

Prātaḥ Smaraṇam

Meditação Matinal de Śaṅkara

Tradução comentada por Swāmi Viśaradānanda



॥ श्रीः गरुड्यो नमः ॥
॥ श्रीः गणेशाय नमः ॥

Prātaḥ Smaraṇam

“De Manhã, Lembro”
Um Stotra Matinal

Curso Intensivo

com

Pedro Kupfer





© Copyright 2006-2026 Swāmi Viśaradānanda
Tradução e edição de Pedro Kupfer

1ª edição: Junho de 2007

2ª edição: Maio de 2012

3ª edição: Dezembro de 2016

4ª edição: Abril de 2022

5ª edição: Abril de 2023

6ª edição: Maio de 2024

7ª edição: Agosto de 2026

Yoga Havelī

Pedro Kupfer

yoga@yoga.pro.br

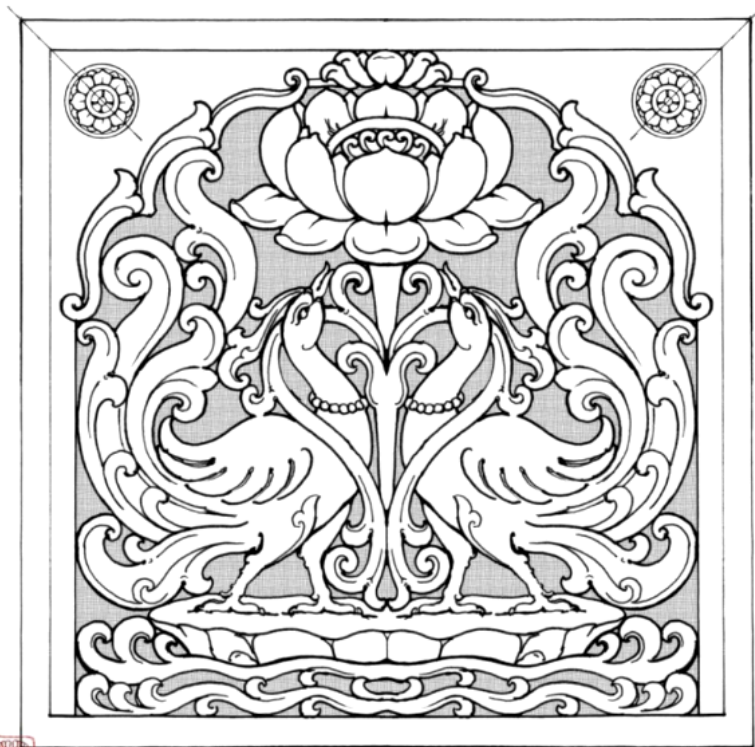
yoga.pro.br



Dedicado a Ângela Sundarī.

Este texto é para distribuição no contexto do curso intensivo sobre o *Prātaḥ Smaraṇam*. Permitem-se citações de trechos deste trabalho, desde que mencionem a fonte. *Om tat sat.*





Qudha/Gorick

॥ श्रीः ॥

Prātaḥ Smaraṇam

“Lembro, de manhã”, mantra para a hora de acordar

प्रातः स्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्त्वं
सच्चित्सुखं परमहंसगतिं तुरीयम् ।
यत्स्वप्नजागरसुषुप्तिमवैति नित्यं
तद्ब्रह्म निष्कलमहं न च भूतसङ्घः ॥ १ ॥

om prātassmarāmi hṛdi saṁsphuradātmataṭṭvaṁ
saccitsukhaṁ paramahaṁsagatiṁ turīyam |
yat svapnajāgarasuṣuptam avaiti nityaṁ
tad brahma niṣkalam ahaṁ na ca bhūtaśaṅghaḥ || 1 ||

Om. Nos primeiros momentos do meu dia, medito na Consciência que brilha eternamente na minha inteligência. Medito Naquele que é Existência, Consciência, Plenitude, que é buscado por todos. Medito sobre a Consciência que brilha constantemente na vigília, no sono e no sonho. Ela é o ilimitado Brahman, que sou eu, já que não sou este agregado de elementos materiais [que configura meu corpomente]. || 1 ||

prātaḥ - cedo, de manhã; *smarāmi* - eu lembro; *hṛdi* - no coração; *saṁsphurat* - algo que está brilhando; *ātmataṭṭvaṁ* - a verdade do Ser; *saccitsukhaṁ* - a consciência ilimitada invariável; *paramahaṁsagatiṁ* - a meta suprema dos *paramahaṁsas* (i.e., os *yogis*); *turīyam* - aquele que é conhecido como “o quarto” [i.e., Ātma, o Ser]; *yat* - o qual; *svapnajāgarasuṣuptam* - no sonho, na vigília e no sono; *avaiti* - aquele que testemunha; *nityam* - sempre; *tat* - isso; *brahma* - Brahman; *niṣkalam* - não-dividido; *ahaṁ* - eu; *na ca* - e não; *bhūtaśaṅghaḥ* - um agregado de elementos.

प्रातर्भजामि मनसा वचसामगम्यं
वाचो विभान्ति निखिला यदनुग्रहेण ।
यन्नेतिनेतिवचनैर्निगमा अवोचं
स्तं देवदेवमजमच्युतमाहुरग्र्यम् ॥ २ ॥

prātarbhajāmi manasā vacasām agamyam
vāco vibhānti nikhilā yadanugraheṇa |
yannetineti vacanairnigamā avocuḥ
taṁ devadevamajamacyutam āhuragryam ॥ 2 ॥

De manhã, medito no Eterno, naquele que não cabe em palavras mas que manifesta suas bênçãos através de todas as palavras, naquele que os Vedas apontam como *neti-neti* ("nem isto, nem aquilo"). Naquele que é chamado o Primevo, o Senhor dos *devas*, o Não-nascido, o Invariável.
॥ 2 ॥

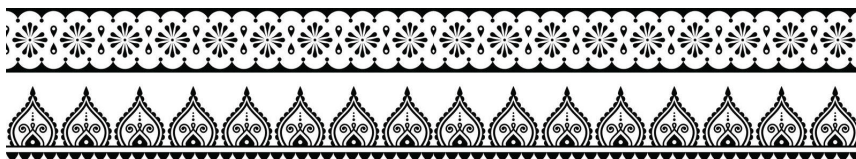
prātaḥ - cedo pela manhã; *bhajāmi* - eu adoro ou medito; *manasā* - através da mente; *vacasām* - pela palavra; *agamyam* - inapreensível; *vācaḥ* - palavras; *vibhānti* - manifestado; *nikhilā* - inteiro; *neti-neti* - nem isto nem aquilo; *vacanaiḥ* - pelas palavras; *nigamāḥ* - os Vedas; *avocuḥ* - descrito; *taṁ* - esse, aquele; *deva-devam* - o Senhor dos *devas*; *ajam* - não-nascido; *acyutam* - invariável, que não muda; *āhuḥ*, eles dizem; *agryam* - o mais elevado, o primevo.

प्रातर्नमामि तमसः परमर्कवर्णं
पूर्णं सनातनपदं पुरुषोत्तमाख्यम् ।
यस्मिन्निदं जगदशेषमशेषमूर्तौ
रज्ज्वां भुजङ्गम इव प्रतिभासितं वै ॥ ३ ॥

prātarnamāmi tamasaḥ paramarkavarṇam
pūrṇam sanātanapadam puruṣottamākhyam |
yasminnidam jagad aśeṣam aśeṣamūrttau
rajjvām bhujaṅgama iva pratibhāsitaṁ vai ॥ 3 ॥

Cedo, medito no Ilimitado, naquele que está além das trevas e que brilha como o Sol, aquele que é a base imutável, e que é conhecido como o Supremo, em cuja forma ilimitada o Universo inteiro se revela, assim como uma serpente é projetada sobre uma corda. || 3 ||

prātaḥ - cedo pela manhã; *namāmi* - me inclino, reverencio; *tamasah* - das trevas; *param* - que está além; *arkavarṇam* - que tem o brilho do sol; *pūrṇam* - plenitude, ilimitação; *sanātana-padam* - suporte invariável; *puruṣottamākhyam* - conhecido como o Ser supremo; *yasmin* - em quem; *idaṁ* - este; *jagad* - universo; *aśeṣam* - inteiro; *aśeṣamūrttau* - na forma ilimitada; *rajjvām* - numa corda; *bhujaṅgama* - como uma serpente naja; *iva* - o próprio, exatamente; *pratibhāsitaṁ* - aparenta; *vai* - de fato.





Prātaḥ Smaraṇam

Comentário de Swāmi Viśaradānanda

Introdução

Este é um *stotram* muito peculiar, que não se encaixa na definição de *stotram* pois não louva nenhuma forma divina. É mais um *nididhyāsanam*, um texto que expõe o ensinamento como tema para a meditação, usando a forma de um *stotram*. Trata sobre a natureza de Ātma, sobre a identidade entre *jīva* e Brahman, o indivíduo e o Todo.

Neste breve *stotram* de apenas três estrofes, Ādi Śaṅkara sintetiza magistralmente os grandes objetivos do Vedānta. Começa nos lembrando que, enquanto Ser, somos a causa da existência do Universo. Esse é o conhecimento que surge destas palavras. Para compreender e aplicar estes versos, precisamos primeiramente compreender os princípios do ensinamento que nele subjazem.

Posso ler e repetir mecanicamente que Ātma é idêntico a Brahman, sem que isso faça uma diferença significativa, como fazem alguns “teóricos”, mas cabe a pergunta: como estou vivendo a minha vida? Se as escrituras me ensinam que eu sou ilimitado e eu me sinto limitado, então devo tomá-las em sentido figurado?

Autoconhecimento: solução para relacionamentos harmoniosos

Onde está o erro? Nos textos da tradição ou na imagem que tenho de mim mesmo? Devo pensar que as escrituras são palavras belas mas

vazias? É necessário, para dispersar as trevas da equivocação, olhar sincera e objetivamente para mim mesmo, considerando que o Śruti não está errado, e aceitando que devo fazer algumas correções de rumo, na maneira em que me relaciono com a minha mente, ego e emoções, bem como com o mundo.

Para resolver as contradições, preciso diagnosticar adequadamente a minha situação. Assim como objetos distantes parecem menores do que são, da mesma maneira, o ilimitado parece limitado por causa dos *upādhis*, as superimposições do aparente sobre o real.

Os sentidos captam a realidade de maneira limitada. A mente, igualmente, não tem elementos para perceber o Ser, já que este não é “objetificável” (*i.e.*, não pode ser visto, tocado, sentido ou ouvido, como fazemos habitualmente com os objetos). Noutras palavras, o Ser não pode se tornar um objeto de observação, pois ele é o sujeito que vê.

Podemos aceitar esse ensinamento provisionalmente como sendo verdadeiro, mas precisamos compreendê-lo profundamente, para integrá-lo na vida, através do *vicāra*, o questionamento, que deve ser feito com a ajuda de um professor e das escrituras.

Os condicionamentos e seu antídoto

Para poder refutar as visões equivocadamente limitadas sobre a natureza de Ātma, preciso me preparar. A conclusão dessa preparação é *nididhyāsanam*, a contemplação sobre aquilo que já se conhece sobre si próprio. É preciso abrir a mente, de maneira que as velhas crenças dêem lugar a uma nova compreensão sobre mim mesmo. Esse é um processo que acontece unicamente no *antaḥkaraṇa*, que deve ser utilizado adequadamente.

Anadi durvāsaṇā é uma expressão que aponta para o fato de que não existe início para as *vāsaṇās*, os desejos subconscientes que dão corpo aos pensamentos e que, invariavelmente, conduzem ao sofrimento e à aflição. Por exemplo, no grande épico *Mahābarata*, o príncipe Duryodhana sabe que o que está fazendo é errado, mas não consegue

parar. Ele diz: “Tem um poder dentro de mim que me impede de agir de modo correto e me impulsiona à ação errada”.

Esta força que não está só em Duryodhana, mas em cada um de nós, é extremadamente poderosa, e está enraizada no *samskāra*, nos impulsos inconscientes que regem os desejos e as posteriores ações.

Começa como uma experiência, torna-se um hábito e estabiliza-se como um impulso quando “desce” para o inconsciente, ofuscando a clareza da mente. Uma vez que perdemos o discernimento, o erro vai se aprofundando cada vez mais. Para retomar a objetividade, estes versos (e outros similares a ele) são de grande valia.

É por isso que eles devem ser repetidos. Precisamos limpar e liberar a mente dos desejos para prepará-la. Para que busquemos o conhecimento? Para nos livrar do sofrimento, que se manifesta de diferentes maneiras. O sofrimento nasce junto conosco e permeia nossa vida, bem além do que gostaríamos.

Todo o mundo sofre. O Vedānta é uma ferramenta para sair do sofrimento. *Duḥkhanivṛtti*, a desconexão em relação ao sofrimento é a porta de saída, e deveria ser o principal objetivo das nossas vidas.

Quando alguém nasce, o sofrimento parece perseguir a pessoa, por mais esforço que ela faça no sentido de se afastar dele. A identificação com o corpo é o ponto de partida do sofrimento nesta existência como seres encarnados, embora a origem desse sofrimento venha da ignorância, para a qual não há início.

Então me equivoco ao julgar a mim mesmo e me equivoco ao julgar o mundo. O antílope morre por causa da sua fraqueza em relação ao feitiço do som da flauta. O peixe morre pela boca. Todos temos a possibilidade de nos libertar, convivendo com a tendência a continuar escravos dos nossos sentidos e das limitações da nossa mente.



A importância de *vairāgya*, o desapego

Precisamos viver no mundo real, não estamos negando isso; pelo contrário, precisamos aprender a administrar as ambições da mente e do ego, pois sempre haverá o desejo de acumular mais e mais.

Vairāgya, o desapego, significa olhar objetivamente para os objetos, relacionamentos e valores. A compreensão dos valores vem através do cultivo de uma vida de disciplina. *Vairāgya* é ser objetivo e honesto em relação à nossa vida e valores.

Juntamente com *pramāṇam*, o meio de conhecimento adequado, que neste caso é o śāstra, e *mananam*, o questionamento para eliminar as eventuais dúvidas, a mente também precisa ser preparada através de *vairāgya*, cultivando atitudes de desapego.

Vairāgya não é fugir dos objetos, mas relacionar correta e objetivamente com eles, reconhecendo a mim mesmo como plenitude e deixando de olhar para eles como solução para minhas carências. Carências que, uma vez vistas à luz do autoconhecimento, simplesmente desaparecem.

Assim, abro mão das minhas limitações, e ganho o Ilimitado! *Vairāgya* é ser livre do sofrimento associado às vontades, caprichos ou aversões do ego. A liberdade não vem sozinha. É preciso que haja decisão e discernimento deliberados.

A primeira coisa que deve ser feita é avaliar se temos mais amor pela liberdade ou pelos objetos que queremos conquistar e manter. Quanto vale a nossa liberdade? Que tipo de esforço estamos dispostos a fazer por ela? Já compreendemos que a satisfação dos desejos não nos livra deles? Já compreendemos o quanto os desejos nos escravizam e nos fazem sofrer?

Se você, interagindo com um objeto, pessoa ou situação, sente satisfação, corre o risco de criar uma relação de dependência. Aí, a auto-suficiência vai para o espaço. É impossível satisfazer todos os desejos.

***Dharma*, a ação correta**

O *dharma*, a ação correta, em harmonia com o bem maior, deveria ser a base das nossas ações a cada momento, assim como a água está presente em todas as fases da vida de uma planta. Não devemos apenas compreender o conceito de *dharma*, mas aprender a aplicá-lo na vida.

Dharma é evitar usar dois pesos e duas medidas: um para nós mesmos e outro para o resto. Não nascemos *dhármicos*, mas ofuscados pelo *saṃskāra*, pelos nossos condicionamentos, vicissitudes, crenças, condições sociais e culturais. Crescemos através do sofrimento e da dor até descobrirmos que uma vida de *dharma* é uma vida com muito menos sofrimento.

A dor é construtiva, pois conclui no *dharma*, mas precisa ser bem manejada. Ninguém é responsável pela nossa dor ou pela nossa alegria, pelo nosso sofrimento ou nossa felicidade, exceto nós mesmos.

Partindo do ponto onde estamos agora, somos livres para crescer. Sejam responsáveis por nós mesmos, para podermos crescer. Se ficarmos nos lamuriando ou culpando os demais, o crescimento não será possível. O ponto de partida é perceber que o ego não é o *kartaḥ*, não é o fazedor. O ego não constrói o corpo, não constrói nada.

Algo é devido aos nossos pais e ancestrais, que nos deram a vida, a educação, os valores e a cultura que temos. Sem essas ferramentas, não teríamos conseguido chegar até aqui. De fato, quando “fazemos”, não estamos fazendo, embora possamos atribuir o mérito das ações às nossas capacidades individuais.

Não podemos mudar o que já passou, nem conseguimos mudar algumas coisas no presente, mas podemos mudar o nosso futuro para melhor, através de uma vida centrada nos valores do *dharma*.

Um *yogi* é alguém que entendeu isto e vive de acordo com o *dharma*. É preciso estarmos qualificados, nos tornamos *ādhikaris*, para podermos compreender, para progredir neste caminho.



॥ श्रीः ॥

Comentário sobre a primeira estrofe

प्रातः स्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्त्वं
सच्चित्सुखं परमहंसगतिं तुरीयम् ।
यत्स्वप्नजागरसुषुप्तिमवैति नित्यं
तद्ब्रह्म निष्कलमहं न च भूतसङ्घः ॥ १ ॥

om̐ prātassmarāmi hṛdi saṁsphuradātmataṭṭvaṁ
satcitsukhaṁ paramahaṁsagatiṁ turīyam |
yat svapnajāgarasusuptam avaiti nityaṁ
tad brahma niṣkalam ahaṁ na ca bhūtaśaṅghaḥ || 1 ||

Om. Nos primeiros momentos do meu dia, medito na Consciência que brilha eternamente na minha inteligência. Medito Naquele que é Existência, Consciência, Plenitude, que é buscado por todos. Medito sobre a Consciência que brilha constantemente no sonho, na vigília e no sono. Ela é o ilimitado Brahman, que sou eu, já que não sou este agregado de elementos materiais [que configura meu corpomente].

prātaḥ - cedo, de manhã; *smarāmi* - eu lembro; *hṛdi* - no coração; *saṁsphurat* - algo que está brilhando; *ātmataṭṭvaṁ* - a verdade do Ser; *saccitsukhaṁ* - a consciência ilimitada invariável; *paramahaṁsagatiṁ* - a meta suprema dos *paramahānsas* (i.e., os *yogis*); *turīyam* - aquele que é conhecido como “o quarto” [i.e., Ātma, o Ser]; *yat* - o qual; *svapna jāgara suṣuptam* - no sonho, na vigília e no sono; *avaiti* - aquele que testemunha; *nityam* - sempre; *tat* - isso; *brahma* - Brahman; *niṣkalam* - não-dividido; *ahaṁ* - eu; *na ca* - e não; *bhūtaśaṅghaḥ* - um agregado de

elementos.

Ātma não precisa ser buscado em lugar algum. Ele já é o que nós somos, nossa própria natureza, *svārūpaḥ*. Define-se o Ser através de um termo composto de três palavras: *saccitsukham*: realidade, consciência e plenitude. *Saccitsukham* é aquilo que eu sou. Aquilo que eu sou, não está sujeito a mudança, negação ou morte.

Ātma já é conhecido, mas de maneira incompleta ou, em muitos casos, de forma equivocada. Tudo o que preciso é corrigir o erro na minha visão. Nesse sentido, não há revelação, mas explanação correta, no Vedānta. Aquilo que é sujeito nunca se tornará objeto. Aquilo que é objetificável não faz parte do sujeito, nem pode se tornar ele.

Qual o significado real da palavra Eu? *Sukham* é a plenitude que sempre me acompanha, subjazendo em todos os momentos, estados de experiência, pensamentos, emoções, sentimentos, ações e demais.

O *Advaita Makaranda* (अद्वैतमकरन्द) diz a esse respeito:

aham asmi sadā bhāmi | kadācin nāham apriyaḥ |
brahmā ivā ham ataḥ siddhaṁ | saccidānanda lakṣaṇam || 2 ||

Eu sempre existo, sempre brilho, nunca sou ausência de amor (*apriyaḥ*). Como o Ilimitado que sou, minha natureza é só estabelecida em realidade, consciência e amor. || 2 ||

Kadācin nāham apriyaḥ significa “nunca sou ausência de amor”. Isso quer dizer que *sukham* não é uma emoção nem um sentimento, nem uma experiência. *Sukham* não é algo que vem e que vai, mas a natureza real do Ser que cada um de nós é, e que subjaz em todas as emoções e/ou sentimentos.

Os *vṛttis*, as propensões e conteúdos do pensamento, não são Ātma. *Sukham*, neste contexto, é Ātma. Os *vṛttis* são criados na mente pela influência dos objetos e pessoas. Quando a mente pensa, estando associada com ações, alinhadas com o *dharma*, há paz.

Sobre o amor

Amamos naturalmente aqueles que nos despertam *ānanda*, isto é, que evocam em nós a plenitude. Amamos a nós mesmos na medida em que nos enxergamos como pessoas dignas de amor. Isso é autoestima.

Somos livres para nos amar e nos satisfazer, mas não ao preço do amor, a felicidade ou o conforto dos demais. Senão, nossas ações serão *adharmikas*, i.e., contrárias ao bem comum. Você pode querer se livrar de algum relacionamento, mas nunca irá querer se livrar de si mesmo.

Se eu quiser clareza, conhecimento e liberdade, preciso dar prioridade ao esforço pela correta compreensão, pelo crescimento e pela maturidade emocional. O que importa é o compromisso firme em direção a esse crescimento. Retidão, simplicidade, mente clara, coerência entre pensamentos, palavras e ações, devem ser as nossas prioridades.

Quando nos firmamos nestes valores, nossa vida é um livro aberto. Não temos nada a esconder: qualquer pessoa pode “ler” o que somos, saber como somos, e tudo estará sempre perfeitamente bem.

Numa vida dedicada ao conhecimento, é preciso usar meios adequados, da maneira adequada. *Śravaṇam* é o meio para realizar o conhecimento assim como o machado é o meio adequado para cortar a lenha. Porém, o machado não corta sozinho: é preciso que haja movimento, a ação de um braço para que a lenha seja de fato cortada.

O conhecimento não acontece apenas por você mudar alguma coisa externamente, como trocar de roupa ou cortar o cabelo. A eventual mudança no estilo de vida é uma consequência, e não a causa do conhecimento.

As vezes negamos os nossos problemas. Precisamos identificar as causas dos nossos problemas com honestidade, sem projetar a responsabilidade sobre os demais.

Tendemos a reprimir ou negar aquilo que nos produz dificuldades, para

encobrir nossas fraquezas. Aceita-las com honestidade é a condição para o crescimento interior.

Você não precisa resolver todos os seus problemas mas torná-los gerenciáveis. Não adianta tampar o sol com uma peneira. Que tipo de mente preciso ter?

É necessário reconhecer que Ātma está presente em todos os estados de experiência: vigília, sono e sonho (como diz o terceiro verso deste primeiro *śloka*), assim como o fio está presente em todas as contas da *japamālā*.

Os estados de experiência, vigília, sono e sonho, são mutuamente excludentes: se estou dormindo não estou acordado, se estou acordado não estou sonhando.

Ātma, a consciência, está presente em todos e cada um deles. “Que eu possa estar consciente em todos e cada um desses estados de consciência”. É isso o que o *śloka* diz.

Mokṣa é a negação da ignorância. Se você é consciente de si, tem tudo que há para se ter. Se não tiver consciência, não tem nada. Se conseguir compreender que sou diferente dos desejos do meu *ahaṅkāra*, se conseguir ver que não há nada a se conseguir na realização dos desejos, então finalmente estarei em paz.

Autoconhecimento e desapego

Para que você quereria várias casas, se pode ocupar somente uma de cada vez? Para que você quereria mais de um carro, se só pode dirigir um de cada vez? Realizar desejos só traz mais preocupações pois você precisa se esforçar para manter aquilo que conquistou.

Eu sou *Śivam satyam sundaram*, Consciência, realidade e encanto. No entanto, me vejo por momentos como alguém infeliz, limitado, medroso. Essas qualificações negativas, ou outras quaisquer que possa vir a “grudar” em mim, não são aquilo que eu sou.

O fim da estrofe, fala sobre o Ser ilimitado, *Brahmaṇiṣkalam*, e sobre a

não-identificação com o corpo físico: “eu não sou a combinação dos cinco elementos que constituem o corpo físico”.

A realidade do corpo é que ele é uma bolsa de couro com alguns orifícios pelos quais entram e saem certos elementos como o ar que flui nos pulmões, os líquidos como a transpiração, as lágrimas, a urina e demais excrecências.

Assim, eu não sou este corpo. Sou Brahmaniṣkalam, o Ser ilimitado, não-dividido (*niṣkalam*). No entanto, quando esqueço da minha natureza real, sofro com qualquer coisa, até mesmo quando alguém levanta uma sobrancelha.

Você não pode lembrar de algo que não sabe. Se você é capaz de conhecer a auto-efulgência da consciência, é porque você sempre foi ela. Uma luz não precisa de outra para iluminá-la. A luz de *sākṣī*, a consciência testemunha, não precisa de outra luz para se revelar.

Aquilo que nos permite afirmar “Eu sou”, “Eu sei que sou”, é o brilho de Ātma. Nossos problemas começam quando fazemos autojulgamentos como “eu sou professor, eu sou forte ou fraco, eu sou insignificante, eu sou inseguro...”.



॥ श्रीः ॥

Comentário sobre a segunda estrofe

प्रातर्भजामि मनसा वचसामगम्यं
वाचो विभान्ति निखिला यदनुग्रहेण ।
यन्नेतिनेतिवचनैर्निगमा अवोचं
स्तं देवदेवमजमच्युतमाहुरग्र्यम् ॥ २ ॥

prātarbhajāmi manasā vacasām agamyam
vāco vibhānti nikhilā yadanugraheṇa |
yannetineti vacanairnigamā avocuh
tam devadevamajamacyutam āhuragryam || 2 ||

De manhã, medito no Eterno, naquele que não cabe em palavras mas que manifesta suas bênçãos através de todas as palavras, naquele que os Vedas apontam como *netineti* ("nem isto, nem aquilo"). Naquele que é chamado o Primevo, o Senhor dos *devas*, o Não-nascido, o Invariável.

prātaḥ - cedo pela manhã; *bhajāmi* - eu adoro ou medito; *manasā* - através da mente; *vacasām* - pela palavra; *agamyam* - inapreensível; *vācaḥ* - palavras; *vibhānti* - manifestado; *nikhilā* - inteiro; *netineti* - nem isto nem aquilo; *vacanaiḥ* - pelas palavras; *nigamāḥ* - os Vedas; *avocuh* - descrito; *taṁ* - esse, aquele; *devadevam* - o Senhor dos *devas*; *ajam* - não-nascido; *acyutam* - invariável, que não muda; *āhuḥ*, eles dizem; *agryam* - o mais elevado, o primevo.

Rāga e *dveśa*, apego e aversão, fazem parte da ordem psíquica. *Ātma* permeia todas as emoções, aquelas das quais gosto e as outras, das quais quero me ver livre. O que me livra do sofrimento? *Vidyā*, o autoconhecimento.

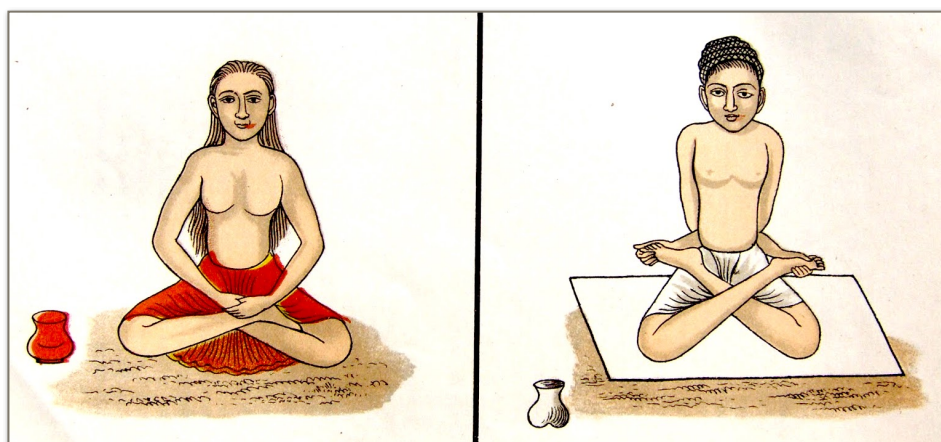
É somente através do autoconhecimento que as palavras fazem sentido, como revela o segundo verso desta estrofe. Quando você olha para um cartaz luminoso, vê primeiro a luz das letras que formam uma palavra para depois somente, enxergar a palavra, ou ambas as percepções acontecem simultaneamente?

A luz é intrínseca à forma das letras na placa. De mesma forma, Ātma está presente em todas as formas, todos os pensamentos, todas as ações, todos os seres e objetos. As letras e palavras podem mudar, mas o brilho da luz permanece sempre o mesmo.

Quando o sol brilha, os objetos são iluminados. O sol é *anugraha*, a graça que faz que as coisas sejam iluminadas. Ātma se revela através da negação (*netineti*) daquilo que não é, como indica o terceiro verso. Os olhos iluminam os objetos, mas eles são iluminados pela mente que, por sua vez, é iluminada por Ātma, que é autoefulgente.

Qual é a natureza de *jīva*, o ser vivente, encarnado? Quando dizemos “eu”, nos referimos geralmente à combinação de corpo denso mais os sentidos, mais os órgãos de ação, mais o ego, mais a inteligência. Porém, esse “eu” inclui, necessariamente, Ātma.

Assim como a água, quando misturada com sal, torna-se salgada e quando misturada com açúcar torna-se doce, da mesma forma Ātma é “colorido” pela associação com os *tattvas*, as diversas formas que a natureza assume na manifestação criativa.



॥ श्रीः ॥

Comentário sobre a terceira estrofe

प्रातर्नमामि तमसः परमर्कवर्णं
पूर्णं सनातनपदं पुरुषोत्तमाख्यम् ।
यस्मिन्निदं जगदशेषमशेषमूर्तौ
रज्ज्वां भुजङ्गम इव प्रतिभासितं वै ॥ ३ ॥

prātarnamāmi tamasaḥ paramarkavarṇaṁ
pūrṇaṁ sanātanapadaṁ puruṣottamākhyam |
yasminnidaṁ jagad aśeṣam aśeṣamūrttau
rajjvām bhujaṅgama iva pratibhāsitaṁ vai || 3 ||

Cedo, medito no Ilimitado, naquele que está além das trevas e que brilha como o Sol, aquele que é a base imutável, e que é conhecido como o Supremo, em cuja forma ilimitada o Universo inteiro se revela, de fato, assim como uma serpente é projetada sobre uma corda.

prātaḥ - cedo pela manhã; *namāmi* - me inclino, reverencio; *tamasaḥ* - das trevas; *param* - que está além; *arkavarṇaṁ* - que tem o brilho do sol; *pūrṇaṁ* - plenitude, ilimitação; *sanātanapadaṁ* - suporte invariável; *puruṣottamākhyam* - conhecido como o Ser supremo; *yasmin* - em quem; *idaṁ* - este; *jagad* - universo; *aśeṣam* - inteiro; *aśeṣamūrttau* - na forma ilimitada; *rajjvām* - numa corda; *bhujaṅgama* - como uma serpente naja; *iva* - o próprio, exatamente; *pratibhāsitaṁ* - aparenta; *vai* - de fato.

No sistema solar, todos os planetas dependem do sol. Igualmente no *jīva*, todos os *tattvas*, os elementos, dependem de Ātma. Ignorância é não ser capaz de perceber Ātma através dos obstáculos e associações

equivocadas (por exemplo, acharmos que Ātma é o ego ou a mente).

Ātma não está sujeito a mudanças, deterioração ou desaparecimento. É preciso desenvolvermos um tipo adequado de mente para nos prepararmos para o conhecimento. A ação premeditada evitando a falta de reflexão é essencial. Porém, distraidamente, deixamos que a vida escorra entre nossos dedos, dia após dia, ano após ano.

Se alguém próximo de nós morrer, ficamos preocupados ou com medo por alguns momentos e depois, retornamos à mesma inconsciência confortável. É preciso manter a inteligência ativa. Porque *buddhi*, essa inteligência, consegue compreender a doença, a velhice e a morte.

Se estiver angustiado com essas questões, como poderei viver alegremente esta vida, sabendo que esse é meu destino? Deveria me preparar para apreciar diferentemente esses processos de doença, envelhecimento e aceitação da inevitabilidade da morte?

Quando a casa está pegando fogo, é tarde demais para tomar as medidas preventivas que evitam os incêndios. Então, a vida dedicada ao conhecimento, uma vida inteligentemente programada e focada nos prepara melhor para os momentos difíceis. Isso possibilitará evitar o desespero, e nos permitirá, ainda, ajudar àqueles que estiverem em dificuldades.

Carência, dependência emocional, insegurança, a busca constante de atenção e/ou aprovação por parte dos demais são atitudes e sentimentos que precisam ser neutralizados através do conhecimento sobre a natureza de nós mesmos (*pūrṇam*).

O segundo verso desta terceira estrofe ensina que, se estivermos qualificados para dar esse passo, seremos *adhikāris*, pessoas preparadas para nos beneficiarmos do autoconhecimento, e assim, crescer interiormente.

Quando nos sentimos pequenos, queremos ser grandes. O desejo é o motor das ações. Apenas através da certeza de que não precisamos satisfazer os desejos para nos enxergar como pessoas aceitáveis, poderemos conhecer a verdadeira liberdade.

Mithyā é um conceito que precisa ser bem compreendido. Não significa ilusório, como acreditam algumas pessoas. Define algo que parece estar presente, sem está-lo. A serpente parece estar na corda, mas ela não existe. Isso é *mithyāḥ*. Qual é a cor real das plumas do pavão? Não existe uma cor real. Apenas cores que variam conforme o ângulo em que olhamos.

A cor azul parece estar presente no céu, mas o céu não é azul. Presença e ausência não dependem de nós. Assim compreendermos o verdadeiro desapego. Tudo na criação está sujeito a mudanças e destruição. O único que não muda é Brahman, o Ser.

Na distância pode parecer agradável a ideia de escalar uma montanha. Porém, quando chegarmos perto da ladeira e começarmos a subi-la, o cansaço, os arbustos espinhentos e as pedras podem nos fazer desistir da empreitada. Na distância, os objetos dos sentidos parecem mais sedutores do que são quando chegamos perto deles. A grama do vizinho é sempre mais verde.

Hariḥ Om.

Comentários de Swāmi Viśaradānanda, discípulo de Swāmi Dayānanda. Estudamos este *prakaraṇa* em Rishikesh, no Arṣavidyā Gurukulam (Swāmi Dayānanda Āśram), em Fevereiro de 2006, com Swāmijī. A tradução, transcrição e edição das aulas foi feita pelo Pedro. Este texto foi digitado por Ângela Sundarī a partir dos nossos cadernos de anotações.

A tradução e transliteração dos versos sânscritos tem como referência o livro *Pūrṇa Vidyā, Pūjā and Prayers*, de Swāmīnī Pramānanda Saraswatī e Śrī Dhīra Caitanya. Existem outras versões do *Prātassmaraṇam* que apresentam ligeiras diferenças no sânscrito mas não mudam em nada a sua intenção ou significado.





Sobre o Sânscrito

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

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

Ao longo da existência, essa língua evoluiu e depurou-se: *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 *liṅgaṃ*, *pūjā* e *mayūra*.

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

Com o surgimento da escrita *nāgarī*, o sânscrito passou a ser usado para redigir tratados sobre ritual, filosofia, gramática, astronomia, legislação,

etc. O sânscrito clássico, vigente na Idade de Ouro, diferencia-se do mais antigo, usado no Período Védico. Pāṇini, o grande gramático do século VI a.C., deu as bases para essa transformação da língua na sua obra *Aṣṭādhyāyī* (“Oito Capítulos”), que define as 3959 regras da morfologia sânscrita.



Pequeno Guia Fonético

O 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 desabitutados. 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>mūrccā</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>ḍhanura</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 <i>terra</i> (<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>);
घ	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>saṃskāra</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>kuṇḍalinī</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 w 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 assimiladas nas línguas vernáculas durante a presença muçulmana na Índia, a partir do século VII d.C. Um exemplo: *faquir*.





Bibliografia

Continuando os Estudos

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

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

A presença física do professor é chamada *cetana* em sânscrito e, embora em livros, vídeos ou cursos à distância, o *cetana* não esteja presente, a relembração 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.

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Michaël, Tara** (1976): *O Yoga*, Zahar, São Paulo.
- Mookerjee, Ajit** (1982): *Kuṇḍaliṇī, the Arousal of the Inner Energy*, Thames & Hudson, London.
- Renou, Louis** (1991): *El Hinduismo*, Paidós, Barcelona.
- Sivānanada, Swāmi** (1982): *Tantra Yoga, Nāḍayoga y Kriyā Yoga*, Kier, Buenos Aires.
- Sivānanada, Swāmi** (1990): *A Ciência do Prāṇāyāma*, Pensamento, São Paulo.
- Sivānanada, Swāmi** (1998): *Yogāsanas*, Divine Life Society, Rishikesh.
- Sivānanada, Swāmi** (1994): *Japa Yoga*, Divine Life Society, Rishikesh.
- Sjoman, N. S.** (1996): *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi.
- 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

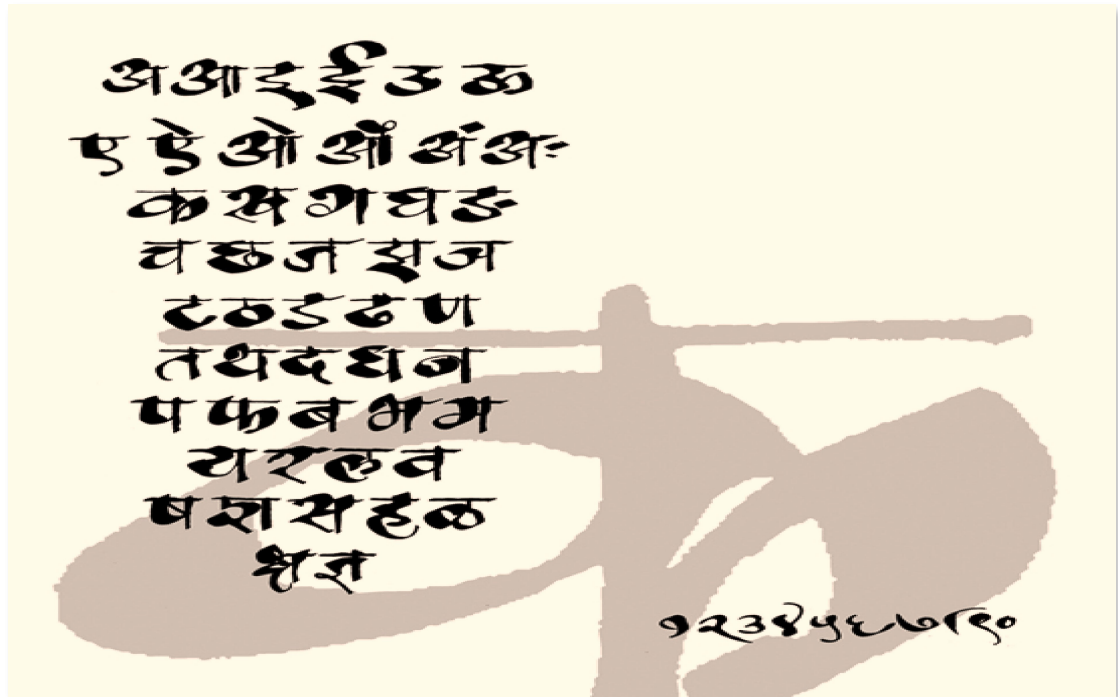
Arsha Avinash, de N. Avinashilingam (em inglês)

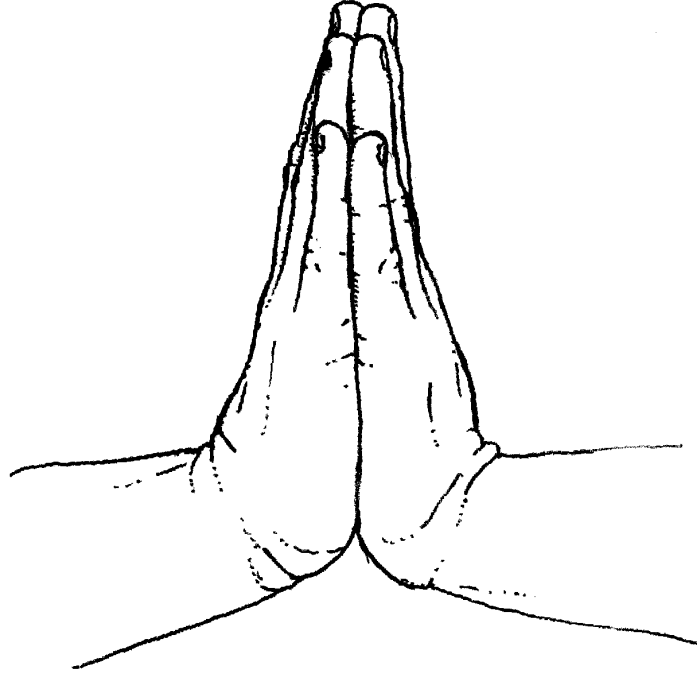
Arshavidyā Gurukulam, de Swāmi Dayānanda (em inglês)

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!

Muito obrigado por nos
acompanhar até aqui.

Tudo de bom!

॥ हरिः ॐ ॥

