

Os Kriya Yoga

SUTRAS DE PATÂNJALI

e dos Siddhas

Marshall Govindan



CAPÍTULO 1

SAMĀDHI PĀDA

Este primeiro capítulo (*pāda*) fornece alguns dos mais importantes conceitos sobre o processo do *Yoga* e seus resultados. Absorção cognitiva (*samādhī*) é o resultado, e Patânjali leva-nos a um claro entendimento do que ele significa ao fim deste primeiro capítulo. Como o *Yoga* é uma arte científica, um sistema progressivo, Patânjali guia-nos através dele de maneira muito similar à que um engenheiro faria ao salientar as características de um projeto de engenharia. Embora não nos ensine como executar práticas específicas, seu projeto vai indicar, detalhadamente, como todas elas se encaixam e a que os resultados se assemelharão. A forma sucinta dos *sūtras*, como o projeto de um engenheiro, não deve ser confundida com a realidade, é simbolizada por eles. Os escritores indianos em geral, e *yogis* completamente realizados (*siddhas*) como Patânjali e Tirumūlar especificamente, perceberam as limitações da linguagem e usaram as palavras de maneira muito sugestiva. Eles desejavam apontar para uma realidade mais profunda, que não podia ser apreendida por meras palavras. Suas obras eram escritas, na maioria dos casos, de forma tal que, deliberadamente, obscurecia seu sentido para o não-iniciado. Uma boa compreensão dos conceitos revelados neste capítulo introdutório permitirá ao leitor entender o que se segue nos capítulos subseqüentes, nos quais os processos e resultados do *Yoga* são descritos com muito mais detalhes.

1. *atha-yoga-anuśāsanam*

atha = agora

yoga = união

anuśāsanam = exposição

Agora [inicia-se] a exposição do *Yoga*.

O termo *atha* ou agora é usado para chamar a atenção do leitor para o início de um importante tratado.

2. *yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*

yoga = Yoga

citta-vṛttiḥ = flutuações da consciência

nirodhaḥ = cessação

Yoga é a cessação [da identificação com] as flutuações [que emergem na] consciência.

Este é o momento apropriado para explicar, primeiramente, alguns dos mais antigos conceitos do pensamento metafísico indiano: o termo natureza (*prakṛti*) e Self (*puruṣa*), nos versos I.16, 24. *Prakṛti* é tudo o que não é o Self e inclui todo o cosmo, desde o nível material até o psíquico. Diferentemente do Self (Eu Sou...), que é puramente subjetivo, *prakṛti* é a realidade objetiva, aquilo que é observado pelo Self; é real, por mais transitório que possa ser. *Puruṣa*, o Self, é o sujeito puro, no âmago da consciência. Ele ilumina a consciência. Sem ele, a mente e o psiquismo não teriam atividade consciente, assim como uma lâmpada, sem a eletricidade invisível, não irradiaria luz nenhuma. *Prakṛti* existe como a natureza em seu estado transcendental, indefinido, assim como em suas manifestações múltiplas, diferenciadas. Esse Self deve ser considerado distinto do ego da personalidade e do corpo limitados. Às vezes, nos referimos ao verdadeiro Self como aquele ser eterno no âmago de todas as pessoas, o *atman*, ou *jiva*, oposto ao estreito ego – a pessoa ou personalidade –, a soma de nossas memórias e identificações limitadas, amarradas umas às outras pelo egoísmo.

Da palavra *citta*, consciência, vem o termo *cittar* (pronuncia-se *siddhar*), que, em tamil, se refere a quem é um mestre da consciência. É a manifestação localizada da Consciência Absoluta (*cit*). Embora Patânjali não defina o termo consciência (*citta*), seu significado pode ser determinado pelo contexto no qual aparece nos Sūtras. Segundo o verso IV.23, a consciência é colorida pelo Self e pelas manifestações da Natureza, Aquele-que-vê e Aquilo-que-é-visto. Essa identificação aparente e equivocada do Self – ou Aquele-que-vê – com as manifestações da Natureza – ou Aquilo-que-é-visto – é a causa do sofrimento humano e o problema fundamental da consciência humana. É como os *cittars* (tam.) afirmaram: “Estamos dormindo com nossos olhos abertos, pois nos identificamos não com quem somos, mas com o que não somos, com nossos sonhos”. É uma completa inversão da verdadeira relação entre o Self e os objetos da consciência. O Self tornou-se um objeto enquanto eu mesmo, a personalidade, tornei-me

uma coleção de pensamentos, sentimentos e sensações permeada pelo ego que tomou o lugar do sujeito real. O hábito de identificarmo-nos com nossos pensamentos, emoções, sensações, isto é, egoísmo, é a doença da consciência humana. As flutuações (*vṛttih*) emergentes na consciência, enumeradas e explicadas nos versos I.5 a I.11, como: meios para adquirir o verdadeiro conhecimento, falsas concepções, conceitualização, sono e memória, devem ser purificadas do egoísmo – o hábito de sentir “sou esta emoção”, “sou esta memória”, “sou esta sensação” – pelo cultivo sistemático do desapego, no qual se percebe “Eu estou consciente desta emoção, memória, sensação e Eu não sou nem emoção, memória nem sensação”.

Na *Kriya Yoga de Babaji*, a primeira técnica de meditação, *śuddhi dhyāna kriyā*, tem por propósito esta mudança de perspectiva – ou mudança na consciência. Como todos os hábitos, o egoísmo reside no nível subconsciente da mente, isto é, a parte que se encontra abaixo da nossa esfera de consciência cotidiana. Esse nível é, contudo, acessível por meio de vários métodos de *Yoga*.

Não é a eliminação das modificações da consciência que restaurará a percepção do Self de uma pessoa como sua identidade própria. Enquanto o mundo existir, haverá modificações. Aqui, o problema é a confusão habitual do “Eu Sou (o Self)” com o “eu sou (o objeto da consciência, emoção, memória, sensação)”.

O que é consciência? O significado de consciência (*citta*) pode ser determinado pelo contexto em que aparece na literatura dos Siddhas. De acordo com Tirumūlar:

*Nossa inteligência, emaranhada nos sentidos
Encontra-se em águas muito profundas
Mas, em nossa consciência, está uma mais profunda
Consciência
Que a Graça Suprema estimula. TM 119*

E verso 122:

*Sivayoga é conhecer o Cit-Acit
E, para o Yoga da Penitência, qualifica
A luz do Self, tornando-se o Self,
Para penetrar, sem hesitação, em Seu senhorial domínio
Foi o que Ele me garantiu – Nandi da Nônupla Yoga*

Cit = autoconhecimento da consciência de *îiva*

Acit = a ignorância de *Jiva*, alma ou espírito individualizado que sustém o ser vivo

Prática: Conforme pensamentos, emoções ou sensações perturbadores surjam, pergunte-se “Posso livrar-me disto?”. Cultive o desapego em relação a eles.

3. *tadā draṣṭuḥ sva-rūpe avasthānam*

tadā = então

draṣṭuḥ = Aquele-que-vê

svarūpe = sua própria forma

avasthānam = reside

Então, Aquele-que-vê reside em sua própria forma.

“Então”, significa que o que se segue é uma conseqüência do processo de purificar o hábito de identificar-se com as flutuações que emergem na consciência, descrito no verso anterior. O que se segue é um estado permanente de auto-realização, não uma experiência temporária, que pode ser dispersa por ondas de distração mental. Na consciência física ordinária, normalmente nos identificamos com formas e emoções mentais. Pela prática de técnicas de meditação como *śuddhi dhyāna kriyā* ou *mantras*, pode-se desenvolver um profundo sentimento de desapego. “Aquele-que-vê” é o Self. No último estágio do processo do *Yoga*, a alma individual (*jīva*) assume, por meio de sua expansão, sua verdadeira natureza ou forma (*Śiva*) e já não se identifica com os veículos inferiores físico e mental.

Segundo Tirumūlar:

Neste estado de *turiyatita jagrat*

O Senhor da Dança, com *jīva*, em união permanece

Quando esta união acontece, *māyā* desaparece

Neste dia, *jīva* alcança a forma de *Śiva* (TM 2277)

“*Jagrat*” refere-se ao estado de estar acordado, “*turiya*” é o quarto estado de consciência, além de acordado, sonhando e dormindo profundamente; superconsciência (*turiyatita*) significa estar além de *turiya*.

Prática: Repita “Agora, nada mais pode perturbar-me” freqüentemente, como uma auto-sugestão, especialmente antes de dormir ou quando estiver saindo do estado meditativo.

Patânjali se refere ao seu Yoga como “*Kriya Yoga: Yoga de ação com consciência*”. Seus *Yoga Sutas* são considerados universalmente como um dos três mais importantes textos sobre yoga. Mas, até hoje, comentaristas trataram este texto como referência filosófica e ignoraram amplamente suas implicações para a prática de *yoga*. Eles também ignoraram o fato de que também é um trabalho esotérico, que só iniciados com suficiente experiência anterior poderiam capturar seus significados profundos.

Esta nova tradução e comentário fornece um guia prático para a Auto Realização ou a iluminação. Ele explica claramente como aplicar os profundos ensinamentos filosóficos de Patânjali na vida diária, em qualquer situação. Praticar as técnicas de *Kriya Yoga* é como dirigir um carro possante. Mas, sem um mapa da estrada, muitos estudantes ficariam parados no tráfego ou poderiam chegar a becos sem saída. Agora, pela primeira vez, se apresenta um mapa claro do caminho, que levará os estudantes para destinos inesquecíveis.

Em *Tamil Nadul* e em outros estados do sul da Índia há uma tradição de adeptos chamados os *Siddhas*. Eles são reconhecidos por sua longevidade, poderes miraculosos e contribuições culturais marcantes que resistem até hoje; deixaram um grande número de textos literários. Entre eles, o *Tirumandiram*, escrito pelo *Siddha* Tirumoolar, que, ao que tudo indica, era co-discípulo de Patânjali.

“Estudo (*svadhyaya*) sempre foi um aspecto integrante de *Yoga*. Os estudantes ocidentais, em minha opinião, precisam seguir a prática de *yoga* mais seriamente. Por sua concisão e foco no que é essencial, os *Yoga Sutas* se encaixam idealmente para um estudo mais profundo. Sua abordagem é racional, sistemática e filosófica. Em contraste, o *Tirumandiram* é extático e poético, recheado de preciosas pepitas de experiência yogi e sabedoria. Ambos se complementam lindamente, e seu estudo de forma combinada irá nos iluminar e elevar. O livro de Govindan fornece uma plataforma excelente para tal estudo. Ele escreve a partir de longa experiência com *Kriya Yoga* e com um amor e respeito profundo por sua herança de *yoga*... Os *Kriya Yoga Sutas de Patânjali* e os *Siddhas* de Marshall Govindan é um valioso acréscimo ao estudo de yoga em geral, e, em particular, dos *Yoga Sutas*. Eu recomendo sinceramente. O crescente número de praticantes de *Kriya Yoga* em todo o mundo, em particular, vão achar este tratado indispensável, mas outros estudantes também se beneficiarão dele”.

Extraído do prefácio do Dr. Georg Feuerstein, PhD, autor de “*Sutas de Patânjali*” e “*Enciclopédia de Yoga*”.



ISBN 978-1-895383-60-7