

Iluminação

não é o que você pensa

Marshall Govindan

ILUMINAÇÃO:
NÃO É O QUE VOCÊ PENSA

Marshall Govindan

SUMÁRIO

Introdução	5
1. Iluminação: não é o que você pensa	9
2. O yoga dos Siddhas, caminho para a imortalidade	26
3. Anatomia do desejo: criando equilíbrio emocional por meio da autoconsciência espiritual	40
4. Equanimidade: mantendo a calma quando a vida traz perturbações	51
5. Os bloqueios e o coração	57
6. O que é a realidade e como o desejo distorce a percepção que temos dela?	62
7. Você ama Deus? Ou como evitar que a prática de yoga se torne uma viagem do ego	68
8. O Silêncio vale ouro	71
9. Nossa abertura psíquica para o Divino	81
10. Eles não são dois	88
11. <i>Vettaveli</i> : vasto espaço luminoso	93
12. A divina <i>Maya</i>	96
13. <i>Laya</i> Yoga: o yoga da dissolução	103
14. Deus ainda está no mundo?	107
15. Tudo é Graça	115
16. Despertando do sonho com propósito firme	120
17. O olhar interior fixo sobre a <i>Shakti</i>	126
18. Iluminação é Autoconsciência resplandecente	133
Glossário	135
Referências Bibliográficas	140
Índice Remissivo	142

INTRODUÇÃO

Ler ou falar sobre iluminação é um desafio porque não é o que você pensa. Palavras são insuficientes para descrever, do mesmo modo que as palavras usadas em um cardápio são insuficientes para descrever as especialidades de um restaurante. A iluminação, assim como a comida, precisa ser provada. No entanto, algumas considerações podem prepará-lo para um primeiro vislumbre, e, então, guiá-lo para que você se torne realmente iluminado.

Deixe-me começar com uma pergunta pessoal. Por que você abriu este livro? As respostas possíveis são muitas: “Sou um buscador espiritual em conflito com o mundo material”, “gosto de meditar e ouvi dizer que a iluminação é o resultado da meditação”, “quero encontrar paz de espírito”, “estou passando por uma crise existencial e busco respostas para o sofrimento na minha mente”, “estou à procura de Deus”, “estou à procura de uma experiência espiritual”. Todas essas são boas razões para ler este livro.

O que todos nós estamos buscando? Provavelmente, felicidade. Todo mundo procura a felicidade, mesmo aqueles que não leriam este livro. Eles apenas estão procurando em lugares diferentes. Talvez em um relacionamento, em uma refeição, na prática de atividade física ou na televisão. Alguns trabalham até tarde da noite, pensando que o trabalho é o que lhes trará felicidade. Mas encontrar a felicidade não é o problema.

A verdadeira questão é: por que ela desaparece? Você pode encontrá-la, em maior ou menor intensidade, em muitas circunstâncias. Mas segurá-la é como tentar pegar água com as mãos e ver o líquido escorrer entre os dedos. Você não está sozinho. Todos os seres humanos que viveram até hoje enfrentaram o problema de tentar encontrar a felicidade duradoura nas coisas – coisas que não duram.

Nada permanece igual. Objetos materiais não duram, tampouco os sentimentos. Pense no momento mais feliz da sua vida. Você foi capaz de reter aqueles sentimentos agradáveis e empolgantes? O que os interrompeu ou fez com que eles desaparecessem? De onde vêm as perturbações?

Os mestres iluminados conhecidos como Siddhas e os psicólogos modernos concordam que é impossível segurar a felicidade devido aos movimentos da mente subconsciente: memórias, desejos, medos, gostos, desgostos, emoções e experiências que você não consegue soltar. Os Siddhas diagnosticaram a causa fundamental do sofrimento humano da seguinte forma: você está sonhando com os olhos abertos.

Você acorda de manhã e começa a sonhar: “Onde está meu café?”, “onde está meu cigarro?”, “não quero ir trabalhar”, “não gosto do meu trabalho”... Muitos desses pensamentos são habituais, mas de onde vêm tais devaneios? logues e psicólogos concordam que eles emergem da mente subconsciente como *vasanas* (tendências), incluindo fantasias, desejos e aversões que você não consegue deixar ir, e *samskaras* (hábitos), em forma de pensamentos, palavras e ações que o subconsciente está programado para repetir.

Para ilustrar melhor, pense novamente em um momento feliz, em que você obteve algo que desejou por muito tempo: o trabalho perfeito, o relacionamento perfeito, a casa ou o carro. Aquele deveria ter sido um dos momentos mais felizes da sua vida. Mas, o que aconteceu? Imediatamente, algo surgiu para perturbá-lo! Pensamentos, dúvidas, medos: “Será que fiz a escolha certa?”, “e se eu não estiver preparado para esse trabalho”? Ou talvez você tenha começado a desejar outra coisa ainda mais e, rapidamente, como se uma nuvem tivesse passado em frente ao sol, a sua felicidade desbotou.

O grande Siddha Patânjali escreveu no início de seu famoso trabalho *Yoga Sutras* que “yoga é o processo de cessação da identificação com os movimentos da mente, que surgem do subconsciente”. Um pensamento depressivo invade a sua mente e você se identifica com ele, o abraça, o possui. Um pensamento de medo surge e expulsa a felicidade que estava lá. Você é como alguém absorto diante de uma televisão. Só depois que o programa termina é que você se dá conta: “Tenho uma vida para a qual voltar”!

Então, quem é a pessoa que pensa essas coisas e vive essa vida?

Os Siddhas não só diagnosticaram a causa do sofrimento humano como prescreveram um remédio para curá-lo. Eles disseram: “A quantidade de felicidade na vida é proporcional à sua disciplina”. Usaram a palavra *sadhana*, em sânscrito, para sugerir uma mente e um coração disciplinados. *Sadhana* significa tudo o que você faz para se lembrar de quem você é e tudo o que faz para deixar ir o que você não é. É uma tarefa difícil.

Nos ensaios a seguir, você vai aprender como desafiar a si mesmo para colocar em prática essa prescrição e descobrir quem você realmente é.

Você é Ser Absoluto, Consciência Absoluta e Beatitude Absoluta. “Ser” é o que sempre é; não muda nunca. “Consciência” é aquilo que observa; testemunha cada pensamento, cada emoção, cada estímulo percebido pelos cinco sentidos. Ela não faz nada. É a atenção sem escolhas. “Beatitude”, diferentemente de felicidade, é algo incondicional. É alegria pura, e pode ser sentida até quando a felicidade é abalada por circunstâncias e eventos indesejáveis.

Mas, primeiro, para que você possa experimentar o que as palavras Ser Absoluto, Consciência Absoluta e Beatitude Absoluta significam – para de fato experienciar, e não pensar a respeito do que está no menu – prepare-se seguindo esta meditação guiada.

Meditação guiada

Recomendo que você leia a meditação a seguir duas ou três vezes para registrar suas instruções básicas na memória ou que grave para reproduzi-la enquanto pratica.

Respire profundamente algumas vezes. Na inspiração, sinta-se sendo preenchido por energia. Ao expirar, deixe ir toda a tensão e o cansaço. Agora, comece a respirar normalmente e repita as palavras “Eu Sou” algumas vezes, seguidas de uma pausa. Cada vez que você diz “Eu Sou”, note como o seu foco de atenção muda. Talvez, no começo, você esteja consciente das sensações físicas. Depois, talvez, das emoções. Então, quem sabe, dos pensamentos.

Cada vez que você diz “Eu Sou”, é como se ajustasse a lente de um microscópio, sendo que você é quem está sob o microscópio. Em algum momento, você vai notar que todos esses pensamentos, emoções e sensações estão aparecendo e desaparecendo em uma espécie de tela, como imagens em um televisor. Você vai observar que essa tela é feita de partículas. Ao ir mais e mais fundo dentro de si mesmo, dizendo “Eu Sou”, você se dá conta de que as partículas estão se movendo: há partículas de luz por toda parte, dentro de você, ao seu redor e se movendo através de você. Nesse nível, é difícil distinguir onde você termina e as outras coisas começam. Existe um vasto espaço entre as partículas.

Agora, se eu perguntar quem é você, o que você vai dizer? Não é mais suficiente referir-se ao seu nome, a uma memória ou a uma sensação. Agora, como os místicos, você pode dizer “Eu Sou Isso” – o ser infinito de onde tudo vem e para onde tudo retorna. Como um vasto oceano de onde surgem incontáveis ondas. Até aqui, você só havia vivido na superfície do seu ser. Sua consciência esteve focada nas ondas individuais, nos pensamentos, nos sentimentos e nas emoções. Agora, ela se expandiu e você está consciente do infinito e eterno oceano de ser que transcende você. Os místicos dizem: “Eu Sou Isso. Nunca nasci. Aquilo que eu realmente sou sempre existiu. Eu Sou Isso. Tudo está dentro de mim. Eu estou em tudo. Tudo vem e vai, pensamentos, sensações e emoções, mas eu permaneço”.

Como manter essa perspectiva? Sua respiração é um lembrete natural. Durante a inspiração, ela faz um som como “*Ham*”, que em sânscrito significa “Eu Sou”. Na expiração, faz um som como “*Sa*”, que em sânscrito significa “Isso”. Sempre que notar a inspiração, mentalmente diga “*Ham*” e lembre-se de “Eu Sou”. Quando notar a expiração, repita mentalmente “*Sa*” e lembre-se de “Isso”.

Não faça nenhum esforço para controlar a respiração. Basta segui-la. Se outros pensamentos surgirem, não tente afastá-los. Apenas volte para “*Ham Sa*”. Gradualmente, à medida que a sua respiração desacelera, os pensamentos diminuem. “Eu Sou Isso” enfatiza sutilmente o lado subjetivo da realidade absoluta. Ao inverter a ordem, enfatiza-se o lado objetivo da realidade: “Isso, Eu Sou”. São dois lados da mesma moeda. “Eu Sou Isso Eu Sou”. Então, pelos próximos dez minutos, mantenha-se calmo, focado em sua respiração e repita “*Ham Sa*” enquanto inspira e expira. E lembre-se de se concentrar naquilo que as palavras “Eu Sou Isso” apontam.

Depois de praticar por ao menos dez minutos, tente manter a perspectiva da Testemunha pelo maior tempo possível. Na realidade, essa perspectiva está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana. À medida que consegue mantê-la – independentemente dos altos e baixos ou do que o *karma* entrega à sua porta, se rosas ou tomates estragados – você estará iluminado. Luz é uma metáfora para a Consciência. Assim como uma fonte de luz é separada do que ela ilumina, você – Absoluto Ser, Consciência e Beatitude – é separado daquilo que experiencia. Sábios iluminados nos dizem que nós já somos iluminados. Mas, paradoxalmente, falhamos continuamente em notar quando perdemos a perspectiva da Testemunha, a da alma ou do Eu verdadeiro. A Autorrealização e a iluminação são a habilidade de manter essa perspectiva.

Os ensaios a seguir irão guiá-lo no desenvolvimento da sua capacidade de Autorrealização e de iluminação. Também irão ajudá-lo a reconhecer os obstáculos que se interpõem no caminho da iluminação, a saber como evitá-los e a entender por que tão poucos buscadores obtêm sucesso nessa jornada. Mesmo que seu objetivo seja simplesmente evitar o sofrimento humano, esses textos podem orientá-lo a desenvolver a sabedoria necessária para isso. A sabedoria dos mestres iluminados é a sua maior herança e ela está ao seu alcance quando você percebe com compreensão clara e aplicação sincera.

I

ILUMINAÇÃO: NÃO É O QUE VOCÊ PENSA

O que a palavra iluminação significa? A definição de iluminação espiritual varia na literatura, nas religiões e em tradições espirituais como o budismo, o hinduísmo, o yoga, o cristianismo e o misticismo ocidental. Relatos de místicos dessas tradições descrevem o que eles experienciaram como o último estado de beatitude, livre de sofrimento. Isso os distingue da literatura religiosa revelatória, que fala de uma vida celeste após a morte enquadrada na linguagem das dimensões mundanas.

Os primeiros estágios de iluminação na tradição clássica do yoga de Patânjali e do Vedanta indiano são parte da experiência conhecida como *samadhi*. Há um ditado que diz: “Aqueles que conhecem o *samadhi* não falam sobre ele e aqueles que falam sobre ele não o conhecem”. Isso porque *samadhi* não é o que você pensa! É exatamente o contrário daquilo que você imagina: é o espaço entre os seus pensamentos. É um silêncio mental. É permanecer consciente daquilo que é consciente. Em vez de falar sobre isso, vamos começar por palavras de mestres Autorrealizados. Palavras não são capazes de criar a experiência do *samadhi*, mas apontarão a direção certa, como placas nas estradas que indicam a direção de cidades distantes.

A sabedoria dos mestres realizados

Aquietai-vos, e sabeí que eu sou Deus.

Salmo 46 de Davi

Summa (termo tâmil para “permanecer quieto”)

Siddha Paambatti

Eu Sou o Que Sou.

Êxodo 3:14

Deus, falando a Moisés, na forma de um arbusto em chamas.

A principal característica do estado de *samadhi* é a presença do sentimento único “eu sou”, e nada além disso.

Sem pensamentos ou outra atividade exterior à consciência.

Ramana Maharshi

No samadhi, existe somente o sentimento de “eu-eu”, e nenhum pensamento.

Ramana Maharshi

“Eu-eu” é a maneira com que Ramana Maharshi se referia a “Isso” de que você se torna consciente, por trás do pensamento ou da palavra “eu”.

Percebe que Tú és Brahman... Que sozinho brilha, que está além do Logos, em tudo penetra, uniforme, verdade, consciência, felicidade, sem fim, indestrutível.

Adi Shankaracharya

(A Joia Suprema do Discernimento, verso 204)

Quando a mente, amadurecida pela disciplina incessante desse tipo (lembração do Eu), se funde em Brahman, então o samadhi, desprovido de todas as formas, se torna, por si só, o produtor da realização não dual de beatitude.

Adi Shankaracharya

(A Joia Suprema do Discernimento, verso 369)

Essa consciência espiritual não manifesta começa a se manifestar como a aurora no coração puro, brilhando como o sol ao meio-dia na “caverna da sabedoria”, iluminando todo o universo.

Adi Shankaracharya

(A Joia Suprema do Discernimento, verso 500)

Como o espaço, eu vou mais longe que o pensamento (sou todo penetrante);

Como o sol, sou diferente daquilo que ele torna visível;

Como a montanha, sou eternamente imóvel;

Como o oceano, sou ilimitado.

Adi Shankaracharya

(A Joia Suprema do Discernimento, verso 14)

Samadhi é o estado de suspensão da respiração e de comunhão com Deus ou Verdade.

Iogue S.A.A. Ramaiah

Eu sou Absoluta Existência, Conhecimento e Beatitude... A morte é uma piada para mim, porque eu sou a Morte da Morte.

Kriya Babaji Nagaraj

(The Voice of Babaji: A Trilogy on Kriya Yoga, Parte 3)

Agora, nada mais pode me perturbar.

Ramana Maharshi

Essa é a minha definição favorita de samadhi, porque é realista e instrutiva sobre como se relacionar com os desafios da vida, de maneira calmamente ativa e ativamente calma.

Eu perdi o hábito de pensar.

Sri Aurobindo

Essa afirmação foi feita depois de completar suas três maiores obras-primas literárias. Isso indica que elas foram produzidas não por pensamentos, mas por prajñata (inspiração), nascida do estado mental silencioso de samadhi.

Espiritualidade e religião

Em uma pesquisa sobre afiliação religiosa realizada em 2015 nos Estados Unidos pelo Pew Research Center¹, mais de um terço dos entrevistados descreveu sua identidade religiosa como “nenhuma”. Entre os sem religião, um número crescente de pessoas se caracterizam como “espirituais, mas não religiosas”.

O que significa ser espiritual, mas não religioso? É mais que rejeitar a adesão a uma organização religiosa? Se sim, quais são os objetivos dos que se definem como espirituais? Quais são as crenças compartilhadas daqueles que dizem ser espirituais, mas que falam línguas diferentes e vêm de diferentes comunidades culturais? Quais as diferenças entre eles? A religião apoia quem se identifica como espiritual? De que forma? Ser espiritual afirma as crenças

religiosas e a fé? Como? A ciência pode confirmar a existência de estados elevados de consciência associados à iluminação espiritual? Essas são algumas das perguntas que serão abordadas neste capítulo.

As religiões valorizam aquilo que tem uma forma, incluindo escrituras, personalidades, símbolos, crenças, credos, arquitetura, cerimônias, roupas e aparência física, reza, atividades, hierarquia de autoridade e história. Elas se distinguem umas das outras pela forma. Quando você se identifica com a adesão a uma religião em particular, imediatamente cria uma barreira entre você mesmo e aqueles que não compartilham essa identificação. Ao longo da história da humanidade, a religião foi e continua a ser uma das maiores fontes de divisão social e política.

O espírito não tem forma e as tradições espirituais valorizam o que não tem forma. Para elas, a espiritualidade se refere ao que está além das formas. Para ir além de todas as formas, tradições ao redor do mundo descobriram que o cultivo do silêncio e a meditação são essenciais. No silêncio, as formas verbais e mentais se dissolvem. Verdade, Amor, Beleza e Sabedoria se revelam no silêncio. Buscadores do absoluto devem, portanto, cultivar o silêncio.

A meditação permite transcender os estados físico e mental de consciência e entrar na dimensão espiritual da vida. Outras práticas com o mesmo efeito incluem técnicas de respiração, repetição de mantras e *asanas* ou posturas praticadas com atenção meditativa. Coletivamente, todas essas práticas compreendem o yoga, que pode ser chamado de “o lado prático de todas as religiões”.

Religião é o que você acredita. Yoga é o que você faz, como prática regular de autodisciplina. A crença existe somente no intelecto, mas o intelecto constroi categorias e faz distinções entre as coisas. As distinções só existem no plano intelectual e elas fornecem a lógica para tudo o que distingue a religião. O yoga e suas práticas de disciplina espiritual permitem experimentar a dimensão espiritual da existência, onde todas as diferenças intelectuais, mentais e até físicas se dissolvem na Unidade: a fonte, o campo quântico, a energia consciente.

Aqueles que se identificam como espirituais buscam estar presentes neste mundo a partir de um estado elevado e permanente de consciência. Ao contrário dos seguidores de uma religião, que buscam a salvação após a morte, seja indo para o céu ou sendo libertado da obrigação de reencarnar neste mundo de sofrimento. Buscadores espirituais se esforçam para estar

Assim como um graveto é usado para atizar o fogo e depois jogado na fogueira, até mesmo a última impressão de “Eu Sou”, usada para desapegar o Eu da identificação com os objetos da consciência, é jogada fora. O que permeenece é Autoconsciência resplandescnte, independente de qualquer coisa. Não há mais a sepração entre o conhecedor e o conhecido, nem mesmo o pensamento “eu realizei Deus”.

O paradoxo da iluminação e a armadilha de ser especial

Em nossa cultura moderna materialista, onde o individualismo, a competição, a aparência e a ganância são enfatizados, somos encorajados a ter novas experiências e a nos tornarmos especiais. No entanto, a pressão para ser especial requer um sentimento de superioridade em relação aos outros, e de inferioridade se falhamos. Em qualquer uma das situações, obtendo sucesso ou não, o ego se fortalece. Ser especial afasta da realização da Unidade. Se você aspira por essa realização, não vai chegar lá por meio do ego – não importa quão rico, poderoso e culto você se torne.

É necessária uma mudança de perspectiva: do ego, que se identifica com o corpo, com os movimentos da mente e com as emoções, para a alma, que é Testemunha. A Testemunha não faz nada. Não possui nada. Apenas observa. Ela é pura Consciência. Respire fundo e dê um passo atrás, afastando-se de qualquer pensamento, emoção ou sensação que você esteja sentindo agora. Seja uma testemunha deles. Desfrute essa nova perspectiva agora mesmo. Ela é pura Consciência. Mas, ao contrário de todo o resto, não pode ser experimentada, porque não é um objeto. Ela é o sujeito. Todo o resto é objeto.

Perceber quem você é não é nenhuma experiência nova. Não há nada de especial. E você também não se tornará especial. Porque ser especial implica estar separado de todo o resto. Você é pura Consciência, que é imanente e transcende tudo, que é ilimitada pelo tempo ou pelo espaço. Portanto, que não é separada.

O primeiro paradoxo aqui é que, a partir da perspectiva da alma, você já é iluminado, mas se esquece disso. Iluminação significa manter-se continuamente consciente e identificado com a Consciência em si mesma. Alcançar esse estado é o objetivo de todo ensinamento ou método espiritual atênico.

O segundo paradoxo é que, quanto mais você progride no caminho para a iluminação, menos você busca tornar-se alguém especial e ter experiências

especiais – e menos você se sente atraído por aqueles que fazem a experiência parecer especial. Um senso de unidade com tudo e de transcendência substitui a necessidade de ser especial, porque esse sentimento o afasta do Um.

No início da sua pesquisa, você pode ter tido a esperança de que o caminho o levaria às chamadas experiências espirituais, como visões, encontros psíquicos e viagens astrais. Talvez você tenha procurado alguém especial, um mestre que aliviasse o seu sofrimento. Ou, ainda, você mesmo desejou se tornar alguém especial. Em 1971, uma pessoa que se preparava para ir à Índia pela primeira vez me disse: “Não voltarei para os Estados Unidos até que eu me torne um mestre espiritual”.

Muitas vezes, os chamados mestres espirituais são apenas mestres do marketing. E os chamados livros espirituais criam expectativas irreais de encontrar experiências exóticas e milagrosas.

Um verdadeiro Guru nunca se apresenta como tal e nunca reivindica nenhum status especial. Um verdadeiro mestre espiritual dominou o seu ego e jamais encoraja nenhuma projeção de status especial por parte de quem busca orientação. Quando os devotos perguntavam a Ramana Maharshi se ele era seu Guru, ele sempre negava e respondia: “Descubra quem está fazendo essa pergunta e você terá a resposta”.

Verdadeiros mestres espirituais não têm a pretensão de ser nada além de mensageiros que entregam ensinamentos. Eles não podem dar a iluminação; não podem fazer nada por você. Podem apenas fornecer ensinamentos e métodos, e encorajá-lo a colocá-los em prática. Em última análise, ajudam a obter sabedoria, que é a capacidade de distinguir o que é permanente do que é impermanente, seu verdadeiro Eu do corpo-mente-personalidade, a fonte de alegria da fonte de sofrimento.

Infelizmente, muitos dos chamados mestres espirituais e Gurus se permitem serem colocados em pedestais por devotos fascinados, que projetam neles o que querem ver ou que esperam receber algo deles. Depois de ler histórias de aventuras espirituais, cheias de milagres e lendas, os devotos frequentemente cultivam a noção romântica de que precisam apenas encontrar um Guru iluminado que, de alguma forma, vai dar a eles a iluminação ou ao menos experiências espirituais. Esses devotos estão mais interessados na pessoa do mestre espiritual do que em aplicar-se na disciplina e nos ensinamentos que ele prescreve. Isso acontece principalmente com aqueles que se referem a si mesmos como Satgurus, alegando oferecer um

EQUANIMIDADE: MANTENDO A CALMA QUANDO A VIDA TRAZ PERTURBAÇÕES

O primeiro e último objetivo de um yoga que inclui os cinco planos da existência é a equanimidade. Equanimidade significa permanecer calmo ou com a mente estável quando confrontado com qualquer fonte de perturbação. Não importa se a vida traz o que você deseja ou o que não deseja, sucesso ou revés, aprovação ou culpa, prazer ou dor, trabalho ou lazer, apoio ou oposição – ou seja, qualquer dualidade. Como na famosa resposta que Ramana Maharshi deu quando lhe pediram para descrever seu estado de iluminação: “Agora, nada mais pode me perturbar”. Provavelmente, seu interlocutor esperava a descrição da sexta dimensão intergaláctica, além do tempo e do espaço! Essa é a minha descrição favorita de iluminação porque é muito realista e instrutiva sobre o que cada um de nós deve fazer diante dos desafios da vida.

Hoje, a palavra iluminação é banalizada e incompreendida. Ela se refere a um estado permanente e estável de Autorrealização. É, portanto, limitada à dimensão espiritual da natureza humana. Mas a iluminação em um corpo ou em uma mente doentes não é a perfeição. Jesus advertiu seus discípulos: “Sede vós perfeitos (Mat. 5:48)!”. *Siddhi* (perfeição) é o objetivo e o princípio que norteia o Siddhantam (os ensinamentos dos Siddhas). Isso é o que distingue um yoga integral, como a *Kriya* Yoga de Bábjí, de muitas tradições que focam somente na dimensão espiritual da vida, e cujos objetivos não incluem a transformação da nossa natureza humana nos planos físico, vital, mental e intelectual.

Quando você começa a explorar o yoga, a calma pode não ser seu primeiro objetivo. É fácil ser levado pela busca das chamadas experiências espirituais, da forma física, da perda de peso, do significado existencial ou da redução dos efeitos do estresse. Esses objetivos têm seu valor, mas, sem calma, nenhum deles vai durar, dada a programação e a esmagadora influência dos nossos corpos vital e mental sobre nós. Além disso, é muito comum que livros e professores enfatizem a noção milagrosa e romântica do caminho espiritual. Quando sua própria prática não produz tais experiências, isso pode gerar desânimo, dúvida e até mesmo cinismo. Portanto, é fundamental

que você, como um *sadhaka* (estudante) de yoga, entenda por que e como a equanimidade ou a calma deve ser seu primeiro objetivo, e como alcançá-lo.

A menos que você decida se apartar do resto do mundo, em um estilo de vida ascético, não é possível confiar exclusivamente no desapego para resolver o problema do sofrimento existencial. Não é suficiente aguentar estoicamente as dificuldades da vida ou lidar com elas com desapontada resignação. Equanimidade tampouco implica apenas permanecer em um estado de maçante ignorância ou indiferença. A verdadeira equanimidade é um estado elevado no qual você se torna consciente da unidade de tudo, e é um estado de muita potência. Você pode obtê-la totalmente quando chegar a uma experiência concreta da Presença da Unidade por trás de tudo o que é manifesto. À medida que avançar em direção a ela, você deve abandonar a perspectiva do ego de se sentir separado e de tudo que o ego carrega, todos os desejos. Mas isso não significa que é necessário primeiro purificar todos os desejos e se tornar sem ego antes de encontrar equanimidade. Ou estabelecer equanimidade e calma antes de atingir total ausência de desejos e liberdade em relação à perspectiva do ego (“eu sou o corpo”, “eu sou a mente”, “eu sou as emoções...”). Ao contrário, esses processos de desenvolvimento de calma e de purificação do desejo devem avançar em conjunto, uma vez que são intimamente interdependentes.

O yoga clássico está baseado em *Samkhya* (um dos seis sistemas filosóficos indianos), que reconhece como somos afetados pelos três *gunas* (as qualidades da natureza): *tamas* (inércia, dúvida e fadiga), *rajas* (inquietação e desejo) e *sattva* (equilíbrio, serenidade e compreensão). Todas as práticas de yoga podem ser usadas para diminuir as influências de *tamas* e *rajas* e aumentar a influência de *sattva*. Esse é o principal objetivo de praticar yoga.

Embora *sattva* represente o estágio inicial de calma, até mesmo a sua aquisição não pode ser estabelecida por completo e com *siddhi* (perfeição), senão por meio da prática de uma *sadhana* séria e gradual, durante um período prolongado de tempo. Porque mesmo a calma *satívica* é vulnerável às circunstâncias estressantes dos acontecimentos. É por isso que os *Yoga Sutras* e o Tantra nos levam a transcender os três *gunas*.

Então os gunas terminam sua sequência de transformações, porque eles cumpriram seu propósito.

Patânjali (Yoga Sutras, IV.18)

OS BLOQUEIOS E O CORAÇÃO

Você já notou que a sua mente vive retornando a algumas memórias ou sentimentos específicos? Eles podem estar relacionados a pessoas com quem você tem questões mal resolvidas. Ou associados a experiências passadas que foram muito agradáveis, por exemplo, com relação à comida, ao sexo, à vitória de uma competição esportiva. Ou, talvez, a experiências difíceis que você teme repetir, como ser atacado fisicamente, vivenciar um divórcio, uma humilhação, uma rejeição. Você já se perguntou por que isso ocorre?

A literatura do yoga clássico e do Tantra se refere a esse padrão como *vasanas* (tendências), e as discussões modernas do sistema corpo-mente usam, em geral, o termo “bloqueios”.

Todos os dias, você experimenta milhares de coisas por meio de um ou mais dos cinco sentidos. A maioria passa por você sem que você preste muita atenção nelas. Mas algumas são gatilhos para cadeias de pensamentos e sentimentos, conectados a memórias e a bloqueios, tanto problemáticos como agradáveis. As experiências que ficam presas, que formam bloqueios, são aquelas nas quais nos agarramos.

Por exemplo, no seu local de trabalho você costuma lidar com muitas tarefas que são familiares para você. Ocasionalmente, algo diferente acontece, um problema desconhecido. Depois de tentar resolvê-lo sozinho e não conseguir, você pede um conselho ao seu chefe. A resposta dele é: “Estou muito ocupado para ajudá-lo”. Mais tarde, você percebe que sua mente está detida na reação dele, e, então, surgem sentimentos de frustração e dúvida em relação à sua competência. Você deixa o problema de lado. Seis meses depois, outro problema difícil aparece. Você considera consultar seu chefe, mas decide que não, lembrando como se sentiu após a resposta dele na última vez. Daí em diante, evita procurar a assistência do seu chefe sempre que tem uma questão que não consegue resolver. Os ressentimentos em relação a ele crescem. As frustrações crescem. E as dúvidas sobre sua própria competência crescem também.

Agarrar-se significa: “Eu não quero que isso vá embora”. Como quando o que aconteceu foi tão prazeroso, o fez sentir tão bem que você não quer que essa sensação desapareça. Por exemplo, você fica sabendo que vai

ganhar uma promoção e um aumento considerável. Então, começa a fantasiar sobre como sua vida vai mudar para melhor. Começa a construir castelos imaginários. Também pode envolver algo que você teme, como investir seu tempo, dinheiro e energia em um projeto e depois perder todo esse investimento. Então você permanece preocupado com isso. Perversamente, você se apega àquilo que lhe causa sofrimento, como sentimentos de raiva, tristeza e ressentimento, acreditando tolamente que, se permanecer nesses sentimentos por tempo suficiente, eles se transformarão sozinhos em algum tipo de felicidade. Em vez de fazer um esforço pequeno, mas deliberado e imediato, para abandonar esses sentimentos, você permite que eles fiquem por perto e reforcem os bloqueios formados no passado.

Bloqueios envolvem o acúmulo de energia em torno de experiências não resolvidas. Eles podem se manifestar como medo em relação ao que se tem aversão, ao que se acha difícil ou mesmo doloroso, e como fantasias em relação aos desejos e apegos, tipicamente aquilo que foi agradável. São todos subprodutos da perspectiva egoísta: “Eu sou meu corpo”, “eu sou minhas memórias”, “eu sou minhas emoções e sentimentos”. Eles refletem a confusão mental criada pelo egoísmo, de que a felicidade e a infelicidade estão do lado de fora, nas coisas que são objeto de apego e de aversão. O rio da vida traz milhões de experiências, mas o egoísmo, o hábito de se identificar com o que não se é, faz com que a consciência se contraia ao redor de algumas delas, se enganche. Preferimos ser fisgados por essas falsas identificações a deixá-las fluir, como todo o resto, para o oceano infinito do nosso Ser.

No curso da vida, construímos milhares de bloqueios. Em certo estágio, eles formam *samskaras* (hábitos), que, então, passam a controlar o comportamento e a formar o *karma*. Consequentemente, as energias se movem de maneira bem previsível, procurando sempre os mesmos objetos de desejo, evitando sempre os mesmos limites que nos tiram de nossa zona de conforto, reagindo às situações de forma emocional, e não com consciência.

Mais do que qualquer coisa, a prática de yoga é o processo de remoção desses bloqueios. Nesse processo de purificação, primeiro é possível percebê-los durante a meditação, e, depois, registrando a meditação em um diário. O ato de anotar fornece a oportunidade de transformar o que antes era uma experiência subjetiva, do tipo “eu estava me preocupando com tal coisa”, em uma experiência objetiva, colocando-a no papel e observando a

VETTAVELI: VASTO ESPAÇO LUMINOSO

*No final reside a mudez,
Onde está o Guru? Onde está Brahman? Não há nada.
Quando a conexão ocorre, onde está a Graça?
No espaço incriado, não há nada.
Esperando aos Pés, discutindo com os Siddhas,
(O aspirante) tem a visão depois de atravessar o Mula;
E as cinco montanhas (muvancu varai) compreendem a Realidade
Última;
Só então, ele será chamado de filho de Agastya.*

Dhanvantri Jnanam (Verso 10, *The Yoga of the 18 Siddhas: An Anthology*, p. 471)

Yoga envolve não apenas deixar ir a falsa identificação com aquilo que não somos, mas também lembrar-nos de quem somos, na base do nosso ser, na Autorrealização, na Realização Divina. A prática da autorrecordação pode assumir várias formas, como perguntar-se “quem sou eu?” ou “quem é que está sofrendo?”, e permitir que essas perguntas dirijam a atenção para o interior.

Os Siddhas prescrevem um método mais direto: concentrar a atenção em um ponto de luz, conhecido como *bindu*, ou na sílaba sagrada *Aum*, preferencialmente entre as sobrancelhas, e, então, permitir que a consciência se expanda. O resultado dessa prática é a realização de *vettaveli* (vasto espaço luminoso).

Na busca por inspirar outras pessoas a realizar o Divino e a transformar a ignorante natureza humana, os Siddhas evitaram qualquer referência a uma deidade com nome, forma ou personalidade. Em nenhum lugar das escrituras dos Siddhas há qualquer referência a deuses, deidades ou a uma personalidade divina. Para eles, Deus é a suprema abstração, além de nomes ou formas. Definir Deus, de qualquer maneira, é limitá-lo. Como podemos limitar, por meio de um nome, o que é ilimitado? No entanto, os Siddhas procuraram inspirar os outros a realizar o Ser Supremo por meio da prática de *Kundalini Yoga*, como *vettaveli*.

Na estrofe acima, do Siddha Dhanvantri, “a mudez” refere-se à sílaba

mística *Aum*, sugerindo que ela jamais pode ser apreendida como um conceito ou por meio de debate: somente a partir do silêncio, que é a eloquência incessante. O “final” refere-se ao *chakra sahashara*, no topo da cabeça. Aqui já não há mais relações. A relação entre o Guru e o discípulo, entre Deus e o devoto, terminam na Unidade. O “espaço incriado” refere-se a *vettaveli*, a metáfora favorita dos Siddhas para descrever o indescritível Absoluto: vasto espaço luminoso. Trata-se de uma totalidade não lógica, não determinada por qualquer conjunto de relações. Embora nenhuma palavra possa capturá-la, ela pode ser realizada, mediante a orientação do Guru, pela prática da *Kundalini Yoga*, conforme prescrito pelos Siddhas.

Nas linhas seguintes, Dhanvantri menciona os elementos essenciais para realizar *vettaveli*: aprender pessoalmente na pessoa do Guru (“aos Pés”), pelo despertar da energia no *chakra muladhara*, e o direcionamento dela para cima, através dos outros cinco *chakras*, até alcançar o *shahashara*. Ao nos tornamos um com a Realidade Absoluta, desfrutando de sua beatitude, podemos, então, ser chamados de “filhos de Agastyar”, isso é, pertencer à tradição dos Siddhas.

Vettaveli representa o estado de *samadhi*, o espaço da consciência, da atenção transcendental, do Ser em si mesmo. É o “lugar” onde os pensamentos se esvaem, um após outro, até que a consciência exista meramente como espaço vazio. Refere-se à ausência de subjetividade e objetividade, à emancipação em relação ao tempo. É o eterno agora. É um estado que transcende passado, presente e futuro, inacessível à percepção sensorial: sem marcas distintivas, um céu limpo. *Vettaveli* é liberação e a verdadeira liberdade. Repetindo os mantras *va* e *shi* durante o *pranayama*, realiza-se a presença de Shivam, o Senhor, em seus modos estático e dinâmico. Então, os seis *chakras* se abrem, revelando *vettaveli*, o espaço aberto, a liberação. É “dessa Verdade, o sol escondido na escuridão” da ignorância, que fala o Rigveda: *tat satyam suryam tamasi ksiyantam*.

Essa é a fonte de criação, manutenção, dissolução, obscurecimento e Graça, as cinco funções do Senhor, de acordo com os Siddhas:

*Ele é sem forma, imaculado,
Autorespolandecente e onipresente,
Sempre beatífico, além da expressão, e
A luz interior daqueles que o conheceram,
O Um dividindo-se em Brahma, Vishnu e Shiva*

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adi Shankara 104
Advaita Vedanta 13, 104
aham Brahman 13, 104
ahamkara 124
ahimsa 126
ajna 124, 125, 156
anahata 66, 124
ananda 45, 78, 82, 93, 94, 133, 138, 170
anandamayakosha 45, 82, 93, 94, 133
anava 133
annamayakosha 44, 94
aparigraha 126
Arun perun Jyoti 150
asamprajnata 16, 17
asamprajnata samadhi 17
aspiração 15, 32, 51, 52, 53, 59, 60, 99,
100, 125, 126, 142, 151, 154
asteya 126
atman 13, 166
Autorrealização 5, 11, 12, 16, 17, 20, 21,
39, 52, 56, 66, 93, 103, 104, 109,
123, 130, 141, 153, 159, 169
avidya 103, 105, 116, 168

B

baba 33
Bábaji 9, 33, 38, 54, 57, 61, 66, 95, 97, 98, 99, 103, 107, 126, 135, 146, 150,
173, 174
bandhas 123, 126
Bhagavad Gita 32, 39, 114, 117, 118, 119, 127, 169
bhakti 39, 60, 78, 119, 130
bhuta 123
bindu 110, 112, 124, 166

bloqueios 63, 64, 65, 67, 171

bodhi 12

Boganathar 31, 38, 40, III, III2, 150, 173

brahmacharya 126

Brahman 8, 13, 76, 104, 106, 109, 166

C

causa eficiente 134

causa instrumental 134

chakra 18, 28, 66, 110, 123, 124, 126, 133, 158, 159

chariya 39

clariaudiência36

clariciência 36

clarividência 36

consciência 4, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 28, 30, 34, 37, 38,

39, 44, 45, 52, 53, 54, 58, 60, 61, 64, 66, 72, 73, 84, 87, 88, 89, 91, 94, 95,

96, 97, 98, 100, 104, 105, 106, 110, 117, 120, 123, 124, 126, 130, 131,

133, 146, 147, 148, 149, 151, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 166,

167, 169, 170, 171, 174

Consciência Crística 11, 14

corpo vital 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 66, 67, 74, 78, 93, 94, 96, 97,

99, 125, 145, 146, 147, 148, 156, 169, 172

criação 89, 91, 106, III, 117, 118, 119, 120, 121, 131, 133, 134, 135, 139,

140, 154, 163, 169

D

Dadaji 33

darshan 149

desejo 12, 14, 39, 43, 45, 46, 50, 52, 53,

54, 57, 58, 65, 73, 78, 91, 93, 94, 99,

106, 114, 115, 118, 124, 125, 126,

134, 142, 145, 156, 163, 166, 167,

168, 169, 182

Deus I, 8, 9, 14, 18, 21, 28, 30, 31, 32, 40, 54, 72, 76, 77, 89, 102, 103, 104,

109, 110, 112, 119, 129, 130, 131,

132, 133, 134, 136, 138, 139, 142,

167, 170

Deusa 154

Dhanvantri 109, 110

dissolução III, 120, 121, 123, 131, 133,

139, 141, 163, 168

E

egoísmo II, 17, 46, 50, 64, 77, 78, 99, 105, 115, 116, 120, 124, 125, 126, 127,

139, 145, 147, 151, 166, 167

elementos 29, 106, 110, 123, 142, 158

emaranhamento 70, 166

epifenômeno 72

espiritual I, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 30, 34, 35, 39, 40, 44, 45,

47, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 76, 77, 78, 82, 83, 84, 93, 94, 96, 97, 100,

102, 104, 111, 115, 117, 119, 123, 124, 127, 130, 131, 132, 142, 145,

150, 156, 166, 167, 170, 171

Eu 5, 7, 8, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20,

21, 23, 39, 43, 45, 52, 56, 58, 59, 65,

66, 72, 73, 74, 78, 93, 94, 96, 98,

103, 104, 106, 109, 111, 114, 117,

118, 119, 120, 123, 124, 126, 130,

131, 132, 139, 140, 141, 142, 147,

153, 155, 159, 162, 163, 164, 166,

167, 168, 169, 171, 174

F

funções do Senhor III, 139

G

gnosis 14

graça 14, 38, 53, 79, 99, 104, 109, 111, 120, 121, 131, 133, 135, 136, 138, 139,

140, 141, 142, 143, 149, 151, 163

gunas 58, 116, 118, 120, 167, 169, 170, 171

Guru 155, 158, 166

H

ham sa 88

Hatha Yoga Pradipika 156

Heisenberg 70, 167

Hertz 15, 16

I

iccha 134, 170

Idaikkattuccittar 103, 104, 105, 106

iluminação 1, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 39, 45, 47, 56, 67, 74, 94, 115, 123

imortalidade 27, 29, 37, 38

iogue Ramaiah 102, 104

ishtadevata 18, 76, 95, 97, 157, 158, 167

ishvara 118, 126, 167

J

jiva 119, 135, 167, 169

jnana 39, 72, 134, 157, 167, 170

jnana indriyas 157, 167

K

kaala 116

kaivalya 125

kalaa 116

karma 5, 12, 37, 65, 74, 103, 105, 106, 116, 118, 121, 124, 125, 130, 131, 133, 134, 135, 136, 139, 140, 141, 142, 157, 167, 168

karma indriyas 157, 167

Karma Yoga 39, 127, 130

Kashmir Saivism 156, 171

kaya kalpa 30, 31, 32, 33, 167

kenosis 14

kleshas 17, 167

koshas 44, 93, 154, 167

Krishna Singh 31, 32, 33, 148

Kriya 9, 24, 33, 38, 39, 57, 61, 66, 95, 97, 98, 99, 103, 107, 115, 123, 124, 126,

131, 132, 134, 135, 146, 147, 173, 174

Kundalini 16, 28, 29, 30, 39, 41, 96, 110,

120, 123, 124, 126, 127, 131, 154, 158, 159, 167

L

Laya Yoga 123, 126, 127, 168

M

Maha Siddhas 36, 37

mahavakyas 13, 104

malas 116, 124, 134, 139, 140, 141, 168
 manaMayakosha 45, 94, 168
 manipura 124
 mantra 18, 52, 59, 60, 76, 79, 87, 89, 91,
 95, 111, 146, 158
 mauna 89
 Maya 37, 44, 45, 82, 93, 94, 98, 103, 104,
 105, 114, 115, 116, 117, 118, 119,
 120, 124, 125, 133, 135, 138, 139,
 140, 141, 166, 168, 169, 171, 172
 medicina 29, 30, 49
 meditação 1, 3, 10, 14, 15, 16, 18, 19, 20,
 29, 32, 45, 50, 53, 61, 65, 66, 74, 76,
 82, 86, 87, 88, 90, 91, 105, 112, 115,
 126, 130, 139, 146, 147, 149, 150,
 151, 154, 170
 metanoia 14
 moksha 12, 168
 monismo 135
 mudras 123, 126
 muein 34, 83
 muladhara 110, 124
 místico 4, 34, 35, 36, 83, 131

N

natureza de Buda 12
 neo-Advaita 13
 nirvana 12, 159
 nirvicara 19
 nirvikalpa 16, 17
 nirvitarka 19
 niyati 116

O

ofuscação 121, 136, 163
 ojas 124

P

Paambatticcittar 111

Parabrahman 117
paradoxo 21, 22
Parapara 72
pasa 103, 104, 168
pasu 103, 168
Patânjali 2, 7, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 37,
58, 60, 61, 66, 73, 74, 124, 126, 130,
135, 146, 155, 159, 170, 173
Pati 103, 104
prajna 12, 18, 20
prajnata 9, 168
prakriti 17, 118, 119, 170
pranaMayakosha 44, 94, 169, 172
pranayama 88, 111, 115, 123, 125, 146,
154, 158
prasadha 20
pratyahara 155, 169
princípio de Heisenberg 70
purusha 17, 118, 119, 169, 170
Purushottama 118, 119, 169

R

raga 115
rajas 58, 114, 115, 153, 166, 169, 170
Ramalinga Swamigal 36, 38, 150
Ramana Maharshi 8, 9, 14, 23, 47, 56, 67, 103, 148
realismo local 69, 168
realismo pluralista 134, 169
religião 10, 11, 14, 15, 50, 51, 82, 102, 129, 132
revelação 14

S

sabedoria 5, 8, 12, 18, 23, 37, 38, 40, 41, 50, 54, 72, 79, 91, 97, 99, 102, 103, 120,
127, 130, 131, 134, 136, 142, 167
sadhaka 57, 79, 95, 97
sadhana 3, 52, 58, 61, 77, 93, 95, 96, 102,
104, 169
sahasrara 18, 110, 124, 125, 156

samadhi 7, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 30, 32, 36, 39, 74, 96, 110, 125,
 146, 147, 148, 150, 159, 166, 168,
 170
 Samadhi distinto 18
 Samkhya 17, 58, 118, 123, 169, 170, 171
 samprajnata samadhi 17, 18, 168
 samskaras 2, 65, 116, 124, 146, 147, 155
 samyama 20, 74, 170
 sankalpa 147, 170
 satchidananda 76, 170
 satori 11, 12
 sattva 58, 74, 114, 115, 146, 153, 166, 170
 satívico 58, 117, 126
 satya 126
 savicara 19
 savitarka 19
 savitarka samadhi 18
 ser psíquico 44, 54, 93, 94, 95, 97, 98,
 100, 149, 169
 Shaiva Siddhantham 103, 134, 168, 169,
 171
 Shakti 66, 131, 134, 146, 148, 153, 154,
 155, 156, 159, 170, 171
 shaktipat 23, 170
 Shambhavi mudra 154, 155, 156, 157
 Shiva 76, 78, 118, 149, 150, 154, 156, 157, 159
 Shiva-Shakti 154, 160, 170
 Shiva Sutras 156
 Siddhantha 57, 115, 120, 154, 171
 Siddhas 2, 3, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 57, 60, 61, 71, 102,
 103, 104, 105, 106, 107, 109, 110,
 111, 115, 116, 119, 120, 123, 124,
 125, 126, 127, 130, 131, 133, 135,
 136, 145, 146, 148, 153, 154, 157,
 167, 171, 173
 Siddha Vaidya 29

- siddhi 58, 59, 104
siddhis 28, 33, 36, 37, 170, 171
silêncio 7, 9, 10, 11, 50, 51, 53, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 110, 118, 125, 147, 148, 149, 164, 170
sofrimento 1, 2, 3, 5, 7, 11, 12, 17, 22, 23, 24, 25, 36, 39, 41, 47, 49, 53, 54, 57, 59, 61, 64, 65, 81, 104, 106, 109, 115, 116, 118, 119, 120, 123, 130, 131, 136, 140, 143, 146, 167, 168
Sri Aurobindo 9, 21, 30, 36, 38, 54, 77, 96, 97, 99, 148, 149, 173, 174
sunya 107
supramental 96, 149
svarupa 154, 155, 171
T
tamas 58, 114, 115, 153, 166, 170, 171
tantra 58, 63, 124, 156, 171
tapas 32, 85, 147, 148, 158, 171
Tapaswiji 31, 33, 36, 148, 174
tathâgata-garbha 12
tat tvam asi 13, 104
tattvas 123, 171
teísmo 135, 170
teísmo monista 135, 170
Testemunha 5, 21, 22, 25, 35, 44, 50, 52, 53, 54, 59, 65, 66, 73, 78, 84, 90, 91, 115, 118, 119, 120, 124, 126, 130, 132, 135, 139, 146, 147, 154, 155, 162, 163, 169, 171
Tirumandiram 16, 37, 40, 58, 60, 71, 72, 73, 78, 120, 131, 133, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 142, 150, 155, 170, 173, 174
Tirumular 29, 37, 40, 58, 71, 72, 73, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 142, 150, 154
turya 16, 171
tomografia por emissão de pósitrons (TEP) 15
U
Upanishads 13, 17, 118, 119

V

vairagya 66, 171

vasanas 2, 63, 65, 66, 155, 171

Vedanta 7, 13, 14, 16, 104, 117, 168, 169

vettaveli 59, 106, 110, 111, 112, 125, 148, 171

Vidya 115

vijnanaMayakosha 45, 93, 94, 98, 169, 171

vruttis 17

Y

yamas 125, 126, 158, 172

Yoga 2, 3, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 27, 28, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 41, 44, 56, 57, 58, 60, 61, 63, 65, 66, 71, 73, 74, 76, 77, 79, 82, 86, 91, 93, 95, 97, 98, 99, 102, 103, 104, 105, 106, 109, 110, 111, 115, 116, 118, 119, 123, 124, 125, 126, 127, 130, 131, 132, 135, 136, 146, 147, 153, 155, 156, 159, 168, 171, 173, 174

Yoga Sutras 2, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 58, 60, 61, 73, 74, 124, 125, 126, 130,

146, 155, 173

“Este guia eminentemente prático para a vida espiritual atrai profundamente a partir de muitas fontes de sabedoria, incluindo os Sutras de Patânjali, a Kriya Yoga de Bábjá, os escritos dos Siddhas tâmeis, a filosofia de Sri Aurobindo e inspirações de estudos contemporâneos do cérebro. Escrito de maneira acessível, o livro ajuda os leitores a entenderem a busca de um significado maior e fornece ferramentas para inspirar o viajante na mais importante das jornadas. Uma leitura imensamente agradável!”

Christopher Key Chapple, professor Doshi de Teologia Comparada, diretor e mestre em estudos do yoga, Loyola Marymount University

“A verdadeira iluminação não é apenas um estado elevado da mente, mas uma mudança completa da consciência do ego limitado para a Autorrealização suprema, na qual somos um com toda a existência – estendendo-se para todo o tempo e espaço. Marshall Govindan revela os segredos dos Siddhas e suas práticas transformadoras para ajudá-lo a visar a iluminação suprema como objetivo final de tudo o que você faz.”

Dr. David Frawley D. Litt (Pandit Vamadeva Shastri), diretor e professor do American Institute of Vedic Studies, recebeu o prêmio Padma Bhushan do presidente da Índia e é autor de *Shiva, the Lord of Yoga*

“Com este trabalho, Iluminação, Marshall Govindan entrega os presentes dos mestres siddhas às nossas portas. Aqui, ele delinea de forma clara e sucinta as técnicas testadas ao longo dos anos por esses mestres para eliminar obstáculos – nossas aflições mais profundas de medo, dúvidas e todas as formas de dor e tristeza que obstruem o fluxo incessante da nossa luminosidade interna e da felicidade. Iluminação: não é o que você pensa é leitura obrigatória por ser um livro prático, simples e significativo. É uma ferramenta decisiva que podemos usar para encontrar o propósito da vida.”

Pandit Rajmani Tigunait, Ph D., professor, autor e líder espiritual do Himalayan Institute

“O livro mais recente de Marshall Govindan, Iluminação: não é o que você pensa, fala da iluminação como forma de manter a consciência contínua (sem intervalos) da Realidade subjacente: um estado de ser, em vez de um estado de pensamento; um estado de silêncio que pode ser alcançado com a prática da Kriya Yoga, como experienciou e ensinou Kriya Bábjá Nagaraj. Leitura obrigatória para todo praticante de yoga.”

Dr. T.N. Ganapathy, Ph D., diretor do Tamil Yoga Siddha Research Centre, em Ashoknagar, no estado do Tamil Nadu, na Índia

“Todos nós temos uma qualidade inata e subjacente de alegria que está sempre presente, imutável e disponível, não importam as circunstâncias internas e externas. Por que, então, não experimentamos essa alegria imutável em todos os momentos? Essa é a pergunta crítica e transformadora que Marshall Govindan explora e nos ajuda a entender em seu livro Iluminação: não é o que você pensa. Marshall nos oferece um guia potente de ensinamentos, que nos dá respostas simples e diretas sobre como podemos reconhecer e revelar obstáculos que nos distraem de realizar nosso direito de nascer de alegria imutável. Este é um verdadeiro guia para todos que desejam despertar para além do ego, abrir o coração e encontrar paz eterna.”

Dr. Richard Miller, Ph.D., autor de *Yoga Nidra: The Meditative Heart of Yoga* e *iRest Meditation: Restorative Practices for Health, Resiliency and Well-Being*

