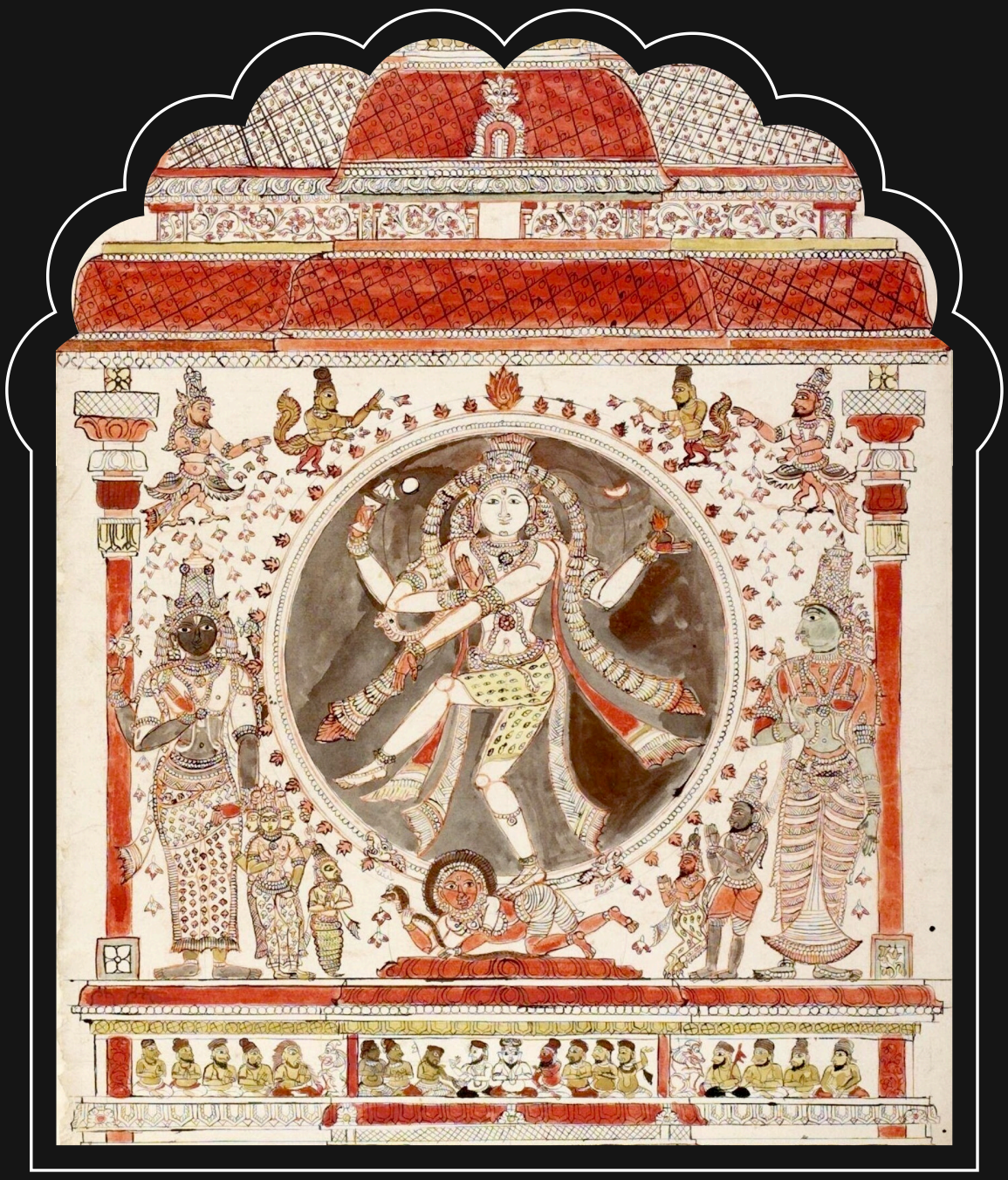
GUIA DE LEITURA · Nº 10



धर्मः

Dharma

Guia de leitura dos conteúdos do yoga.pro.br

DHARMA VALORES YAMAS AHIṀSĀ CONVÍVIO

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de leitura são mapas: cada um reúne, em torno de um tema, os textos que vale a pena ler e mostra por onde começar.

Este guia é dedicado ao dharma: a ordem que sustenta o universo, a ética e os valores do Yoga. Abre com duas páginas sobre o que é dharma e sobre os yamas e niyamas de Patañjali. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa.

São 37 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO


O que é dharma *A ordem, os valores e a ética do Yoga* 3


A ordem que sustenta *Compreendendo o bem comum* 5


Os valores *Ética e Vedānta* 6


Os yamas e os niyamas *A ética de Patañjali* 7


Ahiṁsā *A não-violência* 9


O dharma no convívio *Relações, sociedade e natureza* 10

INTRODUÇÃO

O que é dharma

A palavra *dharma* vem da raiz *dhṛ*, sustentar. Dharma é aquilo que sustenta: a ordem natural que mantém o universo coeso, a natureza própria de cada coisa e, no plano humano, a conduta que preserva a harmonia entre nós e com o mundo. O fogo tem o dharma de queimar; o ser humano, o de agir com consciência.

O dharma universal e o dharma pessoal

A tradição distingue dois níveis. O *sāmānya dharma* é universal: não ferir, não mentir, não roubar, valores que todos reconhecem porque ninguém deseja ser ferido, enganado ou roubado. O *viśeṣa dharma* é o dever específico de cada um, conforme o papel, a idade e a situação: o de pai, de filho, de professor, de cidadão.

As quatro metas humanas

O dharma é a primeira das quatro metas da vida, os *puruṣārthas*: dharma, a conduta correta; *artha*, a segurança; *kāma*, o prazer; e *mokṣa*, a liberdade. A segurança e o prazer, buscados dentro do dharma, levam à maturidade que prepara para a liberdade.

> MANUSMṚTI, VIII:15
>
> धर्म एव हतो हन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः ।
>
> *dharma eva hato hanti dharmo rakṣati rakṣitaḥ* /
>
> O dharma, quando destruído, destrói; o dharma, quando protegido, protege.

INTRODUÇÃO · CONTINUAÇÃO

Os yamas e os niyamas

No Yogasūtra, a ética é o ponto de partida do caminho em oito passos. Os dois primeiros são os *yamas*, as abstenções, e os *niyamas*, as observâncias:

YOGASŪTRA, II:30

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥

ahiṁsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahā yamāḥ ॥

Não-violência, verdade, não-roubar, moderação e não-possessividade são os yamas. ↗

YOGASŪTRA, II:31

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥

jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam ॥

Não limitados por nascimento, lugar, tempo ou circunstância, são universais: o grande voto. ↗

YOGASŪTRA, II:32

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥

śaucasantoṣatapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ ॥

Pureza, contentamento, disciplina, estudo de si e entrega a Īśvara são os niyamas. ↗

Os yamas e os niyamas não são mandamentos impostos de fora, mas a expressão natural de quem compreende que o outro não é diferente de si. Por isso Patañjali os chama de «grande voto»: valem para todos, em qualquer lugar e tempo. Sem eles, as práticas do corpo e da mente perdem o seu fundamento.

CAPÍTULO 1

A ordem que sustenta

O que é o dharma, de onde vem a palavra e por que ele é a base de toda a vida de Yoga.

1 Dharma é o Natural

A palavra dharma deriva da raiz dhṛ, que significa existir, viver, sustentar: dharma é o natural.

◆ yoga.pro.br/dharma-e-o-que-e-natural-swami-dayananda-saraswati

2 Que é o Dharma?

A pessoa liberta não tem mais desejos, e a sua vida está em harmonia com tudo: que é o dharma?

◆ yoga.pro.br/que-e-o-dharma

3 Dharma: quem precisa dele?

Texto da palestra de Pedro Kupfer no II Yoga Sangam sobre o dharma e quem precisa dele.

◆ yoga.pro.br/dharma-quem-precisa-dele

4 Do Dharma

O dilema de Hamlet e o dilema de Arjuna: do dharma.

◆ yoga.pro.br/do-dharma

5 Purusharthas, as 4 Motivações Humanas

Os puruṣārthas, as quatro motivações humanas: dharma, artha, kāma e mokṣa.

◆ yoga.pro.br/purusharthas-as-quatro-motivacoes-humanas

6 Īśvara no Yoga: Karma e Dharma [parte 2]

Īśvara, o karma e o dharma: o livre-arbítrio e a responsabilidade pelas escolhas.

◆ yoga.pro.br/isvara-no-yoga-karma-e-dharma-parte-2

7 Kant e o Dharma: Conheça a “Kant Upaniṣad”

Paralelos surpreendentes entre o dharma e a filosofia de Kant.

◆ yoga.pro.br/kant-e-o-dharma-pontes-entre-oriente-e-ocidente

8 O bem e o mal

O mal não pode ser uma força. Uma reflexão sobre o bem e o mal.

◆ yoga.pro.br/o-bem-e-o-mal

CAPÍTULO 2

Os valores

A Bhagavadgītā ensina uma lista de valores que preparam a mente para o conhecimento. Estes textos falam dos valores, das imperfeições do caráter e da ética na vida diária.

1 **Os 20 Valores do Yoga**

Os vinte valores que Kṛṣṇa ensina a Arjuna no décimo terceiro canto da Bhagavadgītā.

◆ yoga.pro.br/os-valores-do-yoga

2 **Valores e Vedānta**

Os valores e o Vedānta, a partir dos versos da Gītā sobre o conhecimento.

◆ yoga.pro.br/valores-e-vedanta

3 **Neutralizando as 12 Imperfeições do Carácter**

Os doze doṣas, as imperfeições do caráter, e como neutralizá-los.

◆ yoga.pro.br/neutralizando-as-12-imperfeicoes-do-caracter

4 **A ética é lei**

Fala-se muito de uma crise ética. A ética é lei.

◆ yoga.pro.br/a-etica-e-lei

5 **O princípio do Yoga e a moral**

O princípio do Yoga e a moral.

◆ yoga.pro.br/o-principio-do-yoga-e-a-moral

6 **Yoga: Compaixão, Relatividade e Dharma**

O Yoga como instrumento do bem comum: compaixão, relatividade e dharma.

◆ yoga.pro.br/yoga-compaixao-relatividade-e-dharma

7 **Privilégio e Responsabilidade**

A liberdade de pensar e fazer qualquer coisa traz responsabilidade: privilégio e responsabilidade.

◆ yoga.pro.br/privilegio-e-responsabilidade

CAPÍTULO 3

Os yamas e os niyamas

Os primeiros passos do Yoga de Patañjali são éticos. Estes textos explicam os yamas e os niyamas, um a um, e como vivê-los hoje.

1 **De Volta ao Básico: Yamas e Niyamas**

Dois professores tiveram os seus tapetinhos roubados numa escola de Yoga: de volta ao básico.

- yoga.pro.br/de-volta-ao-basico-onde-foram-parar-yamas-niyamas

2 **Vivendo a Ética do Yoga**

Um assunto importante que sempre se menosprezou: vivendo a ética do Yoga.

- yoga.pro.br/vivendo-a-etica-do-yoga-yamas-e-niyamas-na-pratica

3 **Com quantos niyamas se faz uma yogini?**

Os niyamas a partir da experiência de uma conselheira tutelar.

- yoga.pro.br/com-quantos-niyamas-se-faz-uma-yogini

4 **Tapas, a Austera Disciplina**

O professor Hermógenes sobre tapas, a disciplina.

- yoga.pro.br/tapas-a-austera-disciplina

5 **Tapas é ser mais forte que as próprias fraquezas**

Tapas, o terceiro niyama: ser mais forte que as próprias fraquezas.

- yoga.pro.br/tapas-e-ser-mais-forte-que-as-proprias-fraquezas

6 **Svādhyāya, a Busca do Ser**

O professor Hermógenes sobre svādhyāya, a busca do Ser.

- yoga.pro.br/svadhyaya-a-busca-do-ser-professor-hermogenes

7 **Santosha, o Contentamento Absoluto**

Santoṣa, o contentamento por completo.

- yoga.pro.br/santosha-contentamento-absoluto

8 **Integrando a Não-Possessividade**

Aparigraha: integrar a não-possessividade numa sociedade que nos ensina a dizer «meu».

- yoga.pro.br/integrando-a-nao-possessividade

9 **Brahmacarya: Sexualidade Ativa ou Celibato?**

Brahmacarya: sexualidade ativa ou celibato?

- yoga.pro.br/sexualidade-ativa-ou-celibato

10 As quatro fases do brahmacharya

As quatro fases do brahmacarya, segundo as Upaniṣads.

- yoga.pro.br/as-quatro-fases-do-brahmacharya

CAPÍTULO 4

Ahiṁsā

Ahiṁsā, a não-violência, é o primeiro dos yamas e o fundamento de todos os outros. Não é apenas abster-se de ferir, mas uma atitude ativa de cuidado.

1 Ahiṁsā, a meta ética do Yoga de Patañjali

Ahiṁsā, o pré-requisito ético do Yoga de Patañjali, tratado em profundidade.

- yoga.pro.br/ahimsa-a-meta-etica-do-yoga-de-patanjali

2 Dharma e Ahiṁsā no Mahabhārata

Abster-se da crueldade é o dharma mais elevado: o dharma e a ahiṁsā no Mahābhārata.

- yoga.pro.br/nao-violencia-e-o-dharma-supremo

3 Ahimsa é aquilo que realmente somos

Ahiṁsā deve ser uma não-violência ativa: ahiṁsā é aquilo que realmente somos.

- yoga.pro.br/ahimsa-e-aquilo-que-realmente-somos

4 Reflexões sobre a não-violência

Reflexões sobre a não-violência, de Gandhi aos nossos dias.

- yoga.pro.br/reflexoes-sobre-a-nao-violencia

5 Ahimsa: um valor em extinção

A insensibilidade do dia a dia: ahiṁsā, um valor em extinção.

- yoga.pro.br/ahimsa-um-valor-em-extincao

6 Vegetarianismo e Yoga

Por que os yogis praticam uma dieta vegetariana.

- yoga.pro.br/vegetarianismo-e-yoga



CAPÍTULO 5

O dharma no convívio

O dharma se vive nas relações: com a família, com quem trabalha conosco, com a sociedade e com a natureza.

1 Dharma sem Drama: um Guia para Relacionamentos Harmoniosos

Usamos muito a palavra dharma, mas às vezes sem entender: um guia para relações harmoniosas.

- yoga.pro.br/dharma-sem-drama-guia-para-relacionamentos

2 Adaptar-se aos demais

Se alguém faz um comentário sobre você, permita que o faça: adaptar-se aos demais.

- yoga.pro.br/adaptar-se-aos-demais

3 Da empatia

Da empatia, a partir do filme Horizonte Perdido.

- yoga.pro.br/da-empatia

4 Gentileza gera anugraha

O Profeta Gentileza e a graça: gentileza gera anugraha.

- yoga.pro.br/gentileza-gera-anugraha

5 Yoga e Meio Ambiente

O Yoga como estilo de vida abrange também o meio ambiente.

- yoga.pro.br/yoga-e-meio-ambiente

6 Tempo e Dignidade

Tempo e dignidade, numa sala de emergências de um hospital público.

- yoga.pro.br/tempo-e-dignidade

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de leitura preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui o estudo com um professor. Os textos completos estão no yoga.pro.br.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br