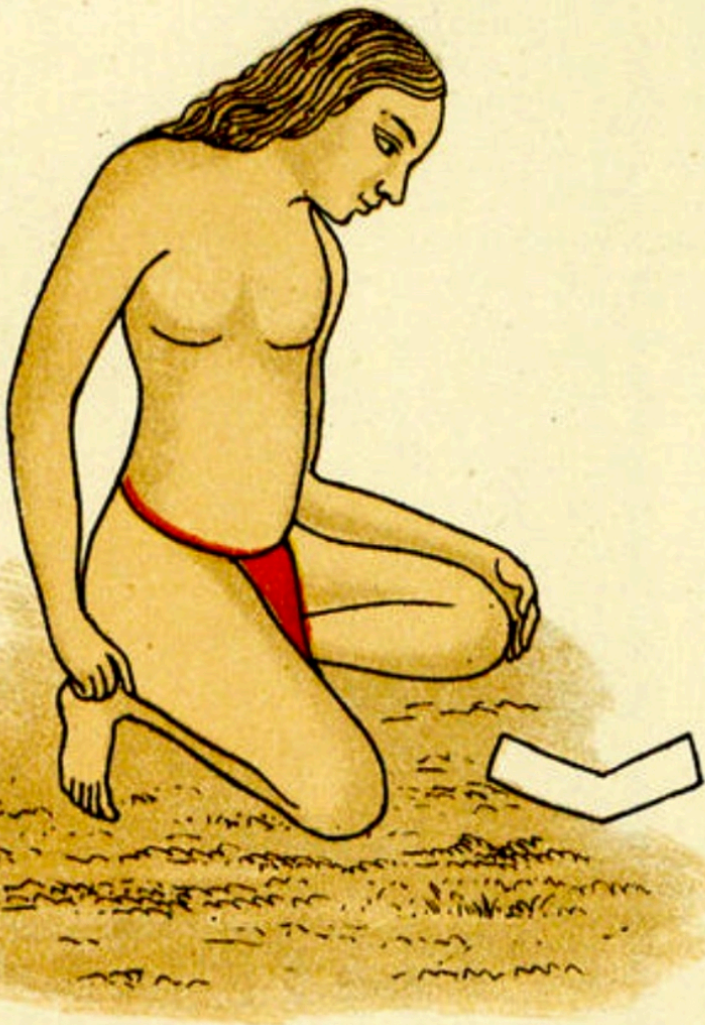




Visões do Yoga

Antologia dos Śāstras
traduzida e apresentada por
PEDRO KUPFER





॥ यगदर्शना ॥

Visões do Yoga

Visões do Yoga

A espiritualidade védica, oriunda da Índia, concebe todo o existente como uma Unidade em perpétua dança, regida por leis que são expressões do Ser Ilimitado. O infinitamente grande, o infinitamente pequeno e a dimensão humana dialogam constantemente através dessas leis. As equivalências entre estes três mundos estão presentes em tudo. O propósito do Yoga é perceber a unidade presente em todos e em tudo.

Esta é uma antologia de trechos das escrituras do Yoga, selecionados de Pedro Kupfer e com um prefácio do Professor Hermógenes. Os Śāstras foram vislumbrados, em meditação, por pessoas que se dedicaram ao autoconhecimento usando o Yoga como ferramenta. São fruto da visão eterna dos ṛṣis, sábios, ascetas, e poetas da Índia antiga.

Aqui você encontrará conselhos práticos sobre como viver, como meditar, *insights* sobre o homem e o mundo, e ainda, muita poesia. Pode-se usar esta pequena obra para conhecer melhor o ensinamento do Yoga, como fonte de pesquisa e estudo, ou pelo simples prazer de ler, em uma leitura linear, diagonal ou aleatória, que sempre será inspiradora e edificante.

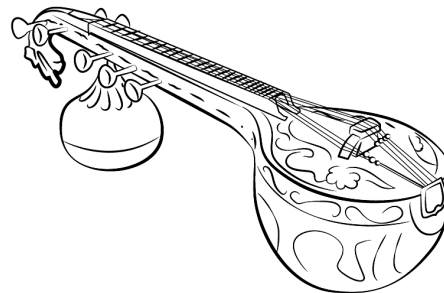


© Copyfree (tradução, apresentação e edição) de Pedro Kupfer

1ª edição: Maio de 1999

2ª edição: Novembro de 2018

www.yoga.pro.br



Copyfree significa que este livro é de distribuição livre, mas o seu conteúdo não pode ser modificado. Fique à vontade para imprimir, encadernar, presentear e compartilhar com quem você quiser. Permitem-se citações de trechos em livros e na mídia, desde que mencionem a fonte. Fica proibida a venda deste material. Obrigado por respeitar o *dharma*. *Om tat sat!*

॥ ॐ गम गणपतये नमः ॥

॥ om gam gaṇapataye namaḥ ॥

Saudações a Gaṇeśa, que remove dos obstáculos.
Que ele ilumine o nosso caminho!



भद्रासनम् ३



श्रीः

Índice

Prefácio à Nova Edição	13
Introdução	15
História do Yoga	21
Autoconhecimento	25
Prática	109
Fonética Sânscrita	243



ॐ श्रीगुरुभ्यो नमः

śrīgurubhyo namaḥ ||

Para o meu Mestre,
Swāmi Dayānandajī



Prefácio

pelo Professor Hermógenes

Nos últimos anos, a pedido de autores, tenho produzido algumas páginas de introdução a livros diversos. Alguns, sem favor, admiráveis e oportunos para esta hora tão espetacularmente afogada nas sombras e dores da Kali Yuga, a Era dos Conflitos. *Visões do Yoga*, de Pedro Kupfer, sem dúvida nem favor, se destaca.

Graças a Deus, Pedro está aí para um grandioso trabalho de divulgação da divina ciência do Yoga. Graças a Deus ele é bastante jovem e verdadeiro praticante do Yoga autêntico. Sinto que seu trabalho já é abençoado pelo Eterno. Não somente neste, mas em outros livros seus, Pedro transmite sua convicção pessoal, própria de quem não aprendeu só de livros, mas da firme e constante prática.

Não sou profeta, mas prevejo os bons serviços que este autor prestará a todos os que aspiram por uma literatura honesta e fidedigna, fundamentada nas sagradas escrituras, os



Śāstras, de validade eterna. Impressiona a cultura escriturística deste jovem autor. E isto é coisa rara. A obra oferece segurança ao estudioso que, persistente na busca da verdade, se arrisca neste ululante e festivo “mercado” de falcatruas de Yoga, muito próprio do consumismo estupefaciente.

Como velho estudioso do Yoga, que sempre se negou a comprar falsificações e nunca se deixou seduzir por preços de liquidação, festejo o auspicioso trabalho do Pedro, quem, embora ainda jovem neste seu atual corpo atlético de escalador e surfista, informa, motiva, esclarece, com lucidez e honestidade, sobre a Sabedoria Eterna, revelando a maturidade de um venerável ancião. *Namaste.*

Rio de Janeiro, Abril de 1999.

José Hermógenes



Prefácio à Nova Edição

Finalmente, esta nova versão do tapete saiu do tear. Fios e mais fios foram costurados, acrescidos na trama e na urdidura. Alguns novos entraram. Os desenhos geométricos, símbolos da Unidade presente em tudo e em todos, foram aparecendo aos poucos. Passaram-se quase duas décadas entre a primeira edição e a presente. Idas e voltas.

Neste tempo, o meu processo pessoal continuou: estudar, praticar, aprender e ensinar. O tempo voou. Ocasionalmente, nestes anos, algum *subhāṣita* interessante aparecia pelo caminho e o meu coração voltava para o *Visões do Yoga*, que estava à espera, como um amigo paciente que aguarda, sem pressa.

Daí, guardava esse verso em algum lugar, prometia para mim mesmo mais uma vez que algum dia iria retomar este trabalho, e o tempo continuava a passar. *Subhāṣita*, em sânscrito, é um aforismo, uma máxima poética que revela profunda sabedoria. De alguma maneira, os *subhāṣitas* são similares aos *koans* do Zen. *Su* significa “bem”. *Bhāṣita* quer dizer “falado”.



Vários giros deu o planeta ao redor do sol, e este mês de novembro achou-me em casa, em Portugal, com alguma disponibilidade de tempo. Assim, decidi pagar a dívida de tinta que tinha com os meus amigos e comigo mesmo dedicando esse tempo a ampliar, digitar, traduzir, corrigir e editar esta obra que você tem em mãos agora.

Uma das melhorias em relação à edição anterior é que acrescentei tanto as citações em suas formas originais, no alfabeto *devanāgarī*, quanto a sua correspondente transliteração para o alfabeto românico, o que irá facilitar a compreensão para os estudantes de sânscrito. Há igualmente um guia fonético no fim do livro para facilitar a pronúncia.

Reestruturei os conteúdos, dividindo-os em duas partes: a visão revolucionária que o Yoga nos traz sobre a natureza, o ser humano e o mundo, o ensinamento sobre o Ser e a não-dualidade ficaram agrupados sob o nome **Autoconhecimento**. Por outro lado, as atitudes, os valores, o *sādhana*, as contemplações e recomendações aparecem sob o nome **Prática**. Espero que você se inspire com esta antologia e desfrute dela tanto quanto eu disfrutei o processo de fazê-la. Bem haja.

Ericeira, Novembro de 2018.



Introdução

Leitor curioso, você está prestes a mergulhar nos textos sagrados do Yoga. A maioria deles é muito antiga e a sua idade é difícil de estimar-se. Antes de serem transcritos na forma que você os achará aqui, muitos destes mantras circularam desde a Idade Védica, durante milênios, transmitidos de boca a ouvido, de mestre a discípulo, em bosques, selvas e mosteiros, ou à beira dos rios sagrados. A palavra foi o fluido mágico e sutil que permitiu aos mantras ter esta longa vida, e chegar até nós.

Porém, cabe aqui fazer um esclarecimento. A palavra ilumina e oculta ao mesmo tempo. Às vezes, apresenta a verdade nua com tanta simplicidade, que é difícil de se perceber. É um mistério desvendado com palavras comuns, às vezes, é difícil de aceitar-se. Entretanto, outras vezes a palavra oculta a verdade e ao mesmo tempo a transmite, através de metáforas, imagens, símbolos e alegorias de magnífica riqueza.

Ambos situações acontecem porque a palavra não é a verdade, mas somente o seu veículo. A palavra mostra a direção em que a verdade se encontra. Assim, ensina-nos o sétimo mantra da *Māṇḍūkyaopaniṣad*:



अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणं अचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं ॥

adr̥ṣṭamavyavahāryamagrāhyamalakṣaṇam
acintyamavyapadeśyamekātmapratyayasāraṁ ॥

[O Ser é Aquele] que não é visível, de quem não se pode falar
[como um objeto], que está mais além dos sentidos e do
alcance [dos órgãos de ação], aquele que não pode ser
inferido, [que é a] essência do autoconhecimento.

As pérolas de rara beleza que o amigo leitor irá encontrar aqui, são uma pequena compilação de algumas das escrituras do Yoga. Fruto da inspiração de seres humanos iguais a nós, que dedicaram integralmente as suas vidas ao autoconhecimento. Elas são fruto da visão e da intuição dos *ṛṣis*, que eram sábios, ascetas, cientistas, *yogis* e poetas da antiguidade.

São aforismos, mantras, *sūtras*, *ślokas* e composições em verso ou prosa que surpreendem e fascinam pela intensidade, o despojamento e a profundidade. Por momentos estarrecem ou inquietam, por momentos iluminam e esclarecem, e nos permitem vislumbrar Ātma, o Ilimitado, que é o que somos. Este livro não é para eruditos: eles saberão onde encontrar os originais. Ele é para você, que não precisa ler



todos os Śāstras para captar a sua beleza e a sua sabedoria. Afinal, eles dizem respeito a todos nós, humanos. Ao que somos, à maneira em que vivemos.

Esta seleção é uma gota no oceano, apenas representativa do vastíssimo universo da sabedoria indiana: os Śāstras, são um mundo inteiro em tamanho e profundidade. Mas este livro é representativo sim da visão da não-separação, chamada Advaita, bem como dos aspectos práticos do Yoga e da possibilidade de manter com ele uma relação única.

Estes textos pertencem a diferentes momentos da história da literatura do Yoga e todos têm, como fio condutor, o próprio Yoga. Alguns deles, os mantras dos Vedas e das Upaniṣads, pertencem ao Śruti, a tradição oral revelada e remontam à Idade Védica (7000-4000 a.C.). Outros pertencem aos períodos pré-clássico (1900-1500 a.C.), clássico (1400-250 a.C.) e medieval (até o século XII da nossa era) da história da Índia. Há ainda os mais novos, do Tantra e do Haṭhayoga, com 700 anos de existência, ou menos.

Todos estes textos têm duas coisas em comum: a beleza e a qualidade de mostrar o mundo visível e o mundo invisível, a partir de diferentes ângulos. Propositamente, não quis explicar nem analisar nada para não diluir a força das afirmações neles contidas. Ao mesmo tempo, limitei as reconstruções de texto [colocadas entre travessões] ao mínimo possível para não comprometer a fluidez da leitura e deixar o ensinamento inteligível.



Também resisti à tentação de explicar o contexto em que estes mantras e *sūtras* aparecem na história indiana, já que, mesmo sendo muito úteis, a necessária extensão das notas iria desviar a atenção do leitor do que em definitiva interessa. Para efeitos de contextualização, vale a micro-história do Yoga em 120 palavras que segue na continuação.

Ao encarar uma tarefa destas, é inevitável o tradutor deparar-se com a dificuldade em verter alguns termos sânscritos, que não tem equivalentes exatos, para a língua portuguesa. Muitos deles possuem significações metafóricas que escapam a uma leitura superficial. Estão em “estado fluido”, ou seja, não têm apenas um significado único e estático, pelo que podem interpretar-se de formas variadas, sempre levando em consideração o contexto. Na tradição védica, essa fluidez da palavra é chamada *yaugika*.

Algumas palavras usadas no Yoga possuem camadas e camadas de significados, que aludem simultaneamente a diferentes aspectos ou manifestações da natureza, naquilo que se chama a lei das correspondências (*bandhus*). Muitas têm significados que podem tomar-se literalmente, mas que nem sempre querem dizer isso.

No sânscrito, assim como na vida, a compreensão correta sempre orbita em torno do contexto. Assim, pode ficar difícil entender este estilo críptico se você não fizer uma leitura *inteligente*, no sentido etimológico do termo: inteligência deriva do latim, *intus-*



leggere, e significa “saber ler as entrelinhas”. Ciente das dificuldades enfrentadas nesta tarefa de tradução, peço desculpas aqui pela inevitável perda de nuances de significados.

Yoga é perceber a unidade em todas as coisas. Ao mesmo tempo, cabe lembrar que a linguagem do Yoga tem o propósito de mostrar o que não é evidente: você não é uma onda isolada e desamparada na infinitude do mar, mas uma expressão única do oceano ilimitado, nascida das águas e sustentada por elas. Você não é a onda. Você é o oceano.

A visão do Yoga concebe todo o existente como uma unidade que está em perpétuo movimento e é regida por leis infalíveis. O conjunto dessas leis, a inteligência criativa, recebe o nome de Īśvara. Dessa maneira, tudo é manifestação de Īśvara: o mundo do infinitamente grande, o mundo do infinitamente pequeno e a dimensão em que se move o ser humano convivem, sutilmente vinculados entre si. As equivalências entre estes três mundos estão presentes em tudo. É sobre isso que fala, por exemplo, o Gāyatrī mantra, que aparece no *Ṛgveda* (III:62.10):

ॐ भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

Om bhūr bhuva svāḥ | tat savitur vareṇyam |
bhargo devasya dhīmahi | dhīyoyo naḥ pracodayāt ||



Om. Contemplemos o esplendor do divino Sol vivificante,
[invariavelmente presente] na terra, na atmosfera e no céu.
Que ele ilumine a nossa visão.

O segredo está, não na compreensão intelectual, na aceitação de uma teoria ou em abraçar cegamente um dogma ou sistema de crenças, mas em viver de fato em Yoga, de maneira ininterrompida. E esse é justamente o grande desafio: fazer com que a própria existência seja um ato de criatividade, de liberdade, em que o indivíduo conduz o seu próprio destino usando o bom-senso e o livre arbítrio.

Concluindo, o ensinamento dos Śāstras poderia resumir-se nestas cinco constatações:

1. Não há alguma experiência chamada Felicidade. Felicidade é ser.
2. É possível viver compassivamente atentos, a cada momento.
3. Liberdade não é algo que precisemos criar: é a nossa natureza.
4. É importante dedicar os frutos das ações ao Ilimitado.
5. Fundamental é reconhecer a Plenitude em tudo e em todos, sempre.

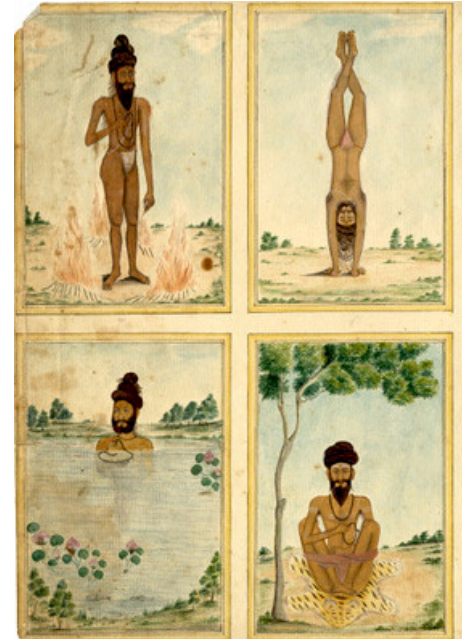
Ofereço-lhe, leitor, estas pérolas do jeito que elas se mostraram a mim: belas, enigmáticas e inspiradoras. Você poderá usar este livro para conhecer melhor o ensinamento do Yoga, como fonte de pesquisa e estudo, ou pelo simples prazer de ler, em uma leitura linear, diagonal ou aleatória, que, espero, seja sempre esclarecedora e estimulante. *Hariḥ Om!*



História do Yoga

em 120 palavras

Tudo começou com os *ṛṣis* dos tempos védicos. Esses sábios, em meditação, reconheceram Brahman, o Ser que é a fonte de toda felicidade. Isso foi há mais de 5000 anos. Era apenas para renunciantes. O Yoga medrou e atravessou as gerações. 3500 anos atrás, Kṛṣṇa deu o Yoga ao povo. Com o coração, sempre forte e inspirador, através das palavras da *Bhagavadgītā*. Logo depois de Buda, há 2200 anos, Patañjali nos trouxe, no *Yogasūtra*, uma bela sistematização. 1400 anos depois, veio Ādi Śaṅkarācārya. A visão ficou mais aguçada e transformadora. Há 1000 anos Matysendranatha descobriu o corpo e experimentou com ele. Assim nasceu o Haṭha. Hoje, o Yoga está conosco. Desfrutemos dele. Vivamos nele. Felizes. Plenamente. Agora.





Śāntipaṭha, Invocação da Paz

ॐ शंनो मित्रः शं वरुणः । शंनो भवत्वयमा ।
शंन इन्द्रो बृहस्पतिः । शंनो विष्णुरुक्रमः ।
नमो ब्रह्मणे । नमस्ते वायो । त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्मासि ।
त्वामेव प्रत्यक्षं ब्रह्म वदिष्यामि । ऋतं वदिष्यामि ।
सत्यं वदिष्यामि । तन्मामवतु । तद्वक्तारमवतु । अवतु माम् ।
अवतु वक्तारम् ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

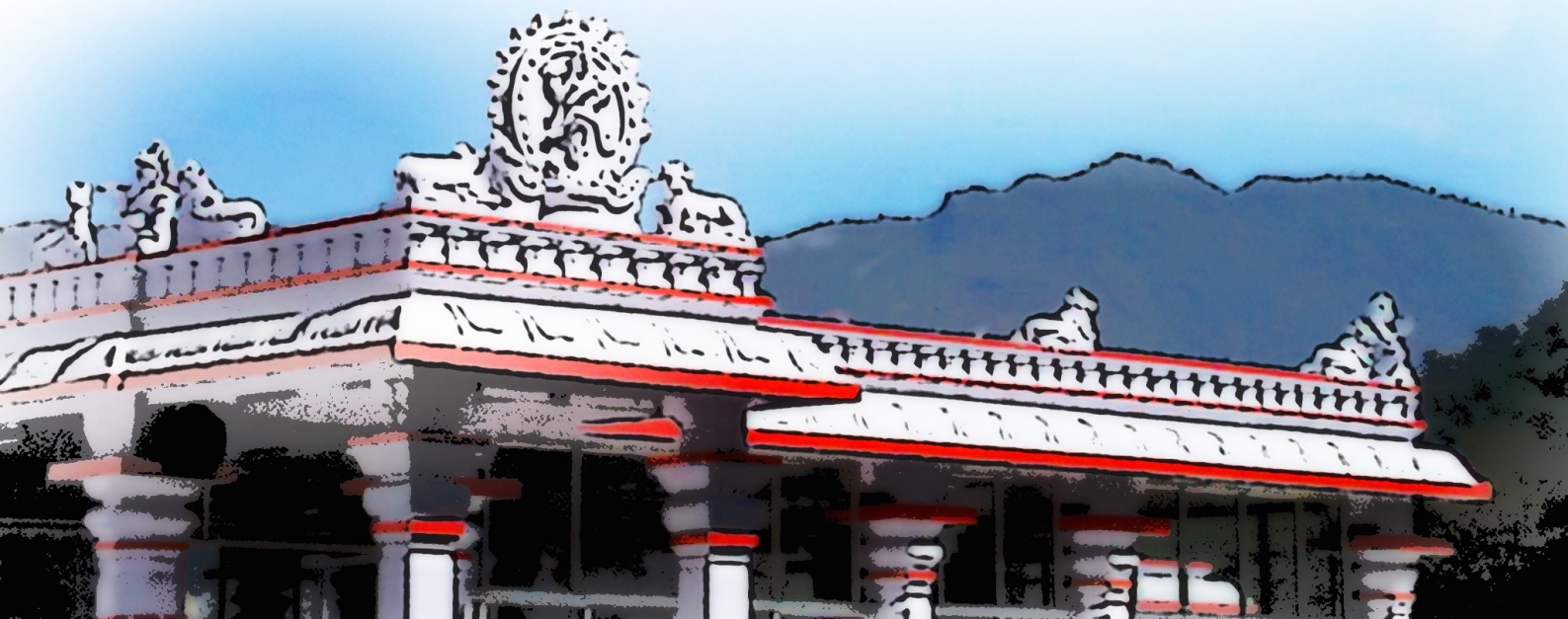
om śaṅno mitra śaṁ varuṇaḥ | śaṅno bhavatvaryamā |
śaṅna indro bṛhaspatiḥ | śaṅno viṣṇururukramaḥ |
namo brahmaṇe | namaste vāyo | tvameva pratyakṣaṁ brahmāsi |
tvameva pratyakṣaṁ brahma vadiṣyāmi | ṛtam vadiṣyāmi |
satyaṁ vadiṣyāmi | tanmā mavatu | tadvaktāramavatu |
avatu mām | avatu vaktāram || Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||



Om. Que tenhamos a benção de Mitra [a amizade e o *prāṇa*].
Que tenhamos a benção de Varuṇa [a chuva, a noite e o *apāna*].
Que tenhamos a benção do honorável Āryama [o Ser, o Sol,
a Consciência Ilimitada, a luz do conhecimento].
Que tenhamos a benção de Indra [a força].
Que tenhamos a benção de Bṛhaspati [o mestre].
Que tenhamos a benção de Viṣṇu, o dos Longos Passos
[a Consciência, a sustentação]. Saudações ao Ilimitado.
Saudações a Vāyu [a força da vida]: você é, de fato,
Brahman manifestado, [a Presença que sustenta a vida].
Digo que, de fato, você é Brahman, o Ser Ilimitado.
Que possamos ver *ṛtam*, [discernir a Verdade do relativo].
Que possamos ver *satyam*, [aquilo que não pode ser negado].
Que essa [Consciência Ilimitada] me proteja [*tanmamavatu*].
Que aquele que fala, [o professor], tenha igualmente essa
proteção [*tad vaktāram avatu*]. Proteja-me [*avatumam*].
Proteja aquele que fala [*avatu vaktāram*]. Om paz, paz, paz.

Taittirīyopaniṣad

Autoconhecimento



ॐ

वसुधैव कुटुम्बकम् ॥

vasudhaiva kuṭumbakam ॥

O Universo inteiro é uma família.

Vikramacarita, Andhra, III:1

ॐ

माता भूमि पुत्रोऽहं पृथिव्याः ॥

mātā bhūmi putro'ham pṛthivyāḥ ॥

A Terra é a mãe. Sou filho da Terra.

Athārvaveda, XII:1

ॐ

को अस्मिन् प्राणमवयत् ॥

ko asmin prāṇamavayat ॥

Quem teceu a vida?

Athārvaveda, X:2.13



वायुर् वै गैतम तत् सूत्रम् । वायुना वै गौतम सूत्रेणायम् च ।

लोकः परश्च लकः सर्वाणि च भूतानि संदृब्धानि भवन्ति ॥

vāyur vai gautama tat sūtram | vāyunā vai gautama sūtreṇāyam ca
lokaḥ paraśca lokaḥ sarvāṇi ca bhūtāni saṁdṛbdhāni bhavanti ||

Ó Gautama, o ar é o fio. Por esse fio que é o ar, Gautama,
esta vida e a próxima, e todos os seres, são tecidos.

Bṛhadāraṇyakopaniṣad, III:7.2



यो विद्यात् सूत्रम् विततम् यस्मिन्नोताः प्रजा इमाः ।

सूत्रम् सूत्रस्य यो विद्यात् स विद्यात् ब्राह्मणम् महत् ॥

वेदाहम् सूत्रम् विततम् यस्मिन्नोताः प्रजा इमाः ।

सूत्रम् सूत्रस्याहम् वेद अथो यद् ब्राह्मणम् महत् ॥

yo vidyāt sūtram vitatam yasminnotāḥ prajā imāḥ |
sūtram sūtrasya yo vidyāt sa vidyāt brāhmaṇam mahat ||
vedāham sūtram vitatam yasminnotāḥ prajā imāḥ |
sūtram sūtrasyāham veda atho yad brāhmaṇam mahat ||

Aquele que conhece o fio estendido onde as criaturas estão tecidas,
que conhece o fio que está por trás do fio, conhece a Grande Realidade.
Eu conheço o fio estendido onde as criaturas vivem entrelaçadas.
Conheço o fio que está por trás do fio, a Grande Realidade.

Athārvaveda, X:8



न चोरहार्यं न च राजहार्यं न भ्रातृभाज्यं न च भारकारि ।

व्यये कृते वर्धत एव नित्यं विद्याधनं सर्वधनप्रधानम् ॥

na corahāryaṁ na ca rājahāryaṁ na bhrātṛbhājyaṁ na ca bhārakāri |
vyaye kṛte vardhata eva nityaṁ vidyādhanaṁ sarvadhanapradhānam ॥

A riqueza da sabedoria não pode ser roubada por ladrões.
Não pode ser conquistada por reis nem dividida entre irmãos.
Não é um peso nos seus ombros. Se for gasta, de fato, aumenta.
O valor da Sabedoria é insuperável.

Subhāṣita



धर्म एव हतो हन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः ॥

dharma eva hato hanti dharmo rakṣati rakṣitaḥ ॥

De fato, o *dharma* destruído, destrói.

O *dharma* protegido, protege.

Manusmṛti, VIII:15



नाहं देहो न मे देहो जीवो नाहमहं हि चित् ॥

nāhaṁ deho na me deho jīvo nāhamahaṁ hi cit ॥

Não sou o corpo. O corpo não é meu.

Não sou indivíduo. Sou Consciência.

Aṣṭavakragītā, II:22



अहो निरञ्जनः शान्तो बोधोऽहं प्रकृतेः परः । एतावन्तमहं कालं मोहेनैव विडम्बितः ॥
यथा प्रकाशयाम्येको देहमेनं तथा जगत् । अतो मम जगत् सर्वम् अथवा न च किञ्चन ॥

aho nirañjanaḥ śānto bodho'haṁ prakṛteḥ paraḥ |
etāvantamaham kālaṁ mohenaiva viḍāmbitaḥ ||
yathā prakāśayāmyeko dehamenaṁ tathā jagat |
ato mama jagat sarvam athavā na ca kiñcana ||

Sou pura e serena Consciência, além da natureza.
Durante muito tempo fui cegado pela ignorância.
Como o Único, dou luz a este corpo e ao mundo.
Possuo o mundo inteiro e, em verdade, nada possuo.

Aṣṭavakragītā, II:1-2



दुःखत्रयाभिघाताज्जिज्ञासा तदपघातके हेतौ ।

duḥkhatrayābhighātājjiñāsā tadavaghātake hetau |

O dano produzido pelo tríplice sofrimento
[leva à] investigação que pode preveni-lo.

Sāṅkhyasūtra, I:1



तस्माच्च विपर्यसात् सिद्धं साक्षित्वामास्य पुरुषस्य ।

कैवक्यं माध्यस्थ्यं द्रष्टृत्वमकर्तृभावश्च ॥

tasmācca viparyasāt siddham sākṣitvāmāsyā puruṣasya |
kaivalyaṁ mādhyasthyaṁ drṣṭṭatvmakartṛbhāvaśca ||

Desse contraste, deduz-se que Puruṣa
é a Testemunha. É livre e equânime.
É aquele que vê, não-agente das ações.

Sāṅkhyakarikā, 19



ओमापो ज्योती रसोऽमृतमंब्रह्म
भूर्भुवस्सुवरोम् ॥

omāpo jyotī raso'mṛtambrahma
bhūrbhuvassuvarom ॥

O Om é a água, a luz e a essência.
Brahman, o Ilimitado, está na terra,
na atmosfera, no espaço e no Om.

Taittirīyāranyaka, X:35.1

ॐ

ॐ अमृतोपस्तरणमसि ॥ ॐ अमृतापिधानमसि ॥

ॐ सत्यं यशः श्रीर्मयि श्रीः श्रयतां ॥

om amṛtopastaranamasi | om amṛtāpidhānamasi ||
om satyam yaśaḥ śrīrmayi śrīḥ śrayatām ||

O Om imortal é a minha cama.
O Om imortal é o meu cobertor.
Que tenhamos sempre verdade,
glória e prosperidade

Taittirīyāranyaka, X:32-35



नाहं तरङ्गः सलिलमहमित्येव युक्तितः ।

बुद्धं येन तरङ्गेण कुतस्तस्य तरङ्गता ॥

nāhaṁ taraṅgaḥ salilamahamityeva yuktitaḥ |
buddhaṁ yena taraṅgeṇa kutastasya taraṅgatā ||

“Eu não sou a onda; sou, de fato, o oceano”.
Como é que a onda que isso percebe poderia
continuar considerando a si mesma uma onda?

Brahmagītā do Yogavasiṣṭha, I:17



कल्पकोटिसहस्राणि सर्गा आयान्ति यान्ति च ।

त एवान्ये च चिद्ब्रह्म जलावर्ता इवार्णवे ॥

kalpakotīśahasrāṇi sargā āyānti yānti ca |
ta evānye ca cidvyomni jalāvartā īvārṇave ||

Milhões e milhões de criações aparecem
e desaparecem no vazio da Consciência,
como ondas e redemoinhos que surgem
constantemente no oceano.

Brahmagītā, I:14



जगत्यन्तरणुर्यत्र तत्प्रमाणं हि चेतसः ।

सदेव च पुमांस्तस्मात्पुंसामन्तः स्थितं जगत् ॥

jagatyantaraṇuryatra tatpramāṇaṁ hi cetasaḥ |
sadeva ca pumāṁstasmātpuṁsāmantaḥ sthitaṁ jagat ||

A mente é tão minúscula quanto
o mais diminuto raio de sol.
Realmente, o Ser sustenta o
Universo inteiro em si mesmo.

Brahmagītā, XIV:38



महातरङ्ग गंभीर भासुरात्म चिदर्णवः ।

रामाभिधोर्मिस्तमितः समः सैम्योऽसि व्योमवत् ॥

mahātaraṅga gambhīra bhāsurātma cidarṇavaḥ |
rāmābhidhormistamitaḥ samaḥ saumyo'si vyomavat ||

Aquele conhecido como Rāma é, em verdade, o magnífico e ilimitado Oceano da Consciência, no qual inúmeros universos aparecem e desaparecem como ondas e ondulações. Permaneça totalmente equânime, querido. Você é como o espaço, infinito.

Yogavasiṣṭha, VI.1.3.4



सर्गास्तरङ्गा ब्रह्माब्धेस्तेषु संवेदनं द्रवः ।

सर्गान्तरं सुखाद्यात्म द्वैतैक्यादीतरत्कुतः ॥

sargāstaraṅgā brahmābdheṣu saṁvedanaṁ dravaḥ |
sargāntaraṁ sukhādyātma dvaitaikyādītaratkutaḥ ||

O Ser Ilimitado é como o oceano: nele, as criações
são como as ondas e as experiências como a água.
Depois de cada criação, há pura plenitude. Onde
estão a dualidade, a não-dualidade e tudo o mais?

Yogavasiṣṭha, VI.2.174.2



सत्यमित्येवा सा श्रद्धा निदानं मुक्तिसिद्धये ॥

satyamityevā sā śraddhā nidānaṁ muktisiddhaye ॥

Em verdade, sem confiança não há esforço.
Sem esforço, não há perfeição na liberdade.

Sarvavedāntasiddhāntasārasaṅgraha, 210



सर्वम् खल्विदम् ब्रह्म ॥

sarvam khalvidam brahma ॥

Tudo é, de fato, o Ilimitado.

Chāndogyopaniṣad, III:14.1



आनन्दो ब्रह्मेति व्यजानात् । आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते ।

आनन्देन जातानि जीवन्ति । आनन्दं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति ॥

ānando brahmeti vyajānāt | ānandāddhyeva
khalvimāni bhūtāni jāyante | ānandena jātāni
jīvanti | ānandaṁ prayantyaabhisamviśantīti ||

Conheceu assim, o Ilimitado como Felicidade,
pois da Felicidade todos os seres vivos surgem.
Tendo nascido da Felicidade, são por ela sustentados,
movem-se [vivem] e absorvem-se na Felicidade.

Taittirīyopaniṣad, III:6.1



यथा पर्वतमादीप्तं नाश्रयन्ति मृगद्विजाः ।

तद्वद्विदो दोषा नाश्रयन्ति कदाचन ॥

yathā parvatamādīptaṁ nāśrayanti mṛgadviajāḥ |
tadvadbrahmavido doṣā nāśrayanti kadācana ||

Assim como antílopes e pássaros
não ficam na montanha em chamas,
as faltas não encontram refúgio
naqueles que conhecem o Ser.

Maitryopaniṣad, VI:18



आत्मवत्सर्वभूतेषु सुखदुःखे प्रियाऽप्रिये ।

चिन्तयन्नात्मनोऽनिष्टां हिंसामन्यस्य नाचरेत् ॥

ātmavatsarvabhūteṣu sukhaduḥkhe priyā'priye |
cintayannātmano'niṣṭāṁ hiṁsāmanyasya nācaret ||

Todas as criaturas neste mundo desejam
a felicidade e se afastam do sofrimento.
Assim, cabe reconhecer que não devemos
ter com outrem atitudes violentas que não
queremos que eles tenham em relação a nós.

Hemacandra Yogaśāstra, II:20



परस्परोपग्रहो जीवानाम् ॥

parasparopagraho jīvānām ॥

Todos os seres estão ligados pelo
apoio mútuo e a interdependência.

Tattvārthasūtra, V:21



न तत्र सूर्यो भाति न चन्द्रतारकं नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्निः ।
तमेव भान्तमनुभाति सर्वं तस्य भासा सर्वमिदं विभाति ॥

na tatra sūryo bhāti na candratārakam
nemā vidyuto bhānti kuto'yamagniḥ |
tameva bhāntamanubhāti sarvaṁ tasya
bhāsā sarvamidaṁ vibhāti ||

Não brilha o sol, nem a lua ou as estrelas,
nem o raio nem o trovão, nem o fogo sobre a terra,
sem a presença do Ser. O Ser é a luz por todos
refletida. Quando ele brilha, tudo o mais brilha.

Kaṭhapaniṣad II:15



एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति ॥

ekaṁ sadviprā bahudhā vadanti ॥

A Verdade é Una.
Os sábios irão ensiná-la
de diferentes maneiras.

R̥gveda, I:164.46



न चोर्ध्वं न चाधो न चान्तर्न बाह्यं न मध्यं न तिर्यङ् न पूर्वाऽपरा दिक् ।
वियद्व्यापकत्वादखण्डैकरूपः तदेकोऽवशिष्टः शिवः केवलोऽहम् ॥

na cordhvaṁ na cādho na cāntarna bāhyaṁ
na madhyaṁ na tiryāṁ na pūrvā'parā dik |
viyadvyāpakatvāḍakhaṇḍaika rūpaḥ
tadeko'vaśiṣṭaḥ śivaḥ kevalo'ham ||

[Para Ātma], não há acima nem abaixo, nem dentro ou fora,
nem meio ou lado, nem direção, nem oriente ou ocidente.
A natureza [do Ser] é Una e Ilimitada, assim como o espaço.
Sou Somente Aquele que Permanece: o Uno, o Auspicioso.

Daśaślokī, 5



गुणत्रयमयीं रज्जुं सुदृधात्मनि बन्धनीं ।

अमनस्कक्षुरेणैवचित्वा मोक्षमवाप्नुयात् ॥

guṇatrāyamayīm rajjūṁ sudṛḍhātmani bandhanīm |
amanaskakṣureṇaivaccitvā mokṣamavāpnuyāt ||

O praticante obtém a libertação ao cortar
com a faca [do discernimento] a corda tríplice
que condiciona firmemente a individualidade.

Amanaskayoga, II:88



निर्वातस्थापितोऽदिपो भासते निश्चलो यथा ।

जगद्व्यापारनिर्मुक्तस्तथा योगि लयं गतः ॥

nirvāstathāpito'dipo bhāsate niścalo yathā |
jagadvyāpāranirmuktastathā yogi layaṁ gataḥ ||

Assim como uma lamparina brilha sem oscilações
num lugar abrigado do vento, da mesma maneira
o *yogin*, afastado das preocupações do mundo,
mantém a sua mente em profunda absorção.

Amanaskayoga, I:28

तद्यथा तृणजलायुका तृणस्यान्तं
 गत्वाऽन्यमाक्रममाक्रम्यात्मानमुपस
 हरत्येवमेवायमात्मेदं शरीरं निहत्याऽविद्यां
 गमयित्वाऽन्यमाक्रममाक्रम्यात्मानमुपसहरति ॥

tadyathā tṛṇajalāyukā tṛṇasyāntam
 gatvā'nyamākramamākramyātmānamupasa
 haratyevamevāyamātmedaṁ śarīraṁ nihatyā'vidyāṁ
 gamayitvā'nyamākramamākramyātmānamupasaharati ॥

Assim como a lagarta, ao chegar à extremidade de uma folha,
 se estende até outra folha e passa para ela, do mesmo modo
 Ātma, deixando o corpo e a ignorância para trás, “estende-se”
 para outro corpo e passa para ele.

Bṛhadāraṇyakopaniṣad, IV:4.3



एतज्ज्ञेयं नित्यमेवात्मसंस्थं नातः परं वेदितव्यं हि किञ्चित् ।

भोक्ता भोग्यं प्रेरितारं च मत्वा सर्वं प्रोक्तं त्रिविधं ब्रह्ममेतत् ॥

etajñeyaṁ nityamevātmasaṁsthaṁ nātaḥ paraṁ veditavyaṁ hi kiñcit |

bhoktā bhojyaṁ preritāraṁ ca matvā sarvaṁ proktaṁ trividhaṁ brahmanetat ||

O desfrutador, aquilo que se desfruta e Īśvara, a tríade descrita
pelos conhecedores do Ser, nada são além do Ilimitado.

Apenas este Ilimitado, que vive eternamente no Ser, deve
conhecer-se. Fora Isso, realmente, nada merece ser conhecido.

Śvetāśvataropaniṣad, I:12



चैतन्यमात्मा ॥

caitanyamātmā ॥

Consciência é Ser.

Śivasūtra, I:1

ॐ

नर्तक आत्मा ॥

nartaka ātmā ॥

O Ser é o dançarino.

रङ्गोऽन्तरात्मा ॥

raṅgo'ntarātmā ॥

O palco são os corpos sutil e causal.

प्रेक्षकाणीन्द्रियाणि ॥

prekṣakāṇīndriyāṇi ॥

Os órgãos são os espectadores.

Śivasūtra, III:9-11



भूतसन्धानभूतपृथक्त्वविश्वसङ्घट्टाः ॥

bhūtasandhānabhūtapṛthaktvaviśvasaṅghaṭṭāḥ ॥

Os elementos se unem.

Os elementos se separam.

O universo se reúne.

Śivasūtra, I:20



जीवः शिवः शिवो जीवः स जीवः केवलः शिवः ।

पाशबद्धः स्मृतो जीवः पाशमुक्तः सदाशिवः ॥

jīvaḥ śivaḥ śivo jīvaḥ sa jīvaḥ kevalaḥ śivaḥ |
pāśabddha smṛto jīvaḥ pāśamuktaḥ sadāśivaḥ ॥

O indivíduo é Śiva. Śiva é o indivíduo.

O indivíduo é somente Śiva.

Condicionado, é chamado indivíduo.

Livre, é chamado Sadaśiva.

Kūlarnavatantra, IX:42



हिरण्यनिधिं निहितमक्षेत्रज्ञा उपर्युपरि सञ्चरन्तो
न विन्देयुरेवमेवेमाः सर्वाः प्रजा अहरहर्गच्छन्त्य
एतं ब्रह्मलोकं न विन्दन्त्यनृतेन हि प्रत्यूढाः ॥

hirāṇyanidhiṁ nihitamakṣetrajñā uparyupari sañcaranto
na vindeyurevamevemāḥ sarvāḥ prajā aharahargacchantya
etaṁ brahmalokaṁ na vindantyanṛtena hi pratyūdhāḥ ॥

Assim como aquele que não conhece o lugar onde
se esconde um tesouro é incapaz de achá-lo, embora
passe sobre ele vezes e mais vezes, da mesmo forma
os homens não encontram o paraíso, embora estejam
nele o tempo todo. O não saber os mantém afastados.

Chāndogyopaniṣad, VIII:3.2

ॐ

यथा सोम्यैकेन मृत्पिण्डेन सर्वं मृन्मयं विज्ञात
स्याद्वाचारम्भणं विकारो नामधेयं मृत्तिकेत्येव सत्यम् ॥
यथा सोम्यैकेन नखनिकृन्तनेन सर्वं कार्पायसं
विज्ञात स्याद्वाचारम्भणं विकारो नामधेयं
कृष्णायसमित्येव सत्यमेव सोम्य स आदेशो भवतीति ॥

yathā somyaikena mṛtpiṇḍena sarvaṁ mṛnmayam vijñāta
syādvācārambhaṇaṁ vikāro nāmadheyaṁ mṛttiketyeva satyam ॥
yathā somyaikena nakhanikṛntanena sarvaṁ kārṣṇāyasaṁ
vijñāta syādvācārambhaṇaṁ vikāro nāmadheyaṁ
kṛṣṇāyasamityeva satyameva somya sa ādeśo bhavatīti ॥

Conhecendo um único fragmento de argila, meu querido, todos os objetos feitos de argila podem ser conhecidos. Conhecendo uma única pepita de ouro, todos os objetos feitos de ouro tornam-se conhecidos. A diferença entre dois objetos feitos de ouro está apenas nos nomes e formas. Em verdade, todas as jóias são apenas ouro, assim como todos os potes são feitos de argila. Conhecendo o ferro através de uma tesoura, conhece-se tudo o que é feito de ferro. Essa é a instrução, meu querido.

Chāndogyopaniṣad, VI:1.4-5

तत्त्वम् आतमस्थम् अज्ञात्वा मूढः शास्त्रेषु मुह्यति ।

गोपः कक्षागते छागे कूपेऽपश्यति दुर्मतिः ॥

tattvam ātmastham ajñātvā mūḍhaḥ śāstreṣu muhyati |
gopaḥ kakṣāgate chāge kūpe’paśyati durmatih ||

A pessoa confundida, desconhecendo a verdade
sobre si mesma vagueia nas escrituras à procura
da libertação, assim como o pastor distraído que
procura no riacho o cabrito que carrega sob o braço.

Amanaskayoga, II:20



मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।

बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयम् मनः ॥

mana eva manuṣyāṇāṁ kāraṇaṁ bandhamokṣayoḥ |
bandhāya viṣayāsaktaṁ muktyai nirviṣayam manaḥ ||

A mente, de fato, é a causa tanto da libertação
quanto do condicionamento dos humanos. A mente
cativa pelos objetos [leva] aos condicionamentos.
A mente livre deles [conduz à] libertação.

Amanaskayoga, II:78



सम्यक् विज्ञानवान् योगी स्वात्मन्येवाखिलं जगत् ।

एकं च सर्वमात्मानम् ईक्षते ज्ञानचक्षुषा ॥

samyak vijñānavān yogī svātmanyēvākhilam jagat |
ekam ca sarvamātmānam īkṣate jñānacakṣuṣā ||

O *yogin* que possui a visão total vê, pelo
olho do conhecimento do Ser, o universo
inteiro como sendo o seu próprio Eu e a
si mesmo como o Uno, presente em tudo.

Ātmabodha, 47

ॐ

जलस्येवोर्मयो वह्नेर् ज्वालाभङ्ग्यः प्रभा रवेः ।

ममैव भैरवस्यैता विश्वभङ्ग्यो विभेदिताः ॥

jalasyevormayo vahner jvālābhaṅgyaḥ prabhā raveḥ |
mamaiva bhairavasyaitā viśvabhaṅgyo vibheditāḥ ||

Assim como as ondas surgem da água,
as chamas do fogo e os raios do sol, os
diversos aspectos do universo surgiram
em formas diferenciadas de Mim, Bhairava.

Vijñānabhairavatantra, 110



ज्ञानप्रकाशकं सर्वं सर्वेणात्मा प्रकाशकः ।

एकम् एकस्वभावत्वात्ज्ञानं ज्ञेयं विभाव्यते ॥

jñānaprakāśakaṁ sarvaṁ sarveṇātmā prakāśakaḥ |
ekam ekasvabhāvatvātjñānaṁ jñeyaṁ vibhāv्यate ॥

Tudo se revela pelo conhecimento do Ser.
O Ser se revela através de todas as coisas.
Como a natureza de ambos é a mesma,
deve-se meditar sobre o Conhecedor
e o Conhecido como sendo Uno.

Vijñānabhairavatantra, 137



एक एव हि भूतात्मा भूते भूते व्यवस्थितः ।

एकधा बहुधा चैव दृश्यते जलचन्द्रवत् ॥

eka eva hi bhūtātmā bhūte bhūte vyavasthitaḥ |
ekadhā bahudhā caiva dṛśyate jalacandravat ||

Sendo Uno, Ātma está em todos os seres.
Apesar de Uno, aparenta ser muitos,
como o reflexo da lua nas águas.

Amṛtabindūpaniṣad, 12

ॐ

ॐ योपां पुष्पम् वेद । पुष्पवान् प्रजवान् पशुमान् भवति ।

चन्द्र मा वा अपाम् पुष्पम् । पुष्पवान् प्रजवान् पशुमान् भवति ॥

य एवं वेद । योपामायतनं वेद । आयतनवान् भवति ॥

oṃ yo'pām puṣpaṃ veda | puṣpavān prajāvān paśumān bhavati |
candra mā vā apām puṣpaṃ | puṣpavān prajāvān paśumān bhavati ||
ya evaṃ veda | yo'pāmāyatanam veda | āyatanavān bhavati ||

Quem conhece a flor das águas [*i.e.*, o Ser] é abençoado
com a flor [plenitude], gado [reconhecimento] e progênie
[crescimento]. A Lua é a flor das águas. Quem compreende
isto recebe gado e progênie [reconhecimento e crescimento].

Mantrapuṣpāñjali, *Taittirīyāranyaka*, I:31.6

ॐ

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि । वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रम् । अथो बलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि ।
सर्वं ब्रह्मौपनिषदं । माहं ब्रह्म निराकुर्या । मा मा ब्रह्म निराकरोत् अनिराकरणमस्तु अनिराकरणं मे अस्तु ।
तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्माः ते मयि सन्तु । ते मयि सन्तु ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om āpyāyantu mamāṅgāni | vākprāṇaścakṣuḥ śrotram |
atho balam indriyāṇi ca sarvāṇi | sarvaṁ brahmaupaniṣadam |
māhaṁ brahma nirākuryām | mā mā brahma nirākarot
anirākāraṇamastu anirākāraṇaṁ me astu |
tadātmani nirate ya upaniṣatsu dharmāḥ |
te mayi santu | te mayi santu || om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Que as partes [do meu corpomente], como a fala, os olhos e os ouvidos, a força vital e todos os demais órgãos sejam eficientes. Tudo é Brahman, o Ilimitado, [revelam] as Upaniṣads. Que eu não rejeite Brahman. Que Brahman não me rejeite. Que não haja rejeição de Brahman da minha parte. Que não haja rejeição de mim por Brahman. Que todos os valores e atitudes expostos nas Upaniṣads estejam comigo. Estou comprometido na busca do conhecimento de Brahman. Que os valores e atitudes vivam em mim. Om. Paz. Paz. Paz.

Mantra da paz, *Chāndogyopaniṣad*

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।

बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ॥

mana eva manuṣyāṇāṁ kāraṇaṁ bandhamokṣayoḥ |
bandhāya viṣayāsaktaṁ muktyai nirviṣayaṁ smṛtam ||

É dito que a mente pode escravizar ou libertar.
A mente, apegada aos desejos, conduz à escravidão.
Separada dos objetos dos sentidos, conduz à liberdade.

Amṛtabindūpaniṣad, 2

सर्वेन्द्रियगुणाभासं सर्वेन्द्रियविवर्जितम् ।

असक्तं सर्वभृच्चैव निर्गुणं गुणभोक्तृ च ॥

sarvendriyaguṇābhāsaṁ sarvendriyavivarjitam |
asaktaṁ sarvabhṛccaiva nirguṇaṁ guṇabhoktṛ ca ॥

[O Ser] encontra-se dentro e fora de todos os seres.
É imóvel e ao mesmo tempo dotado de movimento.
É imperceptível em sua sutileza extrema, e está ao
mesmo tempo próximo e distante.

Bhagavadgītā, XIII:15

न नरेणावरेण प्रोक्त एष सुविज्ञेयो बहुधा चिन्त्यमानः ।

अनन्यप्रोक्ते गतिरत्र नास्ति अणीयान् ह्यतर्क्यमणुप्रमाणात् ॥

na nareṇāvareṇa prokta eṣa suvijñeyo bahudhā cintyamānaḥ |
ananyaprokte gatiratra nāsti aṇīyān hyatarkyamaṇupramāṇāt ||

A verdade sobre o Ser não pode obter-se através de
alguém que não percebeu o Ser como sua própria
natureza. A mente não pode revelar o Ser.

Além da dualidade, aqueles que percebem a si
mesmos em todos os seres e a todos os seres em si
mesmos, ajudam os demais a ter a revelação do Ser.

Kaṭhapaniṣad, I:2.8



न जायते प्रियते वा विपश्चिन् नायं कुतश्चिन् बभूव कश्चित् ।

अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥

na jāyate mriyate vā vipaścin nāyaṁ kutaścinna babhūva kaścit |
ajo nityaḥ śāśvato'yaṁ purāṇo na hanyate hanyamāne śarīre ||

O Ser, que é Todo-o-Conhecimento,
não nasceu nem morrerá. Estando
além de causa e efeito, é imutável,
constante e eterno. Ele não perece
quando o corpo se extingue.

Kaṭhopaniṣad, I:2.18

हन्ता चेन्मन्यते हन्तुं हतश्चेन्मन्यते हतम् ।

उभौ तौ न विजानीतो नायं हन्ति न हन्यते ॥

hantā cenmanyate hantuṁ hataścenmanyate hatam |
ubhau tau na vijānīto nāyaṁ hanti na hanyate ॥

Se aquele que mata acredita poder matar
e aquele que morre acredita poder morrer,
ambos ignoram a verdade. Ninguém mata.
Ninguém pode ser morto.

Kaṭhopaniṣad, I:2.19

ऋतं पिबन्तौ सुकृतस्य लोके गुहां प्रविष्टौ परमे परार्धे ।

छायातपौ ब्रह्मविदो वदन्ति पञ्चाग्नयो ये च त्रिणाचिकेताः ॥

ṛtaṁ pibantau sukr̥tasya loke guhāṁ praviṣṭau parame parārdhe |
chāyātapau brahmavido vadanti pañcāgnayo ye ca triṇāciketāḥ ||

Na caverna secreta do coração, dois estão sentados à beira da fonte da vida. O ego bebe as águas doces e amargas, desfrutando as doces, rejeitando as amargas. O Ser bebe as águas doces e amargas, sem desfrutá-las nem rejeitá-las. O ego afunda nas trevas; o Ser mergulha na luz. Assim dizem os sábios e os que adoram os cinco fogos sagrados e o fogo tríplice de Naciketas.

Kaṭhopaniṣad, I:3.1



अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययं तथाऽरसं नित्यमगन्धवच्च यत् ।

अनाद्यनन्तं महतः परं ध्रुवं निचाय्य तन्मृत्युमुखात् प्रमुच्यते ॥

aśabdamasparśamarūpamavyayaṁ tathā'rasaṁ
nityamagandhavacca yat | anādyanantaṁ mahataḥ
paraṁ dhruvaṁ nicāyya tanmṛtyumukhāt pramucyate ॥

O Ser está além de nome e de forma, além dos sentidos.
Sem início, sem fim, estando além do tempo, do espaço
e da causalidade, ele é eterno e imutável. Aquele que
percebe o Ser, livra-se das garras da morte.

Kaṭhopaniṣad, I:3.15

यः पूर्व तपसो जातमद्भ्यः पूर्वमजायत ।

गुहां प्रविश्य तिष्ठन्तं यो भूतेभिर्व्यपश्यत । एतद्वै तत् ॥

yaḥ pūrvaṁ tapaso jātamadbhyaḥ pūrvamajāyata |
guhāṁ praviśya tiṣṭhantaṁ yo bhūtebhirvyapaśyata | etadvai tat ||

Aquele nascido antes que a austeridade (*tapas*),
nasceu igualmente antes que as águas. Aquele que
entrou no lugar secreto [do coração] e olhou através
dos seres, realmente, é Aquele [que você busca].

Kaṭhopaniṣad, II:1.6



यदेवेह तदमुत्र यदमुत्र तदन्विह ।

मृत्योः स मृत्युमाप्नोति य इह नानेव पश्यति ॥

yadeveha tadamutra yadamutra tadanviha |
mṛtyoḥ sa mṛtyumāpnoti ya iha nāneva paśyati ||

O que está aqui, está lá; o que está lá,
está igualmente aqui. De morte em morte
vagueia aquele que vê algo diferente disto.

Kaṭhopaniṣad, II:1.10



अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो ज्योतिरिवाधूमकः ।

ईशानो भूतभव्यस्य स एवाद्य स उ श्वः । एतद्वै तत् ॥

aṅguṣṭhamātraḥ puruṣo jyotirivādhūmakah |
īśāno bhūtabhavyasya sa evādy sa u śvaḥ | etadvai tat ||

O Ser, menor que o dedo polegar, brilha como uma chama sem fumaça. Senhor do que foi e do que será, ele é o mesmo, hoje e amanhã. Este, realmente, é Aquele [que você busca].

Kaṭhopaniṣad, III:1.13

पुरमेकादशद्वारमजस्यावक्रचेतसः ।

अनुष्ठाय न शोचति विमुक्तश्च विमुच्यते । एतद्वै तत् ॥

puramekādaśadvāramajasyāvakracetasah |
anuṣṭhāya na śocati vimuktaśca vimucyate | etadvai tat ||

O governante da cidade de onze portas é o Ser, cuja luz brilha por sempre. Deixam o sofrimento para trás e são libertos do ciclo de mortes e nascimentos aqueles que meditam no Ser. Este, realmente, é Aquele.

Kaṭhapaniṣad, II:2.1

हँसः शुचिषद्वसुरान्तरिक्षसद्होता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ।

नृषद्वरसदृतसद्व्योमसद् अब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥

haṁsaḥ śuciṣadvasurāntarikṣasādhotā vediṣadatithirduroṇasat |
nṛṣadvarasadr̥tasadvyomasad abjā gojā ṛtajā adrijā ṛtaṁ bṛhat ||

O Ser é o sol que brilha no céu, o vento que sopra no espaço, o fogo no altar e o hóspede no lar. Vive nos seres humanos, nos deuses, na verdade e no vasto firmamento. Ele está no peixe nascido das águas, na planta que cresce na terra, no rio que flui desde a montanha.

Kaṭhopaniṣad, II:2.2



पिबन्ति नद्यः स्वयम् एव न अम्भः स्वयं न खादन्ति फलानि वृक्षाः ।

न अदन्ति सस्यं खलु वारिवाहा परोपकाराय सतां विभूतयः ॥

pibanti nadyaḥ svayam eva na ambhaḥ
svayaṁ na khādanti phalāni vṛkṣāḥ |
na adanti sasyaṁ khalu vārivāhā
paropakārāya satām vibhūtayāḥ ॥

Os rios não bebem a sua própria água.
As árvores não consomem seus próprios frutos.
As nuvens não comem as colheitas que regaram.
A riqueza dos bondosos é para o bem dos demais.

Subhāṣita



तदेजति तन्नैजति तद्दूरे तद्वन्तिके ।

तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः ॥

tadejati tannaijati taddūre tadvantike |
tadantarasya sarvasya tadu sarvasyāsyā bāhyataḥ ||

O Ser parece mover-se, mas está sempre quieto.
Parece estar longe, mas está sempre perto.
Está em tudo, e a tudo transcende.

Īśopaniṣad, 5



नासदासीन् नो सदासीत् तदानीं
नासीद्राजो नो व्योमापरो यत् ॥

nāsadāsīn no sadāsīt tadānīm
nāsīdrajo no vyomāparo yat |

[No princípio] não havia inexistência nem
existência: não havia reino do ar nem céu além.

Ṛgveda, X:129

जलपूर्णेष्वासंख्येषु शरावेषु यथा भवेत् ।

एकस्य भात्यसंख्यत्वं तद्वेदोऽत्र न दृश्यते ॥

jalapūrṇeṣvasaṁkhyeṣu śarāveṣu yathā bhavet |
ekasya bhātyasaṁkhyatvaṁ tadvedo'tra na dṛśyate ||

Podem ser observados numerosos reflexos
do sol em diversos recipientes de água.
Os indivíduos, como os recipientes, são inúmeros,
embora o Ser, assim como o sol, seja somente uno.

Śivasāṁhitā, I:34



सर्पबुद्धिर्यथा रज्जौ शुक्तो वा रजतब्रह्मः । तद्वदेवमिदं विश्वं विवृतं परमात्मनि ॥

रज्जुज्ञानाद्यथा सर्पो मिथ्यारूपो निवर्तते । आत्मज्ञानात्तथा याति मिथ्याभूतमिदं जगत् ॥

sarpabuddhiryathā rajjau śukto vā rajatabrahmaḥ |
tadvadevamidaṁ viśvaṁ vivṛtaṁ paramātmāni ||
rajjujñānādyathā sarpo mithyārūpo nivartate |
ātmajñānāttathā yāti mithyābhūtamidaṁ jagat ||

Quando o conhecimento verdadeiro sobre a corda aparece,
a noção errônea dela como sendo uma serpente desaparece.
Da mesma forma, quando surge o conhecimento real do Ser,
a ideia do Universo baseada na equivocação desaparece.

Śivasamhitā, I:37-38



सम्यग्विचारतः सिद्धा रज्जुतत्त्वावधारणा ।

भ्रान्तोदितमहासर्पभयदुःखविनाशिनी ॥

samyagvicārataḥ siddhā rajjutattvāvadhāraṇā |
bhrāntoditamahāśarpabhayaḍukhavināśinī ||

O discernimento adequado estabelece a convicção
sobre a real natureza da corda e remove o grande
medo [do *samsāra*] causado pela irreal serpente
[que foi projetada na corda devido à ignorância].

Vivekacūḍamaṇī, 12



यदन्यदन्यत्र विभाव्यते भ्रमादध्यासमित्याहुरमुं विपिश्चतः ।

असर्पभूतेऽहिविभावनं यथा रज्ज्वादिके तद्वदपीश्वरे जगत् ॥

yadanyadanyatra vibhāvyate bhramā-
dadhyāsamityāhuramum vipaścitaḥ |
asarpabhūte'hivibhāvanam yathā
rajjvādike tadvadapīśvare jagat ||

Perceber um objeto como sendo diferente do que ele é e projetar nele atributos que não lhe são inerentes, é um fenômeno que os sábios chamam superimposição. Assim como na corda, que não é serpente, somente percebemos a serpente, da mesma maneira, percebemos a superimposição do mundo das formas sobre Īśvara, o Ser manifestado.

Rāmagītā, 37



कालत्रयेपि न यथा रज्जुः सर्पो भवेदिति ।

तथात्मा न भवेद्विश्वं गुणातीतो निरञ्जनः ॥

kālatrayepi na yathā rajjuḥ sarpo bhavediti |
tathātmā na bhavedviśvaṁ guṇātīto nirañjanaḥ ||

Assim como uma corda nunca se tornou uma
serpente no passado, no presente ou no futuro,
igualmente o Ser, além dos *guṇas*, nunca se
tornará o Universo [pois já é o Universo].

Śivasamhitā, I:43



नोदेति नास्तमेत्येषा न वृद्धिं याति न कक्षयम् ।

स्वयं विभात्यथान्यानि भासयेत् साधनं विना ॥

nodeti nāstametyeṣā na vṛddhiṁ yāti na kṣayam |
svayaṁ vibhātyathānyāni bhāsayet sādhanam vinā ||

Esta Pura Consciência não nasce nem morre,
não cresce nem decai. É o Conhecedor,
autoevidente e espontâneo, que tudo ilumina
com a sua efulgência.

Dṛkdr̥śyaviveka, 5

यथोर्णनाभिः सृजते गृह्णते च यथा पृथिव्यामोषधयः संभवन्ति ।

यथासतः पुरुषात् केशलोमानि तथाऽक्षरात् संभवतीह विश्वम् ॥

yathorṇanābhiḥ sṛjate gr̥hṇate ca yathā pṛthivyāmoṣadhayaḥ sambhavanti |
yathāsataḥ puruṣāt keśalomāni tathā'kṣarāt sambhavatīha viśvam ||

Assim como a aranha cria e depois recolhe sua teia, assim como as plantas e árvores nascem da terra, assim como o cabelo cresce na cabeça e os pêlos crescem no corpo da pessoa, da mesma maneira, aqui, a criação deriva a sua existência de Brahman, o Ilimitado.

Muṇḍakopaniṣad, I:1.7



यः सर्वज्ञः सर्वविद् यस्य ज्ञानमयं तपः ।

तस्मादेतद् ब्रह्म नाम रूपमन्नं च जायते ॥

yaḥ sarvajñaḥ sarvavid yasya jñānamayaṁ tapaḥ |
tasmādetad brahma nāma rūpamannaṁ ca jāyate ||

Este Ilimitado é todo o conhecimento: do grande e do pequeno, de tudo o que é manifestado. Seu esforço é puro conhecimento. Deste Ser nasceram a natureza (Hiraṇyagarbha), os nomes e formas e o alimento.

Muṇḍakopaniṣad, I:1.9

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

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

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

Māṇḍūkyaopaniṣad, 7



यदा परात्मात्मविभेदभेदकं विज्ञानमात्मन्यवभातिभास्वरम् ।

तदैव माया प्रविलीयतेऽञ्जसा सकारका कारणमात्मसंसृतेः ॥

yadā parātmātmavibhedabhedakam
vijñānamātmanyavabhātibhāsvaram |
tadaiva māyā praviliyate'ñjasā
sakārakā kāraṇamātmamasmsrteḥ ||

Quando o Conhecimento do Ser, brilhante e direto, que destrói a [aparente] diferença entre o indivíduo e o Ilimitado, surge no coração do indivíduo, somente então *māyā*, a causa do sofrimento, desaparece instantaneamente, junto com seus efeitos, os erros de compreensão.

Rāmagītā, 18



आदौ पदार्थावगतिर्हि कारणं वाक्यार्थविज्ञानविधौ विधानतः ।

तत्त्वम्पदार्थौ परमात्मजीवकावसीति चैकात्म्यमथानयोर्भवेत् ॥

ādau padārthāvagatirhi kāraṇaṁ
vākyārthavijñānavidhau vidhānataḥ |
tattvampadārthau paramātmajīvakā-
vasīti caikātmyamathānayorbhavet ||

É sabido que, de acordo com as regras da correta compreensão, para se compreender o significado verdadeiro de uma afirmação, é necessário compreender primeiramente o significado das palavras individuais que compõem essa afirmação. Na frase *tattvamasi*, “você é Aquilo”, as palavras *você* e *Isso* indicam, respectivamente, Ātma e Paramātma, o indivíduo e o Todo, enquanto que o verbo *é* indica a total identidade entre ambos.

Rāmagītā, 25



नेतिप्रमाणेन निराकृताखिलो हृदा समास्वादितचिद्धनामृतः ।

त्यजेदशेषं जगदात्तसद्रसं पीत्वा यथाम्भः प्रजहाति तत्फलम् ॥

netipramāṇena nirākṛtākhilo
hṛdā samāsvāditacidghanāmṛtaḥ |
tyajedaśeṣaṁ jagadāttasadrasaṁ
pītvā yathāmbhaḥ prajahāti tatphalam ॥

Após ter rejeitado [a identificação com] os corpos e *kośas* com o auxílio da fórmula *neti*, ([O Ser não é] “nem isto nem aquilo”), após ter *saboreado* [reconhecido] no seu coração a imortal, invariável e pura Consciência, o sábio, tendo percebido o Ser sempre existente, deve renunciar [à identificação com o] mundo inteiro, como quem descarta a casca do coco após beber a sua doce água.

Rāmagītā, 34



मुखाभासको दर्पणे दृश्यमानो मुखत्वात्पृथक्त्वेन नैवास्ति वस्तु ।
चिदाभासको धीषु जीवोऽपि तद्वत् स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥

mukhābhāsako darpaṇe dr̥ṣyamāno
mukhatvātpṛthaktvena naivāsti vastu |
cidābhāsako dhīṣu jīvo’pi tadvat
sa nityopalabdhisvarūpo’hamātmā ||

O reflexo de um rosto num espelho não tem existência separada da face refletida. Similarmente o indivíduo, reflexo do Ser na inteligência, não tem, de fato, existência separada dele. Eu sou esse Ser, cuja natureza é consciência invariável.

Hastamalakastotram, 5



यथा दर्पणाभाव आभासहानौ मुखं विद्यते कल्पनाहीनमेकम् ।

तथा धीवियोगे निराभासको यः स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥

yathā darpaṇābhāva ābhāsaḥānau
mukhaṁ vidyate kalpanāhīnamekam |
tathā dhīviyoge nirābhāsako yaḥ
sa nityopalabdhisvarūpo’hamātmā ॥

Assim como quando o espelho é removido, o reflexo
cessa de existir, mas o rosto permanece, similarmente, o
Ser existe sem seus reflexos, na ausência da inteligência.
Eu sou esse Ser, cuja natureza é consciência invariável.

Hastamalakastotram, 6



रतं च सत्यं चाभीद्धात् तपसोऽध्यजायत ।

ततोरात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥

ṛtaṁ ca satyaṁ cābhīddhāt tapaso'adhyajāyata |
tatorātryajāyata tataḥ samudro arṇavaḥ ||

A Ordem Universal e a Verdade
nasceram da ascese flamejante.
Dele nasceu a noite, e dela,
o ondulado oceano do espaço.

Ṛgveda, X:190



हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे
भूतस्य जातः पतिरेकासीत् |
स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां ॥

hiranyagharbhaḥ samavartatāghre
bhūtasya jātaḥ patirekāśīt |
sa dādhāra pṛthivīm dyāmutemām ॥

No início surgiu o Ilimitado,
Senhor Uno, causa do nascimento
de todas as criaturas. Ele fixou e
sustentou os céus e a terra.

Ṛgveda, X:121

ॐ

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।

न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च ।

नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः ॥

nainam chindanti śastrāṇi nainam dahati pāvakaḥ |
na cainam kledayantyāpo na śoṣayati mārutaḥ ||
acchedyo'yamadāhyo'yamakledyo'śoṣya eva ca |
nityaḥ sarvagataḥ sthāṇuracalo'yam sanātanaḥ ||

Armas não podem cortá-lo,
fogo não pode queimá-lo,
água não pode molhá-lo,
vento não pode secá-lo.
É eterno e tudo abrange:
sutil, imóvel e invariável.

Bhagavadgītā, II:23-24



बृहच्च तद् दिव्यमचिन्त्यरूपं सूक्ष्माच्च तत् सूक्ष्मतरं विभाति ।

दूरात् सुदूरे तदिहान्तिके च पश्यन्त्विहैव निहितं गुहायाम् ॥

br̥hacca tad divyamacintyarūpaṁ sūkṣmācca tat sūkṣmataraṁ vibhāti |
dūrāt sudūre tadihāntike ca paśyantvihaiva nihitaṁ guhāyām ||

Vasto é Este. Sagrado, não cabe no pensar.
Brilha, mais sutil que o sutil. Está mais longe
que o mais distante. Está aqui perto de nós,
neste mundo, para aqueles que têm a visão.
Brilha num recanto secreto do coração.

Muṇḍakopaniṣad, III:7

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते ।

तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्यनश्नन्नन्यो अभिचाकशीति ॥

dvā suparṇā sayujā sakhāyā samānaṁ vṛkṣaṁ pariśasvajāte |
tayoranyaḥ pippalaṁ svādvattyanaśnannanyo abhicākaśīti ||

Dois pássaros de belas asas, sempre juntos, pousam na mesma árvore.
Deles, um, [o ego,] experiencia os variados sabores, doces e amargos,
dos frutos. O outro, [o Ser,] é a testemunha que observa, sem comer.

Muṇḍakopaniṣad, III:1

ॐ

ॐ कोऽयमात्मेति वयमुपास्महे कतरः स आत्मा । येन वा पश्यति येन वा शृणोति
येन वा गंधानाजिघ्रति येन वा वाचं व्याकरोति येन वा स्वादु चास्वादु च विजानाति ॥
यदेतद्धृदयं मनश्चैतत् । संज्ञानमाज्ञानं विज्ञानं प्रज्ञानं मेधा दृष्टिधृ । तिमतिर्मनीषा जूतिः
स्मृतिः संकल्पः क्रतुरसुः कामो वश इति । सर्वाण्येवैतानि प्रज्ञानस्य नामधेयानि भवन्ति ॥

orñ ko'yamātmēti vāyamupāsmāhe katarah sa ātmā | yena vā paśyati yena vā śṛṇoti
yena vā gāndhānājighrati yena vā vācam vyākaroṭi yena vā svādu cāsvādu ca vijānāti ||
yadetaddhṛdayaṁ manaścāitat | sañjñānamājñānaṁ vijñānaṁ prajñānaṁ medhā dṛṣṭidhṛ |
rtimatirmanīṣā jūtiḥ smṛtiḥ saṅkalpaḥ kraturasuḥ kāmo vaśa iti |
sarvāṇyevaitāni prajñānasya nāmadheyāni bhavanti ||

— Quem é este Ser?

— Aquele por quem se vê, por quem se ouve, por quem se cheira, por quem se articula a palavra, por quem se diferencia o doce do amargo; aquele que é coração e mente, aquele que é consciência, percepção, discernimento, inteligência, sabedoria, intuição, firmeza, pensamento, atentividade, impulso, memória, percepção, propósito, vida, desejo e vontade. Estes são todos nomes da Consciência.

Aitareyopaniṣad, III:5.1-2



गूळहं जयोतिः पितरो अन्वविन्दन् सत्यमन्त्रा अजनयन्नुषासम ॥

gūḷham jyotiḥ pitaro anvavindan satyamantrā ajanayannuṣāsam ॥

Os ancestrais descobriram a luz oculta nas trevas.
Com mantras de verdade geraram o alvorecer.

Ṛgveda, VII:76



ज्ञानस्य ज्ञेयता नास्ति केवलं ज्ञानमव्ययं।

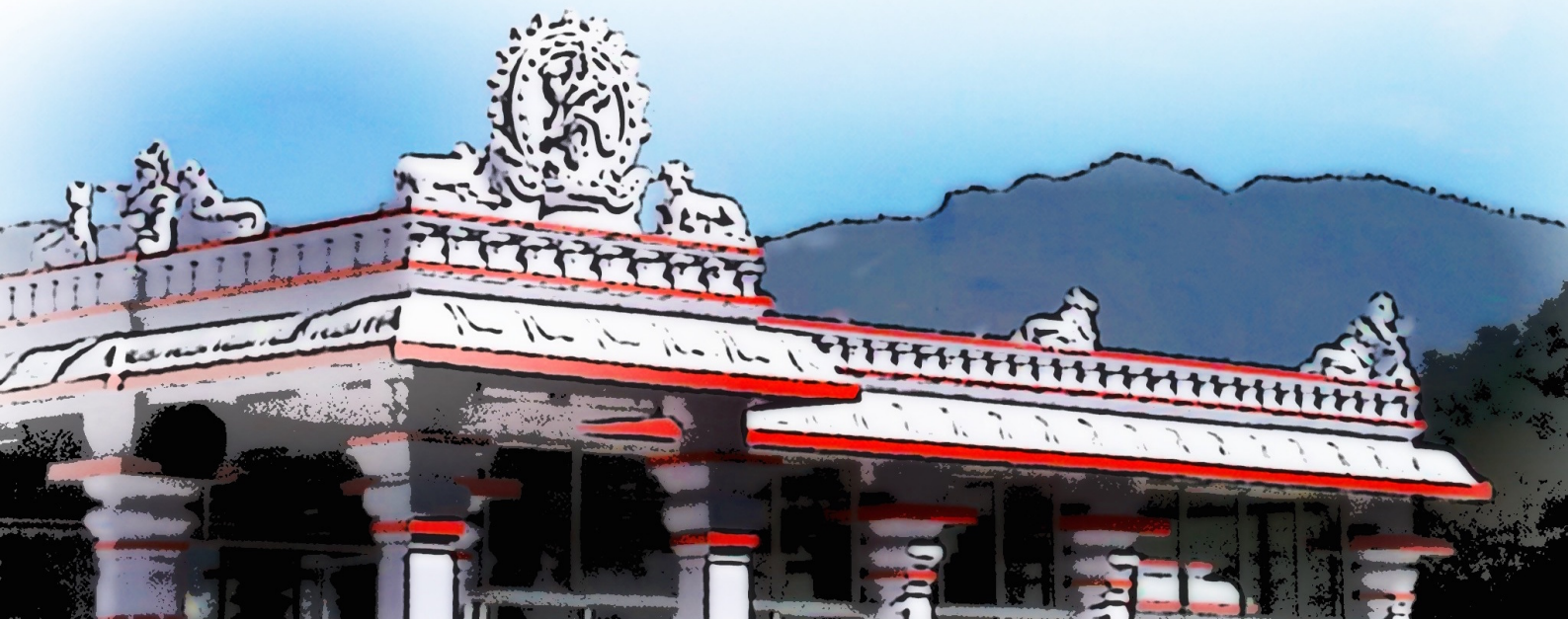
अवाच्यमिति बोधोऽन्तः सम्यग्ज्ञानमिति समृतं ॥

jñānasya jñeyatā nāsti kevalaṁ jñanamavyayaṁ |
avācyamiti bodho'ntaḥ samyajjñānamiti smṛtaṁ ||

O conhecimento não tem um objeto. O conhecimento
é independente e eterno. Está além de descrição ou definição.
Quando a Verdade é percebida, há conhecimento perfeito.

Yogavāsīṣṭha, VI:2.190

Prática



ॐ

कोऽहमिति ॥

ko'hamiti ॥

Quem sou eu?

Aitareyopaniṣad, I:11

पुरुषः सोऽहमस्मि ॥

puruṣaḥ so'hamasmi ॥

Esse Ser, eu sou.

Īśopaniṣad, 16

ॐ

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

om ityetadakṣaramidaṁ sarvaṁ tasyopavyākhyānaṁ
bhūtaṁ bhavad bhaviṣyaditi sarvamonkāra eva
yaccānyat trikālātītaṁ tadapyonkāra eva ॥

O Onkāra é tudo o que está aqui. Aqui [inicia] a clara exposição:
tudo o que foi, o que é e o que será, é de fato Om. Tudo o que há
além dos três períodos do tempo é igualmente, de fato, Om.

Māṇḍūkyaopaniṣad, I

ॐ

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सहवीर्यं करवावहै ।

तेजस्यि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om saha nāvavatu | saha nau bhunaktu | sahavīryam karavāvahai |
tejasvi nāvadhītamastu | mā vidviṣāvahai || Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Om. Que Ele (Īśvara) proteja nós dois.
Que Ele esteja feliz conosco.
Que possamos trabalhar juntos com vigor.
Que a visão nos ilumine.
Que nunca confundamos nossos papéis.
Om. Que haja paz, paz, paz.

Kaṭhopaniṣad



योगात्परतरं पुण्यं योगात्परतरं शिवम् ।

योगात्परतरं सूक्ष्मं योगात्परतरं नहि ॥

yogātparataram puṇyam yogātparataram śivam |
yogātparataram sūkṣmam yogātparataram nahi ||

Não há mérito maior que o Yoga.

Não há bem mais elevado que o Yoga.

Não há sutileza mais fina que o Yoga.

Não há nada mais especial que o Yoga.

Yogaśikhopaniṣad, I:67

ॐ

स्वाध्यायाद् योगमासीत योगात् स्वाध्यायमाचरेत् ।

स्वाध्याययोगसंपत्त्या परमात्माप्रकाशते ॥

तदीक्षणाय स्वाध्यायश्चक्षुर्योगस्तथापरम् ।

न मांसचक्षुषा द्रष्टुं ब्रह्मभूतः स शक्यते ॥

svādhyāyād yogamāsīta yogāt svādhyāyamācaret |
svādhyāyayogasāṁpattyā paramātmāprakāśate ||
tadīkṣaṇāya svādhyāyaścakṣuryogastathāparam |
na māṁsacakṣuṣā draṣṭuṁ brahmabhūtaḥ sa śakyate ||

Do estudo deve-se passar ao Yoga. Do Yoga deve-se passar ao estudo.
Pela perfeição no estudo e no Yoga, percebe-se a Consciência Suprema.
O estudo é um dos olhos com que se percebe o Ser. O Yoga é o outro.
Aquele que é uno com o Ilimitado não vê mais com os olhos do corpo.

Viṣṇupurāṇa, VI:6.2-3



योगेन योगो ज्ञातव्यो योगो योगात्प्रवर्तते ।

योऽप्रमत्तस्तु योगेन स योगे रमते चिरम् ॥

yogena yogo jñātavyo yogo yogātpravartate |
yo'pramattastu yogena sa yoge ramate ciram ||

O Yoga deve conhecer-se por meio do Yoga.

O Yoga manifesta-se mediante o Yoga.

Aquele que se aplica sem descanso ao Yoga
encontra no Yoga uma alegria permanente.

Yogabhāṣya, III:6



ऐवं तु द्वान्दजालास्य संयोगो योग उच्यते ॥

evam tu dvandajālasya
saṁyogo yoga ucyate ॥

Diz-se que o Yoga é a transcendência
da conexão com a rede das dualidades.

Yogabīja, I:90



विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥

vivekakhyātiraviplavā hānopāyaḥ ॥

A percepção contínua do Real
é o meio para destruir [a ignorância].

Yogasūtra, II:26

ॐ

ॐ वाङ्मे आस्ये आस्तु । ॐ नसोर्मे प्राणो आस्तु ।

ॐ अक्षणोर्मे चक्षुरस्तु । ॐ कर्णयोर्मे श्रोत्रमास्तु ।

ॐ बाह्वोर्मे बलमास्तु । ॐ ऊर्वोर्मे ओजो आस्तु ।

ॐ अरिष्टानिमे आङ्गानि तनूस्तन्वामे सह सन्तु ॥

om vāṅme āsye āstu | om nasorme prāṇo astu |
om akṣnorme cakṣurastu | om karṇayorme śrotramāstu |
om vāhvorme balamāstu | om ūrvorme ojo āstu |
om ariṣṭānime aṅgāni tanūstanvāme saha santu ||

Om. Que haja sempre palavras verdadeiras na minha boca.

Om. Que haja sempre vida e energia nas minhas narinas.

Om. Que haja sempre acuidade de visão nos meus olhos.

Om. Que haja sempre audição apurada nos meus ouvidos.

Om. Que haja sempre força nos meus braços.

Om. Que haja sempre vigor e resistência nas minhas pernas.

Om. Que meu corpo inteiro viva saudável e livre de doenças.

Pārakṣara Gr̥hastasūtra, II:3.25

ॐ

ॐ प्रातः स्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्त्वं सच्चित्सुखं परमहंसगतिं तुरीयम् ।

यत्स्वप्नजागरसुषुप्तमवैति नित्यं तद्ब्रह्म निष्कलमहं न च भूतसङ्घः ॥

om prātaḥ smarāmi hṛdi saṁsphuradātmataṭṭvaṁ
saccitsukhaṁ paramahamsagatiṁ turīyam |
yatsvapnajāgarasusuptamavaiti nityaṁ
tadbrahma niṣkalamahaṁ na ca bhūtaśaṅghaḥ ॥

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 sono profundo. Ela é o ilimitado Brahman, que sou eu, pois não sou este conjunto de elementos [que configuram o corpo].

Prātassmaraṇam, 1

ॐ

प्रयत्नः साधकः ॥

prayatnaḥ sādhaḥ ॥

O esforço realiza.

Śivasūtra, II:2



दहन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः ।

तथेन्द्रियाणां दहन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥

dahyante dhmāyamānānām dhātūnām hi yathā malāḥ |
tathendriyāṇām dahyante doṣāḥ prāṇasya nigrhāt ||

Assim como a escória dos metais é removida
pelo fole que sopra no crissol, da mesma forma
as impurezas do corpo são consumidas e os
defeitos eliminados pela regulação da respiração.

Mānavadharmaśāstra, VI:71



पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।

मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥

pavano badhyate yena manastenaiva badhyate |
manaśca badhyate yena pavanastena badhyate ||

Aquele que detém o alento vital
aquieta também o pensamento.
Aquele que comanda o pensamento
comanda igualmente o *prāṇa*.

Haṭhayoga Pradīpikā, IV:21

देहेऽस्मिन्वर्तते मेरुः सप्तद्वीपसमन्वितः सरितः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्रपालकाः ॥
 ऋषयो मुनयः सर्वे नक्षत्राणि ग्रहास्तथा । पुण्यतीर्थानि पीठानि वर्तन्ते पीठदेवताः ॥
 सृष्टिसंहारकर्तारौ भ्रमन्तौ शशिभास्करो । नभो वायुश्च वह्निश्च जलं पृथ्वी तथैव च ॥
 त्रैलोक्ये यानि भूतानि तानि सर्वाणि देहतः । मेरुं संवेष्ट्य सर्वत्र व्यवहारः प्रवर्तते ॥
 जानाति यः सर्वमिदं स योगी नात्र संशयः ॥

dehe'sminvartate meruḥ saptadvīpasamanvitaḥ |
 saritaḥ sāgarāḥ śailāḥ kṣetrāṇi kṣetrapālakāḥ ||
 ṛṣayo munayaḥ sarve nakṣatrāṇi grahāstathā |
 puṇyatīrthāni pīṭhāni vartante pīṭhadevatāḥ ||
 sṛṣṭisamhāarakartārau bhramantau śaśibhāskarau |
 nabho vāyuśca vahniśca jalaṁ pṛthvī tathaiva ca ||
 trailokye yāni bhūtāni tāni sarvāṇi dehataḥ |
 meruṁ samveṣṭya sarvatra vyavahāraḥ pravartate ||
 jānāti yaḥ sarvamidam sa yogī nātra saṁśayaḥ ||



Neste corpo, o Monte Meru [a coluna vertebral] está rodeado
por sete ilhas; há rios, mares, campos e senhores dos campos.
Há *ṛṣis* e sábios, e todas as estrelas e os planetas também.
Há peregrinações sagradas, templos e deidades nos templos.
O sol e a lua, agentes da criação e da destruição, movem-se nele.
Espaço, ar, fogo, água e terra também estão aqui. Todos os seres
que existem no mundo também se encontram no corpo.
Rodeando o Monte Meru, realizam suas tarefas.
Aquele que sabe disso é um *yogin*. Sem dúvida.

Śivasamhitā, II:1-5

ॐ

अत्रात्मबुद्धिं त्यज मूढबुद्धे त्वङ्मांसमेदोऽस्थिपुरीषराशौ ।
सर्वात्मनि ब्रह्मणि निर्विकल्पे कुरुष्व शान्तिं परमां भजस्व ॥
देहेन्द्रियादावसति भ्रमोदितां विद्वानहन्तां न जहाति यावत् ।
तावन्न तस्यास्ति विमुक्तिवार्ताप्यस्त्वेष वेदान्तनयान्तदर्शी ॥

atrātmabuddhiṁ tyaja mūḍhabuddhe tvaṅmāṁsamedo'sthipurīṣarāśau |
sarvātmani brahmaṇi nirvikalpe kuruṣva śāntiṁ paramāṁ bhajasva ||
dehendriyādāvasati bhramoditāṁ vidvānahantāṁ na jahāti yāvat |
tāvanna tasyāsti vimuktivārtāpyastveṣa vedāntanayāntadarśī ||

Identificando-se acima de tudo com o Eu Universal,
você conhecerá a paz que por nada é perturbada.
Sem mais identificar-se com a sua sombra,
nem com a imagem que se reflete no espelho
ou na água de um tanque, nem com o corpo
imaginário que se toma em sonhos ou
que se cria no devaneio, você deve também
evitar identificar-se com este corpo vivo.

Vivekacūḍamaṇī, 161-162



देहो देवालयो देवि जीवो देवः सदाशिवः ।

त्यजेदज्ञान निर्माल्यं सोऽहंभावेन पूजयेत् ॥

deho devālayo devi jīvo devaḥ sadāśivaḥ |
tyajedaज्ञाना निर्माल्यां सोऽहंभावना पूजयेत् ॥

O corpo é o lar dos deuses.
O indivíduo é Śiva, o Ilimitado.
Renuncie à ignorância e adore-o
com a atitude “eu sou Ele”.

Kulārṇavatantra, IX:41

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसा संनिरुध्य।

ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान्ब्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥

trirunnataṁ sthāpya samaṁ śarīraṁ hṛdīndriyāṇi manasā saṁnirudhya |
brahmaḍupena pratareta vidvānsrotāṁsi sarvāṇi bhayāvahāni ||

Mantendo a postura firme, alinhadas as três partes [torso, pescoço e cabeça], e recolhendo os sentidos e a mente no coração, o sábio atravessa as fortes correntezas no barco do Ilimitado, Brahman.

Svetāśvatāropaniṣad, II:8

ॐ

आत्मानं रथितं विद्धि शरीरं रथमेव तु ।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ॥
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयाँ स्तेषु गोचरान् ।
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ॥

ātmānaṁ rathitaṁ viddhi śarīraṁ rathameva tu |
buddhiṁ tu sārathiṁ viddhi manaḥ pragrahameva ca ||
indriyāṇi hayānāhurviṣayāṁ steṣu gocarān |
ātmendriyamanoyuktaṁ bhoktetyāhurmanīṣiṇaḥ ||

Pense no Ser como o senhor de uma carruagem realizando uma jornada.
O corpo é a carruagem. O discernimento é o cocheiro. A mente, as rédeas.
Os sentidos, dizem os sábios, são os cavalos, as estradas que eles
percorrem, os labirintos do desejo. Quando o Ser é confundido com o
corpo, a mente e os sentidos, ele parece desfrutar o prazer e sofrer a dor.

Kaṭhopaniṣad, III:3-4



चित्तमेव हि संसारम् तत्प्रयत्नेन शोधयेत् ।

यच्चित्तस्तन्मयो भवति गुह्यमेतत्सनातनम् ॥

cittameva hi saṁsāram tatprayantena śodhayet |
yaccittastanmayo bhavati guhyametatsanātanam ||

O *saṁsāra* é o próprio pensamento. Com esforço,
é preciso purificá-lo. Aquilo que o homem pensa
é aquilo que ele se torna. Este é o eterno mistério.

Maitryopaniṣad, VI:34

श्वाससूत्रसमोपेताम् इन्द्रियाललसंकुलं ।

त्रोटयित्वा मनोजालं जायते मिनवत् सुखि ॥

śvāsasūtrasamopetām indriyālalasaṁkulam |
troṭayitvā manojālam jāyate minavat sukhi ||

[O *yogin*] vive feliz como o peixe que rasga
a rede da mente, cujos fios são a respiração
e cuja base são os órgãos dos sentidos.

Amanaskayoga, II:86



मनोजय एव महजयः ॥

manojaya eva mahajayaḥ ॥

A grande vitória, de fato,
é conquistar a própria mente.

Subhāṣita



क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु
तत्स्थितदञ्जनता समापत्तिः ॥

kṣīṇavṛtterabhijātasyeva maṇergrahīṭṛgrahaṇagrāhyeṣu
tatsthatadañjanatā samāpattiḥ ॥

Quando [a identificação com] os pensamentos se enfraquece, a mente torna-se clara como o cristal, que parece assumir a cor [do lugar onde se apoia], unificando conhecedor, conhecido e instrumento. [Isto é] proficiência na meditação.

Yogasūtra, I:41



महाह्रदानुसन्धानामन्त्रवीर्यानुभवः ॥

mahāhradānusandhānānmantravīryānubhavaḥ ॥

Pela união [da mente] com o grande lago [da
Consciência] experiencia-se a potência do mantra.

Śivasūtra, I:22



राजवद्या राजगुह्यं पवित्रं इदम् उत्तमम् ।

प्रत्यक्षावगमं धर्म्यं सुसुखं कर्तुम् अव्ययम् ॥

rājavidyā rājaguhyaṁ pavitram idam uttamam |
pratyakṣāvagamaṁ dharmyaṁ susukhaṁ kartum avyayam ||

Este conhecimento é o rei das ciências, o segredo dos segredos.
Purifica àqueles que o ouvem e faculta a percepção direta do Ser.
Traz harmonia com o *dharma*, é eterno e pratica-se com alegria.

Bhagavadgītā, IX:2



नैव चिन्त्यं न चाचिन्त्यं न चिन्त्यं चिन्त्यमेव च ।

पक्षपातविनिर्मुक्तं ब्रह्म सम्पद्यते तदा ॥

naiva cintyaṁ na cācintyaṁ na cintyaṁ cintyameva ca |
pakṣapātavinirmuktaṁ brahma sampadyate tadā ||

[O Ser] não é concebível [pois não é um objeto];
nem é inconcebível [pois não cabe no pensar].
Embora não possa ser objeto do pensar, deve-se
meditar nele [como a fonte da Plenitude]. O Ser,
livre de conceitos, é assim alcançado [conhecido].

Amṛtabindūpaniṣad, 6



योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya |
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate ||

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

Bhagavadgītā, II:48



बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥

buddhiyukto jahātīha ubhe sukr̥taduṣkr̥te |

tasmādyogāya yujyasva yogaḥ karmasu kauśalam ||

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

Bhagavadgītā, II:50

न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत् ।

कार्यते ह्यवाशः कर्म सर्वः प्रकृतिजैर्गुणैः ॥

na hi kaścitkṣaṇamapi jātu tiṣṭhatyakarmakṛt |
kāryate hyavaśaḥ karma sarvaḥ prakṛtijairguṇaiḥ ||

Na realidade ninguém permanece inativo um instante sequer, pois todo homem se vê impelido à ação, ainda que a despeito de si mesmo, pelas qualidades que configuram a natureza.

Bhagavadgītā, III:5



नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः ।

शरीरयात्रापि च ते न प्रसिध्येदकर्मणः ॥

niyataṁ kuru karma tvaṁ karma jyāyo hyakarmaṇaḥ |
śarīrayātrāpi ca te na prasidhyedakarmaṇaḥ ||

Cumpre, pois, a ação a ti devida, Arjuna, pois a ação
é superior à não-ação. Se te entregasses à inércia não
poderias sequer prover o sustento do teu corpo.

Bhagavadgītā, III:8



यथैधांसि समिद्धोऽग्निर्भस्मसात्कुरुतेऽर्जुन ।

ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुते तथा ॥

yathaidhāṁsi samiddho'gnirbhasmasātkurute'rjuna |
jñānāgniḥ sarvakarmāṇi bhasmasātkurute tathā ||

Assim como o fogo flamejante reduz a lenha
a cinzas, Arjuna, o fogo do conhecimento
reduz a cinzas [o apego aos resultados das] ações.

Bhagavadgītā, IV:37

ॐ

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।

साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥

suhṛṇmitrāryudāsīnamadhyasthadveṣyabandhuṣu |
sādhuṣvapi ca pāpeṣu samabuddhirviśiṣyate ||

Grandioso é aquele que mantém a temperança
diante tanto de amigos como de inimigos,
indiferentes e neutros, estranhos e parentes,
pessoas bondosas e dadas a ações inadequadas.

Bhagavadgītā, VI:9



यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।

योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥

yathā dīpo nivāstastho neṅgate sopamā smṛtā |
yogino yatacittasya yuñjato yogamātmanah ||

O *yogin* que tem comando sobre a mente e,
recolhido em si mesmo, pratica o Yoga, é
como uma chama luminosa que, ao abrigo
do vento, não sofre nenhuma oscilação.

Bhagavadgītā, VI:19



तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥

taṁ vidyād duḥkhasaṁyogaviyogaṁ yogasaṁjñitam |
sa niścayena yuktavyo yogo'nirviṇṇacetasā ||

A ruptura de toda relação com o
sofrimento é chamada Yoga.
Esse Yoga deve ser praticado com
ânimo constante e sem desalento.

Bhagavadgītā, VI:23



सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

sarvabhūtaasthamātmānaṁ sarvabhūtāni cātmani |
īkṣate yogayuktātmā sarvatra samadarśanaḥ ||

Quem se aplica de coração ao Yoga vê o Ilimitado
em todos os seres e todos os seres no Ilimitado,
pois por toda parte percebe a Identidade.

Bhagavadgītā, VI:29



रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।

स्वभावनियतं कर्म कुर्वन्नाप्नोति किल्बिषम् ॥

reyānsvadharṃo viguṇaḥ paradharmātsvanuṣṭitāt |
svabhāvaniyataṃ karma kurvannāpnoti kilbiṣam ||

Mais vale cumprir o próprio dever, ainda que de modo imperfeito, do que o dever alheio, ainda que com perfeição. Cumprindo o *karma* imposto por sua própria natureza, o homem evita o erro.

Bhagavadgītā, XVIII:47

श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेतः तौ सम्परीत्य विविनक्ति धीरः ।

श्रेयो हि धीरोऽभि प्रेयसो वृणीते प्रेयो मन्दो योगक्षेमाद्वृणीते ॥

śreyaśca preyaśca manuṣyametaḥ tau samparītya vivinakti dhīraḥ |
śreyo hi dhīro'bhi preyasō vṛṇīte preyo mando yogakṣemādvṛṇīte ||

A felicidade perene e o prazer efêmero fluem em direção ao homem.
Ponderando sobre ambos, o sábio discerne escolhe a felicidade.
Procurando o conforto das coisas do mundo, o tolo escolhe o prazer.

Kaṭhopaniṣad, I:2.2

तं दुर्दर्शं गूढमनुप्रविष्टं गुहाहितं गह्वरेष्ठं पुराणम् ।

अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥

taṁ durdarśaṁ gūḍhamanupraviṣṭaṁ guhāhitaṁ gahvareṣṭhaṁ purāṇam |
adhyātmamayogādhigamena devaṁ matvā dhīro harṣaśokau jahāti ||

O sábio, percebendo em sua meditação o Ser eterno,
difícil de se ver, que reside profundamente escondido
no lugar secreto [o coração], deixa para trás o
sofrimento e o prazer [e todas as dualidades].

Kaṭhopaniṣad, I:2.12



चित्तमेव हि संसारम् त्रयत्नेन शोधयेत् ।

चित्तस्तन्मयो भवति गुह्यमेतत्सनातनम् ॥

cittameva hi saṁsāramta tprayatnena śodhayetya |
ccittastanmayo bhavati guhyametatsanātanam ||

A mente é o *saṁsāra*. A pessoa deve esforçar-se para purificar o pensamento. Ela torna-se aquilo que pensa. Esse é o eterno mistério.

Maitrāṇīyopaniṣad, VI:34

ॐ

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे । सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ॥

उर्वारुकमिव बन्धनान् । मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ॥

om tryambakam yajāmahe | sugandhim puṣṭivardhanam ||
urvārukāmiva bāndhanān | mṛtyormukṣīya mā`mṛtāt ||

Om. No sacrifício, peço àquele que tem três olhos,
[Śiva], o fragrante sustentador de tudo o que cresce,
que me liberte do ciclo de condicionamentos e mortes.
Assim como o fruto se desprende da planta quando
está maduro, que me leve da morte à imortalidade.

Mahāmṛtyuñjaya mantra, Ṛgveda, VII:59-12



स ईक्षांचक्रे । कस्मिन्नहमुत्क्रान्त उत्क्रान्तो
भविष्यामि कस्मिन्वा प्रतिष्ठिते प्रतिष्ठास्यामीति ॥

sa īkṣāṁcakre | kasminnahamutkrānta utkrānto
bhaviṣyāmi kasminvā pratiṣṭhite pratiṣṭhāsyāmīti ||

O que é aquilo que, quando desaparece,
eu também desapareço, e quando
permanece, eu também permaneço?

Praśnopaniṣad, VI:1.3

यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्येवानुपश्यति ।

सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ॥

yastu sarvāṇi bhūtānyātmanyevānupaśyati |
sarvabhūteṣu cātmānaṁ tato na vijugupsate ||

Aquele que vê todos os seres em Ātma e Ātma
em todos os seres, certamente nada rejeita.

Īśopaniṣad, 6

ॐ

ॐ भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

Om bhūr bhuva svāḥ | tat savitur vareṇyam |
bhargo devasya dhīmahi | dhīyoyo naḥ pracodayāt ||

Om. Contemplemos o esplendor do divino Sol vivificante,
[invariavelmente presente] na terra, na atmosfera e no céu.
Que ele ilumine a nossa visão.

Gāyatrī mantra, *Ṛgveda*, III:62.10



मनोबुद्ध्यहङ्कार चित्तानि नाहं न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे ।

न च व्योम भूमिर्न तेजो न वायुः चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥

manobuddhyahaṅkāracittāni nāham
na ca śrotrajivhe na ca ghrāṇa-netre |
na ca vyomabhūmirna tejo na vāyuh
cidānandarūpaḥ śivo'ham śivo'ham ||

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.

Nirvāṇaṣaṭkaṁ, 1



अहं निर्विकल्पो निराकाररूपो विभुत्वाच्च सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम् ।

न चासङ्गतं नैव मुक्तिर्न मेयः चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥

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

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.

Nirvāṇaṣaṭakaṁ, 6



अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ।

अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥

aśeṣatāpataptānāṃ samāśrayamaṭho haṭhaḥ |
aśeṣayogayuktānāmādhārakamaṭho haṭhaḥ ||

Para aqueles totalmente fortalecidos pelo esforço,
o Haṭha é a ermida, o refúgio contra o sofrimento.
Para aqueles totalmente unidos ao Yoga, o Haṭha
é *kamaṭhaḥ*, a tartaruga, a base que [tudo] sustenta.

Haṭhayoga Pradīpikā, I:10



तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ।

उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥

tattvaṁ bījaṁ haṭhaḥ

kṣetramaudāsīnyaṁ jalaṁ tribhiḥ |

unmanī kalpalatikā sadya eva pravartate ||

A mente é a semente, o Haṭha o
solo, o desapego a água; com estes
três elementos, a árvore sagrada
da libertação cresce rapidamente.

Haṭhayoga Pradīpikā, IV:104



परोपकाराय फलन्ति वृक्षाः । परोपकाराय वहन्ति नद्यः ।

परोपकाराय दुहन्ति गावः । परोपकाराय शरीरम् एतत् ॥

paropakārāya phalanti vṛkṣāḥ | paropakārāya vahanti nadyaḥ |
paropakārāya duhanti gāvaḥ | paropakārāya śarīram etat ||

Pela benevolência, as árvores dão frutos.
Pela benevolência, as águas fluem no rio.
Pela benevolência, as vacas dão leite.
Pela benevolência, o Ser nasce no corpo.

Subhāṣita



न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधकः ।

न च मुमुक्षुर्न वै मुक्त । इत्येषा परमार्थता ॥

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

Não há fim nem origem. Nem apegados nem praticantes.
Nem aspirantes nem libertos. Essa é a verdade suprema.

Amṛtabindūpaniṣad, 10

ॐ

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

om ityetadakṣaramidaṁ sarvaṁ tasyopavyākhyānaṁ
bhūtaṁ bhavad bhaśiṣyaditi sarvamoṅkāra eva |
yaccānyat trikālātītaṁ tadapyoṅkāra eva ||

O *Onkāra* é tudo o que está aqui. Aqui, a clara exposição:
tudo o que foi, o que é e o que será, é de fato Om.
O que há além dos três períodos do tempo é, de fato, Om.

Māṇḍūkyaopaniṣad, 1

सङ्गः सत्सु विधीयतां भगवतो भक्तिर्दृढाऽऽधीयतां
 शान्त्यादिः परिचीयतां दृढतरं कर्माशु सन्त्यज्यताम्।
 सद्विद्वानुपसृप्यतां प्रतिदिनं तत्पादुका सेव्यतां
 ब्रह्मैकाक्षरमर्थ्यतां श्रुतिशिरोवाक्यं समाकर्ण्यताम् ॥

saṅgassatsu vidhīyatām bhagavato bhaktirdṛḍhā'dhīyatām
 śāntyādiḥ paricīyatām dṛḍhatarām karmāśu santyajyatām |
 sadvidvānupasṛpyatām pratidinam tatpādukā sevayatām
 brahmaikākṣaramarthyatām śrutiśirovākyaṁ samākaraṇyatām ॥

Cultive boas companhias e conecte-se com o auspicioso.
 Firme-se em valores como o comando sobre a mente.
 Abandone os apegos. Aproxime-se do sábio e sirva-o.
 Busque apenas o Ilimitado e ouça as palavras do Śrutiḥ.
 Conheça a si mesmo como o Ilimitado Brahman, que é Uno.
 Ouça as palavras supremas de sabedoria da boca do mestre.

Sādhanapañcakam, 2



क्षुद्याधिश्र चिकित्स्यतां प्रतिदिनं भिक्षौषधं भुज्यतां
स्वादन्नं न तु याच्यतां विधिवशात्प्राप्तेन सन्तुष्यताम्।
शीतोष्णादि विषह्यतां न तु वृथा वाक्यं समुच्चार्यतां
औदासीन्यमभीप्स्यतां जनकृपानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम् ॥

kṣudvyādhiśca cikitsyatām pratidinaṁ bhikṣauṣadhaṁ bhujyatām
svādvannaṁ na tu yācyatām vidhivaśātprāptena santuṣyatām |
śītoṣṇādi viṣahyatām na tu vṛthā vākyaṁ samuccāryatām
audāsīnyamabhīpsyatām janakṛpānaiṣṭhuryamutsrjyatām ||

Através do remédio da nutrição, trate a doença da fome.
Não seja exigente: alimente-se com o que a vida lhe dá.
Seja estoico com os pares de opostos como frio e calor.
Evite palavras desnecessárias. Tome tanto a gentileza
como a ausência dela com a mesma atitude equânime.

Sādhanapañcakam, 4



विना देहेन कस्यापि पुरुषार्थो न विद्यते ।
तस्मादेहधनं प्राप्त पुण्यकर्माणि साधयेत् ॥

vinā dehena kasyāpi puruṣārtho na vidyate |
tasmādehadhanam prāpta puṇyakarmāṇi sādhayet ||

Sem um corpo humano, não é possível realizar o [supremo] objetivo. Portanto, dotado do valioso tesouro que é a morada corpórea, a pessoa deve realizar ações meritórias (*pūṇya*).

Kulārnnavatantra, I:18



तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥

tatparam puruṣakhyāterguṇavaitṛṣṇyam ॥

O supremo [desapego] é aquele em que cessam os
desejos nascidos dos *guṇas*, pela consciência de Ser.

Yogasūtra, I:16



योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥

yogaścittavṛttinirodhaḥ ॥

Yoga é a cessação da
[identificação com]
os conteúdos da mente.

Yogasūtra, I;2



धनुर्गृहीत्वौपनिषदं महास्त्रं शरं ह्युपासानिशितं संधयीत ।

आयम्य तद्भावगतेन चेतसा लक्ष्यं तदेवाक्षरं सोम्य विद्धि ॥

dhanurgr̥hītvaupaniṣadaṁ mahāstraṁ śaraṁ hyupāsāniśitaṁ saṁdhayīta |
āyamyā tadbhāvagatena cetasā lakṣyaṁ tadevākṣaraṁ somya viddhi ||

Segure o arco das Upaniṣads, a grande arma.
Coloque nele a flecha afiada (purificada) pela
constante meditação. Havendo-o tensionado com a
mente focada no Invariável, atinja esse alvo, querido.

Muṇḍakopaniṣad, II:12.3

ॐ

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां
सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥

maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇām
sukhaduḥkhaṇyāṇyaviṣayāṇām
bhāvanātaścittaprasādanam ॥

A mente se purifica cultivando atitudes de amizade,
compaixão, alegria e equanimidade, diante da felicidade,
do sofrimento, da virtude e da equivocação, respectivamente.

Yogasūtra, I:33



तस्य हेतुरविद्या ॥

tasya heturavidyā ॥

Ignorância é a causa [do sofrimento].

Yogasūtra, II:24



हेयं दुःखमनागतम् ॥

heyam duḥkhamanāgatam ॥

O sofrimento que ainda não surgiu deve ser evitado.

Yogasūtra, II:16



तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ॥

tadabhāvāt saṁyogābhāvo hānaṁ taddr̥śeḥ kaivalyam ॥

Na ausência [da ignorância], há ausência de conexão.
Essa supressão é a libertação daquele que vê.

Yogasūtra, II:25



वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥

vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam ॥

Quando surgirem pensamentos indesejáveis,
neutralizam-se convivendo-se com seus opostos.

Yogasūtra, II:33



अहिंसा परमो धर्मस् तदाहिंसा परो दमः । अहिंसा परमं दानम् अहिंसा परमस् तपः ।
अहिंसा परमं मित्रम् अहिंसा परमं सुखम् । अहिंसा परमं सत्यम् अहिंसा परमं श्रुतम् ॥

ahiṃsā paramo dharmaḥ tadāhiṃsā paro damaḥ |
ahiṃsā paramaṁ dānam ahiṃsā paramaḥ tapah |
ahiṃsā paramaṁ mitram ahiṃsā paramaṁ sukham |
ahiṃsā paramaṁ satyam ahiṃsā paramaṁ śrutam ||

Abster-se da crueldade é o *dharma* mais elevado.
Abster-se da crueldade é o mais elevado autocontrole.
Abster-se da crueldade é o mais elevado presente.
Abster-se de crueldade é a mais elevada austeridade.
Abster-se de crueldade é o mais elevado amigo.
Abster-se de crueldade é a mais elevada felicidade.
Abster-se de crueldade é a mais elevada verdade.
Abster-se de crueldade é a mais elevada revelação.

Mahabhārata, XIII:117.37-39



पूजा नाम न पुष्पाद्यैर् या मतिः क्रियते दृढा ।

निर्विकल्पे महाव्योम्नि सा पूजा ह्यादरात् लयः ॥

pūjā nāma na puṣpādyair yā matiḥ kriyate dṛḍhā |
nirvikalpe mahāvyomni sā pūjā hyādarāl layaḥ ||

Pūjā não significa oferta de flores e demais.
É, em verdade, firmar a mente no grande espaço,
para mais além de qualquer construção mental.
Pūjā é realmente a dissolução no ardor perfeito
[de Īśvara, a Consciência Ilimitada].

Vijñānabhairavatantra, 147

ॐ

ते ध्यानयोगानुगता अपश्यन्द्देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढाम्।

यः कारणानि निखिलानि तानि कालात्मयुक्तान्यधितिष्ठत्येकः॥

te dhyānayogānugatā apaśyanhdevātmaśaktim svaguṇairnigūḍhām |
yaḥ kāraṇāni nikhilāni tāni kālātmayuktānyadhitiṣṭhatyekah ||

Os sábios, absorvidos no Yoga da meditação, descobriram
o poder criativo do Ser, que se esconde nas suas próprias
manifestações. Esse é o Ser, que é Uno, e que governa
sobre todas as causas, o tempo, o indivíduo e tudo o mais.

Śvetāśvataropaniṣad, I:3

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रसादं स्वरसौष्ठवं च।

गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति॥

laghutvamārogyamalolupatvaṁ varṇaprasādaṁ svarasauṣṭhavaṁ ca |
gandhaḥ śubho mūtrapurīṣamalpaṁ yogapravṛttiṁ prathamāṁ vadanti ||

É dito que os primeiros sinais da entrada no Yoga são
leveza corporal, saúde, liberdade dos desejos, clareza
da tez, eloquência, cheiro agradável e pouca secreção.

Śvetāśvataropaniṣad, II:14

ॐ

कपालान्तर्मनो न्यस्य तिष्ठन्मीलितलोचनः ।

क्रमेण मनसो दार्ढ्याल्लक्षयेल्लक्ष्यमुत्तमम् ॥

kapālāntarmano nyasya tiṣṭhanmīlitalocanaḥ |
krameṇa manaso dārḍhyāllakṣayellakṣyamuttamam ||

Fixando a atenção no interior do crânio,
permanecendo com os olhos fechados,
conquistando a estabilidade da mente,
gradualmente, compreende-se aquilo
que há para ser compreendido.

Vijñānabhairava, 32



वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥

vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam ॥

Quando surgirem pensamentos indesejáveis, podem
neutralizar-se convivendo com os seus opostos.

Yogasūtra, II:29



स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥

sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ ॥

Esse [Yoga], no entanto, estabelece-se firmemente através da prática ininterrompida, por longo tempo e com profunda dedicação.

Yogasūtra, I:14



दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य
वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥

dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya
vaśīkārasaṁjñā vairāgyam ॥

Quando [a mente] perde todo desejo pelos objetos
vistos ou imaginados adquire um grau de domínio
e desprendimento chamado *vairāgya*, desapego.

Yogasūtra, I:15



तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ॥

tadā vivekanimnam kaivalyaprāgbhāraṁ cittam ॥

Quando a psiquê inclina-se em direção
ao discernimento, gravita para a liberdade.

Yogasūtra, IV:26

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।

क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे ॥

bhidyate hṛdayagranthiścidyante sarvasaṁśayāḥ |
kṣīyante cāśya karmaṇi tasmin dṛṣṭe parāvare ||

Quando este Brahman, manifestado como causa e efeito, é reconhecido, o nó da ignorância que estrangula o coração é desatado, todas as dúvidas desaparecem e todos os *karmas* são esgotados.

Muṇḍakopaniṣad, II:2.9



निमित्तं मनश्चक्षुरादिप्रवृत्तौ निरस्ताखिलोपधिराकाशकल्पः ।
रविलोकचेष्टानिमित्तं यथा यः स नित्योपलब्धिस्वरूपोऽहमात्मा ॥

nimittaṁ manaścakṣurādipravṛttau
nirastākḥilopadhirākāśakalpaḥ |
ravirlokaceṣṭānimittaṁ yathā yaḥ
sa nityopalabdhisvarūpo'hamātmā ||

Eu sou Ātma, cuja natureza é a consciência ilimitada, que é a causa do funcionamento da mente, do olhar e de todos os demais sentidos, assim como o Sol é a causa das ações de todos os seres nesta Terra. Contudo, quando não associado com os fatores limitadores [na forma do corpo, a mente e os sentidos], eu, Ātma, sou como o espaço [que tudo abrange].

Hastāmalakastotram, 3

ॐ

न तत्र चक्षुर्गच्छति न वाग्गच्छति नो मनः
न विद्मो न विजानीमो यथैतदनुशिष्यात् ।
अन्यदेव तद्विदितादथो अविदितादधि ।
इति शुश्रुम पूर्वेषां ये नस्तद्व्याचक्षिरे ॥

na tatra cakṣurgacchati na vāggacchati no mano
na vidmo na vijānīmo yathaitadanuśiṣyāt |
anyadeva tadviditādatho aviditādadhi |
iti śuśruma pūrveṣāṃ ye nastadvyācacakṣire ||

Os olhos não chegam [a ver o Ilimitado].
A fala tampouco o alcança, nem a mente.
Não o reconhecemos como um objeto.
[Portanto,] não conseguimos ensinar
sobre ele [através de outro meio que
não seja o Śāstra]. É diferente tanto
do conhecido como do desconhecido.
Assim ouvimos dos que nos ensinaram.

Kenopaniṣad, I:3



यद्वाचाऽनभ्युदितं येन वागभ्युद्यते ।

तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥

yadvācā'nabhyuditam
yena vāgabhyudyate |
tadeva brahma tvaṁ viddhi
nedam yadidamupāsate ||

Que você possa conhecer aquele Único
como sendo Brahman, que não é descrito
por palavras, mas por quem a palavra
é revelada, e não esse que as pessoas
veneram [como se fosse um objeto].

Kenopaniṣad, I:5



यच्चक्षुषा न पश्यति येन चक्षूंषि पश्यति ।

तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥

yaccakṣuṣā na paśyanti
yena cakṣūṁṣi paśyanti |
tadeva brahma tvaṁ viddhi
nedam yadidamupāsate ||

[Que você possa conhecer o Ilimitado,]
Aquele que não vê com os olhos, mas
graças a quem os olhos enxergam.
Você é este Brahman, e não aquele que
as pessoas veneram [como um objeto].

Kenopaniṣad, I:7



यस्यामतं तस्य मतं मतं यस्य न वेद सः ।

अविज्ञातं विजानतां विज्ञातमविजानताम् ॥

yasyāmatam tasya matam
matam yasya na veda saḥ |
avijñātam vijñatām
vijñātamavijñatām ||

Brahman é conhecido por aquele para quem
ele não é um objeto de conhecimento.
Não conhece [Brahman] aquele para quem
ele é conhecido como um objeto. Para aqueles
que [realmente] sabem, ele não é conhecido
[como um objeto]. Para aqueles que não o
conhecem, ele é conhecido [como um objeto].

Kenopaniṣad, II:3

जन्तूनां नरजन्म दुर्लभमतः पुंस्त्वं ततो विप्रता तस्माद्वैदिकधर्ममार्गपरता विद्वत्त्वमस्मात्परम् ।

आत्मानात्मविवेचनं स्वनुभवो ब्रह्मात्मना संस्थितिः मुक्तिर्नो शतकोटिजन्म सुकृतैः पुण्यैर्विना लभ्यते ॥

jantūnām narajanma durlabhamataḥ puṁstvaṁ tato vipratā
tasmādvaidikadharmamārgaparatā vidvattvamasmatparam |
ātmānātmavivecanaṁ svanubhavo brahmātmanā saṁsthiḥ
muktirno śatakoṭijanma sukrtaiḥ puṇyairvinā labhyate ||

De todos os nascimentos possíveis, o que acontece no corpo humano é raro. Mais raras ainda de se obter são a força do corpo e da mente. Ainda mais rara é a pureza. Mais difícil todavia de obter-se é o desejo de viver a espiritualidade. E, raridade entre as raridades, é a disposição para o saber. Discernimento entre o Ser e o não-Ser, autoconhecimento, permanecer firme na visão do Ilimitado e libertação, não podem conseguir-se apenas através de ações meritórias, nem mesmo se realizadas ao longo de um bilhão de vidas.

Vivekacūḍamaṇī, 2

अमृतत्वस्य नाशास्ति वित्तेनेत्येव हि श्रुतिः ।

ब्रवीति कर्मणो मुक्तेरहेतुत्वं स्फुटं यतः ॥

amṛtatvasya nāśāsti vittenetyeva hi śrutiḥ |
bravīti karmaṇo mukterahetutvaṁ sphuṭaṁ yataḥ ||

O ensinamento mostra que é impossível
conseguir-se a imortalidade pela riqueza.
Portanto, fica claro que as ações nunca
serão a causa da libertação.

Vivekacūḍamaṇī, 7

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।

सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥

yadā hi nendriyārtheṣu na karmasvanuṣajjate
sarvasaṅkalpasamnyāsī yogārūḍhastadocyate ॥

Quando a pessoa não está apegada nem aos objetos
dos sentidos nem às ações, diz-se dela que conquistou
o Yoga, ao renunciar [ao apego] aos frutos das ações.

Bhagavadgītā, VI:4



क्रयाश्रीरोद्भवहतेरादृताप्रियाप्रियौतौभवतः सुराणिः ।

धर्मेतरे तत्र पुनः शरीरकम् पुनः क्रया चक्रवदीर्यते भवः ॥

kriyāśrīrodbhavaheturādṛtā-
priyāpriyautaubhavataḥ surāṇiḥ |
dharmetarau tatra punaḥ śarīrakam
punaḥ kriyā cakravādīryate bhavaḥ ||

A ação é considerada a causa da manifestação no corpo físico. Quem for demasiado apegado a ele realiza ações desejáveis e não desejáveis que, por sua vez, produzem *dharma* e *adharma* [o que produz, por sua vez, alegria e tristeza]. Essa [sucessão de acontecimentos] dá lugar a um novo corpo que, em seu tempo, realiza novas ações. Assim, como a roda do moinho, incessantemente sucedem-se os nascimentos e mortes, o *saṃsāra*.

Rāmagītā, 8



विविक्त आसीन उपारतिन्द्रियो विनिर्जितात्मा विमलान्तराशयः ।
विभावयेदेकमनन्यसाधनो विज्ञानदृक्केवल आत्मसंस्थितः ॥

vivikta āsīna upāratindriyo
vinirjitātmā vimalāntarāśayaḥ |
vibhāvayedekamananyasādhano
vijñānadṛkkevala ātmasamsthitaḥ ||

Recolhendo-se num lugar tranquilo, desprendendo os órgãos sensoriais da influência dos objetos externos, conquistando o corpo [*i.e.*, mantendo-o firme e imóvel], aquietando as flutuações da mente, centrado no propósito da calma meditação e absorvido de todas as demais práticas, o praticante deve estabilizar-se firmemente na contemplação da fonte da vida, que é o Ser.

Rāmagītā, 46



प्रकाशरूपोऽहमजोऽहमद्वयः असकृद्विभातोऽहमतीव निर्मलः ।
विशुद्धविज्ञानघनो निरामयः सम्पूर्ण आनन्दमयोऽहमक्रियः ॥

prakāśarūpo'hamajo'hamadvayaḥ
asakṛdvibhāto'hamatīva nirmalaḥ |
viśuddhavijñānaghano nirāmayāḥ
sampūrṇa ānandamayo'hamakriyāḥ ॥

Sou autoefulgente, não-nascido, não-dual.
Sou a sempre resplandecente Luz do Ser.
Sou Consciência, imaculadamente pura e
não contaminada. Sou completo, infalível,
ilimitado e pleno. Não realizo as ações.

Rāmagītā, 43



नादश्रवणतः क्षिप्रमन्तरङ्गभुजङ्गमम् ।

विस्मृतय सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्नहि धावति ॥

nādaśravaṇataḥ kṣipramantaraṅgabhujaṅgamam |
vismṛtaya sarvamekāgraḥ kutracinnahi dhāvati ||

A mente é como uma serpente que, ouvindo o som interior, esquece qualquer outro conteúdo e, absorta na unidade, para de mover-se em qualquer direção.

Haṭhayoga Pradīpikā, IV:97

ॐ

क्व गतं केन वा नीतं कुत्र लीनमिदं जगत् । अधुनैव मया दृष्टं नास्ति किं महद्द्भुतम् ॥
किं हेयं किमुपादेयं किमन्यत्किं विलक्षणम् । अखण्डानन्दपीयूषपूर्णे ब्रह्ममहार्णवे ॥
न किञ्चिदत्र पश्यामि न शृणोमि न वेद्म्यहम् । स्वात्मनैव सदानन्दरूपेणास्मि विलक्षणः ॥

kva gataṁ kena vā nītaṁ kutra līnamidaṁ jagat |
adhunaiva mayā dṛṣṭaṁ nāsti kiṁ mahadadbhutam ||
kiṁ heyaṁ kimupādeyaṁ kimanyatkiṁ vilakṣaṇam |
akhaṇḍānandapīyūṣapūrṇe brahmamahārṇave ||
na kiñcidatra paśyāmi na śṛṇomi na vedmyaham |
svātmanaiva sadānandarūpeṇāsmi vilakṣaṇaḥ ||

Para onde foi o Universo? Quem o fez desaparecer? Onde ele se absorveu? Há pouco o percebia, e eis que se desvaneceu. Que estranha maravilha! No Oceano da Realidade, que o Néctar da Felicidade Absoluta preenche até as beiras, o que há para rejeitar-se? O que há para aceitar-se? O que é o outro? O que é diferente? Não vejo nem ouço nem conheço nada. Simplesmente existo como Ser, como a Invariável Plenitude, independente de tudo o mais.

Vivekacūḍamaṇī, 483-485

यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि श्रिताः ।

अथ मर्त्योऽमृतो भवत्यत्र ब्रह्म समश्नुते ॥

yadā sarve pramucyante kāmā ye'sya hr̥di śritāḥ |
atha martyo'mṛto bhavatyatra brahma samaśnute ||

Quando renuncia [à identificação com] os desejos que
amarram o coração [o ego], o mortal torna-se imortal.
Então, alcança o Ilimitado, mesmo [vivendo no corpo].

Kaṭhopaniṣad, II:3.14



विद्यां चाविद्यां च यस्तद्वेदोभय सह ।

अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययाऽमृतमश्नुते ॥

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

Quem for capaz de perceber Aquele na ação e na
contemplação, atravessando o mar da morte pela
ação, alcança a liberdade através da contemplação.

Īsopaniṣad, 11

यथा नद्यः स्यन्दमानाः समुद्रेऽस्तं गच्छन्ति नामरूपे विहाय ।

तथा विद्वान् नामरूपाद् विमुक्तः परात्परं पुरुषमुपैति दिव्यम् ॥

yathā nadyaḥ syandamānāḥ samudre'staṁ gacchanti nāmarūpe vihāya |
tathā vidvān nāmarūpād vimuktaḥ parātparam puruṣamupaiti divyam ||

Ao fluir, o rio encontra seu lar no oceano,
deixando para trás seu nome e sua forma.
Da mesma maneira, o sábio liberta-se do
seu nome e da sua forma e alcança o Ser,
além da mais elevada das manifestações.

Muṇḍakopaniṣad, II:8

यान्मनसा न मनुते येनाहुर्मनो मतम् ।

तद् एव ब्रह्म तवं विद्धि नेदं याद् इदम् उपासते ॥

यच्चक्षुषा न पश्यन्ति येन चक्षुंषि पश्यन्ति ।

तद् एव ब्रह्म तवं विद्धि नेदं याद् इदम् उपासते ॥

yanmanasā na manute yenāhurmano matam |
 tad eva brahma tvam viddhi nedaṁ yad idam upāsate ||
 yaccakṣuṣā na paśyanti yena cakṣūṁṣi paśyanti |
 tad eva brahma tvam viddhi nedaṁ yad idam upāsate ||

Que você possa conhecer aquele único como sendo o Ilimitado, que não é revelado pela mente, mas graças a quem a mente pensa, e não aquele que as pessoas veneram. [Que você possa conhecer o Ilimitado,] aquele que não vê com os olhos, mas graças a quem os olhos enxergam. Você é este Ilimitado, e não aquele que as pessoas veneram [como se fosse um objeto].

Keṇopaniṣad, I:5-6



अचित्तं चित्तमध्यस्तमचिन्त्यं गुह्यमुत्तमम् ।

तत्र चित्तं निधायेत तच्च लिङ्गं निराश्रयम् ॥

acittam cittamadhyastamacintyaṁ guhyamuttamam |
tatra cittam nidhāyeta tacca liṅgaṁ nirāśrayam ||

O que é não-pensamento e que está no pensamento
é o supremo mistério que transcende o pensar.
Concentre o pensar e o corpo sutil Nisso. Despido.

Maitryopaniṣad, VI:19



विद्या ददाति विनयं । विनयाद् याति पात्रताम् ।
पात्रत्वाद्धनमाप्नोति । धनाद्धर्मं ततः सुखम् ॥

vidyā dadāti vinayaṁ |
vinayād yāti pātratām |
pātratvāddhanamāpnoti |
dhanāddharmaṁ tataḥ sukham ||

O conhecimento conduz à humildade.
A humildade constrói o bom caráter.
O bom caráter conduz à prosperidade.
Esta conduz à retidão e à felicidade.

Subhāṣita



रसोऽहमप्सु कौन्तेय प्रभास्मि शशिसूर्ययोः ।

प्रणवः सर्ववेदेषु शब्दः खे पौरुषं नृषु ॥

raso'hamapsu kaunteya prabhāsmi śāśisūryayoḥ |
praṇavaḥ sarvavedeṣu śabdaḥ khe pauruṣaṁ nṛṣu ||

Sou o sabor nas águas, ó filho de Kunti.

Sou a luz da Lua e sou a luz do Sol.

Sou o *praṇava*, [o mantra Om] nos Vedas.

Sou o som no espaço e a força nos homens.

Bhagavadgītā, VII:8



बलं बलवतां चाहं कामरागविवर्जितम् ।

धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ ॥

balam balavatām cāham kāmārāgavivarjitam |
dharmāviruddho bhūteṣu kāmō'smi bharatarṣabha ||

Sou a força dos fortes, livre de desejo e de apego.
Sou o amor puro dos amantes, que não é oposto
ao *dharma*, ó príncipe dos Bhāratas.

Bhagavadgītā, VII:11

अशोच्यानन्वशोचस्त्वं प्रज्ञावादांश्च भाषसे ।

गतासूनगतासूंश्च नानुशोचन्ति पण्डिताः ॥

aśocyānanvaśocastvam prajñāvādāmśca bhāṣase |
gatasūnagatāsūmśca nānuśocanti paṇḍitāḥ ||

Estás lamentando-te por quem não deves lamentar-te,
embora tuas palavras sejam sábias. O homem realmente
sábio não tem lágrimas para os vivos nem para os mortos.

Bhagavadgītā, II:11



तदेजति तन्नैजति तद्दूरे तद्वन्तिके ।

तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः ॥

tadejati tannaijati

taddūre tadvantike |

tadantarasya sarvasya

tadu sarvasyāśya bāhyataḥ ||

Isso se move. Isso está imóvel.

Isso está longe. Isso está perto.

Isso está dentro de tudo.

Isso está fora de tudo.

Īśopaniṣad, 5



मोक्षद्वारे द्वारपालाश्चत्वारः परिकीर्तिताः ।

शमो विचारः सन्तोषश्चतुर्थः साधुसंगमः ॥

mokṣadvāre dvārapālāścātvāraḥ parikīrtitāḥ ॥
śamo vicāraḥ santoṣaścaturthaḥ sādhusaṅgamaḥ |

Há quatro guardiões no reino da liberdade.
Eles são: autocontrole, espírito inquisitivo,
contentamento e cultivar boas companhias.

Yogavāsīṣṭha, II:11.59



सन्तोषः परमो लाभः सत्संगः परमा गतिः ।

विचारः परमं ज्ञानं शमो हि परमं सुखं ॥

santoṣaḥ paramo lābhaḥ satsaṅgaḥ paramā gatiḥ |
vicāraḥ paramaṁ jñānaṁ śamo hi paramaṁ sukhaṁ ||

Contentamento é o valor supremo.

Satsaṅga é a melhor companhia até a meta.

Espírito investigativo é a maior sabedoria.

Autocontrole é a suprema felicidade.

Yogavāsīṣṭha, II:16.19



केवलं दृश्यते योगी गतो ध्यानैकनिष्ठतां ।

स्थितो वेज्रसमाधाने विपक्षैव पर्वतः ॥

kevalam dṛśyate yogī gato dhyānaikaniṣṭhatām |
sthito vajrasamādhāne vipakṣaiva parvataḥ ||

O *yogin* é visto numa atitude constante e ininterrompida de atetividade, como uma montanha, firmemente estabelecido na absorção adamantina (*vajrasamādhāna*).

Yogavāsishṭha, VI:2.46



आदित्यो ह वै प्राणो रयिरेव चन्द्रमा रयिर्वा
एतत्सर्वं यन्मूर्तं चामूर्तं च तस्मान्मूर्तिरेव रयिः ॥

ādityo ha vai prāṇo rayireva candramā rayirvā
etatsarvaṁ yanmūrtaṁ cāmūrtaṁ ca tasmānmūrtireva rayiḥ ॥

O Sol resplandecente é de fato *prāṇa*.
A lua é *rayi*, matéria. O que tem forma
[terra, água e fogo] e o que não tem forma
[ar e espaço] é *rayi*. Assim, toda forma é *rayi*.

Praśnopaniṣad, I:5



अन्तर्ज्योति बहिर्ज्योति प्रात्यक्ष्योति परात्पर ।

ज्योति ज्योति स्वयम्ज्योति आत्माज्योति शिवोऽम्यहम् ॥

antarjyoti bahirjyoti pratyakjyoti parātpara |
jyoti jyoti svayamjyoti ātmajyoti śivos'myaham ॥

Luz dentro. Luz fora. Luz em mim.

Luz além. Além do além. Luz das luzes.

Sou luz. O Ser é Luz. Sou Śiva.

Jyotirdhyānaśloka



परोक्षप्रिया इव हि देवाः प्रत्यक्षद्विषः ॥

parokṣapriyā iva hi
devāḥ pratyakṣadvīṣaḥ ॥

Os *devas* amam o não-evidente
e afastam-se do evidente.

Bṛhadāraṇyakopaniṣad, IV:2.2

ॐ

न वा अरे पत्युः कामाय पतिः प्रियो भवति । आत्मनस्तु कामाय पतिः प्रियो भवति ।

न वा अरे जायायै कामाय जाया प्रिया भवति । आत्मनस्तु कामाय जाया प्रिया भवति ।

न वा अरे पुत्राणां कामाय पुत्राः प्रिया भवन्ति । आत्मनस्तु कामाय पुत्राः प्रिया भवन्ति ॥

na vā are patyuh kāmāya patiḥ priyo bhavati | ātmanastu kāmāya patiḥ priyo bhavati |

na vā are jāyāyai kāmāya jāyā priyā bhavati | ātmanastu kāmāya jāyā priyā bhavati |

na vā are putrāṇāṁ kāmāya putrāḥ priyā bhavanti | ātmanastu kāmāya putrāḥ priyā bhavanti ||

Em verdade, não é pelo amor ao esposo, minha querida,
que o esposo é amado: o esposo é amado por amor ao Ser.

Em verdade, não é pelo amor à esposa, minha querida,
que a esposa é amada: a esposa é amada por amor ao Ser.

Em verdade, não é pelo amor aos filhos, minha querida,
que os filhos são amados: os filhos são amados por amor ao Ser.

Bṛhadāraṇyakopaniṣad, IV:6



एष नित्यो महिमा ब्राह्मणस्य न वर्धते कर्मणा नो कनीयान् ॥

eṣa nityo mahimā brāhmaṇasya na vardhate karmaṇā no kaṇīyān ॥

Esta é a eterna, imensa glória do conhecedor do Ser
Ilimitado: ela não aumenta nem diminui pelas ações.

Bṛhadāraṇyakopaniṣad, IV:4.23



न जायते म्रियते वा विपश्चिन् नायं कुतश्चिन्न बभूव कश्चित् ।

अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥

na jāyate mriyate vā vipaścin nāyaṁ kutaścinna babhūva kaścit |
ajo nityaḥ śāśvato'yaṁ purāṇo na hanyate hanyamāne śarīre ||

O Ser, que é Todo-o-Conhecimento, não nasceu nem morrerá.
Estando além de causa e efeito, é imutável, constante e eterno.
Ele não perece quando o corpo se extingue.

Kaṭhopaniṣad, I:2.18



अणोरणीयान्महतो महीयानात्माऽस्य जन्तोर्निहितो गुहायाम् ।

तमक्रतुः पश्यति वीतशोको धातुप्रसादान्महिमानमात्मनः ॥

aṇoraṇīyānmahato mahīyānātmā'sya jantornihito guhāyām |
tamakratuḥ paśyati vītaśoko dhātuprasādānmahimānamātmanah ||

Menor que o infinitesimal, maior que o grandioso,
o Ser vive no coração de todas as criaturas.
Aquele que domina seus desejos, liberta-se de todo
sofrimento e, com a mente e os sentidos em paz,
percebe a grandeza do Ser.

Kāthopaniṣad, I:2.20



यदेवेह तदमुत्र यदमुत्र तदन्विह ।

मृत्योः स मृत्युमाप्नोति य इह नानेव पश्यति ॥

yadeveha tadamutra yadamutra tadanviha |
mṛtyoḥ sa mṛtyumāpnoti ya iha nāneva paśyati ||

O que está aqui, está lá; o que
está lá, está igualmente aqui.

De morte em morte vagueia quem
que vê algo diferente disto.

Kaṭhopaniṣad, II:1.10



हँसः शुचिषद्वसुरान्तरिक्षसद्होता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ।

नृषद्वरसदृतसद्व्योमसद् अब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥

haṁsaḥ śuciṣadvasurāntarikṣasadhotā vediṣadatithirduroṇasat |
nṛṣadvarasadr̥tasadvyomasad abjā gojā ṛtajā adrijā ṛtaṁ bṛhat ||

O Ser é o sol a brilhar no céu, o vento a soprar no espaço,
o fogo no altar e o hóspede no lar. Vive nos humanos,
nos elementais, na verdade e no vasto firmamento.
Está no peixe nascido das águas, na planta que cresce
na terra, no rio que flui desde a montanha.

Kāthopaniṣad, II:2.2



वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव ।

एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ॥

vāyuryathaiko bhuvanaṁ praviṣṭo rūpaṁ rūpaṁ pratirūpo babhūva |
ekastathā sarvabhūtāntarātmā rūpaṁ rūpaṁ pratirūpo bahiśca ||

Assim como o ar, sendo único, assume diversas formas
ao abraçar diversos objetos, da mesma forma o Ser assume
as formas de todas as criaturas, nas quais está presente.

Kaṭhopaniṣad, II:2.10



यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम् ॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ॥

yadā pañcāvatiṣṭhante jñānāni manasā saha |
buddhiśca na viceṣṭate tāmāhuḥ paramāṁ gatim ||
tām yogamiti manyante sthirāmindriyadhāraṇām |
apramattastadā bhavati yogo hi prabhavāpyayau ||

Quando os cinco sentidos e a mente repousam,
e a própria razão descansa em silêncio,
então começa o caminho supremo.
Esta firmeza calma dos sentidos chama-se Yoga.
Mas deve-se estar atento, pois o Yoga vem e vai.

Kaṭhapaniṣad, II:3.10-11



यदा सर्वे प्रभिद्यन्ते हृदयस्येह ग्रन्थयः ।

अथ मर्त्योऽमृतो भवत्येतावद्ध्यनुशासनम् ॥

yadā sarve prabhidyante hṛdayasyeha granthayaḥ |
atha martyo 'mṛto bhavatyetāvaddhyanuśāsanam ॥

Desfazendo os nós que estrangulam
o coração, o mortal torna-se imortal.
Essa é a síntese do ensinamento.

Kaṭhopaniṣad, II:3.15



सत्यान्न प्रमदितव्यम् । धर्मान्न प्रमदितव्यम् । कुशलान्न प्रमदितव्यम् ।

भूत्यै न प्रमदितव्यम् । स्वाध्यायप्रवचनाभ्यां न प्रमदितव्यम् ॥

satyānna pramaditavyam | dharmānna pramaditavyam |
kusalānna pramaditavyam | bhūtyai na pramaditavyam |
svādhyāyapracanābhyāṁ na pramaditavyam ||

Não seja negligente com a verdade.

Não seja negligente com o *dharmā*.

Não seja negligente com o bem-estar.

Não seja negligente com a sua saúde.

Não seja negligente com a prosperidade.

Não seja negligente com o autoestudo e o ensino.

Taittirīyopaniṣad, I:11.2



न भूमिर्न तोयं न तेजो न वायुः न खं नेन्द्रियं वा न तेषां समूहः ।

अनेकान्तिकत्वात् सुषुप्त्येकसिद्धः तदेकोऽवशिष्टः शिवः केवलोऽहम् ॥

na bhūmirna toyam na tejo na vāyuh na kham nendriyam vā na teṣāṁ samūhaḥ |
anekāntikatvāt suṣuptyekasiddhaḥ tadeko'vaśiṣṭaḥ śivaḥ kevalo'ham ||

Não sou terra nem água, nem fogo nem ar, nem espaço,
nem os sentidos, nem a combinação deles, já que esses
[elementos e faculdades] são impermanentes. Depois disso
tudo ser removido, provada minha existência no sono como
Aquele que Somente Permanece, sou o Uno, o Auspicioso.

Daśaślokī, 1



न वर्णा न वर्णाश्रमाचारधर्मा न मे धारणाध्यानयोगादयोऽपि ।

अनात्माश्रयाहं ममाध्यासहानात् तदेकोऽवशिष्टः शिवः केवलोऽहम् ॥

na varṇā na varṇāśramācāradharmā na me dhāraṇādhyānayogādayo'pi |
anātmāśrayāhaṁ mamādhyāśahānāt tadeko'vaśiṣṭaḥ śivaḥ kevalo'ham ||

Nem estrato social, nem regras, nem etapas de vida, nem convenções aplicam-se a mim. Não sou a conduta correta nem concentração, nem meditação nem Yoga. A [falsa] identificação com o não-ser (*anātma*, i.e., o corpomente), o “eu” e o “meu” se foram: Sou Somente Aquele que Permanece: o Uno, o Auspicioso.

Daśaślokī, 2



न माता पिता वा न देवा न लोका न वेदा न यज्ञा न तीर्थं ब्रुवन्ति ।

सुषुप्तौ निरस्तातिशून्यात्मकत्वात् तदेकोऽवशिष्टः शिवः केवलोऽहम् ॥

na mātā pitā vā na devā na lokā na vedā na yajñā na tīrtha bruvanti |
suṣuptau nirastātīśūnyātmakatvāt tadeko'vaśiṣṭaḥ śivaḥ kevalo'ham ||

Não sou nem mãe nem pai, nem os *devas* nem o mundo, nem
o Veda nem os rituais, nem os altares nem os lugares sagrados,
como dizem. Isso é negado no sono, que é vazio [de objetos].
Sou Somente Aquele que Permanece: o Uno, o Auspicioso.

Daśaślokī, 3

ॐ

स यथकामो भवति तत्क्रतुर्भवति ।

यत्क्रतुर्भवति तत्कर्म कुरुते ।

यत्कर्मा कुरुते तदभिसम्पाद्यते ॥

sa yathakāmo bhavati tatkraturbhavati |

yatkraturbhavati tatkarmā kurute |

yatkarmā kurute tadabhisampādyate ||

O que for o seu desejo, assim será a sua vontade.

O que for a sua vontade, assim serão os seus atos.

O que forem os seus atos, assim será a sua vida.

Bṛhadāraṇyakopaniṣad, IV:4



सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजित योगतः ।

तथात्मनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥

salile saindhavaṁ yadvatsāmyaṁ bhajati yogataḥ |
tathātmamanasoraikyaṁ samādhirabhidhīyate ॥

Assim como o sal que se dissolve na água
torna-se uma só coisa com ela, similarmente
a mente e o Ser fazem-se uno. Isso é *samādhi*.

Haṭhayoga Pradīpikā, IV:5



स एष नेति नेत्यात्मा ॥

sa eṣa neti netyātmā ॥

Ātma é Aquele [que não é]
nem isto, nem aquilo.

Bṛhadāraṇyakopaniṣad, II:3.6



आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यो मैत्रेयि ।

आत्मनि खल्वरे दृष्टे श्रुते मते विज्ञात इदं सर्वं विदितम् ॥

ātmā vā are draṣṭavyaḥ śrotavyo mantavyo nididhyāsītavyo maitreyi |

ātmani khalvare dṛṣṭe śrute mate vijñāta idaṁ sarvaṁ viditam ||

O Ser, querida Maitreyī, deve ser conhecido.

Deve-se ouvir, questionar e contemplar sobre ele.

Quando o Ser é percebido através do ouvir,

o questionar e o contemplar, tudo é conhecido.

Bṛhadāraṇyakopaniṣad, IV:5.6



धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।

धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम् ॥

dhṛtiḥ kṣamā damo'steyaṁ śaucamindriyanigrahaḥ |
dhīrvidyā satyamakrodho daśakaṁ dharmalakṣaṇam ||

Temperança, tolerância, autocontrole, honestidade,
pureza, recolhimento sensorial, inteligência,
capacidade de aprender, veracidade, não-raiva: dez
qualidades que são expressões do *dharma*.

Subhāṣita



तथा तत्प्रयोगकल्पः प्राणायामः प्रत्याहारो ध्यानं
धारणा तर्कः समाधिः षडङ्गा इत्युच्यते योगः ॥

tathā tatprayogakalpaḥ prāṇāyāmaḥ pratyāhāro dhyānaṁ
dhāraṇā tarkaḥ samādhiḥ ṣaḍaṅgā ityucyate yogaḥ ॥

Assim adquiere-se a conexão: *prāṇāyāma*,
concentração, meditação, discernimento e absorção.
Esse é o chamado Ṣaḍaṅga, o Yoga das Seis Partes.

Maitryopaniṣad, VI:18



सत्यहीना वृथा पूजा सत्यहीनो वृथा जपः । सत्यहीनां तपो व्यर्थमूषरे वपनं यथा ॥
सत्यरूपं परंब्रह्म सत्यं हि परमं तपः । सत्यमूलः क्रियाः सार्वः सत्यात् परतरो ना हि ॥

satyahīnā vṛthā pūjā satyahīno vṛthā japaḥ |
satyahīnān tapo vyarthamūṣare vapanam yathā ||
satyarūpaṁ parambrahma satyam hi paramam tapaḥ |
satyamūlaḥ kriyāḥ sārvaḥ satyāt parataro nā hi ||

Sem verdade, a oferenda é fútil.
Sem verdade, o mantra é inútil.
Sem verdade, o esforço é tão estéril
como uma semente em solo infértil.
Realmente, a verdade é a melhor prática.
Todas as ações devem nascer na verdade.
Nada é tão excelente como a verdade.

Mahānirvāṇatantra, IV:76-77

वाच्यार्था नियताः सर्वे वाङ्मूला वाग्निःसृताः ।

तां तु यः स्तेनयेद्वाचं स सर्वस्तेयकृन्नरः ॥

vācyarthā niyatāḥ sarve vāḍmūlā vāgviniḥsṛtāḥ |
tām tu saḥ stenayedvācaṁ sa sarvasteyakṛnnaraḥ ||

Todas as ações humanas acontecem pela palavra.
Não há outro meio para a comunicação do pensar.
O homem que macula a palavra, fonte e fundamento
de todas as atividades, ao ser desonesto em relação
à própria linguagem, espolia todas as coisas.

Mānavadharmaśāstra, IV:256

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

asamśayaṁ mahābāho mano durnigrahaṁ calaṁ |
abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa ca gr̥hyate ||

Sem dúvida, ó tu de braço poderoso, a mente
é instável e difícil de subjugar-se. Contudo,
filho de Kuntī, pode ser comandada através
do esforço contínuo e do desapego.

Bhagavadgītā, VI:35



सर्वेशां स्वस्तिर्भवतु । सर्वेशां शान्तिर्भवतु ।
सर्वेशां पुर्णभवतु । सर्वेशां मङ्गलंभवतु ॥
सर्वे भवन्तु सुखिनः । सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिदुःखभाग्भवेत् ॥

sarveṣāṁ svastirbhavatu | sarveṣāṁ śāntirbhavatu |
sarveṣāṁ pūrṇaṁ bhavatu | sarveṣāṁ maṅgalaṁ bhavatu ||
sarve bhavantu sukhinaḥ | sarve santu nirāmayāḥ |
sarve bhadraṇi paśyantu | mā kaścidduḥkha bhāgbhavet ||

Que haja bem-estar e prosperidade para todos;
que todos vivam em paz; que todos vivam plenos;
que todos estejam bem; que todos sejam felizes;
que todos sejam saudáveis; que todos vejam o bom;
que ninguém sofra.

Svativācanam, 3



असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ॥

asato mā sadgamaya |
tamaso mā jyotirgamaya |
mr̥tyormā amṛtaṁ gamaya ||

Que a ignorância se vá; que venha a verdade;
que as trevas se dissipem; que brilhe a luz;
que se vá a morte; que a imortalidade venha.

Svastivācanam, 4



सा मा सत्योक्तिः परि पातु विश्वतो दयावा च यत्रततनन्नहानि च ।

विश्वमन्यन नि विशते यदेजतिविश्वाहापो विश्वाहोदेति सूर्यः ॥

sā mā satyoktiḥ pari pātu viśvato dyāvā ca yatratanannahāni ca |
viśvamanyan ni viśate yadejativīśvāhāpo viśvāhodeti sūryaḥ ||

Que estas, minhas palavras verdadeiras, me protejam por todos
os lados, enquanto existam os mundos e os dias. Tudo o que se
move descansa: sempre fluem as águas e sempre nasce o Sol.

Ṛgveda, X:37



नऽस्ति बन्धो न मोक्षोऽस्ति तन्मयस्त्विव लक्ष्यते ।
प्रस्तं नित्यम् अनित्येन मायामयम् अहो जगत् ॥

na'sti bandho na mokṣo'sti tanmayastviva lakṣyate |
grastaṁ nityam anityena māyāmayam aho jagat ||

Não há nem condicionamento nem há libertação.
Apenas o Ilimitado é visto. No entanto, o Invariável
é velado pelo efêmero: essa é a grande *māyā*.

Yogavāsiṣṭha, IV:11.63

अवेदनं विदुर्योगं चित्तक्षयमकृत्रिमम् ।

योगास्थः कुरु कर्माणि विकर्माणि च मा कुरु ।

अकर्मनिरतो मा भूर्बन्धसम्भवशङ्कया ॥

avedanaṁ viduryogaṁ cittakṣayamakṛtrimam |
yogasthaḥ kuru karmāṇi vikarmāṇi ca mā kuru |
akarmanirato mā bhūrbandhasambhavaśaṅkayā ||

O Yoga é conhecido como não-sofrimento, como a destruição natural da [identificação com a] mente. Estabelecido no Yoga, faça o que tem que fazer. Evite fazer o que não deve. Não se apegue à inação por medo de criar [novos] condicionamentos.

Yogavasiṣṭhasāra, 14

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।

क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गं पथस्तत्कवयो वदन्ति ॥

uttiṣṭhata jagrata prāpya varānnibodhata |
kṣurasya dhārā niśitā duratyayā durgam
pathastatkavayo vadanti ||

Levanta-te, desperta! Havendo adquirido tuas bênçãos,
compreende-as agora. Estreito como o fio de uma navalha,
difícil de atravessar é este caminho, declaram os poetas.

Kaṭhopaniṣad, I:3.14



यथा मयोपदिष्टोऽसि यथा पश्यसि शास्त्रतः ।

यथाऽनुभवसि श्रेष्ठमेकवाक्यं तथा कुरु ॥

yathā mayopadiṣṭo'ṣi yathā paśyasi śāstrataḥ |
yathā'nubhavasi śreṣṭhamekavākyaṁ tathā kuru ||

Agora, você vai unir em harmonia
com sua própria experiência direta
o que ensinei-lhe, de acordo com a
correta compreensão do Śāstra.

Yogavāsīṣṭha, VI:2.203.21

ॐ

ॐ द्यौः शान्तिस्तृक्षं शान्तिः । पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः ॥

वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः ।

सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om dyauḥ śāntirantarikṣam śāntiḥ |
pr̥thivī śāntirāpaḥ śāntiśādhayaḥ śāntiḥ ||
vanaspatayaḥ śāntirviśvedevāḥ śāntirbrahma śāntiḥ |
sarvaṁ śāntiḥ śāntireva śāntiḥ sã mā śāntiredhi ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Om. Que a paz irradie no céu e no vasto espaço.
Que a paz reine sobre a terra e sobre as águas.
Que haja paz nas plantas, árvores e arbustos.
Que todas as forças da natureza estejam em paz.
Que haja paz no Ser [em todas as manifestações].
Que sempre exista paz em tudo. Que haja paz na paz.
Que a paz cresça em mim. Om paz, paz, paz.

Yajurveda, XXXVI:17

ॐ

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇātpūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

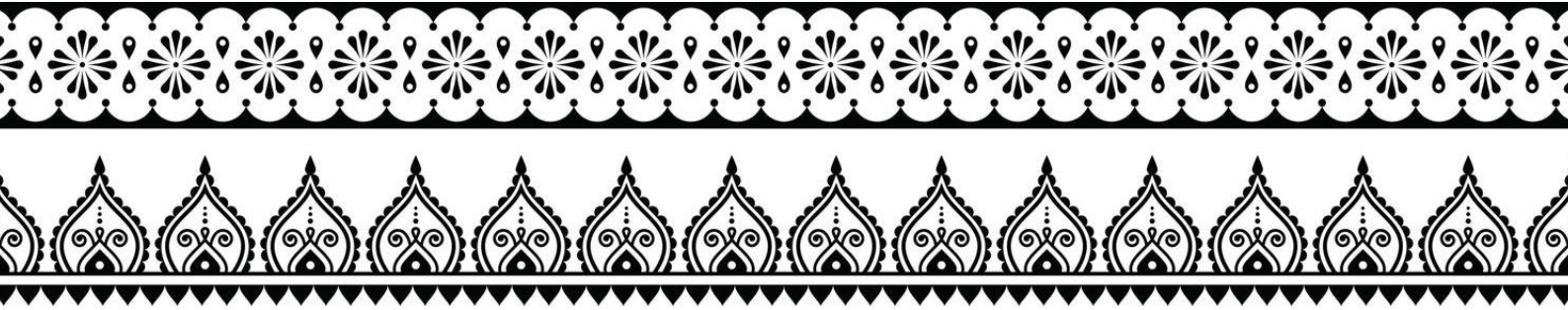
Om. Isto, [a causa], é Plenitude.

Aquilo, [o efeito], é Plenitude.

Da Plenitude, Plenitude surge.

Tirando-se a Plenitude da Plenitude,
somente há Plenitude. Om. Paz, paz, paz.

Īśopaniṣad, śāntipaṭha





Fonética Sânscrita

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e três consoantes, o que o torna um tanto hermético para quem está a começar o estudo: as nuances de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabitoados. Conseqüentemente, 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 sobre a vogal implica alongamento. Esse traço é chamado macron.

A pronúncia figurada é dada na continuação, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor dizendo, silabário, já que todas as consoantes incluem o som do *a*). Os termos sânscritos que aparecem nesta obra 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 exata da fonética sânscrita.



***Akṣaramālā* ou *Varṇamālā*: o Alfabeto**

***Akṣarāṇi*: as Letras**

I — *Ghoṣaḥ*: as Vogais e os 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>kūṁbhaka</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>);
ऌ	ḷ	como em inglês, <i>revelry</i> (<i>ḷtaka</i>);
ॡ	ḹ	como em inglês, <i>revelry</i> , mas prolongado (<i>ḷkāra</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*, as Consoantes

1) *Kaṇṭhyaḥ*, as 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*, as 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*, as Cerebrais ou Retroflexas

ट	ṭa	com a língua no palato, como em inglês, <i>true</i> (Aṣṭāṅga);
ठ	ṭha	dental aspirada, como em inglês, <i>lighthouse</i> (Haṭha);
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*, as Dentais

त	ta	com a língua na raiz dos dentes, como em terra (Tantra);
थ	tha	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, <i>foot-hook</i> (<i>sthiraṁ</i>);
द	da	dental, como em <i>dilúvio</i> (<i>dasanāmi</i>);



घ dha dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);

न na dental, como em *nota* (*ānanda*);

5) *Oṣṭhyaḥ*, as Labiais

प pa labial, como em posto (*pūrvaka*);

फ pha labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);

ब ba labial, como em *bomba* (*bandha*);

भ bha aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);

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

6) *Antasthaḥ*, as Semi-Vogais

य ya é semivogal: pronuncia-se como o i em *viola* (Yoga);

र ra sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);

ल la como em *iluminar* (*kuṇḍaliṇī*);

व va em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); após uma consoante, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);

7) *Ūṣman*, as Sibilantes

श śa tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);

ष ṣa tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇaoplopllo.);

स sa tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);

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

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

ॐ

अ आ इ ई उ ऊ
ए ऐ ओ औ ञं ञः
क ख ग घ ङ
च छ ज झ ञ
ट ठ ड ढ ण
त थ द ध न
प फ ब भ म
य र ल व
ष श स ह ळ
क्ष्त्र

१२३४५६७८९०



Pedro nasceu no Uruguai, em 1966. Desde os 16 anos de idade dedica a vida ao Yoga. Iniciou a prática de Haṭhayoga em 1982, quando ainda morava em Montevideu. Viveu e ensinou por 30 anos no Brasil.

Estudou ao longo de 12 anos com o seu mestre, Swāmi Dayānanda em viagens sucessivas para participar de retiros anuais no Dayānanda Āśram de Rishikesh, até o falecimento do mestre em 2015.

Hoje em dia vive em Portugal, na Vila da Ericeira, mas continua a passar longas temporadas anuais na Índia, onde estuda e pratica sob a orientação de Swāmi Tattvavidānanda.

ॐ तत् सत् ॥

Om tat sat

Se quiser mais,
visite-nos em
www.yoga.pro.br

