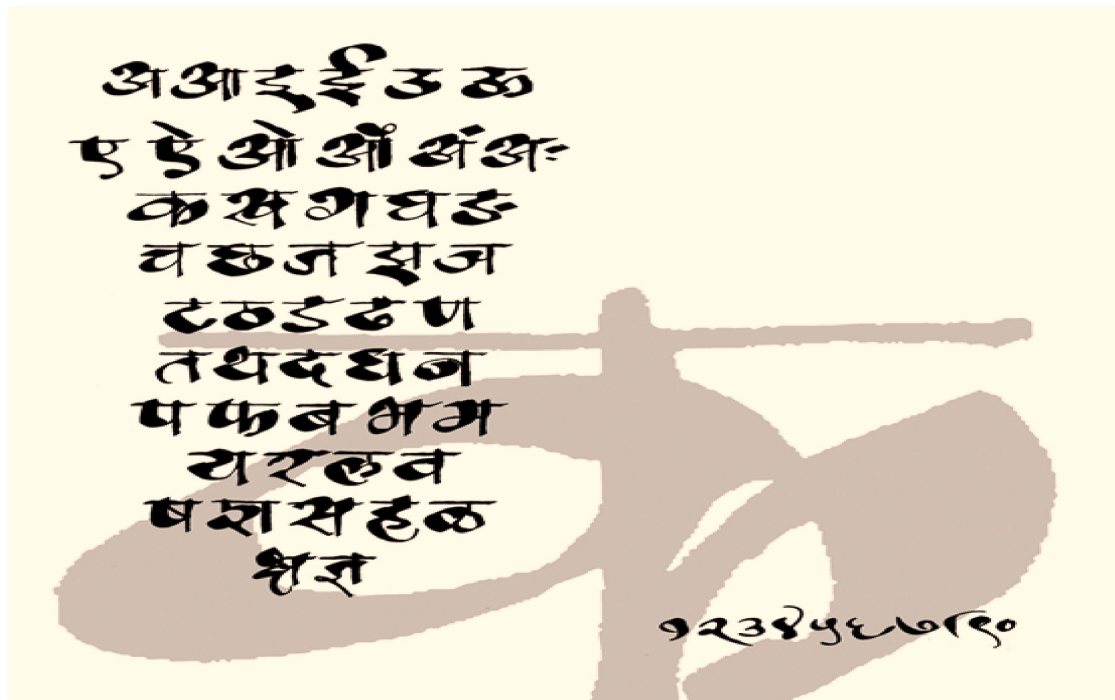
य	ya	é semivogal: pronuncia-se como o i em <i>viola</i> (Yoga);
र	ra	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em <i>vidro</i> (<i>rāja</i>);
ल	la	como em <i>iluminar</i> (<i>kuṇḍaliṇī</i>);
व	va	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em <i>volta</i> (<i>vāsaṇā</i>); após uma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

7) Ūṣman, Sibilantes

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

z, q, f são letras que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram integradas nas línguas vernáculas posteriormente.





Bibliografia

Esta é uma sugestão de leituras para continuar o *svādhyāya* através do Yoga, do Tantra e do Vedānta. Porém, cabe lembrar que nem o Yoga, nem o Tantra, nem o Vedānta, podem ser compreendidos apenas lendo livros. O texto escrito tem como único propósito lembrar aquilo que foi estudado e praticado na sala de aula, em presença de um professor. O papel do *ācārya* é fundamental nesse contexto, uma vez que a palavra é usada de uma maneira muito cuidadosa e o ensinamento sobre o Ser só pode ser transmitido de boca a ouvido.

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

A presença física do professor é chamada *cetana* em sânscrito e, embora em livros, vídeos ou cursos à distância, o *cetana* não esteja presente, a lembrança daquilo que já aprendemos, e a motivação que sentimos ao ouvir novamente o ensinamento sim, podem nos ajudar a manter alta a

inspiração, bem com a renovar e fortalecer a nossa conexão com o *paramparā* que revela a visão libertadora.

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

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



Yoga

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Hermógenes, José** (1973): *Yoga para nervosos*, Record, São Paulo.
- Hermógenes, José** (2000): *Saúde plena: Yogaterapia*, Nova Era, São Paulo.
- Kupfer, Pedro** (2000): *Visões do Yoga*. Dharma, Florianópolis.
- Iyengar, B. K. S.** (1986): *Light on Yoga*, Unwin, London.
- Iyengar, B. K. S.** (1992): *Light on Prāṇāyāma*. Aquarian, London.
- Iyengar, B. K. S.** (1996): *Light on the Yogasūtras of Patañjali*. Thorsons, London.
- Michaël, Tara** (1976): *O Yoga*, Zahar, São Paulo.
- Mookerjee, Ajit** (1982): *Kuṇḍaliṇī, the Arousal of the Inner Energy*, Thames & Hudson, London.
- Renou, Louis** (1991): *El Hinduismo*, Paidós, Barcelona.
- Sivānanda, Swāmi** (1982): *Tantra Yoga, Nāḍayoga y Kriyā Yoga*, Kier, Buenos Aires.
- Sivānanda, Swāmi** (1990): *A Ciência do Prāṇāyāma*, Pensamento, São Paulo.
- Sivānanda, Swāmi** (1998): *Yogāsanas*, Divine Life Society, Rishikesh.
- Sivānanda, Swāmi** (1994): *Japa Yoga*, Divine Life Society, Rishikesh.
- Sjoman, N. S.** (1996): *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi.
- Vivekānanda, Swāmi** (2020): *Patañjali's Yoga Sūtras*. Om Books, New Delhi.
- Yogendra, Svātmārāma** (1991): *Hatha Yoga Pradipika*, Éditions Satyānanadashram, Paris.
- Yogendra, Svātmārāma** (1999): *Hatha Yoga Pradipika*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Yogendra, Svātmārāma** (1972): *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma*, Adyar Library, Madras.





Tantra

- Anônimo** (1984, tradução de Sir John Woodroffe): *Kūlarnava Tantra*, Ganesh, Madras.
- Anônimo** (1993, traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe): *The Great Liberation (Mahānirvāṇa Tantra)*, Ganesh, Madras.
- Bhattacharya Mahodaya, S. C. V.** (1997): *Principles of Tantra* (traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe), Ganesh, Madras.
- Dasgupta, Surendranath** (1971): *Obscure Religious Cults*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Feuerstein, Georg** (1998): *Tantra, the Path to Ecstasy*, Shamballa, Boston.
- Frawley, David** (1997): *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Johari, Harish** (1997): *Tools for Tantra*, Inner Traditions, Rochester, Vermont.
- Mookerjee, Ajit** (1993): *Kālī, the Feminine Force*, Thames & Hudson, London.
- Mookerjee, Ajit** (1994): *The Art of Tantra*, Rupa, Bombay.
- Mookerjee, Ajit and Khanna, Madhu** (1977): *The Tantric Way*, Thames & Hudson, London.
- Rawson, Philip** (1990): *Tantra, the Indian Cult of Ecstasy*, Thames & Hudson, London.
- Woodroffe, Sir John**: *El Poder Serpentino*, Kier, Buenos Aires.
- Woodroffe, Sir John** (1997): : *The Serpent Power*, Ganesh, Madras.
- Woodroffe, Sir John** (1994): *Śaktī and Śākta*, Ganesh, Madras.
- Woodroffe, Sir John** (1997): *Introduction to Tantra Śāstra*, Ganesh, Madras.





Vedānta

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

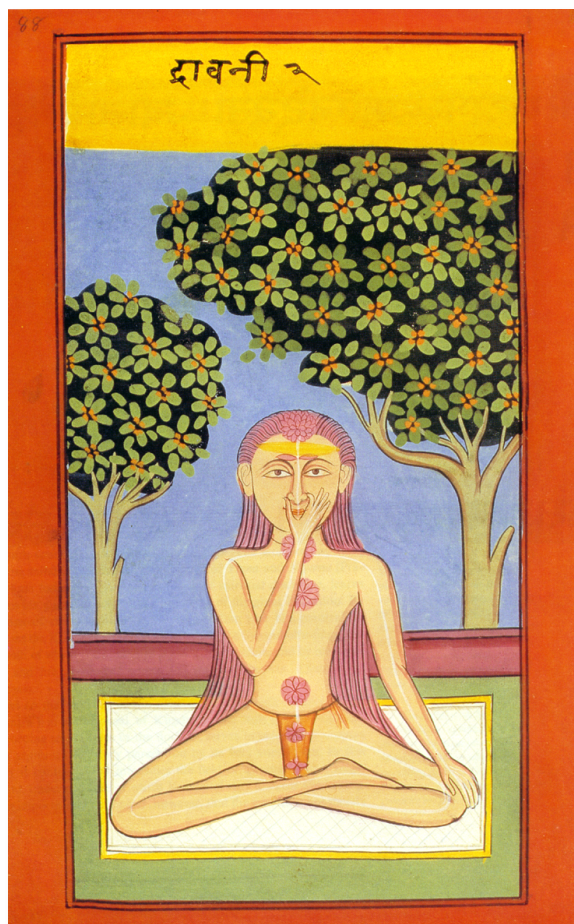
Menon, Vidyaratna P. N. (1997): *Ātma Bodha of Śrī Śaṅkārācārya*. The Educational Supplies Depot, Palakkad.

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

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

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

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



Websites de Estudo

Arsha Avinash, de N.
Avinashilingam (em inglês)

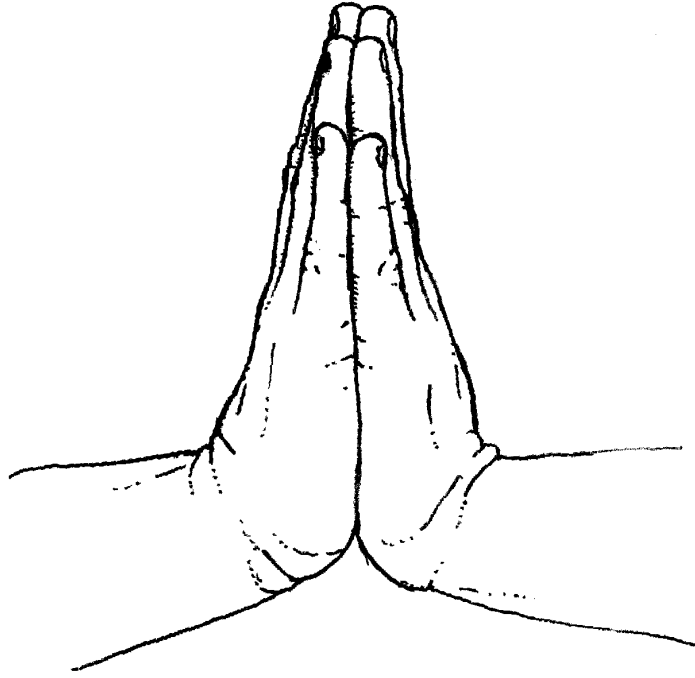
Arshavidyā Gurukulam, de
Swāmi Dayānanda (em inglês)

Arshavidyā Pītham, de Swāmi
Dayānanda (em inglês)

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

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





॥ धन्यवाद् ॥

॥ *Dhanyavād* ॥

Obrigado pela tua
companhia nesta jornada.

Tudo de bom!

