

MESTRE SÉRGIO SANTOS

YÔGA

SÁMKHYA

E

TANTRA

UMA INICIAÇÃO HISTÓRICA E FILOSÓFICA AO YÔGA,
AO SÁMKHYA E AO TANTRA, DESDE AS SUAS ORIGENS

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ELABORADO PELO AUTOR**

Santos, Sérgio L. H. 2.003 -
Yôga, Sámkhya e Tantra/Sérgio Santos - São Paulo:

Inclui bibliografia.

ÍNDICES PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

1. Yôga: Obras interdisciplinares 181.45

Permitem-se citações de trechos deste livro em outros livros e órgãos de Imprensa, desde que mencionem a fonte e que tenham a autorização expressa do autor. Proíbe-se qualquer outra utilização, cópia ou reprodução do texto, de ilustrações e/ou da obra em geral ou em parte, por qualquer meio ou sistem, sem o consentimento prévio do autor.

MESTRE SÉRGIO SANTOS
Discípulo direto do Mestre DeRose
Presidente da Federação de Yôga de Minas Gerais

YÔGA, SÁMKHYA E TANTRA

© Copyright 2003

Mestre Sérgio Santos

3^a edição

Projeto editorial, capa, digitação, paginação, diagramação,
ilustrações: Mestre Sérgio Santos

Revisão Geral: Mestre DeRose.

Produção Gráfica:

DEMONSTRAÇÃO DE QUE A PALAVRA YÔGA TEM ACENTO NO SEU ORIGINAL EM ALFABETO DÊVANÁGARÍ:

Extraído do livro *Faça Yôga Antes que Você Precise*, do Mestre DeRose.

य	=	YA (curta).
या	=	YAA ∴ YÁ (longa).
यो	=	YOO* ∴ YÔ (longa).
योग	=	YÔGA, c.q.d.

* Embora grafemos didaticamente acima **YOO**, este artifício é utilizado apenas para o melhor entendimento do leitor leigo em sânscrito. Devemos esclarecer que o fonema **ô** é resultante da fusão do **a** com o **u** e, por isso, é sempre longo, pois contém duas letras. Nesta convenção, o acento agudo é aplicado sobre as letras longas quando ocorre crase ou fusão de letras iguais (**á, í, ú**). O acento circunflexo é aplicado quando ocorre crase ou fusão de letras diferentes (**a+i=ê; a+u=ô**) por exemplo em *sa+íshwara=sêshwara* e *AUM*, que se pronuncia **ÔM**. Daí grafarmos *Védânta*.

Bibliografia para o idioma espanhol:

Léxico de Filosofía Hindú, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

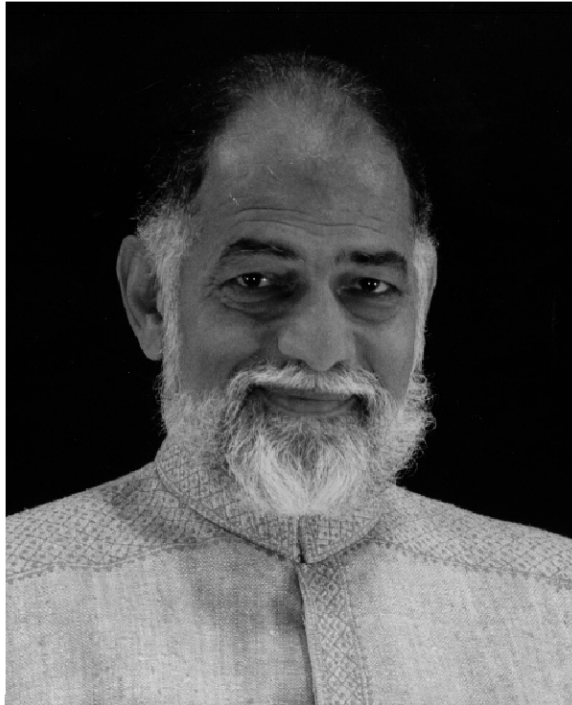
Bibliografia para o idioma inglês:

Pātañjali Aphorisms of Yôga, de Sri Purôhit Swâmi, Faber and Faber, Londres.

Encyclopædia Britannica, no verbete *Sanskrit language and literature*, volume XIX, edição de 1954.

Se alguém, supostamente entendido em sânscrito, declarar que a palavra Yôga não tem acento, peça-lhe para mostrar como se escreve o **ô-ki-matra**. Depois peça-lhe para indicar onde o **ô-ki-matra** aparece na palavra Yôga (ele aparece logo depois da letra y). Em seguida pergunte-lhe o que significa cada uma das três partes do termo **ô-ki-matra**. Ele deverá responder que **ô** é a letra *o*; **ki** significa *de*; e **matra** traduz-se como *acento*. **Ô-ki-matra** traduz-se como “*acento do o*”. Então, mais uma vez, provado está que a palavra Yôga tem acento.

Esta obra foi adotada como livro-texto dos cursos de Formação de Instrutores de Yôga das Universidades Federais, Estaduais e Católicas, e é recomendado pela Confederação Nacional de Federações de Yôga do Brasil.



MESTRE DEROSE

Reconhecimento do título de Mestre em Yôga e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d’Ávila. Mestre em Yôga (não acadêmico) pela Universidade do Porto (Portugal) e pela UniCruz (Brasil). Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração. Fundador do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga. Introdutor do Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil. Fundador da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil. Criador da Primeira Universidade de Yôga do Brasil. Criador do primeiro projeto de lei e principal articulador da Regulamentação dos Profissionais de Yôga.

Guru Pújá.

*Anoitece... e na madrugada profunda ouço um rio,
um rio enluarado como o brilho dos seus olhos;
olhos que se abrem como as pétalas de uma rosa:
uma flor que exala luz, calor e proteção,
envolvendo aqueles que têm asas para voar.*

*Amanhece... e no azul iluminado vejo um lago,
um lago cristalino como a pureza das suas palavras;
palavras de poder que construíram um palácio:
uma fortaleza onde foi plantado um jardim,
um jardim de sol, pássaros e infinito.*

*O lago gera o rio que alimenta as montanhas
que se entrega ao mar que se espalha em nuvens
e que retorna, em chuva, ao lago.
Tudo se refaz em sementes, flores, frutos e em novos jardins;
e tudo se perpetua vivo como a força do amor que nos une.*

*Para você, Arquiteto do meu palácio,
que ilumina todos os dias e noites do lago,
e que habita na eternidade do aqui e do agora,
para sempre,
dentro do meu coração.*



*Lake Palace, Udaipur, Índia, 1995.
Dedicado ao meu Mestre DeRose.*

SUMÁRIO

NOTA DO AUTOR	13
PROÊMIO	15
A PROPOSTA DESTE LIVRO	17
INTRODUÇÃO	19
CAPÍTULO I	
O YÔGA NAS ORIGENS	21
O RENASCIMENTO DE UMA CIVILIZAÇÃO	23
A DOCUMENTAÇÃO HARAPPIANA	28
O YÔGA ARCAICO	31
O FIM DA CIVILIZAÇÃO HARAPPIANA	34
A TEORIA DA INVASÃO ARIANA	36
CAPÍTULO II	
YÔGA E HINDUÍSMO	39
O YÔGA NAS UPANISHADS	41
O YÔGA NOS ITIHASAS	44
OS DARSHANAS	46
O YÔGA COMO UM DARSHANA	48
CAPÍTULO III	
SÁMKHYA: O FUNDAMENTO TEÓRICO DO YÔGA ANTIGO	53
O CICLO EXISTENCIAL	56
OS NÍVEIS DE EVOLUÇÃO NA NATUREZA	60
OS GUNAS	62
KARMA E DHARMA	64
EGRÉGORA	67
A TEORIA DOS TATTWAS	71
O PŪRUSHA	73
ÍSHWARA	75
KAIVALYA	76
CAPÍTULO IV	
TANTRA: A ESTRUTURA COMPORTAMENTAL DO YÔGA PRÉ-CLÁSSICO	79
CARACTERÍSTICAS E PRINCÍPIOS TÂNTRICOS	82
OS TATTWAS DO TANTRISMO	86

AS TRÊS LINHAS E AS SETE ESCOLAS DO TANTRA	88
A RELAÇÃO SEXUAL	89
O CONTATO SEXUAL SEM ORGASMO	90
OUTRAS PRÁTICAS TÂNTRICAS	96
PÚJÁ	96
MUDRÁ	98
MANTRA	99
O QUE É O ÔM.....	100
SHUDDHI	103
DHÁRANÁ E DHYÁNA	103
YÓGA TÂNTRICO, YÓGA BRAHMÁCHARYA E KUNDALINÍ	105
CAPÍTULO V	
YÓGA: UMA PRÁTICA MILENAR	109
O YÓGA É ESTRITAMENTE PRÁTICO	113
YÓGA E SÁMKHYA	115
YÓGA E TANTRA	117
O MESTRE E O DISCÍPULO NA TRADIÇÃO ORIENTAL	118
O YÓGA DESINTEGRADO	124
LINHAS BÁSICAS DE INFLUÊNCIA NO YÓGA	126
CRONOLOGIA HISTÓRICA DO YÓGA	127
DE VOLTA ÀS ORIGENS	129
AS RAÍZES DO YÓGA	130
SWÁSTHYA YÓGA	132
O QUE O SWÁSTHYA YÓGA TEM DE TÃO ESPECIAL?	134
EPÍLOGO	139
BIBLIOGRAFIA QUE FUNDAMENTA ESTA TESE	141
ANEXO.....	145

NOTA DO AUTOR

Em alguns trechos pode ter ocorrido uma tal assimilação das obras consultadas que, eventualmente, tenham faltado as aspas e o crédito. Essa ocorrência não-intencional deve-se à incorporação do ensinamento ao patrimônio cultural deste que escreve. Por outro lado, como tudo o que tive a ventura de pôr no papel foi absorvido das leituras ou dos ensinamentos recebidos ao vivo, considero que o livro todo deveria estar entre aspas e seu crédito atribuído aos Mestres e autores que menciono na bibliografia.

PROÊMIO

PELO MESTRE DEROSE

Posso declarar, com satisfação, que este livro do ilustre professor Sérgio Santos é uma das obras mais responsáveis, honestas e profundas já publicadas sobre o tema em todo o mundo. Durante mais de cinco anos acompanhei de perto a evolução das pesquisas e o conseqüente desenvolvimento desta tese.

Sendo sua proposta a de reunir o maior número de documentos bibliográficos autorizados, o leitor vai observar que um dos méritos desta obra é a capacidade de articular centenas de citações de grandes Mestres de Yôga, historiadores, arqueólogos, antropólogos, filósofos, todos de primeira linha, tais como Shivánanda, Mircéa Éliade, John Marshall, Sir John Woodroffe e outros notáveis.

Por isso, ler este livro é como assistir a um debate com as maiores autoridades que passaram pela Terra no último século! É como ressuscitá-los todos e ter o privilégio de escutá-los, cada qual a corroborar as declarações dos demais para, finalmente, darem forma a um enredo fascinante: o resgate do Yôga mais antigo e mais completo do mundo, o Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yôga, hoje conhecido como Swásthya Yôga.

A handwritten signature in black ink, reading "Derose". The signature is stylized, with a large, flowing 'D' and 'R'.

A PROPOSTA DESTE LIVRO

A proposta deste livro é descrever os fundamentos do Swásthya Yôga, o Yôga Antigo, e documentá-lo por meio de citações de escrituras hindus, bem como de historiadores indianos e europeus, e Mestres de Yôga de reconhecimento internacional. Para tanto, nossos objetivos são:

1. Demonstrar, através de evidências históricas e arqueológicas, que o Yôga mais antigo e, portanto, mais autêntico, possui uma fundamentação Tantra e Sámkhya; ou seja, o Yôga legítimo nas origens tem como características o fato de ser matriarcal, sensorial, desrepressor, técnico e não-místico.
2. Fornecer ao estudante e ao Instrutor de Swásthya Yôga uma coletânea de dados e citações, emitidos por importantes pesquisadores na área, e com isto fornecer bases para um estudo ainda mais profundo das origens do Yôga.
3. Contribuir para com a propagação da obra do Mestre DeRose, cujos ensinamentos têm sido transmitidos por ele desde 1960, durante as suas viagens pelo Brasil e Exterior, e que estão registrados em seus livros, textos e gravações em áudio e em vídeo.

INTRODUÇÃO

*Yôga é qualquer metodologia estritamente prática
que conduza ao samádhi.¹*

Mestre DeRose

O Yôga nasceu na Índia há mais de 5.000 anos. Durante esses milênios ele foi sendo praticado e interpretado no seio de diferentes culturas que o moldaram segundo seus valores e conveniências. O que nas origens era um só conjunto de técnicas, com o passar da história, foi se dispersando até a desintegração, fragmentando-se nas centenas de tipos de Yôga que existem atualmente.

Imagine um imenso *iceberg* que vai flutuando pelo mar, partindo-se em pedaços e derretendo-se à medida que atravessa águas mais quentes e turbulentas. Assim, durante séculos, o Yôga foi sendo dilacerado e dissipado, à deriva, no oceano do tempo. E repartido em centenas de pedaços e perdendo substância, deixou de existir como um bloco íntegro e grandioso.

Entretanto, felizmente, nem tudo está perdido, pois importantes elementos do Yôga original têm sido preservados, ainda que dispersos, dentro da cultura hindu. É através dessas frações que reuniremos as peças de um verdadeiro quebra-cabeças, resgatando o Yôga completo. O que chegou até os nossos dias, e que chamamos de Yôga Moderno, é muito divergente e distante daquilo que era na origem.

¹ *Samádhi* é o estado de hiperconsciência e autoconhecimento que só o Yôga proporciona. No capítulo específico sobre Yôga entraremos em mais detalhes a respeito dessa definição.

No transcorrer de sua história, o Yôga foi bastante influenciado por um sistema comportamental de características patriarcais, anti-sensoriais e restritivas (brahmácharya); e, mais tarde, por uma filosofia especulativa de característica espiritualista (Vêdânta). Esses dois fatores foram, certamente, os maiores responsáveis pela descaracterização que ocorreu no Yôga Moderno.

Por outro lado, existem duas tradições que, juntas com o Yôga, são as mais antigas da Índia: o Sámkhya e o Tantra. O Sámkhya é uma filosofia teórica; o Tantra, uma filosofia comportamental; e o Yôga, uma filosofia prática. Na antigüidade as três estiveram unidas, intrinsecamente, por centenas de anos, dentro de uma mesma civilização, denominada harappiana.

Em nossa dissertação, demonstraremos que nas suas origens, no período pré-clássico da história, o Yôga possui o alicerce Tantra e Sámkhya e não vêdânta, nem brahmácharya. E, projetando um filme com a duração de cinco milênios, iniciaremos apresentando imagens do local de nascimento do Yôga. É nesse tempo e lugar que ele apresenta-se como uma rocha íntegra e esplendorosa, um translúcido diamante.



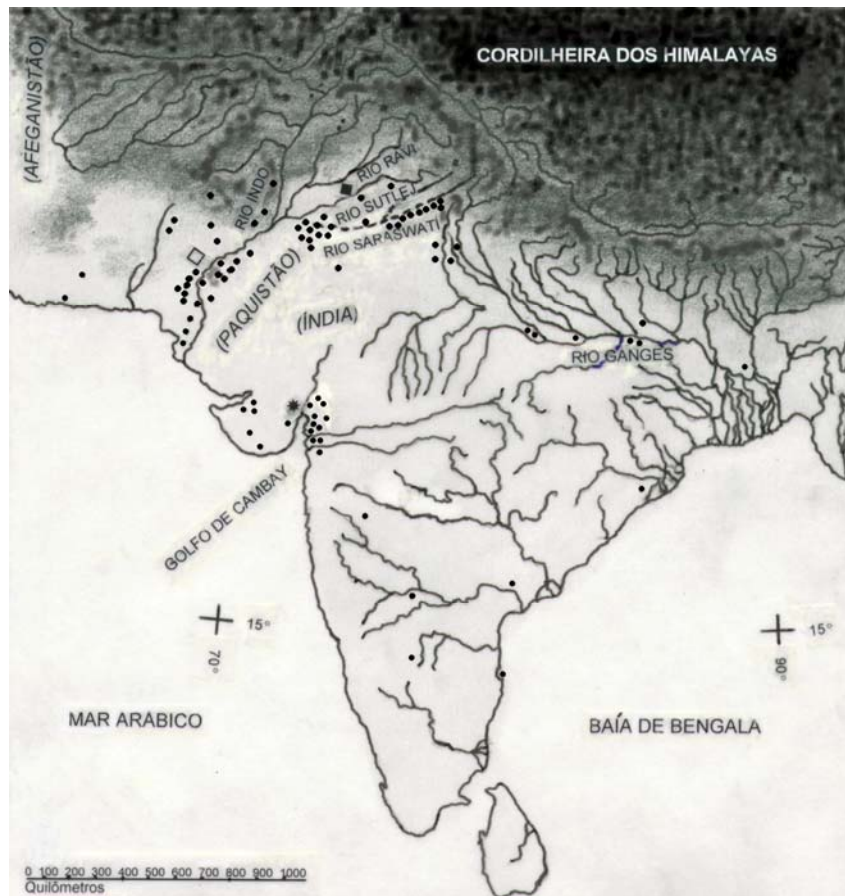
CAPÍTULO I

O YÔGA NAS ORIGENS

Até o século passado pensava-se que o Yôga teria sido um produto trazido para a Índia, por nômades das planícies eurásianas, em torno de mil e quinhentos anos antes de Cristo. Hoje, isso é totalmente descartado. Afinal, a partir do início do século XX, a ciência descobriu que o Yôga já existia nessa mesma região há muito mais tempo, ao desenterrar uma grande e antiqüíssima civilização.

Tal cultura floresceu nos períodos compreendidos, aproximadamente, entre 3.000 a.C. e 2.000 a.C. Numa das primeiras sondagens arqueológicas feitas pelo Dr. George F. Dales, perto de Mohenjo-Daro – uma das primeiras cidades que faziam parte dessa civilização – verificou-se que ela repousava sob cerca de 30 metros de escombros. Desses, somente dez metros puderam ser investigados. Pois tornou-se muito difícil levar a exploração para além disso, considerando o nível do rio ter-se elevado mais ou menos oito metros, desde há 3.000 anos, e o local encontrar-se alagado.

Mas o que pôde ser salvo dessas escavações iniciais já foi o suficiente para revelar a existência de uma cultura homogênea e brilhante, considerada, a partir de então, como a mais moderna civilização da antigüidade. Baseando-se nas pesquisas desenvolvidas até o presente momento, prosseguiremos com um resumo da exploração arqueológica nas principais cidades descobertas: Harappá e Mohenjo-Daro, no Paquistão; e Lôthal, na Índia.



SUBCONTINENTE INDO-PAQUISTANÊS

A REGIÃO DO VALE DO INDO COM SUAS PRINCIPAIS LOCALIDADES:

- Mohenjo-Daro
- Harappá
- ✱ Lôthal
- Outros sítios arqueológicos

Além desses três núcleos, foram descobertas outras oitenta cidades, que coexistiram numa área geográfica muito extensa, maior que a antiga Mesopotâmia e Egito juntos, com mais de um milhão e meio de quilômetros quadrados, desde a fronteira do Afeganistão, no oeste, até Uttar Pradesh, no leste; e de Manda (Jammu), no norte; até Bhagatrav (Gujarat), no sul. Todo esse conjunto foi chamado, no início das escavações, de **civilização do vale do Indo** e, mais tarde, de **civilização harappiana**.

O RENASCIMENTO DE UMA CIVILIZAÇÃO

A primeira cidade a ser revelada, entre 1920 e 1930, foi Harappá, às margens do rio Raví. Ela possuía mais de cinco quilômetros de circuito e se encontrava em ruínas. Quase na mesma época, o arqueólogo Banerjí, trabalhando num gigantesco campo de entulhos bem mais ao sul, chamado Mohenjo-Daro, estabeleceu uma relação entre os destroços recolhidos nesse local com os objetos encontrados em Harappá.

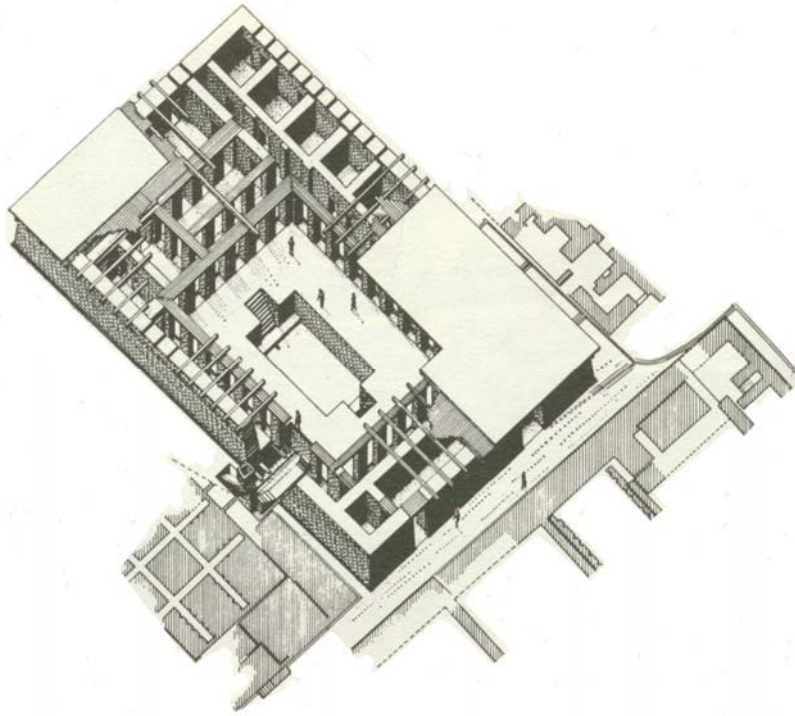
Uma das características que mais chamavam a atenção era que tais cidades haviam sido planejadamente construídas; possuíam bairros dispostos como num tabuleiro xadrez, cortados por largas artérias orientadas na direção dos ventos, e por ruas que chegavam a ter quatorze metros de largura. Isso mostrava um verdadeiro planejamento urbano amadurecido e preestabelecido, ao contrário da maioria das cidades do Oriente Antigo e mesmo da Europa Medieval, que surgiam de qualquer maneira em todas as direções com ruas estreitas e sinuosas.

Mohenjo-Daro possuía cerca de 260 hectares e passou a ser um manancial de estudo, pois oferecia a vantagem de estar em razoáveis condições de conservação. Dentro dessa cidade, os cientistas descobriram a oeste, na parte mais alta, um bairro administrativo. E a leste, na parte mais baixa e mais vasta, bairros populares, reservados às habitações, às pequenas oficinas e ao comércio.

O sistema de irrigação ali encontrado era perfeito. Algumas canalizações levavam a água do rio mais próximo até a mais simples habitação; e outras formavam regos no meio das ruas, sendo cobertos por pedras achatadas. E tais sulcos faziam circular as águas pluviais e os esgotos que desembocavam em poços de decantação.

No passado, o rio Indo, que depois se deslocou três quilômetros para leste, margeava esses bairros, onde até cais acostáveis foram encontrados. Essa preocupação pela higiene e bem-estar geral representa um caráter excepcional para a época, já que, no restante do mundo, importava-se pouquíssimo com o povo.

As casas, mesmo modestas, possuíam banheiros de uma qualidade que se mantém até hoje na Índia, e testemunham um gosto dos moradores pelo conforto. Chama a atenção também, o complexo de compartimentos com banheiros em vários andares nos edifícios públicos do bairro alto da cidade. E mais, foram encontradas galerias circundantes, com pórtico e degrau, construídas à volta de um pátio interno. Assim, as casas eram muito semelhantes às do Oriente Médio, mas com a superioridade de terem sido construídas com tijolos cozidos, revestidos de gesso. A maioria dessas residências era dotada de poços e instalações sanitárias domésticas: com cozinha, banheiro, sala, quartos, etc., totalmente desconhecidas das outras civilizações vizinhas de sua época.

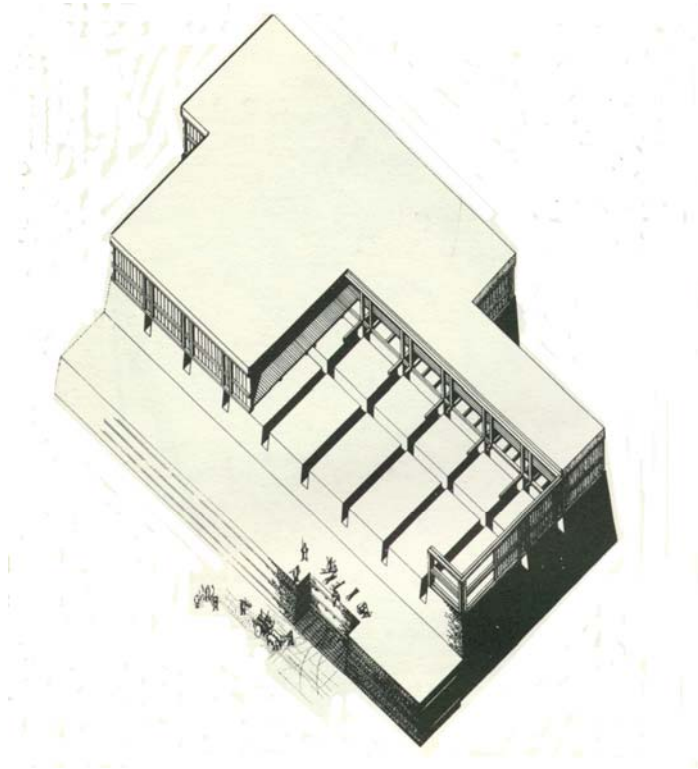


RECONSTITUIÇÃO DE UMA FAMOSA CONSTRUÇÃO EM MOHENJO-DARO,
COM SEUS DOIS ANDARES. O PRIMEIRO ANDAR MOSTRA UMA
PISCINA E, O SEGUNDO, QUARTOS COM BANHEIROS PRIVATIVOS.
(ILUSTRAÇÃO DO LIVRO *O VALE DO INDO*, DE SIR MORTIMER WHEELER)

Nada do que conhecemos do Egito Pré-histórico ou da Mesopotâmia ou de qualquer outro local da Ásia Ocidental se pode comparar com os banhos de excelente construção e com as casas espaçosas dos cidadãos de Mohenjo-Daro. Naqueles outros países, o dinheiro era esbanjado na construção de templos magníficos para deuses e reis, e o resto da população tinha de se contentar, aparentemente, com habitações insignificantes feitas de terra. No vale do Indo, o quadro é inverso e as mais belas

estruturas são as que se ergueram para a comodidade dos cidadãos.

Algumas das moradias, de até dois andares, eram construídas com madeira e agrupavam-se em imensos conjuntos habitacionais. Nos bairros públicos, haviam grandes celeiros com um requintado sistema de isolamento e ventilação. Tais celeiros representariam verdadeiros bancos nacionais, onde todas as mercadorias podiam ser avaliadas por medidas de cereais que serviam como moeda de troca ou unidade de referência.



RECONSTITUIÇÃO DE UM DOS CELEIROS EM MOHENJO-DARO.
(DO LIVRO *O VALE DO INDO*, DE SIR MORTIMER WHEELER)

A economia harappiana era essencialmente agrícola e, por isso, graças ao sedentarismo, os agrupamentos humanos puderam se converter em povoados, multiplicarem-se em cidades, e formar uma tão grandiosa civilização. Cultivavam-se cereais, especialmente cevada e trigo, além de hortaliças e árvores frutíferas. Comprovou-se também que os harappianos foram os primeiros a cultivar algodão, cujo clima mais úmido do vale do Indo, naquela época, beneficiava bastante as plantações que podiam crescer em terras não irrigadas. Era intensa e próspera a atividade agrícola ali desenvolvida, constituindo-se como a mais importante ocupação dos habitantes locais.

Outro sítio arqueológico, Lôthal, explorado mais recentemente, na década de 80, era uma cidade portuária situada no início do Golfo de Cambay. Descobriu-se que através daí importava-se lã e exportavam-se, principalmente, algodão e marfim. Tecnicamente instalado, tal porto possuía um ancoradouro com a base de 216 por 37 metros, facilitando que os barcos entrassem pelas comportas na maré alta. Esse porto foi um dos primeiros desse tipo a serem descobertos no mundo.

O saber científico harappiano destacava-se através do avanço da medicina, pois eram realizadas até mesmo cirurgias faciais com implante, retiravam-se tumores, faziam-se suturas externas e internas e os materiais cirúrgicos eram bem parecidos com os que temos hoje.

Constatou-se ainda que foram tais povos que introduziram o sistema decimal para medidas lineares. N.S. Rajaram, no jornal hindu *The Hindustan Times* (28/11/93), diz: “Mesmo um estudo superficial das áreas harappianas sugere que seus construtores eram engenheiros e planejadores de cidades extremamente capazes. E isso requer um sofisticado conhecimento de matemática, especialmente geometria. Estruturas complexas como o grande banho de Mohenjo-Daro, o porto de Lôthal ou a

fortaleza de Harappá são inconcebíveis sem um detalhado conhecimento de geometria. O mundo teve que esperar mais de 2.000 anos, até o surgimento da civilização romana, para o planejamento de cidades e o saneamento alcançar um nível comparável.”

A respeito de sua estrutura social, diz Gaston Courtilier, “Mohenjo-Daro e Harappá também não testemunham a existência de palácios ou de túmulos reais. Daí a conclusão de que um ‘regime democrático’ fosse já então uma realidade nesse tempo, sendo um grande avanço para a época. Nestes milênios de tirania, de insegurança, de religião e magia oficiais, uma tal conclusão torna-se surpreendente, ao constatar-mos no vale do Indo a preocupação pelo destino das pessoas, quando no resto do mundo se fazia tão pouco caso disso.” (*Antigas Civilizações*, pág. 26)

A DOCUMENTAÇÃO HARAPPIANA

De grande interesse para o estudo dessa civilização são os mais de 3.000 selos, dentre eles 1.200, recolhidos somente em Mohenjo-Daro.

Tais sinetes eram usados para marcar carga e apresentam uma escrita parcialmente pictográfica. Tal escrita mostra um complexo sistema composto até de acentuação gráfica, característica notável, que por si só implica em maturidade fonética, cujo idioma facilitou a rápida difusão das idéias harappianas. Atualmente, a decifração de sua língua tem sido realizada com sucesso, destacadamente, pelo renomado arqueólogo hindu S.R. Rao.

Em sua maior parte, os selos do vale do Indo são côncavos e gravados em esteatite (material parecido com a pedra-sabão. Do

grego *estea*, gordura; *tite*, pedra: “pedra gordurosa”). E junto à escrita, os selos exibem a rica fauna da época, constituída por elefantes, tigres, esquilos, serpentes, búfalos, touros, rinocerontes, íbis, antílopes, zebus, crocodilos, e sugerindo uma natureza verdejante e arborizada, ao contrário do que é hoje a região, quase desértica.

Além dos selos, as pequenas figuras de pedra ou de bronze encontradas em Mohenjo-Daro, bem como a grande variedade de esculturas em argila, contribuem para documentar como devem ter sido a arte e as formas de expressão dessa sociedade. Por exemplo, várias placas de argila retratam e valorizam o sexo feminino, símbolo da fecundidade da terra, como manifestações das deusas das civilizações agrárias.

A sociedade harappiana era notadamente matriarcal e, como extensão, a sexualidade, louvada e cultuada. Com relação a isso, foram encontradas pequenas estátuas representando mulheres grávidas. Uma imagem que chama bastante a atenção é a de uma mulher de cabeça para baixo concebendo uma planta, numa clara referência à fertilidade. Dentre outros selos desse tipo, temos um que mostra duas figuras femininas, uma de pé, outra de joelhos ao lado. Ambas possuem chifres simbolizando a mais alta hierarquia. Posteriormente, essas formas foram interpretadas como a *Deusa-mãe* ou ainda, como a Shaktí do tantrismo – sobre a qual voltaremos a falar.

Descobriram-se ainda símbolos fálicos, feitos de pedra, em forma cônica e pontiaguda, dispostos sobre uma pequena base, representando o órgão sexual feminino. Hoje são conhecidos como yônílingam e dizem respeito à força e ao poder, sem os quais a terra não poderia ser fecundada e produzir seus frutos.



ALGUNS SELOS DO VALE DO ÍNDO

OBSERVAÇÃO: ESSES TRÊS ÚLTIMOS SELOS, AQUI REGISTRADOS, FORAM ENCONTRADOS EM MÔHÊNJÔ-DARÔ E DATAM DE 2.500 A.C. SÃO OS PRIMEIROS YANTRAS, FORMAS GEOMÉTRICAS, QUE, POSTERIORMENTE, SERÃO APRIMORADOS E MUITO UTILIZADOS PELO HINDUÍSMO, ESPECIALMENTE, PELO TANTRISMO MEDIEVAL.



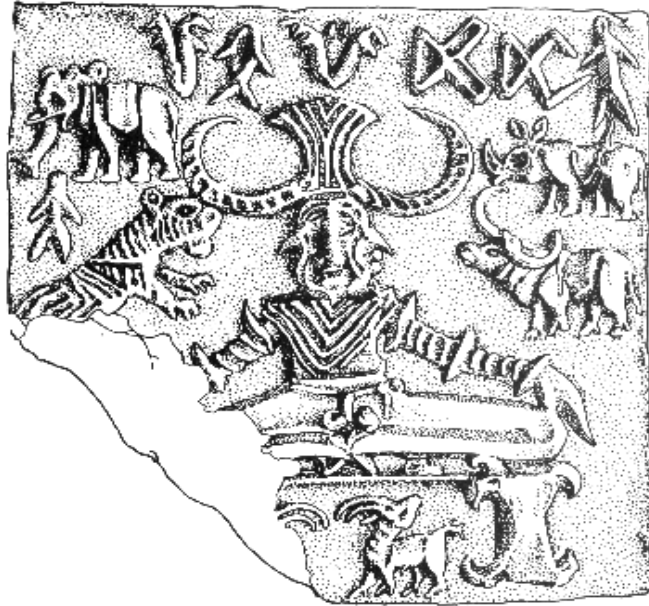
Quanto ao caráter religioso desse povo, Gaston Courtilier vem nos confirmar as conclusões dos últimos pesquisadores ao dizer: “Ficamos verdadeiramente admirados de, nesses tempos profundamente religiosos, não termos encontrado templos ou vestígios da estatuária que os povoaria, como foi regra noutros lugares durante toda a antiguidade”. (*Antigas Civilizações*, pág. 24). Alguns indianistas, como G.N.S. Raghavan, chegam mesmo a afirmar que esses antigos habitantes da Índia eram ateus. (*Conhecer Melhor a Índia*, pág. 25). Assim, poderíamos dizer que o homem primitivo cultuava as forças da natureza e não havia, então, religião institucionalizada.

O YÔGA ARCAICO

Nas esculturas e selos encontrados em Mohenjo-Daro, aparecem retratados alguns personagens que chamam bastante a atenção, e que dizem respeito aos mais importantes registros relacionados com a existência do Yôga já nesse período. Várias representações provenientes da civilização harappiana evocam exercícios de Yôga.

Um desses desenhos, registrado num sinete, representa Pashupati, *senhor das feras*. Essa reprodução atraiu a atenção e excitou a imaginação dos investigadores, pois mostra um homem com três rostos, sentado em samanána (uma posição yôgi), e tendo em evidência seus órgãos sexuais. Sobre seu peito vê-se uma espécie de colar, e chifres adornam sua cabeça. Em ambos os lados dessa figura, encontram-se ainda quatro animais: um elefante e um tigre à direita; e um rinoceronte e um búfalo à esquerda; ainda, atrás do trono, existem dois cervos. Essa

estampa faz referência a Rudra, personagem harappiano, que mais tarde no hinduísmo, ganha o nome de Shiva.



SELO ENCONTRADO EM MÔHÊNJÔ-DARÔ, REPRESENTANDO SHIVA.
O ORIGINAL, EM ESTEATITE, TEM 3,5 X 3,5 CM.

Interpretando tal imagem, diz Van Lysebeth: “Shiva, princípio criativo masculino, é um dos símbolos mais poderosos e mais antigos do Tantra... Seus cornos simbolizam as forças lunares ou o touro, seu veículo e parâmetro da força sexual... Suas três faces revelam que ele suscita, mantém e dissolve o universo.” (*Tantra, o Culto da Feminilidade*, pág. 166). E como conclui Stuart Piggott: “Não existe dúvida de que temos aqui o protótipo de Shiva, na função de senhor dos animais selvagens e príncipe dos yôgis.” (*Prehistoric India*, pág. 202).

Essa descoberta constitui uma grande contribuição para a história do Yôga. As inscrições, desenhos e estatuetas do vale do Indo são documentos arqueológicos preciosos que já demonstram, por si sós, a existência do Yôga na civilização harappiana.

Importante também aqui é dizer que a valorização do caráter feminino, a reverência à natureza, a virilidade de Shiva (o criador do Yôga), são alguns elementos da cultura ancestral que foram deixados como herança ao hinduísmo moderno, provando que o Yôga coexistiu na antigüidade dentro de um contexto tântrico, ou seja, numa sociedade matriarcal.

Muitos aspectos do padrão comportamental antigo também ficaram registrados num conjunto de escrituras chamado *Vêdas*. Diz-se que os *Vêdas*, um dos maiores e mais velhos arquivos literários da humanidade, redigido por uma infinidade anônima de autores, foi escrito em papel no período, aproximado, de 1.500 a.C. a 250 a.C. Tal obra constitui-se de tradições transmitidas oralmente, de geração a geração desde a época harappiana, sendo muito mais tarde registradas, textualmente, em livros.

O *Atharva Vêda*, parte integrante de tal literatura, é o livro mais próximo do cotidiano do povo harappiano. Ele prescreve várias receitas para uma vida longa e para a felicidade e fazem-se homenagens à beleza e à fertilidade da terra: “Oh, terra! Agradável pelas tuas colinas, montanhas cobertas de neve e florestas; castanha, negra e avermelhada e de todas as cores...”

A especulação sobre a origem do universo tem por vezes algo de cético. Citando o *Rig Vêda*: “onde quer que esta criação tenha tido origem, quer Ele a tenha feito quer não, Ele que é o dirigente deste mundo no mais alto dos céus, apenas Ele o sabe ou, talvez, nem Ele.” (*Conhecer Melhor a Índia*, G. N. S. Raghavan, pag. 20).

Com tais indícios, podemos observar que o negativismo da existência, bem como a tendência espiritualista (Vêdânta – que estudaremos mais tarde), bastante intensificada na Idade Média, pareciam não existir naquela época. Todos esses fatores acima, somados, mostram que o Yôga possuía a tendência Sámkhya e Tantra, posteriores capítulos deste nosso trabalho.

O FIM DA CIVILIZAÇÃO HARAPPIANA

O declínio e a extinção da civilização harappiana pode ter tido três causas principais: as constantes inundações, uma seca prolongada e a ocupação ariana.

O rio mais importante daquela época era o Saraswatí, então, um dos mais caudalosos do continente eurasiático. Cerca de setenta e cinco por cento dos sítios arqueológicos do vale do Indo encontram-se às margens desse rio, hoje, seco. Seus principais afluentes, o Ganges, o Yamuná e o Sutlej possuíam um curso bem diferente do atual. O rio Saraswatí era tão importante quanto o Ganges é atualmente. No *Rig Vêda*, enquanto este é mencionado apenas uma vez, o Saraswatí é citado pelo menos sessenta vezes!

Quando esse célebre rio existiu, juntamente com seus afluentes, havia nessa região inundações ininterruptas, fossem provocadas pelas monções anuais fossem pelo degelo dos Himalayas. Conquanto tais fenômenos naturais pudessem ser prevenidos e remediados com as obras da engenharia harappiana, qualquer falha na administração delas poderia ter conseqüências amplamente fatais. Assim também, talvez, devido ao

desmatamento das áreas circundantes para a queima de madeira no cozimento de tijolos, bem como a resultante diminuição das chuvas, fizeram com que o Saraswatí secasse, seus afluentes mudassem de curso, e a região, outrora verdejante, se transformasse num semi-deserto.

Outra hipótese para a desertificação foi a chamada seca dos trezentos anos. Baseado em extensivas explorações no nordeste da Mesopotâmia o arqueólogo H. Weiss, da Universidade de Yale, juntamente com uma equipe francesa, determinaram que a maioria das antigas civilizações do mundo foi severamente afetada por uma seca contínua, originária, provavelmente, de massivas erupções vulcânicas. Essa seca começou por volta de 2.200 a.C. e se estendeu até 1.900 a.C. A região mais afetada parece ter sido a civilização Akkadia, vizinha dos harappianos.

H. Weiss mostrou, ainda, que essa seca coincide mais ou menos com a época das fortes mudanças climáticas observadas também em outras áreas, tais como, Palestina, Egito e Índia. O historiador indiano N. S. Rajaram (*The Hindustan Times*, 28/11/93) escreve: “Aproximadamente 2200 a.C., as ocupações de Tell Leilan e Tell Brak (nordeste da Mesopotâmia) foram subitamente abandonadas... um aumento marcante na aridez e na circulação do vento, subsequente a uma erupção vulcânica, induziu considerável degradação nas condições de uso da terra... essa mudança climática abrupta causou o abandono de Tell Leilan, deserção regional e colapso do império Akadiano, situado no sul da Mesopotâmia. Colapsos sincronizados em regiões adjacentes sugerem que o impacto da mudança climática abrupta tenha sido excessiva.”

Todas essas hipóteses, provenientes de causas naturais, são fortes evidências apontadas, até o presente momento, para o fim da civilização do Indo. Entretanto, a terceira probabilidade é

polêmica: a ocupação ariana, ocorrida na Índia, aproximadamente, em 1.500 a.C.

A TEORIA DA INVASÃO ARIANA

Em alguns livros que tratam da história indiana, encontraremos referências a dois povos distintos que defrontaram-se na antigüidade: os drávidas e os aryas. Por isso, faz-se necessário, antes de iniciarmos no tema propriamente dito, esclarecimentos prévios.

Drávida é o nome de uma etnia que vive hoje, principalmente, no sul da Índia e no Sri Lanka. Ela é a descendente direta dos habitantes da civilização harappiana. Com isso, o termo drávida passou a ser uma maneira didática utilizada, por vários escritores, para referir-se aos povos do vale do Indo. Também, o termo arya passou a referir-se aos povos das planícies eurásianas que ocuparam a Índia a partir de 1.500 a.C.

A teoria de que os “drávidas” foram dizimados pelos “aryas” foi defendida, desde o século dezoito, por alguns europeus. Baseado em tais suposições, Gaston Courtilier, por exemplo, diz sobre Mohenjo-Daro e Harappá: “Estas cidades-estado cercavam-se de espessas muralhas que nos falam de ameaças e de insegurança... O perturbador achado, nas ruínas, de cinquenta cadáveres, confirma a tese de um fim brutal. Essas pessoas não teriam tido tempo de fugir e foram massacradas nas ruas; encontravam-se decapitadas e com o crânio fraturado. Diante desses fatos, uma certeza: depois desse massacre a cidade foi totalmente abandonada; não se vive em meio a cadáveres, pois estes estavam insepultos.” (*Antigas Civilizações*, pág. 22).

Tudo isso é verdadeiro. Entretanto, existem dúvidas quanto a uma massiva destruição organizada pelos guerreiros arianos. Pois a questão básica colocada pela nova geração de cientistas é a seguinte: como pôde uma área de tão grande extensão, com mais de mil milhas, que chegou a ser ocupada por mais de trinta milhões de indivíduos, ser totalmente abandonada, simultaneamente, devido a uma incursão de grupos – definidos como pastores nômades e hordas bárbaras – em uma das extremidades? É mais lógico supôr que tais invasões, se ocorreram de fato, teriam se processado gradativamente, iniciando-se bem depois de 2.000 a.C., ou seja, após a já caótica civilização harappiana.

Demonstrou-se, logo no início das primeiras escavações, que quanto mais profundas essas se tornavam, mais se descobriam ruínas de construções sobre outras ruínas, cada vez mais antigas. Conforme diz o próprio Gaston Courtilier, “O último nível de ocupação da cidade traduzia um nítido recuo no cuidado da construção, que se tornou de má qualidade. As casas pareciam quase pardieiros numa cidade moribunda.” (*Ibidem*, pag. 34). Portanto, quando os arianos, digamos, invadiram a Índia, encontraram nada mais do que frangalhos daquilo que, outrora, fôra uma civilização.

Devido às constantes catástrofes, fossem naturais ou produzidas pela invasão ariana, o mais plausível é que os harappianos tenham entrado num processo de esgotamento e começado a abandonar suas terras. Alguns, principalmente da elite harappiana, migraram para sudoeste e outros para o noroeste. Nos próximos cem anos e mais, após 2.000 a.C., governantes e dinastias com nomes indianos apareceram e desapareceram em diferentes lugares da Ásia, confirmando a migração dos povos do vale do Indo.

Vários pesquisadores desta virada de milênio, têm argumentado que a propagação da teoria da invasão ariana é

proveniente de causas políticas e religiosas. Acontece que eles também podem estar sendo movidos por causas semelhantes. Declaram que essa teoria é um mito propagado e desenvolvido a partir do século dezoito pelo imperialismo britânico à comunidade mundial, adequando-se às datações cristãs e demonstrando a superioridade cultural europeia.

Mas, enfim, toda essa polêmica é irrelevante às propostas deste nosso trabalho. É irrelevante para a validade das técnicas mudrá, pújá, mantra... é irrelevante para a validade do Tantra e do Sámkhya. E considerando a complexidade do tema em questão podemos, sem nada mais a justificar, afirmar que: a história é, quase sempre, tendenciosa, manipulável e, por isso mesmo, inverídica.

Seja pelo fato de uma invasão, seja pelas causas naturais, seja por tudo isso junto, o fim daquela civilização não implica o fim do Yôga, muito pelo contrário. Conquanto influenciado pelos mais diversos grupos raciais, políticos, filosóficos ou religiosos que existiram, e dos que continuam a existir em solo indiano, o Yôga foi preservado mesmo depois do fim da era harappiana.

CAPÍTULO II

YÔGA E HINDUÍSMO

Hinduísmo é um termo que designa o conjunto de movimentos culturais surgidos e aceitos na Índia a partir de, aproximadamente, 1.500 a.C.

Ele não pode ser considerado uma religião², como às vezes pensa-se no Ocidente. Trata-se antes de um conjunto de instituições, preceitos éticos, jurídicos, históricos, filosóficos, artísticos e que, consistindo de tradições ora na forma de crônicas, epopéias e lendas, ora na forma de tradições orais, ainda pode revelar princípios antagônicos.

O hinduísmo, em síntese, tem duas fases: Shruti, a mais antiga, e Smriti, posterior.

Shruti significa *aquilo que é ouvido*. Consiste na transmissão oral (parampará) de Mestre a discípulo, ou ainda, à revelação, significando uma classe de conhecimento aprendido por via direta, de dentro de si mesmo. O Shruti é considerado a autoridade máxima que, posteriormente, foi compilado em livros denominados *Vêdas*, escritos a partir de 1.500 a.C.

² Nem ao menos existe, na língua sânscrita utilizada pela ortodoxia hindu, a palavra religião. O termo que mais se aproxima deste conceito é dharma, cuja tradução literal é *lei*; e que pode se referir tanto às leis divinas, quanto às leis humanas. E conforme diz o Mestre DeRose, em algumas de suas obras, "O hinduísmo não é uma religião, tal como o cristianismo também não o é. Contudo, existe uma religião hindu assim como existe uma religião católica, que pertence à tradição cultural do cristianismo."

Existem quatro *Vêdas*: *Rig Vêda*, *Yajur Vêda*, *Sama Vêda* e *Atharva Vêda*. Cada um deles se compõe de: Karma Kanda (rituais); Upasana Kanda (meditação); e Jñána Kanda (autoconhecimento); os quais se subdividem em: Mantras, Aranyakas, Brahmanas e Upanishads. Esta última divisão, Upanishads, é a parte mais famosa do Shruti. Ela foi escrita aproximadamente em 400 a.C. e consiste nos comentários finais para cada um dos quatro *Vêdas*.

Smriti significa *memória*. São registros posteriores ao Shruti. É a parte mais popular, folclórica, mítica e interpretativa dos *Vêdas* e se subdivide em quatro partes:

Itihasas: são os épicos. Seus livros principais são o *Rámáyána* e o *Mahabhárata* (considerados por muitos como a “bíblia” hindu). Nesse último livro citado há um capítulo, inserido mais tardiamente, que se tornou bem famoso, a *Bhagavad Gítá*. O principal objetivo dos Itihasas é interpretar os Smritis de uma forma mais popular. A *Bhagavad Gítá*, por exemplo, conta de maneira simbólica e poética a guerra entre os kurus e os pandavas, onde o personagem principal é Krishna que, com o decorrer dos séculos, acabou sendo mitificado e deificado.

Puránas: são constituídos de crônicas, lendas e parábolas, seguindo aos épicos em importância. Entre muitas coisas, esses textos registram as genealogias de reis e heróis, anteriores a 500 a.C. A finalidade dos *puránas* é a de levar ao povo lições de moral, de bondade, justiça e poder, através das várias manifestações das divindades. Tradicionalmente, existem 18 *puránas* principais e um número igual de subsidiários.

Ágamas: são tradições de caráter exclusivamente devocional. As mais populares são: o Shivaísmo, o Vishnuísmo e o Shaktismo. A característica principal dessas escrituras está na quantidade de preceitos e rituais que devem ser utilizados pela população mais devota e religiosa.

Darshanas: são as seis principais correntes filosóficas, ou as seis escolas ortodoxas do hinduísmo. Os seis darshanas são: Yôga, Sámkhya, Vêdânta, Nyáya, Vaishêsikha e Purva Mímánsá

O Yôga está citado tanto no Shruti, principalmente nas Upanishads; quanto no Smrti, dentro dos Itihasas e sistematizado como darshana.

O YÔGA NAS UPANISHADS

Existem várias coleções de Yôga Upanishads, por exemplo: *Swetaswatara*, *Yôgashara*, *Katha*, *Brahmabindu*, *Maitrí*, *Ksurika*, *Têjôbindu*, *Brahmavídya*, *Nadabindu*, *Yôgasikha*, *Yôgatattwa*, *Dhyánabindu*, etc. Todas elas foram escritas aproximadamente na mesma época. Outras coleções mais tardias incluem dez Upanishads yôgis, tais como a *Yôgakundaliní*, a *Varaha*, a *Pasupata-brahma*, etc. Essas últimas apenas repetem as tradições ou resumem e as outras Upanishads mais importantes.

A *Yôgatattwa Upanishad* é a que mais menciona técnicas yôgis. Estão descritos aí oito angas (partes) da prática, posteriormente sintetizados no *Yôga Sútra* de Pátañjali (no século III a.C.). Essa Upanishad distingue ainda quatro tipos de Yôga e dá detalhes numerosos e precisos dos poderes obtidos através da meditação, mencionando os quatro principais ásanas em que ela deve ser feita: *siddhásana*, *padmásana*, *bhadrásana* e *simhásana*; além de descrever uma série de ásanas de outras categorias. Fala-

se também dos obstáculos à meditação encontrados pelos principiantes.

Nessa Upanishad ainda há uma exposição do pránáyáma, com a definição do matra (unidade de tempo para a duração das fases respiratórias). Há detalhes importantes da fisiologia sutil e da purificação das nadís; discorre-se sobre uma quantidade de siddhis (poderes) adquiridos pela prática do kêvala kumbhaka; descreve-se e ensina-se a prática do bhúta shuddhi, através de pránáyáma, mantras e dháranás. Também o pratyáhára, o dhyána e o samádhi se acham ali descritos, os quais, mais tarde, servirão de base à sistematização do Yôga Clássico de Pátañjali.

O mais significativo na *Yôgatattva Upanishad* é a sua característica prática. Seu texto conserva o caráter de um manual técnico com indicações estritas para os yôgis. Também encontramos aí os mudrás, a kundaliní e vários exercícios de caráter sexual, que serão enfatizados, posteriormente, no tantrismo medieval.

A *Nadabindu Upanishad* diz respeito ao mantra e descreve vários graus de meditação. A parte mais interessante dessa Upanishad é a descrição dos fenômenos auditivos que acompanham alguns exercícios, ao dizer, por exemplo, que, mediante o som percebido quando se está em siddhásana, o praticante poderá entrar mais facilmente em pratyáhára. Em tal estado, no início ouvem-se apenas ruídos de mar, de cachoeiras, de grilos, de trovões e depois tais sons adquirem uma estrutura mais musical, semelhantes à flauta, à vina e ainda a verdadeiras orquestras. Essa Upanishad foi composta em meio às florestas, num ambiente longe de aglomerações humanas, onde o samádhi pode ser obtido através da meditação nos sons internos.

Das últimas Upanishads escritas, a mais abundante em indicações práticas é a *Dhyánabindu Upanishad*. Sua característica de força e poder é marcante. Aqui se diz que as imperfeições e faltas de um indivíduo, por mais graves que

pareçam, são destruídas pela prática do dhyána e que a emancipação e a liberdade total do homem com relação a todas as leis morais, sociais ou *divinas* podem ser obtidas exclusivamente pelo esforço de si mesmo.

Da mesma forma que a *Nadabindu*, a *Dhyánabindu* começa com uma descrição pormenorizada do pranava ÔM. Nesses textos, a fisiologia sutil se encontra particularmente desenvolvida. São descritos os sete chakras, as três nadís principais: idá, pingalá e sushumná, e outras secundárias. Iguamente, é citado o despertar de “parameshwarí”, nada mais do que um outro nome da kundaliní.

Há também alguns elementos de prática sexual como, por exemplo, quando se diz: “aquele que efetua o kêchari não perderá jamais o sêmen, mesmo abraçado a uma mulher”. E isso é de grande importância na literatura tântrica. Tais Upanishads ainda tratam da unificação dos dois princípios Shiva e Shaktí, e falam da transcendência dos opostos, bem e mal, através da relação sexual. Nesse aspecto, temos o Tantra, novamente, interligado às práticas yôgis mais antigas.

O caráter técnico e experimental das Upanishads yôgis faz ainda oposição à simples fé popular, enfatizada, mais tarde, pela filosofia Vêdânta medieval. Ao contrário, diz-se que somente através das práticas e das técnicas é que se ascende com facilidade e rapidez ao processo evolutivo humano. Nas Upanishads, a valorização do esforço pessoal, do auto-estudo e da técnica têm muito mais objetividade e clareza em comparação à teoria metafísica vêdântica, popularizada na Idade Média, na qual o Yôga passou a ser interpretado de uma forma mais simplória e mística.

O YÔGA NOS ITIHASAS

Entre os épicos, o Yôga aparece, principalmente, no *Mahabhárata*, que é uma extensa escritura redigida durante décadas por vários autores e que, com o tempo, foi sofrendo inúmeras modificações.

Supõe-se que durante os dois primeiros séculos da era cristã, um grande número de textos teológicos, filosóficos e jurídicos foram introduzidos nesse poema chamado *Mahabhárata*, seja através de episódios soltos, seja na forma de conjuntos e capítulos completos, como por exemplo, os livros XII e XIII. Tais elementos diversos formaram um conjunto de acentuada tendência devocional vishnuísta. Os primeiros textos agregados, provavelmente antes da era cristã, é a *Bhagavad Gítá*; e, mais tarde, o *Môkshadharma*. E são justamente esses dois livros que fazem mais alusões ao Yôga, ainda que tratando-o de forma bastante superficial, deixando de lado a sua principal característica técnica.

As mudanças operadas no texto do *Mahabhárata* com o transcorrer dos séculos são visíveis em suas linhas gerais, porém os pesquisadores não podem precisar a época em que surgiram tais alterações.

Os fragmentos didáticos agregados ao poema são de grande valor para o folclore e para cultura geral, mas as contínuas adições têm prejudicado, evidentemente, a unidade do conjunto. Há inúmeras contradições. Os *Vêdas*, por exemplo, são aí mencionados e considerados ora como autoridade suprema ora como uma tradição duvidosa (XII, 329.6).

Essas composições, bastante articuladas, explicam-se pela diversidade de escritores pertencentes a escolas e épocas diversas, que escrevem segundo suas tendências individuais (para não citar, ainda, as traduções e interpretações feitas por autores ocidentais!). Haja vista a redação do *Môkshadharma* que durou vários séculos. Em seu texto observaremos duas diferentes formas de linguagem: uma, marcada pelo misticismo e obscurantismo da Idade Média, e a outra, pela objetividade do período antigo.

A *Bhagavad Gítá* é uma das escrituras hindus mais conhecidas no mundo inteiro. Ela conta um episódio da guerra de maneira poética e simbólica. É uma literatura bem interessante e agradável, mas seu conteúdo nos revela textos de doutrinação vishnuísta, tendo Krishna como figura principal. Tal personagem, de fato, foi um líder, cujo tempo cooperou em mitificar e divinizar, transformando-o num avatar que representa Vishnu, o aspecto conservador da trimurti hindu.

Quanto ao Yôga em especial, ele é conceituado na *Bhagavad Gítá* como poder e como toda e qualquer experiência prática. Nessa escritura, o Yôga é bastante elogiado. E isso causa admiração, já que o Yôga, sendo de tradição shivaísta, é exaltado nesse texto de tendência diferente, vishnuísta.

OS DARSHANAS

Darshana, da raiz *drs*, (ver, observar ou compreender) significa visão, compreensão, ponto de vista. Sua função básica é “liberar o homem da ignorância”, por mais variadas que possam ser as concepções para esse termo.

É como um darshana que o Yôga passa a coexistir com outros sistemas da ortodoxia clássica hindu, como uma das seis linhas de pensamento do hinduísmo. Em ordem de importância para o nosso estudo temos: o Yôga, o Sámkhya, o Vêdânta, o Nyáya, o Vaishêsikha e o Púrva Mimansá.

Como a proposta desta tese é pesquisar aquilo que tenha relação direta com o Yôga original, não vamos abordar os darshanas Nyáya, Vaishêsikha e Purva Mimansá pois eles têm ligação menos expressiva com Yôga. O Vêdânta, influenciou apenas o Yôga Moderno; e o Sámkhya, é o que mais se relaciona com o Yôga Antigo.

O Sámkhya e o Yôga são as duas tradições mais antigas da Índia. A princípio, pertenciam exclusivamente à cultura dravídica e, mais tarde, foram incorporados ao hinduísmo. O Yôga é totalmente prático, não tem teoria, e, mais do que os outros sistemas, baseia-se na transmissão oral. O Sámkhya é um sistema de filosofia estritamente especulativa que se baseia na discriminação entre o Púrusha e a Prakriti. (A essas duas tradições, dedicamos dois capítulos.)

O terceiro darshana, em ordem de importância, é o Vêdânta. Vêdânta significa *final dos Vêdas*. É baseado, essencialmente, nas Upanishads. Modificou-se bastante desde as suas origens, principalmente quando foi associado ao misticismo

popular da Idade Média. Por isso, atualmente, possui um caráter bem doutrinário, semelhante à linguagem das religiões.

O Vêdânta foi codificado por Bádaráyana e possui três divisões: Advaita Vêdânta, codificado por Shankarachárya; Vishitadwaita Vêdânta, por Ramanuja; e Dwaita Vêdânta, codificado por Madhva.

Dessas três correntes o mais conhecido é o Advaita Vêdânta que no século VIII d.C. foi difundido por Shankarachárya. Esse, ao valorizar e divulgar tal sistema pela Índia, transformou todo um padrão de pensamento posterior, influenciando radicalmente o Yôga e inserindo-lhe teorias teístas.

Quando esse sábio pregou o Vêdanta, viajando sistematicamente por todo o território indiano, conseguiu que muitos dos seus contemporâneos aderissem a tal filosofia. Se tantos indianos foram convertidos ao Vêdânta, então, quando alguém fosse praticar Yôga, esse seria quase forçosamente um tipo de Yôga influenciado pelo pensamento de Shankaracharya. Assim, durante mais de 4.000 anos, o Yôga que, originalmente, tinha uma tendência naturalista (Sámkhya), transformou-se a partir da Idade Média, em seu oposto filosófico, de tendência espiritualista (Vêdânta).

Segundo o filósofo Antônio Renato Henriques: “Muitos yôgis contemporâneos possuem uma sólida formação vêdantina, o que torna difícil discernir na literatura atual sobre Yôga, o que é próprio de uma formação unicamente yôgi. Todos os intelectuais e ocidentais que estudam Yôga tendem a ‘vêdantizá-lo’, pela ênfase demasiada ao conhecimento metafísico em detrimento da experiência prática, e pela tentativa de ‘cristianizar’ Pátanjali, aproximando-o do monismo vêdantino, certamente mais próximo das teologias cristãs.” (*Yôga e Consciência*, pág. 53).

Comparando a filosofia Vêdânta com a filosofia Sámkhya, podemos sintetizar dizendo que o Sámkhya se baseia no raciocínio e nas leis naturais, enquanto o Vêdânta, apoia-se na fé

e no sobrenatural. A primeira filosofia foi bem difundida na Idade Média e hoje é seguida pela grande maioria da população hindu, enquanto o Sámkhya esteve predominante no período antigo e atualmente é estudado por uma elite cultural.

O Vêdânta é o oposto filosófico do Sámkhya. O Yôga mais antigo tem a ver com o Sámkhya. Logo, Yôga e Vêdânta não possuem afinidade de origem.

Paradoxalmente, a maioria dos ramos de Yôga moderno (veja o nosso último capítulo) é influenciada pelo Vêdânta. E como quase todos os hindus modernos adotam essa fundamentação filosófica, fazem crer ao ocidental que existe identidade entre ambos. Assim, aquilo que chamamos de Yôga Moderno (Brahmacharya/Vêdânta) é um tipo de Yôga completamente desconectado da sua origem, não tendo praticamente relação alguma com a proposta do Yôga Antigo (Tantra/Sámkhya), mais autêntico.

O YÔGA COMO UM DARSHANA

O Yôga foi aceito como um sistema filosófico hindu, darshana, a partir de sistematização feita no período clássico do hinduísmo.

Ocorreram várias sistematizações, mas a que se tornou mais conhecida foi realizada por Pátanjali, aproximadamente, no século III a.C. Desde então, esta modalidade de Yôga passou a ser conhecida como Yôga Clássico, ou também sob algumas outras denominações, tais como: Ashtānga Yôga, Pátanjala Raja Yôga, Pátanjala Yôga, Yôga Darshana e Sêshwara Sámkhya.

O sistema de Pátanjali tem oito etapas: yama, niyama, āsana, prānāyāma, pratyāhāra, dhāranā, dhyāna e samādhi; meta

do Yôga. Para maiores detalhes sobre esse tipo de Yôga consulte o livro *Yôga Sûtra*³ de Pátañjali, do Mestre DeRose; e *Pátañjali y el Yôga*, de Mircéa Éliade.

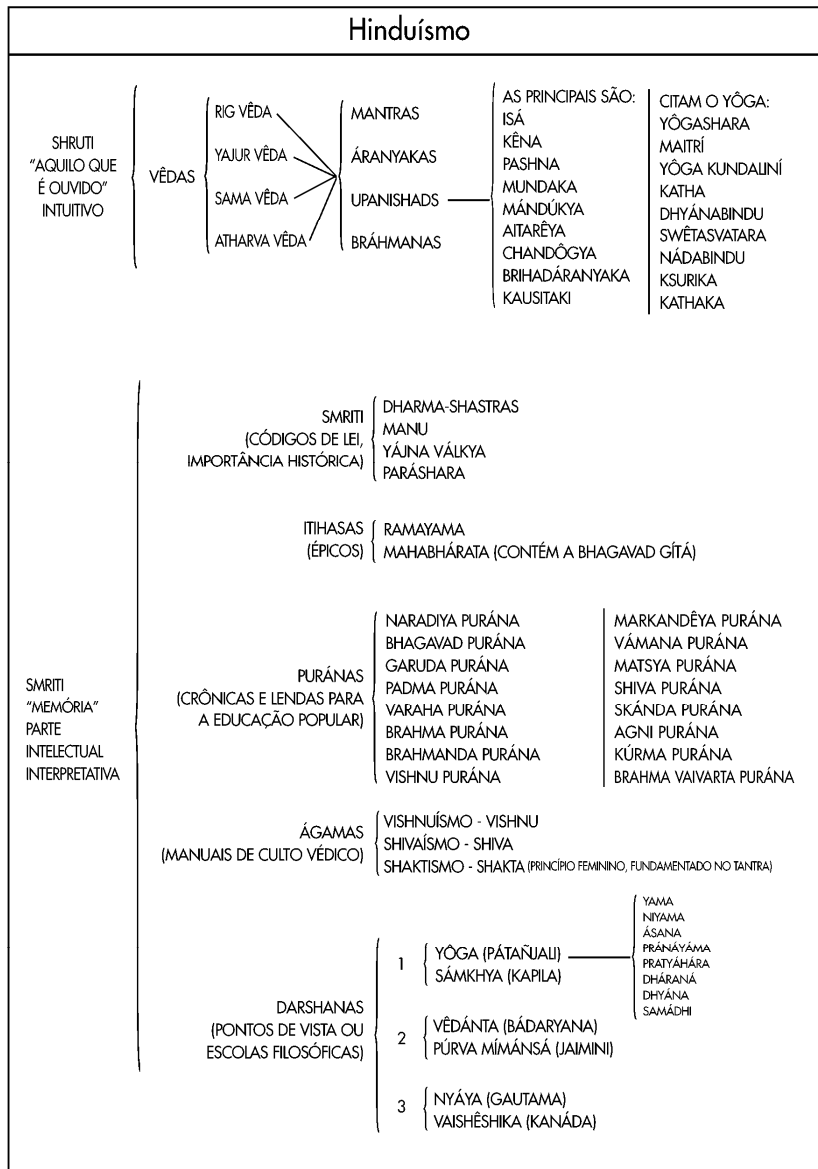
Consta que Pátañjali foi filósofo, gramático, médico e matemático; enfim uma autoridade, um grande sábio que influenciou muito o Yôga da sua época. Sua obra foi uma das escrituras que menos sofreram alterações até hoje e, também, foi a partir dela que o Yôga, originalmente praticado fora da comunidade ariana, acabou sendo integrado como um darshana do hinduísmo.

Pátañjali é, portanto, o codificador do Yôga Clássico. Isto quer dizer que não criou o Yôga, mas simplesmente sistematizou-o. Conforme demonstra o Mestre DeRose, ao comentar o *Yôga Sûtra*, “tal afirmação pode ser comprovada através de uma outra escritura, a *Yôgashara Upanishad*, cuja redação é de vários séculos antes do *Yôga Sûtra*. Nos dois primeiros versículos dessa Upanishad está escrito: **‘1. Atha Yôgánushásanam. 2. Yôgash chitta vrtti nirôdhah.’** E esses são exatamente os dois primeiros versículos do livro de Pátañjali, demonstrando assim que esse Mestre não foi e nem teve a pretensão de se passar por ‘pai’ do Yôga, como algumas vezes é chamado por escritores menos informados ou tendenciosos. O que ele fez foi apenas a compilação dos ensinamentos contidos em fontes mais antigas, notadamente as *Upanishads*.”

O Yôga de Pátañjali é influenciado pelo Sámkhya, assemelhando-se, nesse aspecto, ao Yôga pré-ariano. Por outro lado, o Yôga Clássico possui um padrão comportamental brahmácharya, oposto ao do Yôga pré-clássico que era tântrico.

³ “Sútras são aforismos extremamente concisos, pílulas de sabedoria ‘desidratada’, que possam ser facilmente memorizados em pouquíssimas palavras. São tão sintéticos, por um lado para facilitar a memorização, mas por outro lado, para conferir um caráter hermético ao texto, pois um leitor que não tenha sido iniciado nas chaves dessa filosofia, arte, ciência ou técnica, ficará frente a frente com uma charada gramatical, em que as palavras bóiam sem sentido na superfície e sem que o profano consiga atingir as profundezas do sentido real” (*Yôga Sûtra de Pátañjali*, pág. 13, Mestre DeRose).

Como conclui o Mestre DeRose, o “Yôga Clássico foi produto de uma deturpação de natureza política e étnica perpetrada pelos arianos após a invasão a que submeteram a Índia e seu povo. A fama que tem foi construída e imposta pelos áryas, guerreiros sub-bárbaros que não tinham nenhuma cultura filosófica, artística, nem científica. Tal como os romanos em suas colônias, os arianos foram absorvendo um pouco da cultura dos povos exterminados ou escravizados por eles” (*Programa do Curso Básico de Yôga*). Assim, apesar do Yôga de Pátañjali pertencer a uma época de tendência Sámkhya, não é o mais antigo, já que carrega o ônus de ter-se tornado brahmácharya.



CAPÍTULO III

SÁMKHYA: O FUNDAMENTO TEÓRICO DO YÔGA ANTIGO

Literalmente, Sámkhya quer dizer *número*; e possui diversos significados, tais como: enumeração, busca, análise, cálculo, ato de examinar, discriminação e investigação das categorias da existência. As duas características principais desse sistema são a ordem de classificação de seus 24 princípios (tattwas) e a dissociação, ou discriminação, entre o Púrusha (Homem) e a Prakriti (Natureza). Em síntese, o Sámkhya é classificado como uma filosofia naturalista, já que toda a sua estrutura se fundamenta nas leis da natureza.

As origens do Sámkhya, segundo o historiador Mircéa Éliade, “antes dele ter se transformado num darshana, devem ser procuradas na análise dos elementos constitutivos do homem, com o objetivo de distinguir dentre aqueles que o abandonam na morte e aqueles que o acompanham para além dela”. (*Yôga Inmortalidad y Libertad*, pág. 22). Um estudo semelhante encontra-se no *Satapatha Brahmana* (X, 1,3,4), que divide o ser humano em três partes imortais e três partes mortais. Essa filosofia pode ser sintetizada como uma tentativa do homem em compreender a sua existência, explicando-a segundo leis naturais; e na dissociação entre algo que é mutável e aquilo que permanece imutável em todos os seres e por trás de todos os processos da Natureza.

Outras idéias remotas do Sámkhya podem ser encontradas em textos do período védico. A divisão do Universo entre

Púrusha e Prakriti é mencionada no *Rig Vêda* (X, 90.5), no qual o primeiro tem caráter masculino e o segundo, feminino. Alguns hinos do *Rig Vêda* (X, 129, 221) falam sobre a evolução do Universo de um modo semelhante à evolução do Sámkhya Clássico. Os três gunas são citados no *Atharva Vêda* (X, 8, 43): “os homens que possuem a sabedoria conhecem aquele ser, o Púrusha, que reside no lótus de nove portas (o corpo humano), revestido pelas três qualidades (gunatraya)”.

Também podemos encontrar descrições em algumas *Upanishads*; ainda, em várias partes do *Mahabhárata*, tais como na *Bhagavad Gítá*, na *Anu Gítá* e no *Môkshadharma* (nos quais o Sámkhya está intimamente ligado ao Yôga). Na maioria desses textos, entretanto, o Sámkhya é definido, em linhas gerais, como qualquer tipo de conhecimento filosófico.

Segundo as fontes hindus, o Sámkhya foi sistematizado, pela primeira vez, por Kapila, personagem tradicionalmente muito conhecido, porém historicamente contraditório. Nas escrituras que o citam, por exemplo, a *Swêtaswatara Upanishad* (V,2), ele é identificado com o nome de Hiranyagarbha, um dos nomes de Brahma. Ainda, no mesmo texto, diz-se que ele é uma personificação de Vishnu. E mais, noutras *Upanishads*, Kapila é colocado como sendo o próprio Shiva, o criador do Yôga.

A obra mais antiga sobre o Sámkhya é um livro chamado *Sasti Tantra*, classificado como *o ensinamento dos seis tópicos* ou, ainda, como *o livro das sessenta frases*. Entretanto, tais registros foram perdidos no tempo e hoje não passam de mitos. Esse é o Sámkhya Pré-Clássico.

Um dos livros mais famosos é o *Sámkhya Kariká* (significa, literalmente, *estrofes do discernimento*) de Íshwarakrishna. A maioria dos pesquisadores concorda que sua redação é do século II d.C. Nos sútras finais dessa obra está registrado que, como tradição oral, Kapila revelou o conhecimento a Asuri, que passou a Pañchasikha e, por sua vez,

transmitiu a Íshwarakrishna, quem, finalmente, o colocou na forma de tradição escrita, o *Sámkhya Kariká*.

Como no caso do Yôga Clássico, essa codificação se tornou um dos trabalhos mais importantes e o mais aceito, a partir do qual o Sámkhya elevou-se à categoria de darshana do hinduísmo. Eis, assim, o Sámkhya Clássico.

Tal filosofia teve uma grande força até a época de Shankaracharya (788-820 d.C.). A partir de então sobreviveu em constante declínio, até que no século quinze experimentou um renascimento quando foi composto o *Sámkhya Pravachana Sútra*, escritura de base para classificar o Sámkhya como Moderno.

Tal obra inspirou dois eruditos importantes a opinarem e a divulgarem seu conteúdo na Idade Média. Foram eles, Anirudha, em 1.500 d.C. e Vijñána Bhiksu, em 1.550 d.C. Daí por diante, o Sámkhya passou a coexistir com idéias teístas, já que o Vêdânta, difundido alguns séculos antes por Shankaracharya, já se encontrava bastante arraigado na sociedade hindu.

Segundo o *Mahabhárata*, há três variantes de Sámkhya. A primeira, mais antiga, tem vinte e quatro princípios; a outra, vinte e cinco; e a terceira, vinte e seis. Essa última categoria inclui Púrusha e Íshwara; a variante anterior exclui Íshwara, e a outra, mais antiga, não menciona esses dois princípios. As categorias de 24 ou de 25 princípios são denominadas de Nírishwarasámkhya, enquanto a mais moderna, de 26 princípios, é designada por Sêshwarasámkhya⁴.

⁴ Quando Pátañjali no século III a.C. fez a codificação do Yôga, foram introduzidos alguns conceitos teístas em sua obra. A filosofia Sámkhya, que até então era de um só tipo, passou a ser dividida e qualificada de Nirishwara-sámkhya e Sêshwara-sámkhya.

O CICLO EXISTENCIAL

O hinduísmo apresenta-nos um conceito chamado *dúhkha traya*, que significa, o *triplo infortúnio existencial*. Isso diz respeito a uma tomada de consciência de que estamos todos presos no ciclo existencial, o *samsára*, cujo movimento não tem fim. Vejamos como o Sámkhya analisa essa “miséria existencial”, que possui três raízes ou causas principais.

A primeira raiz se encontra na relação do ser humano com seus semelhantes. Cada um sofre, em maior ou menor grau, de algum tipo de carência, seja física, emocional ou mental. Também cada um precisa competir por melhores posições na sociedade e, por isso, tem de se condicionar aos costumes e regras estabelecidos pelo dharma (lei humana ou social), na maioria das vezes, não pertinente com o âmago da natureza.

A segunda causa se acha na relação do indivíduo com outros seres da natureza, tais como os animais selvagens e os microorganismos desconhecidos que lhe trazem enfermidades e morte prematura. Ainda, muitas vezes, é a nossa própria sociedade que se permite desenvolver novas bactérias e vírus, dando origem a doenças cada vez mais sofisticadas.

Já a terceira raiz é a relação do homem com as forças da natureza (o homem está sempre infeliz, ora queixando-se do calor, ora do frio, ora da chuva, etc). Ainda pode acontecer uma seca intensa, uma enchente, um terremoto, um furacão, enfim, os grandes cataclismas do planeta.

Evidentemente, existem meios específicos para contornar todas as situações; principalmente, em função do rápido avanço tecnológico e científico que traz mais conforto e uma maior expectativa de vida. Entretanto, os problemas continuarão a

surgir, soluções aparecerão e novas questões virão (antes, a peste; depois, o câncer; *aids* e, amanhã, o que mais será?).

Por outro lado, temos ainda as propostas das religiões ou também de um estado político-social organizado. Conceitos e paradigmas nos vão sendo impostos por uma cultura que, na maioria das vezes, *castra* nossas maiores possibilidades. Quando observada de um outro ângulo, a esperança proporcionada pelo acreditar, seja na justiça divina, seja na ordem social, apenas nos permite orbitar na periferia.

A maioria desses caminhos são considerados simplórios e não passam de um remédio paliativo de breve validade. É como se apenas podássemos os galhos de uma árvore. Ela continuará de pé, sustentada pelas suas raízes, de onde partirão novos ramos e flores, cujos frutos um dia retornarão à terra, cujas sementes produzirão novas árvores... E é a terra que fornece o alimento mas também o que aprisiona o homem ao eterno movimento cíclico da Natureza. Dentro de uma roda que não pára de girar, somos arrastados ora para cima, ora para baixo, num jogo interminável.

A paz e a tranquilidade nada mais são do que a lacuna entre os conflitos e o sofrimento. A segurança e a riqueza andam numa corda-bamba; e num instante se está feliz, noutro, infeliz. Seja quem for, faça o que fizer, tenha o que tiver, todos os homens estarão insatisfeitos. Todos trazem em si uma espécie de inquietação e de agitação internas causadas pelo ciclo perpétuo da Natureza.

A intensidade dessas sensações é proporcional ao plano de existência em que esteja cada indivíduo. Às criaturas chamadas inferiores, nada disso tem razão de ser, por exemplo, uma planta, um inseto ou um cão, que amoldam-se ao seu meio natural. Mas quer sejam seres racionais, quer sejam irracionais, o fato é que todos estamos juntos nas cadeias do nascimento e da morte, aprisionados pelo *samsára*, o ciclo existencial.

Pátañjali escreve no *Yôga Sútra* (cap. II: vers. 12-15): “O karma tem suas raízes nos obstáculos e é experimentado tanto no nascimento objetivo quanto subjetivo. Permanecendo a existência das raízes, permanecem as conseqüências (kármicas) que vão determinar tudo: o nascimento, a própria vida e as suas experiências. Estas produzem alegria ou dor, conforme sua causa seja virtude ou vício. Para o discriminativo, tudo provoca a dor, seja devido à antecipação do sentimento de perda, ou a novos desejos produzidos pelos samskáras, ou ainda, a conflitos entre os gunas.”

Imaginemos um homem como um grão de areia se comparado à Terra, a qual nada mais é do que um ponto no sistema solar. Esse, por sua vez, é ínfimo dentro da via-láctea, que também não passa de um minúsculo ponto em relação ao aglomerado de galáxias; assim, *ad infinitum*. Para cada um desses elementos é atribuído um período de vida, desde uma molécula até uma estrela.

Os darshanas, as escolas de filosofia hindu, tentam uma saída para o movimento incessante da roda existencial, cujas experiências e vivências estão condicionadas ao tempo e cujas transformações estão limitadas ao espaço.

Gaudapáda, ao comentar o *Sámkhya Kariká* (vers.II), diz: “Numerosos milhares de Indras (uma das primeiras divindades arianas), de era para era, com o tempo desaparecem, pois o tempo é invencível”. Assim, seja através de uma árvore centenária, de um inseto que vive alguns meses ou de uma galáxia de trilhões de anos, nossas percepções habituais estão lacradas pelo tempo e pelo espaço.

Em relação ao homem, a forma como ele se apresenta, com sua personalidade distinta, com seus desejos particulares ou coletivos, com suas tendências genéticas, instintivas, emocionais e mentais, tudo isso está incluso nessa mesma esfera sem saída, dentro da qual tudo se desenvolve, se desfaz e se transforma.

Para que compreendamos nosso ciclo existencial e, conseqüentemente, procuremos uma saída para esse drama cósmico, haveremos de começar a nos desapegar (ou nos desprender) de máyá. Máyá, que significa ilusão, é onde atuam os pares de opostos, tais como: bem e mal, belo e feio, dia e noite, certo e errado, homem e mulher, alegria e tristeza, prazer e dor, etc.

Aqui, observada sob nosso parâmetro humano, toda dualidade é uma realidade. Porém, quando a dualidade é vista de um outro ângulo, tudo aquilo que aos nossos olhos humanos aparece como polos distantes, na verdade, são pontos de um mesmo extremo!

Na Bíblia (Gênesis, II: 8-17) está escrito: “E o Senhor Deus tinha produzido da terra todo tipo de árvores formosas e de frutos doces para comer; e havia também a árvore da vida no meio do paraíso, e a árvore da ciência do bem e do mal... E, deu-lhe este preceito, dizendo: ‘coma os frutos de todas as árvores do Paraíso, mas não comas do fruto da árvore da ciência do bem e do mal.’” (Aqui não há nenhuma menção à *maçã* criada pelo folclore. E, na verdade, tal árvore representa o conhecimento do bem e do mal, ou seja, a dualidade, o grande *pecado* do homem). No *Dhammapáda*, escritura clássica do budismo, é atribuída ao Buda a seguinte frase: “Aquele que venceu as cadeias do mal, mas também venceu as cadeias do bem, lhe chamo eu, Brahmane.” Assim, essas duas obras, de tradições diferentes, dizem respeito à transcendência dos opostos, na qual o indivíduo deve ser, simplesmente, como a Natureza o criou.

Finalizando, existem três maneiras para enfrentar o ciclo existencial: uma resignação consciente, um caminho de saída, ou ainda, uma conciliação entre as duas opções. A partir do momento em que compreendemos as leis e os mecanismos que regem a Natureza teremos mais acesso à libertação e, enfim, poderemos retornar ao *paraíso*.

OS NÍVEIS DE EVOLUÇÃO NA NATUREZA

Para algumas correntes do Sámkhya não-sistemático, existem seis principais estágios, níveis ou planos de evolução na Natureza. E cada um deles se manifesta através de estados de consciência, do mais denso ao mais sutil.

ESTÁGIOS EVOLUTIVOS	ESTÁGIOS DE CONSCIÊNCIA
YÔGI	PÚRUSHA
YÔGIN	INTUICIONAL
HOMINAL	MENTAL
ANIMAL	EMOCIONAL
VEGETAL	ENERGÉTICO
MINERAL	FÍSICO DENSO

A maior parte dos seres humanos é, basicamente, guiada pelos instintos e emoções. Somos, simplesmente, animais que desenvolveram tecnologia. E por questões de sobrevivência, fomos naturalmente desenvolvendo um cérebro mais sofisticado que o das outras espécies e estamos, no máximo, num nível um pouco mais alto do que a maioria dos animais.

Imagine estarmos partindo da Terra no cesto de um balão. À medida que ele vai subindo, começamos a enxergar as coisas de longe, por exemplo, as estradas, os campos, as montanhas, depois a curvatura da Terra, etc. Também, quando o balão vai retornando e aproximando-se do solo, podemos começar vendo uma floresta, depois uma árvore e suas folhas, uma formiga, uma gota de orvalho, etc. De maneira semelhante, acontecerá com a percepção de cada indivíduo, que poderá situar-se num

determinado ângulo de observação; mais acima ou mais abaixo, mais distante ou mais próximo, dentro da realidade fenomenal da Natureza.

Podemos ver, através dos nossos cada vez mais potentes telescópios ou microscópios, algo que não tem fim e também, que nada está fora dos limites da Natureza. Coisa alguma, portanto, deixa de existir, apenas transforma-se e troca de nível.

Quando, por exemplo, uma pessoa morre e seu corpo físico mais denso, formado por minerais, se dissolve na terra, com o tempo, vai sendo *incorporado* à estrutura química de outras formas minerais, vegetais e animais, ocorrendo assim também uma metamorfose com todos os seus outros *corpos*. Seus instintos, emoções, pensamentos, etc, apenas se dispersarão, contudo, perdurarão até que, finalmente, se integrem às outras realidades fenomenais.

A morte é temida pelo indivíduo, mas é indispensável à continuidade da espécie. É graças a ela que cada ser proporciona a possibilidade de manifestação a outros seres. E, tanto a morte quanto a vida, pertencem à mesma realidade do samsára, o ciclo existencial.

Ao gerar um filho, o homem estará transmitindo ao seu sucessor uma extensa combinação genética com informações e dados, dos seus milhares de anos como espécie humana além daqueles mais elementares tipos de vida no planeta, de milhões de anos. Sendo assim, há uma ligação que nos envolve, a todos os seres terrestres, marinhos e aéreos, a todas as formas animadas ou inanimadas, bem como a tudo aquilo que captamos tanto nesta, quanto noutras dimensões do Universo.

Somos filhos da Natureza, gerados e nutridos por ela e tudo que está contido nela faz parte de nós mesmos. E levando nossas percepções a estágios mais altos, podemos enxergar tudo como uma só família. E saberemos que não existem diferenças

entre uma pedra, uma flor, um pássaro, um rio, uma estrela distante e nós, seres humanos.

OS GUNAS

Guna significa *qualidade*. Refere-se às qualificações de determinados estágios na Natureza. Existem três tipos de qualidades (gunatraya): *tamas*, *rajas* e *sattwa*.

A diversidade e a complexidade daquilo que concebemos através de nossos sentidos são devidas à interação, alteração e às variações desses três elementos que se dominam, apoiam-se e nunca atuam separadamente.

Em resumo, *tamas* significa inércia; *rajas*, movimento e *sattwa* estabilidade. Suas funções são, respectivamente, a de limitar, a de ativar e a de manifestar a consciência através dos seus mais variados veículos.

Os gunas estão sempre presentes em todos os planos da Natureza, embora em proporções desiguais; e são os responsáveis pela diversidade das formas e dos fenômenos da Natureza, de maneira que jamais existirão dois indivíduos idênticos. Para que tudo isso fique mais claro, vamos ilustrar com alguns exemplos.

Observemos o funcionamento desses três gunas atuando numa árvore. *Tamas* seria a raiz que a sustenta na terra firme; *rajas*, o princípio que levaria o alimento pelos troncos e galhos; e *sattwa*, aquele que formaria as flores e os frutos. Esses últimos, por sua vez, gerariam novas e diferentes árvores através das suas sementes que caíssem e brotassem do solo, mantendo assim, o ciclo existencial interminável de nascimentos e mortes.

Noutra explanação, vejamos como esses três gunas podem atuar no ser humano.

O guna tamas revela ignorância, insensibilidade, crueldade e inércia, bem como falta de desejos, apetites e emoções. Psicologicamente, é causa de melancolia, cansaço e preguiça. É o desconhecimento total das outras realidades do universo. Entretanto, apesar de seus adjetivos negativos, é o princípio que dá coesão e estrutura aos outros dois. Assim, pode ser simbolizado no corpo humano pelos ossos e pele que atuam como base e suporte. Sem tamas os outros gunas não teriam onde atuar.

O guna rajas prepondera naquelas pessoas que são ativas, apaixonadas, agitadas e instáveis. É representado no corpo humano pelos músculos e membros, proporcionando, principalmente, reflexos rápidos. Esse guna incita aos desejos, aos desagradados, às rivalidades e também dá a capacidade para transpor quaisquer obstáculos. Está sempre associado ao sofrimento, pois a necessidade de se estar em frenética atividade, induz à dispersão, à falta de entendimento e percepção das leis da Natureza.

O guna sattwa atua no homem como um estado de compreensão, satisfação, tranquilidade, reflexão, alegria e felicidade. Pode ser simbolizado dentro do corpo humano pela cabeça. É associado à inteligência e à intuição; assim como também à vitalidade, à saúde, à juventude, à perfeição e à beleza. Outra função é a de revelar a essência dos demais níveis, já que facilita a percepção de estados mais sutis da Natureza.

A cada momento um dos gunas prepondera sobre os outros. O guna de menor participação, num determinado fenômeno, se associará ao de maior destaque, sendo obrigado a adotar a direção desse último e a contribuir para o seu funcionamento. O guna rajas, por exemplo, está presente mesmo numa rocha, ainda que, aparentemente, paralisado. Apesar de

terem propriedades contraditórias, os gunas cooperam, mesclam-se e opõem-se entre si e nenhum deles pode ser considerado mais importante ou mesmo ter o poder de aniquilar os outros dois.

KARMA E DHARMA

O termo karma traduz-se por *ação* e refere-se à lei de ação e reação. Dharma traduz-se por *lei* e se refere basicamente às leis humanas, regidas pelos costumes, pela época e pelo lugar; e que, por isso, é oposta à lei do karma. Essas duas leis atuam com intensidade no ser humano. Estão interligadas mas não devem ser confundidas.

Karma é um conceito que nasceu nos primórdios da Índia antiga. Dependendo do contexto e da linha de pensamento do hinduísmo em que se enquadre, poderá sofrer distintas interpretações. No geral, a massa popular vê esse princípio sob a lente do teísmo Védânta e não, como nas origens, segundo o naturalismo Sámkhya.

Existe até uma interpretação de karma adaptada à nossa cultura ocidental, com grande influência judaico-cristã. Nela, a idéia de karma passou a ter a configuração de algo ruim, uma espécie de fatalismo que precisa pagar-se com sofrimento. De outras vezes, nessa mesma maneira de enxergar as coisas, há uma desculpa e uma resignação referente àquilo que não se pode alterar ou, em geral, que não se tem coragem para mudar.

Vejamos o que é exposto pelo Mestre DeRose, fiel à tradição hindu e mais condizente com as propostas do Sámkhya. Diz ele: “para o hinduísmo, karma é apenas uma lei de causa e efeito. Do gênero ‘cuspiu para cima, vai receber uma cusparada no rosto’. A pura lei do karma é simplesmente mecânica e não

espiritual, nem sequer moral. Independe de fundamentação reencarnacionista ou até mesmo teísta. Refere-se a um mecanismo da própria natureza. Uma espécie de energia potencial distante do fatalismo que lhe atribuímos”.

“Para exemplificar a flexibilidade desse conceito na Índia, podemos citar um parábola que compara o karma a um arqueiro com suas flechas. O karma teria três estágios: o primeiro, equiparável ao momento em que o arqueiro tem seu arco em repouso e suas flechas descansam na aljava; o segundo, em que coloca uma flecha no arco, tensiona-o e aponta-o para um alvo; e o terceiro, no qual solta a flecha.

“De acordo com essa comparação, tanto no primeiro estágio quanto no segundo, o arqueiro tem controle absoluto sobre o karma, podendo, inclusive no último instante, direcionar sua flecha para outro alvo, tensionar mais ou menos o arco para imprimir maior ou menor potência ao disparo, ou ainda desistir de atirar. Isso corresponde a um domínio de dois terços do karma, o que é bem razoável se comparado com nosso conceito de destino inflexível e sobre o qual não podemos atuar.

“Além disso, qualquer que seja o nosso karma, a liberdade que temos sobre as formas de cumprí-lo é bastante elástica. A sensação de restrição ou impedimento é muito mais decorrente dos próprios receios de mudar e da acomodação das pessoas, do que propriamente da lei de causa e efeito.

“É como se o cumprimento de um karma fosse uma viagem num transatlântico. Você está inevitavelmente dirigindo-se ao seu destino, entretanto, poderá aproveitar a jornada de diversas maneiras. Poderá cumprir o percurso relacionando-se bem ou mal com os companheiros de viagem. A bordo, terá o direito de tomar sol, nadar, ler, dançar, praticar esportes e namorar. Ou de reclamar da vida, da monotonia, do cheiro de maresia, do balanço do navio, do serviço de camarote, do enjôo... Todos chegarão ao destino, de uma maneira ou de outra. Só que

alguns divertir-se-ão bastante no trajeto. Outros vão sofrer. Isso deve-se, preponderantemente, ao temperamento de cada um e não ao karma. Esse é o verdadeiro conceito de karma. O resto é complexo de culpa...

“Muitos confundem o conceito de karma com dharma, atribuindo a este último qualidades que não lhe são pertinentes... Todavia, o dharma de cada um é bem específico, pois foi determinado pelos costumes do seu tempo e lugar. Para viver bem, com saúde e felicidade, é preciso conhecer essas duas forças para obter a harmonia entre elas, especialmente nos muitos momentos nos quais entram em choque. Há circunstâncias em que o dharma determina que você aja de uma certa maneira e o karma, de outra. Por exemplo: o dharma manda que você, em tempo de guerra, mate. O karma proíbe-o em qualquer circunstância. Como agir? Há muitas soluções. Uma delas é prestar o serviço militar como enfermeiro. Esta manobra dissimulativa é aplicável também em nosso dia-a-dia...” *Yôga: Mitos e Verdades*, Mestre DeRose.

Além de tudo isso, a lei do karma é aplicada igualmente a um ateu do século XXI, a um muçulmano do século quinze, a um centurião romano, ou a um troglodita pré-histórico. Dessa forma, por não ser regulada pelos costumes, pelo lugar e pela época o karma é atemporal. Pátañjali ainda acrescenta a esse respeito: “Devido aos samskâras e as memórias deles serem idênticos, eles têm relação ininterrupta, apesar de serem separados por tipo, local e tempo.” *Yôga Sûtra*, IV, 9.

EGRÉGORA

Extraído do livro *Yôga: Mitos e Verdades*, do Mestre DeRose

Egrégora provém do grego *egrégoroi* e designa a força gerada pelo somatório de energias físicas, emocionais e mentais de duas ou mais pessoas, quando se reúnem com qualquer finalidade. Todos os agrupamentos humanos possuem suas egrégoras características: todas as empresas, clubes, religiões, famílias, partidos, etc.

Egrégora é como um filho coletivo, produzido pela interação "genética" das diferentes pessoas envolvidas. Se não conhecermos o fenômeno, as egrégoras vão sendo criadas a esmo e os seus criadores tornam-se logo seus servos já que são induzidos a pensar e agir sempre na direção dos vetores que caracterizaram a criação dessas entidades gregárias. Serão tanto mais escravos quanto menos conscientes estiverem do processo. Se conhecermos sua existência e as leis naturais que as regem, tornamo-nos senhores dessas forças colossais.

Por axioma, um ser humano nunca vence a influência de uma egrégora caso se oponha frontalmente a ela. A razão é simples. Uma pessoa, por mais forte que seja, permanece uma só. A egrégora acumula a energia de várias, incluindo a dessa própria pessoa forte. Assim, quanto mais poderoso for o indivíduo, mais força estará emprestando à egrégora para que ela incorpore às dos demais e o domine.

A egrégora se realimenta das mesmas emoções que a criaram. Como ser vivo, não quer morrer e cobra o alimento aos seus genitores, induzindo-os a produzir, repetidamente, as mesmas emoções. Assim, a egrégora gerada por sentimentos de revolta e ódio, exige mais revolta e ódio. No caso dos partidos ou facções extremistas, por exemplo, são os intermináveis atentados. No das revoluções, freqüentemente, os primeiros líderes revolucionários a alcançar o poder passam de heróis a traidores. Terminam os seus dias exatamente como aqueles que acabaram

de destronar (segundo Richelieu, ser ou não ser um traidor, é uma questão de datas).

Já a egrégora criada com intenções saudáveis, tende a induzir seus membros a continuar sendo saudáveis. A egrégora de felicidade, procura "obrigar" seus amos a permanecer sendo felizes. Dessa forma, vale aqui a questão: quem domina a quem? Conhecendo as leis naturais, você canaliza forças tremendas, como o curso de um rio, e as utiliza em seu benefício.

A única maneira de vencer a influência da egrégora é não se opor frontalmente a ela. Para tanto é preciso ter Iniciação, estudo e conhecimento suficiente sobre o fenômeno. Como sempre, as medidas preventivas são melhores do que as corretivas. Portanto, ao invés de querer mudar as características de uma determinada egrégora, o melhor é só gerar ou associar-se a egrégoras positivas. Nesse caso, sua vida passaria a fluir como uma embarcação a favor da correnteza. Isso é fácil de se conseguir. Se a egrégora é produzida por grupos de pessoas, basta você se aproximar e frequentar as pessoas certas: gente feliz, descomplicada, saudável, de bom caráter, boa índole. Mas também com fibra, dinamismo e capacidade de realização; sem vícios nem mentiras, sem preguiça ou morbidez. O difícil é diagnosticar tais atributos antes de se relacionar com elas.

Uma vez obtido o grupo ideal, todas as egrégoras geradas ou nas quais você penetre, vão induzi-lo à saúde, ao sucesso, à harmonia e à felicidade.

Os antigos consideravam a egrégora um ser vivo, com força e vontade próprias, geradas a partir dos seus criadores ou alimentadores, porém independente das de cada um deles. Para vencê-la ou modificá-la, seria necessário que todos os genitores ou mantenedores o quisessem e atuassem nesse sentido. Acontece que, como cada um individualmente está sob sua influência, praticamente nunca se consegue superá-la.

Se você ocupa uma posição de liderança na empresa, família, clube, etc., terá uma arma poderosa para corrigir o curso de uma egrégora. Poderá afastar os indivíduos mais fracos, mais influenciáveis pelos condicionamentos impostos pela egrégora e que oponham mais resistência às mudanças eventualmente propostas. É uma solução drástica, sempre dolorosa, mas às vezes imprescindível.

Se, entretanto, você não ocupa posição de liderança, o mais aconselhável é seguir o ditado da sabedoria popular: os incomodados que se mudem. Ou seja, saia da egrégora, afastando-se do grupo *e de cada indivíduo pertencente a ele*. Isso poderá não ser muito fácil, mas é a melhor solução.

Outro fator fundamental neste estudo é o da incompatibilidade entre egrégoras. Como todo ser humano está sujeito a conviver com a influência de algumas centenas de egrégoras, a arte de viver consiste em só manter no seu espaço vital egrégoras compatíveis. Sendo elas, forças grupais, um indivíduo será sempre o elo mais fraco. Se estiverem em dessintonia umas com as outras, geram um campo de força de repulsão e se você está no seu comprimento de onda, ao repelirem-se mutuamente, elas rasgam-no ao meio, energeticamente. Dilaceram suas energias, como se você estivesse sofrendo o suplício do esquartejamento, com um cavalo amarrado em cada braço e em cada perna, correndo em direções opostas.

Esse esquartejamento traduz-se por sintomas, tais como ansiedade, depressão, nervosismo, agitação, insatisfação ou solidão. Num nível mais agravado, surgem problemas na vida particular, familiar, afetiva, profissional e financeira, pois o indivíduo está disperso e não centrado. No grau seguinte, surgem neuroses, fobias, paranóias, psicopatologias diversas, que todos percebem, menos o *mesclante*. Finalmente, suas energias entram

em colapso e surgem somatizações concretas de enfermidades físicas, das quais, uma das mais comuns é o câncer.

Isso tudo, sem mencionar o fato de que **duas ou mais correntes de aperfeiçoamento pessoal, se atuarem simultaneamente sobre o mesmo indivíduo, podem romper seus chakras**, já que cada qual induz movimento em velocidades, ritmos e até sentidos diferentes nos seus centros de força.

Com relação à compatibilidade, há algumas regras precisas, das quais pode ser mencionada aqui a seguinte: as **egrégoras semelhantes são incompatíveis** na razão direta da sua semelhança; as diferentes são compatíveis na razão direta da sua dessemelhança. Você imaginava o contrário, não é?

Todo o mundo se engana ao pensar que as semelhantes são compatíveis e ao tentar a coexistência de forças antagônicas, as quais terminam por destruir o estulto que o intentara.

Quer um exemplo da regra acima? Imagine que um homem normal tenha uma egrégora de família, uma de profissão, uma de religião, uma de partido político, uma de clube de futebol, uma de raça, uma de país e assim sucessivamente. Como são diferentes entre si, conseguem coexistir sem problemas. Aquele homem poderia ter qualquer profissão e qualquer partido político, torcer por qualquer clube e frequentar qualquer igreja.

Agora imagine o outro caso. Esse mesmo homem resolve ter duas famílias, torcer para vários clubes de futebol, pertencer a partidos políticos de direita e de esquerda ao mesmo tempo, exercer a medicina e a advocacia simultaneamente e ser católico aos domingos, protestante às segundas e judeu aos sábados! Convenhamos que a pessoa em questão é psiquiatricamente desequilibrada. Não obstante, é o que muita gente faz quando se trata de seguir correntes de aperfeiçoamento interior: a maioria acha que não tem importância misturar aleatoriamente Yôga, tai-

chi, rei-ki, macrobiótica, teosofia e quantas coisas mais se lhe cruzarem pela frente. Então, bom proveito na sua salada mista!

A TEORIA DOS TATTWAS

Tattwa significa *princípio*. É através desse conceito que o Sámkhya ganha uma conotação mais sistemática, fazendo jus ao seu caráter técnico e *numérico*. Os tattwas constituem a espinha dorsal da filosofia Sámkhya.

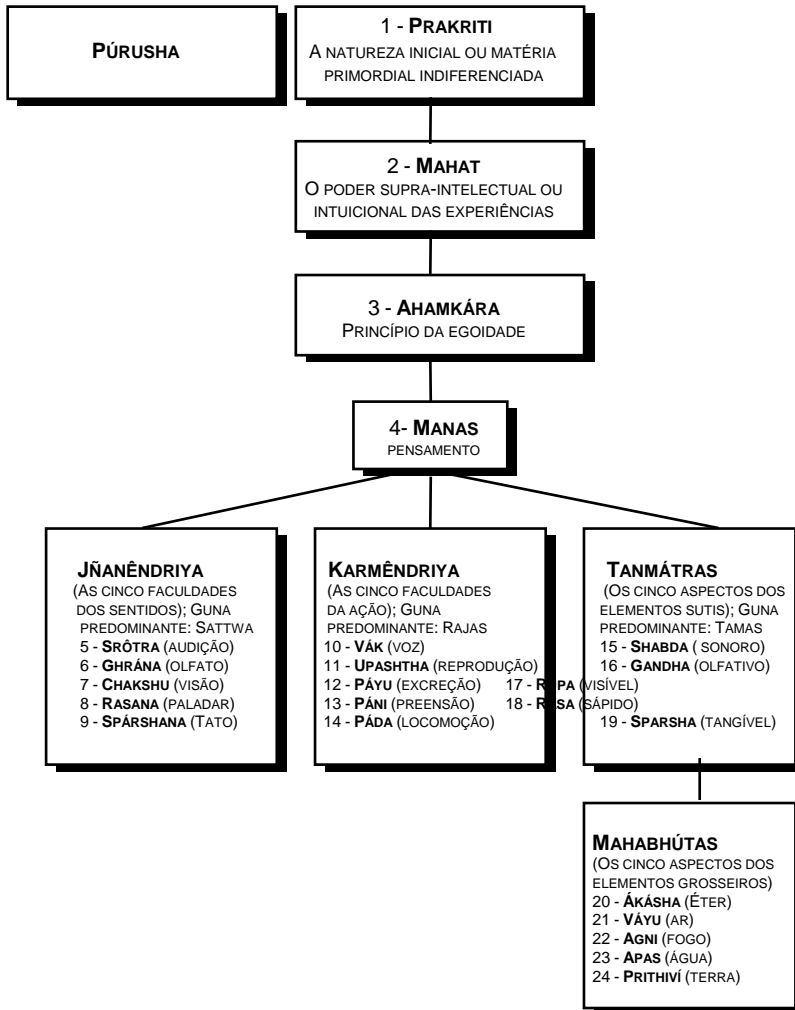
Existem 24 tattwas, comuns a todas as escolas do Sámkhya. A Prakriti é o primeiro tattwa, a causa primeira. E ela contém necessariamente tanta ou mais realidade que os seus efeitos.

A matéria, que percebemos através de nossa perspectiva hominal, nada mais é do que uma manifestação já existente, indiferenciada no primeiro tattwa. Numa ilustração: quando batemos creme de leite até transformá-lo em manteiga, podemos dizer que o produto final, a manteiga, já se encontrava potencialmente presente no leite, conquanto em outro estado. Tudo se diferencia, tudo se transmuta, podendo evoluir dos estágios mais densos até os estágios mais sutis da Natureza.

Para que tenhamos uma noção dos principais tattwas, vejamos a seguir a sua estruturação⁵, bem condensada.

⁵ Há pequenas variações e interpretações dentro do esquema sinótico dos tattwas do Sámkhya segundo as diferentes escolas.

OS TATTWAS DO SÁMKHYA



O PÚRUSHA

Púrusha é traduzido literalmente como *homem*. Assim como Prakriti se traduz por Natureza, conquanto envolva muito mais nuances que o próprio termo em si, também esse *homem*, para o Sámkhya, é um termo bem abarcante, no sentido de *essência absoluta* ou de *chispa de vida*, presente em cada tattwa. Tal princípio equivale ao conceito de Átman da filosofia Vêdânta.

Para o Sámkhya, o Púrusha é imperecível, inativo e inabalável. Não é afetado pelos opostos dor e prazer, bem e mal, qualidade⁶ e defeito, etc. Está excluído das características fenomenais dos tattwas, não tem envolvimento algum nos processos da Natureza e nem é influenciado pelos gunas. Segundo a *Kêna Upanishad* (I, 5,6), o Púrusha é “aquilo que não se pode ver, mas pelo qual as visões são vistas. Aquilo que o pensamento não pode pensar, mas graças ao qual o pensamento pensa”.

Conforme a maioria das correntes dentro do Sámkhya, o Púrusha pode ser, ao mesmo tempo, singular e múltiplo, homogêneo e heterogêneo. Enquanto a Prakriti, ao emitir o Universo, se transforma e se reveste em tattwas, o Púrusha não se altera e permanece sendo ele mesmo, em todo tempo, em todo lugar e além deles.

Não há maneira de conhecer o Púrusha por meio do intelecto. Entretanto, uma das maneiras, ou primeiros passos, para chegar ao *conhecimento* do Púrusha, é o desapego, ou desprendimento dos gunas. Segundo Pátañjali, “Vairágya

⁶ Aqui, podemos observar um outro importante diferencial entre o Sámkhya e o Vêdânta. Para o Vêdânta, a Mônada, produto final da evolução, possui três qualidades que são: sat, chitta e ânanda (ser, consciência e felicidade, respectivamente). De outro lado, para o Sámkhya, essa essência não poderá ter quaisquer atribuições, já que isso corresponderá a uma projeção de nossas expectativas, dentro da limitada dimensão humana em que nos encontramos.

(desprendimento) é quando subjuga-se a compulsão pelas dispersões que venham a ser vistas ou ouvidas. Isto proporciona a mais elevada consciência do Homem (Púrusha), no qual cessam os gunas (atributos).” *Yôga Sutra*, I, 15, 16.

A *existência* desse princípio não pode ser compreendida intelectualmente, a não ser quando é *intuído* através do tattwa mahat. É a partir desse princípio que o dualismo (máýá) desaparece. Por isso, cessam aqui os argumentos que demonstram o Púrusha. Em todo caso, o que podemos fazer são apenas algumas considerações, através do raciocínio lógico, anteriores à convicção intuicional.

Há um momento em que, para se chegar de fato à compreensão disso tudo, será preciso **parar de pensar**. A isto, somente nos é permitido ter alguns vislumbres a partir do dhyána, “intuição linear”, como sintetiza o Mestre DeRose, e que é uma das últimas etapas para se chegar à meta do Yôga. Pátañjali define: “Dhyána (meditação) consiste em manter a continuidade da atenção sobre aquela área específica da consciência. Samádhi (hiperconsciência) é quando chitta assume a natureza do objeto sobre o qual se medita, esvaziando-se da sua própria natureza.” *Yôga Sútra de Pátañjali*, III, 2,3.

Aqueles que conseguiram se desvincular da Prakriti compreendem que, para si, como egos independentes, não poderá mais existir *vida* futura, já que retiraram seus impulsos do processo cíclico, o qual vai esvaindo-se pouco a pouco. Estando isolado dos gunas e dos tattwas, o Púrusha é livre dos movimentos de expansão e contração, vida e morte, que caracterizam a Natureza.

ÍSHWARA

Íshwara traduz-se por *senhor* e, segundo Mircéa Éliade (*El Yôga. Inmortalidad y Libertad*, pág. 83), é o arquétipo do yôgi. Tal princípio passou a designar também a divindade, em algumas escolas do Sámkhya, a partir de um certo período da história profundamente marcado pela fé e crenças religiosas.

Na verdade, o Sámkhya nunca se preocupou em afirmar ou negar a existência de Deus, já que, simplesmente, isso não fazia parte de seu contexto original. É correto afirmar que os pré-arianos valorizavam, reverenciavam e até cultuavam todas as formas da natureza (assim como os índios o fazem); por isso é que são chamados de naturalistas. Nessa concepção de vida, toda a natureza pode ser *divina*.

A referência mais antiga no princípio Íshwara aparece pela primeira vez na *Swêtaswatara Upanishad*. Mais tarde, no século III a.C., Pátañjali o definia dizendo: “Íshwara é um Púrusha especial não afetável pelas aflições, nem pelas ações ou suas conseqüências e nem por impressões internas de desejos. Nele está a semente da onisciência. É também o Mestre dos mais antigos Mestres, pois não está limitado pelo tempo” (*Yôga Sûtra*, I, 24, 25, 26).

Foi dessa maneira que, a partir de Pátañjali, o Sámkhya passou a ser denominado Sêshwarasámkhya, *Sámkhya com Senhor*, para diferenciar do outro tipo mais antigo, designado como Niríshwarasámkhya, *Sámkhya sem Senhor* (que por sua vez, é o tipo de Sámkhya do Swásthya Yôga, o Yôga mais antigo, adotado por nós).

Somente a partir da Idade Média é que houve uma tendência em enfatizar esse novo princípio. De lá para cá, começaram a surgir algumas variantes de Sámkhya, bastante influenciadas pela filosofia Vêdânta, que imperava na época.

De acordo com tais correntes de Sámkhya Medieval, Íshwara é um *tipo* de Púrusha que se deixa, por vontade própria, ser retido pela Prakriti, usufruindo dos processos naturais que a caracterizam. E, ainda que habitando em nossa dimensão, dentro do ciclo existencial, Íshwara está livre do karma.

Esse Púrusha especial poderá até coexistir com a dualidade de máyá, porém suas ações não produzirão conseqüências para ele, quer sejam boas ou más. De um lado, deixa-se levar pelo samsára; de outro, é tão incondicionado quanto o Púrusha e, como esse, não pode ser racionalmente compreendido.

O princípio Íshwara não teve repercussão em todas as linhas do Sámkhya. Haja vista o *Sámkhya Kariká*, de Íshwarakrishna, que nem ao menos o menciona. Conquanto tal elemento sempre estivesse discretamente presente nessa filosofia, somente começou a ser propagado dentro da efervescência espiritualista da época medieval, transformando-se, então, num princípio tão importante quanto os vinte e quatro tattwas e o Púrusha.

KAIVALYA

Kaivalya traduz-se por *libertação*. Dentro do hinduísmo, kaivalya representa o nível alcançado por um jíva-mukta (liberado-em-vida). Nesse plano encontra-se o indivíduo que se libertou das leis, dos mecanismos da Natureza e dos limites do ciclo existencial, conquanto ainda nele habite.

Segundo Pátañjali, “kaivalya é o estado em que os gunas entram em equilíbrio e se fundem, não tendo mais utilidade para

o Púrusha; é o estabelecimento do poder de conhecimento em sua própria natureza.” *Yôga Sútra*, IV, 34.

Kaivalya, em linguagem Sámkhya, significa transcender todos os tattwas da Prakriti. Ainda que habitando nos planos mais sutis da Natureza, predominantemente *sáttwicos*, nenhum indivíduo poderá usufruir dessa condição para sempre, já que esses planos são, simplesmente, *estados* de consciência.

Muitas vezes, uma pessoa se confunde com seus próprios pensamentos, sentimentos e instintos; mas à medida que sutileza suas percepções, é menos escrava deles. Assim, poderá aperceber-se apenas como testemunha e, em princípio, não se deixará influenciar pelos processos que caracterizam a Prakriti.

Enquanto não conseguem deslocar o centro de observação, os homens estão presos ao samsára. Dependentes do mundo dos tattwas, são governados pelos instintos, sentimentos, pensamentos; atrações, temores, vontades, lembranças e esquecimentos. Para pôr fim a uma tal escravidão é preciso que redescubram o que realmente são e que está implícito em todas as manifestações da Natureza.

Dentro de cada ser, o Púrusha *ilumina* todos os tattwas da Prakriti e ainda, encontra-se desapegado e desprendido, mas também, não é cativo nem liberto. De fato, estar livre pressupõe um estado prévio de encarceramento, e não se pode dizer que alguma prisão seja capaz de afetá-lo.

Somente a partir do tattwa mahat, isto é, em estado meditativo, onde os gunas já não interferem tanto, é que o Púrusha se sobressai, *libertando-se* dos processos que persistiam continuamente ao seu redor. O polimorfismo infinito acontece devido aos estados da Prakriti que surgem na forma de: *eu vejo*, *eu faço*, *eu gosto*, etc. E a confusão acontece ao supor que esse “eu” seja o Si Mesmo, o Púrusha.

A libertação, kaivalya, consiste em romper o elo de envolvimento entre o Púrusha e a Prakriti. Segundo Pátañjali “A libertação (kaivalya) é alcançada quando sattwa atinge uma pureza (shuddhi) igual à de Púrusha.” *Yôga Sútra*, III, 55. Tal libertação somente é possível quando mahat, expressão mais próxima da Prakriti, leva o ahamkára (egoidade) a uma autotranscendência, revelando, finalmente, a essência da Natureza.

Concluindo, para a filosofia Sámkhya, será pela analogia, pela observação da Natureza e, principalmente, a partir do estado de consciência intuicional (dhyána), que poderemos compreender os vários níveis do Universo. Tal compreensão está acima do atual estágio da humanidade, dentro do qual linguagem alguma é capaz de discorrer ou de demonstrar satisfatoriamente.

Assim chegamos numa fronteira, na qual o Sámkhya termina e o Yôga se inicia. O Sámkhya se encerra na especulação e no desenvolvimento de teorias que explicam a existência, mas tal conhecimento se torna estéril quando não é fecundado pela prática do Yôga.



CAPÍTULO IV

TANTRA: A ESTRUTURA COMPORTAMENTAL DO YÔGA PRÉ-CLÁSSICO

Tantra, ou Tantrika, é uma filosofia comportamental originária do período dravídico e pré-dravídico.

O *Sanskrit-English Dictionary* de Monier-Williams traduz o termo Tantra como *encordoamento de um instrumento musical; regulado por uma regra geral; relativo aos tantras; a música de um instrumento de cordas*.

A palavra Tantra pode ser interpretada sob diferentes pontos de vista. Num desses aspectos, Tantra pode significar: trama do tecido ou teia. De uma maneira poética e iniciática, Tantra seria como uma teia de aranha na floresta pela manhã, incrustada de gotas de orvalho, como sutis diamantes brilhando ao sol. E, quando ela fosse tocada grosseiramente pelo profano, se desvaneceria instantaneamente.

Noutra abordagem, a palavra Tantra pode ser dividida em duas partes, onde a raiz *tan* nos dá uma idéia de sabedoria, e *tra* (instrumento, mecanismo), uma noção de espalhar ou de salvar. Assim, com um caráter mais filosófico, Tantra é definido como “aquilo que esparge a sabedoria”.

E por último, ainda podemos ter uma outra interpretação, utilizada por Shivánanda. De forma muito sintética, mas também genérica, ele diz em seu livro: “Tantra explica o conhecimento

relativo a tattwa e mantra”. *Tantra Yôga, Nada Yôga, Kriyá Yôga*, pág. 25.

Como ocorre com o Yôga e com o Sámkhya, existe um tipo de Tantra do período Pré-Clássico, dravídico; um outro tipo, Clássico, adaptado aos costumes arianos; e um terceiro, o Tantra Medieval, que produziu quase toda a literatura que chegou aos nossos dias. Os dois primeiros tipos possuem uma influência filosófica do Sámkhya, enquanto o último é bastante influenciado pela filosofia Vêdânta.

Como estudamos em nosso primeiro capítulo, os primeiros resquícios tântricos já apareciam na civilização do vale do Indo. Após a chegada dos arya, estes acabaram por absorver determinadas características culturais dos aborígenes, revivendo, a partir de então, práticas ancestrais expressas num vasto simbolismo: nas forças da natureza, nos mitos de imortalidade e liberdade, nos poderes mágicos e nos seus rituais. E todas essas características, mescladas às tradições arianas, fizeram com que o Tantra tomasse parte importante na formação do hinduísmo.

Os primeiros textos tântricos surgiram na Índia, aproximadamente, entre os séculos IV d.C. e VIII d.C. Durante esse período, possuía tanta força que influenciou várias outras filosofias, artes, ciências e religiões. Por isso, é freqüente encontrarmos escritores que, ao discorrerem sobre o Tantra, falam dele como tendo nascido durante esses quatro séculos. Entretanto, foi nessa época que apareceram os primeiros documentos escritos em papel. A tradição tântrica, porém, já existia milênios antes de ser registrada em livros.

Assim, no período medieval, o Tantra ressurgiu bastante carregado de ritualismos e de uma linguagem devocional que tendia à religião. Por isso, quase toda a literatura tântrica é marcada por essas características.

Em sua evolução histórica, o Tantra foi ultrapassando as fronteiras da Índia, seu local de origem. Poderemos observar a

sua influência, principalmente, na China, no Tibet e no Camboja, onde foi incorporado pelo budismo, lamaísmo e taoísmo, respectivamente. E como nossa proposta constante tem sido a de situar a autenticidade e a pureza das tradições, iremos estudar o tantrismo apenas sob a ótica hindu.

Há mais de quinhentos *Tantra Shastra*⁷. Entretanto, todas essas obras empregam uma linguagem elaborada, difícil de ser compreendida pelos iniciantes. Além do mais, alguns textos estão inacabados enquanto outros permanecem reticentes em muitos pontos importantes. “Grande parte dos textos se perdeu, foi extraviada ou destruída e dos que sobraram, somente foi impressa uma parte, cujas inúmeras versões, geralmente, se contradizem.” (John Woodroffe, *Princípios del Tantra*, pág. 31).

Não devemos nos esquecer de que a linguagem utilizada para transcrever a maioria dos textos tântricos foi desenvolvida dentro de uma sociedade brahmáçarya, ainda por cima na Idade Média, logo, *vêdantizada* e, ainda, traduzida para o inglês sob uma inegável influência cristã.

O Tantra diz respeito a todo um padrão comportamental que foi marginalizado. Após as primeiras incursões arianas na Índia, o modo de vida dos drávidas foi condenado e, bem mais tarde, na Idade Média, é que essa tradição mais antiga emergiu, sendo novamente exercida.

A tradição tântrica é denominada de gupta vídya, conhecimento secreto. Por isso, a única via de acesso à aprendizagem eficaz e genuína é aquela que tem sido perpetuada, até hoje, no mundo inteiro, através da relação Mestre-discípulo.

⁷ As escrituras incorporadas ao patrimônio do hinduísmo são denominadas shastras. Como shastras, além dos Tantras, temos os *Vêdas*, as *Gítás*, os *Sútras*, as *Upanishads*, os *Purânas*, e outros. E, como muitos deles sofreram pouquíssimas modificações durante os séculos, constituem excelente fonte de pesquisa.

CARACTERÍSTICAS E PRINCÍPIOS TÂNTRICOS

Os povos da Índia, de época dravídica e pré-dravídica, viviam numa sociedade onde a mulher ocupava um lugar de destaque.

O caráter feminino das divindades no hinduísmo, nada mais é que o retorno, sob uma forma mitológica e simbólica, das tradições matriarcais. No *Rig Vêda*, por exemplo, a Shaktí é descrita como residente no Céu e como aquela que sustenta a Terra. A *Taittiríya Upanishad* diz: “considera tua mãe como uma deusa”. E Mircéa Éliade conclui: “O que existe na Índia atual, em relação ao culto às divindades femininas, nada mais é que um segmento da herança matriarcal dos povos antigos” (*Yôga. Inmortalidad y Libertad*, pág. 331).

A palavra Shaktí significa energia ou força. Pode ser interpretada sob três aspectos. O primeiro, popular, é simbolizado pelas imagens e expressado na devoção às divindades femininas do panteão hindu, tais como Saraswatí, Lakshmi, Kalí, Parvati, etc. Ainda, dentro desse aspecto, a Shaktí é chamada também mãe divina: como sendo aquela que gera, nutre e protege. O segundo, se refere à própria mulher, como esposa ou companheira. E, o último aspecto, nos fala sobre a energia adormecida em cada ser humano, chamada kundaliní.

Por força da característica matriarcal do Tantra, evidenciam-se as outras duas, que são a sensorialidade e a desrepressão.

Conforme escreve o Mestre DeRose, “Toda sociedade na qual a cultura não era centrada na guerra, valorizava a mulher e até mesmo a divinizava, pois ela era capaz de um milagre que o homem não compreendia nem conseguia reproduzir: ela dava a

vida a outros seres humanos. Alimentava-o com seu seio. Por isso era adorada como encarnação da divindade mesma. E mais: através das práticas tântricas, era a mulher que despertava o poder interno do homem por meio do sexo sacralizado. Ainda hoje ela é reverenciada assim na linha tântrica. Daí, a qualidade matriarcal. Dela desdobram-se as outras duas características”.

“A mãe dá luz pelo seu ventre - isso é sensorial. Alimenta o filho com o seu seio – isso é sensorial também. Como ela deve seu status à sensorialidade, não poderia ser contra a valorização do corpo, não poderia ser anti-sensorial como os brahmácharyas. A mãe é sempre mais carinhosa e liberal do que o pai, até mesmo porque a cria nasceu do corpo dela e não do dele. E também porque é da natureza do macho ser mais agressivo e menos sensível. Pode ser que tal comportamento tenha muita influência cultural, mas é reforçado, sem dúvida, por componentes biológicos. Por tudo isso e ainda como consequência da sensorialidade, desdobra-se a qualidade desrepressora do Tantra” (*Yôga: Mitos e Verdades*, Mestre DeRose, pág 94, 4^a ed.).

No Tantra não existe censura nem sentimento de culpa, como é hábito freqüente na cultura brahmácharya que dá valor, principalmente, à castidade. Por exemplo, no judaísmo, no cristianismo e no islamismo, o desenvolvimento interior só pode ser obtido pelo sofrimento e pelo controle dos impulsos, desejos e sentimentos. Ao contrário, a cultura tântrica, provavelmente a única desse tipo no mundo, demonstra que a evolução do Ser Humano acontece através da desrepressão e do prazer.

Shivánanda, Mestre de Yôga de linha Brahmácharya/Vêdânta (portanto, oposta à estirpe Tantra/Sámkhya), ainda assim faz elogios à linha tântrica, ao dizer que “desdenhar ou negar as necessidades do corpo pensando que elas não são atos sagrados é desdenhar e negar a grandeza da unidade do todo, da identidade última da matéria e do que há além dela (...). As mais grosseiras necessidades físicas

têm uma significação cósmica. O corpo é Shaktí. Suas necessidades são necessidades de Shaktí; quando o homem regozija-se, é Shaktí quem regozija através dele.” (*Kundaliní Yôga*, S. Shivánanda, pág. 25).

Existem, no hinduísmo, dois movimentos culturais que caminham paralelos e que, por isso, estão próximos mas nunca se tocam. Um deles, mais recente (com cerca de 3.000 anos!), chama-se váidika. E se refere àquilo que está nos *Vêdas*. O outro movimento, mais antigo, chama-se tantrika e se refere a um agrupamento de tradições, cujos ensinamentos originais não estão compilados em livros. Quase todos os hindus seguem a tradição váidika, enquanto uma ínfima minoria segue a tradição tantrika. Segundo o hinduísmo, “*os Tantras estão para os Vêdas assim como o perfume está para as flores*”.

Uma máxima tântrica diz: “*quando caímos ao chão, levantamo-nos com o auxílio do chão*”. Tal afirmação é dirigida especialmente aos opositores do Tantra, os quais dizem que para atingir a espiritualidade deve-se negar o corpo. Para os tântricos, se a Natureza nos dotou de instintos, emoções e sentidos, conseqüentemente, tudo o que tenha a ver com isso deve ser naturalmente utilizado e, ainda, valorizado, pois é uma eficiente ferramenta de evolução.

Nascemos com um corpo e com ele viajaremos em nosso breve espaço-tempo até que se transforme em pó, na terra da qual surgiu. Haveremos de cuidar bem dele e explorá-lo em seus recursos e potencialidades. E somente através daquilo que nos é mais íntimo, nossa presente morada de carne e osso, é que compreenderemos o Universo como nosso lar e conceberemos a Natureza como nossa mãe.

Outro importante provérbio tântrico está registrado no Vishwasara Tantra: “*Tudo o que está aqui, está em outro lugar; e, o que não está aqui, não está em lugar algum*”. Tal aforismo aproxima-se das últimas descobertas da Física moderna: a matéria

nada mais é que energia condensada. Aqui, a Natureza é abordada como um organismo vivo, cuja manifestação se divide, multiplica-se e eleva-se à infinita potência.

O principal axioma do shaktismo, umas das linhas do tantrismo moderno, diz: *Todos os deuses estão em nosso próprio corpo*. Isso significa que todos os processos químicos, biológicos e físicos da Natureza são semelhantes, quer seja numa folha de grama em nosso jardim, quer seja num coral fixado aos recifes de uma praia. Tudo o que está do lado de fora está também do lado de dentro. Todos os tattwas da Prakriti refletem o Púrusha como quem se olha diante do espelho.

Nas palavras de Van Lysebeth, “cada estrela tem vida, no sentido literal do termo, portanto está habitada por uma forma de consciência, a mesma que existe em cada partícula infinitesimal nuclear. E esta vida universal, única, se subdivide em inumeráveis planos de existência e consciência! Para o Tantra, enche até a vida interestelar... impensável? Talvez..., mas a imensidão do universo é impensável! Inclusive para o astrônomo que faz malabarismos com as centenas de milhares de anos-luz. Essas distâncias enormes são inimagináveis e entretanto são bem reais!” (*Tantra, el Culto de lo Femenino*, pág. 73.)

A base filosófica das escolas tântricas é o conceito de Shaktí e Shiva. Shaktí e Shiva representam os princípios feminino e masculino, energias de polaridade negativa e positiva, respectivamente. Shaktí simboliza o poder dinâmico e Shiva, o poder estático. São os dois pólos opostos que mantêm a coesão universal, sem os quais não haveria harmonia no cosmos.

Uma outra afirmação tântrica diz: *Shiva sem Shaktí é shava*. Sem Shaktí, Shiva não teria como agir, falar, pensar, ver ou sentir. Sem Shaktí haveria apenas um cadáver (shava), algo sem vida. Sem ela, a Natureza não teria forma; sem ele, a Natureza não teria como manifestar-se. Até para acender uma lâmpada é preciso que haja duas cargas de energia opostas que se

atraem. O poder criador se manifesta devido à presença da criação e vice-versa.

Com tudo isso que foi exposto, o Tantra possui características filosóficas bastante semelhantes à filosofia Sámkhya, sendo que muitos dos princípios tântricos foram sendo estabelecidos no decorrer dos séculos como uma extensão dos tattwas do Sámkhya.

OS TATTWAS DO TANTRISMO

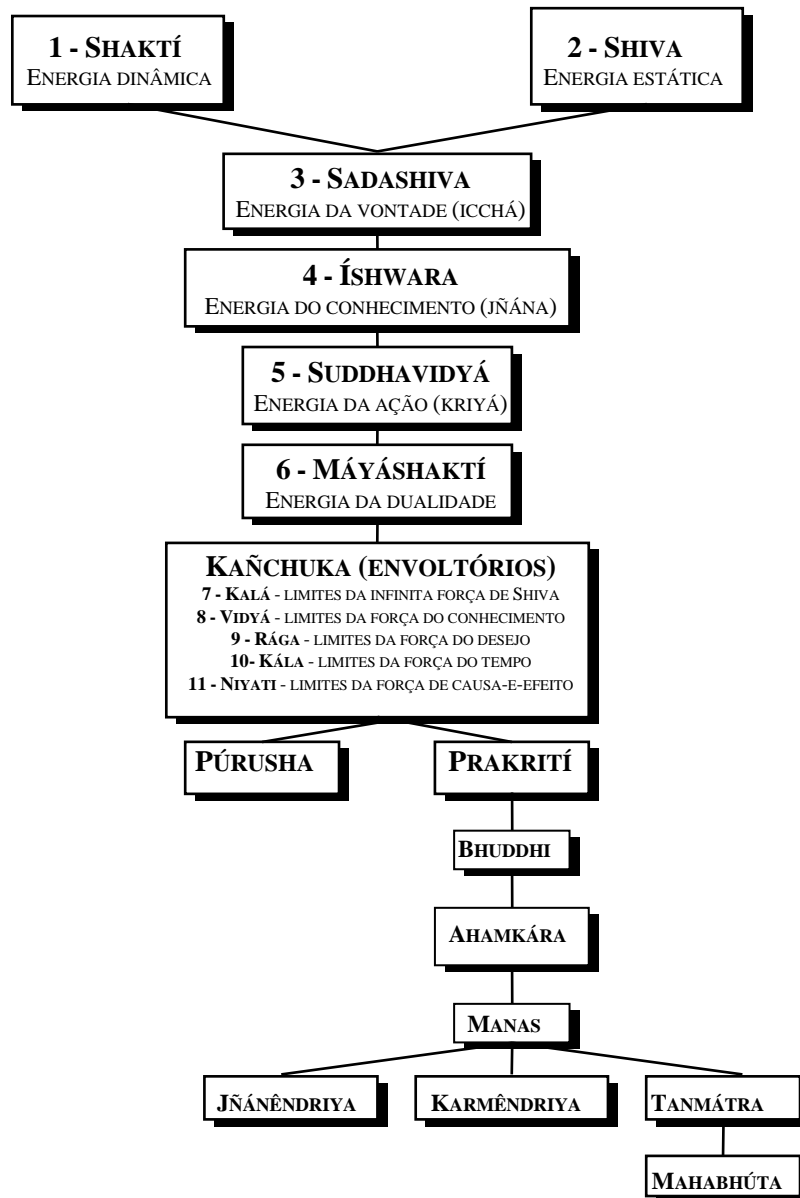
Existem vários ramos de tantrismo, alguns mais importantes, outros mais conhecidos, tais como o shivaísmo, o vishnuísmo, ou o shaktismo. Esse último, também chamado de tantrismo shakta, ficou bem conhecido através das obras de Sir John Woodroffe.

Todas as formas do tantrismo possuem princípios comuns, que se demonstram através dos tattwas. É útil mencionar que podem haver variações quanto à interpretação de cada princípio em si, mas que não modificam a visão de conjunto.

O tantrismo possui trinta e seis princípios, dos quais, os últimos vinte e cinco, são os mesmos do Sámkhya, nos demonstrando a relação inseparável do Tantra com o Sámkhya.

Conclui-se, então, que o Sámkhya é parte do Tantra, sua fração inicial (numa perspectiva de baixo para cima, dentro do quadro sinótico, à frente). Isso nos demonstra que a afinidade do Sámkhya é com o Tantra, como ocorre no Yôga Pré-clássico, e não com o brahmácharya, como ocorre no Yôga Clássico.

OS TATTWAS DO TANTRISMO



AS TRÊS LINHAS E AS SETE ESCOLAS DO TANTRA

No Tantra existem três linhas de comportamento que são: tantrismo branco ou linha branca (dakshinachara); tantrismo negro ou linha negra (vámachara); e tantrismo cinzento ou linha cinza.

A divisão em linha branca e linha negra é só uma maneira didática de nos referirmos a comportamentos tântricos diametralmente opostos. Tal distinção não se refere, evidentemente, à cor da pele. A linha branca foi desenvolvida pelos drávidas, que tinham pele bem escura; e a linha negra pelos arianos, que originalmente possuíam pele clara! A linha negra é a mais moderna e foi desenvolvida com maior intensidade no século VIII da era cristã; portanto, faz parte do Tantra Moderno. E como ele sofre muita interferência da filosofia Vêdânta é a corrente mais ritualística, ao contrário da linha branca, mais antiga.

Existe também uma terceira linha intermediária, chamada cinza, que mescla elementos daqueles outros dois segmentos. Assim, as três linhas do Tantra se caracterizam pela utilização ou não de: álcool, fumo, drogas, alimentação com carnes e relação sexual com orgasmo.

O Tantra possui sete escolas. São elas: Dakshinachara (a mais antiga, adotada pelo Swásthya Yôga), Vêdachara, Vaishnavachara, Shaivachara, Siddhantachara, Kaulachara e Vamachara. Achara significa via, caminho ou linha.

A RELAÇÃO SEXUAL

No Tantra, a relação sexual é denominada maithuna. O maithuna compreende, desde que haja intenção, oito maneiras diferentes de se estabelecer um contato sexual. São elas: olhar para uma mulher, andar com ela, falar com ela, pensar em fazer sexo, desejar a união sexual, propor-lhe a união, ter a determinação quanto ao ato sexual, e o cumprimento do mesmo. Tudo isso faz parte do conjunto chamado maithuna. E conforme foi enunciado acima, é interessante notarmos que, por ser a cultura hindu essencialmente brahmáçarya, os textos traduzidos nos últimos séculos estão sempre escritos sob uma ótica masculina!

Ao contrário dos costumes arianos (que lembram, muitas vezes, os da nossa tradição judaico-cristã), o Tantra não trata de questões morais e não depende dos modismos sociais. Isso se refere muito mais ao dharma do que ao karma (veja isso no capítulo III). No Tantra não há dogmas, nem, muito menos, culpa ou pecado, conceitos típicos das tradições patriarcais, cujas idéias restritivas colocaram, no decurso dos séculos, a mulher num nível inferior.

Na tradição tântrica, a mulher ocupa um papel preponderante, por exemplo, na relação do casal. É ela quem, de modo geral, tomará a iniciativa para o sexo. Já o contrário ocorre, habitualmente, na tradição brahmáçarya, onde o homem é aquele que tem de se comportar como caçador, e, a mulher, como a caça. Por isso, uma das maneiras de identificar a influência do Tantra numa escultura ou pintura hindu, que represente um homem e uma mulher, encontra-se no fato da mulher estar, geralmente, por cima ou à frente do homem, em primeiro plano.

O Tantra define três tipos de mulher: mudrá, que é qualquer uma que possa servir ao homem para efeito do exercício do maithuna; shaktí (esposa ou companheira), que é a mulher em igualdade de condições com o parceiro, circunstância na qual há uma troca de energias e ambos evoluem na senda tântrica; e o terceiro tipo, a dêví (literalmente, deusa), no qual a mulher é que domina todas as relações afetivas, profissionais, etc. E tem o poder de desencadear atração e desejo, e despertar potencialidades no homem até então desconhecidas, bem como sua submissão perante um tal e inegável poder.

O homem e a mulher têm o poder de influenciar e até de reverter os processos da natureza. Assim, eles poderão praticar sexo meramente como uma descarga fisiológica e um meio de preservação da espécie; ou, ainda, poderão utilizar a relação sexual como uma alavanca de aprimoramento, de evolução pessoal, conseqüentemente, em benefício da Humanidade. Todas as linhas do Tantra ensinam técnicas e cultivam intensamente o maithuna, procurando prolongar o prazer e a duração do ato. Porém, apenas a linha branca utiliza a relação sexual sem orgasmo.

O CONTATO SEXUAL SEM ORGASMO

No Dakshinacharatantra, o contato sexual sem orgasmo é uma opção recomendada.

Em primeiro lugar, devemos esclarecer a diferença entre orgasmo e ejaculação, já que para a maioria das pessoas os dois significam a mesma coisa. Ainda mais que quase todos os autores de livros “tânicos”, influenciados por um sistema patriarcal, mencionam apenas a ejaculação. Essa, na verdade, nada mais é do que a emissão do sêmen, característica masculina. Ora, o

orgasmo é a energia que se descarrega no final da relação e ejaculação é a matéria orgânica, o sêmen, que se elimina junto (ou não) com o orgasmo. E o que de fato interessa ao Tantra é o aproveitamento dessa energia, o orgasmo, que se desperdiça no término do ato e que ocorre tanto na mulher quanto no homem.

Com sua postura desrepressora, o Tantra conhece as funções, dá ênfase e tira proveito da prática do maithuna, permitindo o desenvolvendo das potencialidades do ser humano, levando-o ao auto-conhecimento. O que o Tantra ensina, há milênios, somente agora começa a ser confirmado através de pesquisas científicas feitas no mundo inteiro sobre a energia orgástica.

No período em que os animais estão no cio aumentam a carga de hormônios e, como eles se tornam reprodutores em potencial, tenderão a não ficar doentes nem morrer prematuramente.

Algumas décadas atrás, foi feita uma experiência em laboratório com trutas. Num aquário circular e com um bombeamento de água para simular uma correnteza foram colocadas algumas fêmeas prontas para a desova. Nadando contra a correnteza, elas não paravam, não desovavam e nem se cansavam. Mais tarde, uma delas foi retirada e colocada num outro recipiente com água parada. E, tão logo desovou, morreu. Enquanto isso, as outras que continuaram nadando no aquário de água corrente permaneceram vivas por um tempo muito maior. Com esse ensaio, deduzimos o quanto a procriação pode pesar na balança entre a vida e a morte.

Podemos observar também, sob outro prisma, o que ocorre com algumas espécies de animais, cujos machos são mortos pela fêmea mesmo no ato da fecundação como, por exemplo, o zangão, o louva-a-deus, alguns tipos de aranha, etc. Já que cumpriram o papel da fecundação, esses machos não têm mais utilidade para a sua espécie.

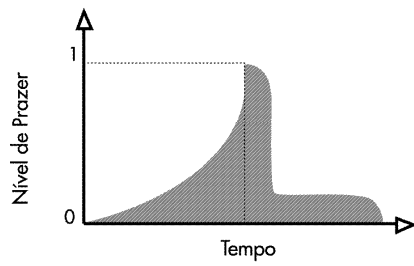
A natureza faz sempre o que for mais vantajoso para garantir a perpetuação das espécies. O que representa a vida de um indivíduo senão um piscar de olhos, em relação à vida de sua espécie? Qual a importância de uma formiga, um lagarto, ou uma vaca, isoladamente? Todos podem ser facilmente sacrificados aos milhões, se o objetivo for a continuidade da espécie.

O que diferencia o ser humano do animal “irracional” é que o primeiro usufrui da liberdade para interferir nos processos naturais. Já o outro é levado pelas forças do instinto e, quando sente o impulso fisiológico, se acasala e tem uma relação sexual trivial.

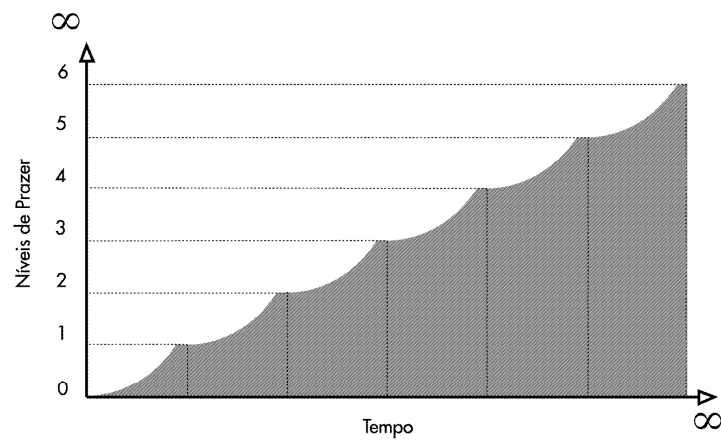
Na página seguinte, veja como o Dr. Fritz Khan, em seu livro *A Nossa Vida Sexual* (pág. 210), representa a excitação e o prazer do homem durante a relação sexual comum. E, compare-o, projetado no gráfico maior, com a relação sexual desenvolvida no Tantra.

Analisando estes dois gráficos podemos ver que no primeiro há uma subida de excitação, uma brusca elevação que é o orgasmo e, em seguida, a depressão rápida até o nível zero. Já o segundo gráfico nos mostra que, antes da energia sexual chegar ao clímax e explodir em orgasmo, o praticante diminui a intensidade do contato, deixa que o corpo se restabeleça para, em seguida, dar continuidade ao exercício. Isso pode durar alguns minutos e se prolongar por várias horas.

Na relação sexual do Tantra, o que ocorre na esfera genital com a ampliação energética, é que a excitação e o prazer vão tomando conta de todo o corpo e o psiquismo do praticante.



Duração de uma relação sexual comum:
menos de 1 hora; média de 15 min.



Duração de uma relação sexual no Tantra:
mais de 1 hora; média de 3 horas, sendo comum ultrapassar 6 horas.

Com o desenvolvimento da potência sexual e da contenção do orgasmo, pode-se entrar em níveis de consciência supra-humanos. Por isso é que o Tantra considera o parceiro sexual como uma divindade em carne e osso. Sem desperdiçar a força orgástica, de uma certa forma podemos dizer que, ao invés de se gerar um filho para o lado de fora, estivesse gerando uma nova pessoa do lado de dentro.

Tanto a linha negra quanto a linha branca do Tantra buscam a ampliação da energia sexual. Entretanto, há diferença de opiniões entre as duas: depois de um longo contato e de uma intensa satisfação, enquanto que, na linha negra tem-se o orgasmo no final da relação, na linha branca sugere-se a contenção do orgasmo. Segundo esse ponto-de-vista, o orgasmo nada mais é do que o fim do prazer: *Omni animale post coitum triste est*.

Na retenção orgástica o indivíduo aumenta tanto a força genésica que, simplesmente, a natureza o preserva. Com isso, atenua-se *tanatos*, o impulso da morte e destruição; e intensifica-se *eros*, o impulso de vida. E, sendo um reprodutor em potencial, possivelmente útil à espécie, é-lhe garantida uma vida mais longa e plena.

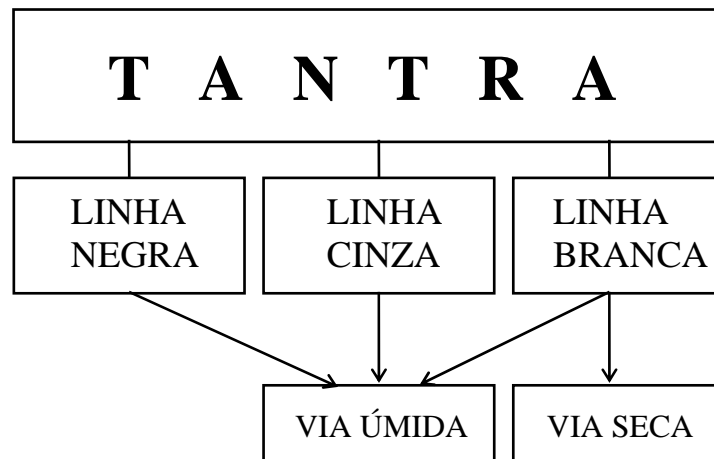
Dentre as conseqüências da exacerbação do prazer e do refreamento do orgasmo estão: o aumento do próprio desempenho sexual, a melhoria da saúde, o aumento da capacidade imunológica, ampliação dos sentidos, das percepções sensoriais e extra-sensoriais, dos reflexos, bem como, mais alegria e menos depressões, melhor produtividade no trabalho, nos estudos, nos esportes, etc.

Para usufruir da energia gerada pelo maithuna saudavelmente é preciso que se tenha toda uma infra-estrutura física e psíquica. Tal elaboração é obtida pelas técnicas do Yôga. E mais, o praticante de Yôga poderá exercer o sexo tântrico tendo uma outra motivação, além das conseqüências citadas. Nesse caso, a sua força sexual o auxiliará no despertar da

kundaliní e, conseqüentemente, o conduzirá ao samádhi, meta do Yôga.

A linha branca, ainda, possui uma variante de Tantra sem contato sexual. Aqui, existem duas opções para se trabalhar a energia sexual. São elas: a via seca e a via úmida. A via úmida pode ser adotada pelas três linhas do Tantra (negro, cinza ou branco), enquanto que a via seca constitui mais uma opção da linha branca. Nela, cada pessoa tem a liberdade de fazer o que quiser com o seu sexo, inclusive a de não usá-lo, por quaisquer motivos.

Conquanto a via seca do Tantra se assemelhe à linha brahmácharya, que não utiliza o sexo, existem diferenças marcantes que separam esses dois caminhos. Enquanto o seguidor da corrente brahmácharya reprime sua sexualidade, o seguidor da linha tântrica a cultiva. Por princípio, o tântrico, via seca, opta por não ter contato sexual, enquanto que o brahmácharya não o tem por achá-lo proibido. Um exemplo típico da corrente do Tantra branco, via seca, foi o Mestre Ramakrishna, que viveu no final do século XIX d.C.



OUTRAS PRÁTICAS TÂNTRICAS

Como método de evolução do ser humano, o tantrismo recorre às práticas do Yôga. Vejamos, então, algumas dessas práticas, em geral, utilizadas conforme a interpretação do tantrismo.

PÚJÁ

Pújá pode ter vários significados, tais como, oferenda, honra ou retribuição de energia ou de força interior (formas pelas quais nos referimos ao pújá no Swásthya Yôga). Mas o termo quer dizer também adorar, prestar culto, venerar, honrar ou reverenciar, como é comumente utilizado no tantrismo.

O pújá é uma forma natural e instintiva de retribuição. Num exemplo singelo, podemos relacioná-lo ao fato de uma criança que, ao chegar na escola, espontaneamente, dá uma flor à sua professora.

O pújá faz parte de todas as tradições orientais. Na Índia, temos o pañchapújá. Esse consiste nas cinco formas de pújá externo, através do qual o devoto faz uma oferenda ao templo ou a seu ishtadêvatta (divindade particular). O pañchapújá consta de flores, frutos, incenso, tecidos e dinheiro. O Yôga também se utiliza do pújá mas, geralmente, feito sem objetos materiais. É o caso do manasika pújá (pújá mental). Ele se caracteriza por uma oferenda, de energia, amor, carinho, lealdade, e votos de saúde, prosperidade e felicidade, feita pelo discípulo ao seu Mestre.

O pújá efetivo contém uma enorme intensidade de bháva. Bháva significa sentimento, devoção, atitude interior ou

disposição. Segundo o *Kúlavali Tantra*, “as palavras não podem expressar o que seja bháva, assim como o melado somente pode ser compreendido pelo paladar daquele que o saboreia e nunca através de explicações”.

Existem quatro níveis de bháva no tantrismo. O primeiro nível, que é o tipo mencionado acima, chama-se pújábháva e que, como já vimos, se subdivide em externo (bahya), e interno (manásika). No segundo nível está o japabháva, feito a partir da repetição de mantras, que podem ser vocalizados verbalmente ou mentalmente. A seguir vem o dhyánabháva, que consiste em ampliar a concentração no objeto da devoção. E, finalmente, o último grau, que é o coroamento de todos os tipos de bháva, o swabháva.

Na linguagem shakta, swabháva é a compreensão da Shaktí em sua própria essência, contida em todas as manifestações do Universo. Conforme diz o *Gandharva Tantra*, “aquele que está sempre unido ao seu adorado perceberá, certamente, sua presença em tudo o que vê, ouve, sente, cheira; em qualquer ser da natureza, mineral, vegetal ou animal; em todo objeto e pessoa, em toda comida e bebida, na música, nas roupas, nas festas, desde o estado de vigília até o de sono profundo. Quando, enfim, a presença do outro é uma constante em seu coração, tal praticante estará em swabháva...”

O pújá, como um processo de empatia entre aquele que faz e aquele que recebe, é diretamente ligado ao nyása. Nyása traduz-se como identificação. É um tipo peculiar de concentração que atua no psiquismo, principalmente. Consiste na capacidade de se estabelecer uma sintonia profunda com pessoas vivas ou não; com personagens que existiram realmente ou com formas mitológicas; ou ainda, com um animal, com uma árvore, com uma flor, com uma pedra, etc. O nyása é como um cristal transparente, que absorve em si a forma e a cor do objeto que lhe é próximo.

MUDRÁ

Mudrá significa gesto, selo ou senha. No Yôga, mudrá designa os gestos reflexológicos, simbólicos ou magnéticos feitos com as mãos.

Conforme Shivánanda, a presença de mudrá, pújá e mantra, caracteriza herança dos Tantras. Devemos recordar que o Swásthya Yôga, de raízes tântricas, tem sua prática básica iniciando-se exatamente com essas três partes.

O Mestre DeRose, no livro *Faça Yôga Antes Que Você Precise*, diz “Os mudrás atuam por associação neurológica e por condicionamento reflexológico. Não podemos negar um componente cultural, que reforça ou atenua o efeito dos mudrás. Sua influência na esfera hormonal é inegável... Um fato curioso e que só pode ser atribuído ao inconsciente coletivo é a ‘coincidência’ de que, em épocas diferentes, hemisférios diferentes, etnias e culturas diferentes, os mesmos gestos são observados com o mesmo significado... Os mudrás do hinduísmo são originários da antiga tradição tântrica e tanto o Yôga quanto a dança clássica hindu – o Bhárata Natya – utilizam-se deles. Nos Yôgas mais tardios essa arte ficou praticamente extinta, limitando-se a uns poucos mudrás.”

No tantrismo, o mudrá está intimamente ligado ao nyása. Cada gesto conduz o praticante a específicos estados de consciência, permitindo-lhe entrar em contato e a se identificar com todos os Mestres e demais discípulos que pertencem a uma mesma linhagem. (Dessa forma, ao executarmos o pránáyáma alternado, por exemplo - um tipo de respiratório no Yôga - não devemos utilizar, aleatoriamente, mudrás de outras escolas.)

Podemos compilar mais de 100 mudrás de tradição tântrica. Aqui, citamos os cinco mais conhecidos, e que são bastante utilizados nas práticas do Swásthya Yôga: o Shiva mudrá, o jñána mudrá, o átman mudrá, o pronam mudrá e o trimurti mudrá.

MANTRA

Mantra pode ser traduzido como vocalização. Compõe-se do radical *man* (pensar) + a partícula *tra* (instrumento). Conforme escreve o Mestre DeRose, no livro *Faça Yôga Antes Que Você Precise*, “é significativa tal construção semântica, já que o mantra é muito utilizado para se alcançar a ‘supressão da instabilidade da consciência’, denominada intuição linear ou... meditação!”

Alguns mantras constituem-se de várias sílabas, palavras e notas musicais, sendo denominados kirtans. Temos nessa categoria, por exemplo, o Shiva Mantra, o Gáyatrí Mantra, o Maha Mantra, etc. Outros tipos podem ter uma só palavra, uma só sílaba e uma só nota musical. Os mantras, em geral dessa última categoria, quando são vocalizados repetidamente denominam-se japa (repetição). De qualquer maneira é fundamental que pertençam a uma língua morta. Em se tratando de Yôga, somente tem validade se for utilizado o idioma sânscrito.

As fórmulas mântricas mais potentes são aquelas que não possuem sentido literal, nem tradução, nem significado e carregam uma força ancestral capaz de interferir no psiquismo humano; e ainda, muito além disso, transformam a matéria, em geral. A combinação dos sons é uma arte que foi desenvolvida, empiricamente, pelos Mestres de Yôga da antiguidade, que

viviam em contato mais efetivo com a Natureza. O mantra mais importante é o ÔM (ॐ).

O QUE É O ÔM



Texto do Mestre DeRose, extraído do *Faça Yôga Antes Que Você Precise*.

ÔM é o símbolo universal do Yôga, para todo o mundo, todas as épocas e todos os ramos de Yôga. Entretanto, cada Escola adota um traçado particular que passa a ser seu emblema. Uns são mais corretos, outros menos; uns mais elegantes, outros nem tanto; e alguns são iniciáticos, outros, profanos. Isto pode ser percebido por um iniciado pela simples observação da caligrafia adotada, ou então prestando atenção no momento em que o símbolo é grafado.

Aquele desenho semelhante ao número 30 que aparece em quase todos os livros e entidades de Yôga, é uma sílaba constituída por três letras: A, U e M. Pronuncia-se ÔM. Um erro comum aos que não conhecem Yôga, é pronunciar as três letras “AUM”. Traçado em caracteres, é um yantra. Pronunciado, é um mantra. Há inúmeras maneiras de pronunciá-lo para se obter diferentes resultados físicos, energéticos, emocionais e outros.

Os caracteres usados para traçar o Ômkára parecem pertencer a um alfabeto ainda mais antigo que o dêvanágarí, utilizado para escrever o idioma sânscrito. Consultando um dicionário ou gramática de sânscrito, podemos notar que o alfabeto dêvanágarí é predominantemente retilíneo e que o próprio ÔM nessa língua é escrito segundo essa tendência. Entretanto, saindo do domínio da gramática e da ortografia para o da filosofia, só encontramos o ÔM escrito de maneira diversa,

com caracteres exclusivamente curvilíneos, o que demonstra sua identidade totalmente distinta. Isso também pode ser percebido na própria medalha, a qual possui algumas inscrições em sânscrito, em torno do ÔM.

ÔM não tem tradução. Contudo, devido à sua antiguidade e amplo espectro de efeitos colhidos por quem o vocaliza de forma certa, ou o visualiza com um traçado correto, os hindus o consideram como o próprio nome do Absoluto, seu "corpo sonoro".

Em todas as escrituras da Índia antiga o ÔM é considerado como o mais poderoso de todos os mantras. Os outros são considerados aspectos do ÔM e o ÔM é a matriz de todos os demais mantras. É denominado mátriká mantra, ou som matricial.

O ÔM é também o bija-mantra do ájña chakra, isto é, o som-semente que desenvolve o centro de força situado entre as sobrancelhas, responsável pela meditação, intuição, inteligência, premonição e hiperestesia. Por isso, é o mantra que produz melhores resultados para as práticas de dhyána e samyama, bem como um bom número de siddhis.

Sendo o mantra mais completo e equilibrado, sua vocalização não apresenta nenhum perigo nem contra-indicação. É estimulante e ao mesmo tempo aquietante, pois consiste numa vibração sáttwica, que contém em si tamas e rajas sublimados.

Quando traçado em caracteres antigos, ele se torna um símbolo gráfico denominado yantra. A especialidade que estuda a ciência de traçar os símbolos denomina-se Yantra Yôga. O ÔM pode ser traçado de diversas formas. Cada maneira de grafá-lo encerra determinada classe de efeitos e de características ou tendências filosóficas.

Cada linha de Yôga adota um desenho típico do ÔM que tenha a ver com os seus objetivos, o qual passa a constituir

símbolo seu. Por essa razão, não se deve utilizar o traçado adotado por uma outra Escola: por uma questão de ética e também para evitar choque de egrégoras.

Se você pratica Swásthya Yôga e identificou-se com o que expomos neste livro, sem dúvida você é dos nossos. Isso o autoriza a utilizar o nosso traçado do ÔM para concentrar-se e meditar, bem como a portar nossa medalha. Só não pode usar o ÔM antes da assinatura, como fazem os graduados e instrutores, enquanto não aprender a forma correta de traçar e enquanto não obtiver autorização do seu Mestre para incorporá-lo dessa maneira ao seu nome.

Não podemos negar que o ÔM seja um símbolo muito poderoso. Ele é forte pelo seu traçado yâtrico em si, pela sua antiguidade, seus milhares de anos de impregnação no inconsciente coletivo, pelos bilhões de hindus que o usaram e veneraram, geração após geração, durante dezenas de séculos, desde muito antes de Cristo, antes de Buddha, antes da civilização européia existir e, durante esse tempo todo, toda essa gente fortaleceu a egrégora do ÔM!

Evidentemente, portando um tal símbolo, estabelecemos sintonia com uma corrente de força, poder e energia que é uma das maiores, mais antigas e mais poderosas da Terra. Por isso, muita gente associa com a idéia de proteção o uso de uma medalha com o símbolo do ÔM. Embora sejamos obrigados a reconhecer certa classe de benefícios dessa ordem, achamos que tal não deve ser a justificativa para portar a medalha, pois, agindo assim, ficaríamos susceptíveis de descambar para o misticismo, contra o qual a nossa linhagem de Yôga (Niríshwarasámkhya) é taxativa. Deve-se usá-la de forma descontraída e se nos dá prazer; se estamos identificados com o que ela significa e com a linhagem que representa. Não por superstição nem para auferir benefícios.

SHUDDHI

Shuddhi traduz-se como *purificação*. E, como tal, pode ser externa e interna, segundo o tipo de escola que a adote.

Uma purificação do tantrismo, é o chamado bhúta shuddhi que significa *purificação dos elementos*. Consiste em imaginar que, a partir dos tattwas mais densos, os mahabhútas, o elemento prithiví (terra) é absorvido por apas (água), depois em agni (fogo) que por sua vez é dissolvido em váyu (ar) e, a seguir, no elemento menos denso, ákasha (éter). Depois dessas *dissoluções*, o praticante deverá intentar, num processo mental, a transcendência ao ahamkára (ego) até que, ultrapassando todos os tattwas da Prakriti, chegue à Shaktí.

Uma variação de bhúta shuddhi, utilizado e desenvolvido pelo Yôga tântrico, consiste na purificação das nadís (meridianos ou correntes por onde circula a bioenergia ou prána), seja através de técnicas tais como mantras, pránáyámas, kriyás, ásanas; seja através de uma seleção alimentar e de uma reeducação das emoções, para que o praticante não suje seu corpo com detritos tóxicos de sentimentos como o ódio, a inveja, o ciúme, o medo, etc.

DHÁRANÁ E DHYÁNA

Dháráná traduz-se como *concentração*; e dhyána, como *intuição linear* (ainda, *contemplação* ou *meditação*). A meditação é o estágio mais avançado da concentração. São técnicas puramente yôgis e, em determinadas circunstâncias, são utilizadas pelo Tantra.

Um exemplo típico do tantrismo é o manidwípa, a *meditação na ilha de pedras preciosas*. Conforme descrição de uma escritura tântrica da Idade Média, o *Ghêrandá Samhitá* (Cap.

VII, 2-8), deve ser feita da seguinte forma: “Imagine o praticante que há um grande oceano de néctar em seu próprio coração. E no centro dele há uma ilha de pedras preciosas, cuja areia está salpicada de brilhantes. Por todos os lados encontram-se árvores frondosas, carregadas de flores e frutos tenros. No meio do arvoredo deve ser imaginada uma enorme e antiga árvore com quatro ramos (representando os quatro *Vêdas*), e que está também carregada de flores e frutos. As abelhas zumbem e os pássaros cantam... Sob essa árvore deve ser visualizada uma pequena plataforma com um belo trono confeccionado de pedras preciosas. E sobre esse trono, está sentado o Ishtadêvatta, cujas formas, vestimentas, cores e adornos já haviam sido previamente descritos e ensinados pelo Mestre do praticante”.

O tantrismo é caracterizado também por um elemento chamado bhakti, que significa devoção. Bhakti está implícito na Mãe-natureza, na medida em que alguém se sinta como seu filho; está inserido no infinito macrocosmos, conquanto se habite no finito microcosmos; ou pode ser representado como divindade pessoal (Íshwara), diante da impotência humana frente ao ciclo existencial.

O tantrismo se utiliza de imagens e de formas mitológicas da tradição hindu, possibilitando ao praticante concentrar-se e meditar no seu objeto de reverência ou devoção. A partir do momento em que ele ultrapassa essa fase, ampliando ainda mais o dhyána, poderá alcançar um outro estado de consciência denominado samádhi. Nesse ponto, ele se torna um yôgi.

Nota: para saber mais sobre pújá, mudrá, nyasa, mantra, shuddhi, e demais técnicas que foram aqui abordadas, indicamos os principais livros: *Yôga: Mitos e Verdades* e *Faça Yôga Antes Que Você Precise*, do Mestre DeRose.

YÔGA TÂNTRICO, YÔGA BRAHMÁCHARYA, E A KUNDALINÍ

Existem dois grupos opostos de Yôga: o de linha tântrica e o de linha brahmácharya. Ambos afirmam que despertar a kundaliní é fundamental. Porém, apenas a linha tântrica se utiliza do maithuna como uma alavanca de evolução, explorando a sensorialidade. A outra classe, praticada pela grande maioria dos yôgis na Índia, restringe o contato sexual. Conseqüentemente, é anti-sensorial. Na primeira categoria se encontra o Yôga de tendência tântrica, e, na segunda, o Yôga de tendência brahmácharya.

O voto brahmácharya⁸ ou celibato, como é comumente conhecido, geralmente é feito por monges que ostentam o título de swámis, aos quais estão proibidas as relações sexuais. A grande maioria dos estabelecimentos de Yôga da Índia segue essa corrente. Nessas escolas, por exemplo, uma pessoa que não fez o voto brahmácharya, poderá até praticar algumas técnicas do Yôga, mas se quiser, de fato, tornar-se um yôgi dessa linha, não poderá casar-se e se já tiver família terá de abandoná-la para morar no áshram (mosteiro).

Nos áshrams que possuem um padrão de vida brahmácharya não se utilizam de alimentos que possam excitar o paladar e, conseqüentemente, o sexo. Não é para menos. Nos livros de Shivánanda temos: “afaste-se das mulheres” (...) e “o alho e a cebola são piores que a carne”. Como são alimentos energizantes, estimulam o instinto sexual, que deve ser aniquilado, segundo o sistema brahmácharya.

Por tudo isso, o comportamento e a prática de um Yôga de linha brahmácharya não pode ser confundido com o

⁸ Acharya significa *servidor*. Brahmácharya quer dizer *servidor de Brahma*. Através dos milênios, o termo brahmácharya passou a significar, também, celibato.

comportamento do Yôga de linha tântrica. O processo e os resultados são completamente diferentes. Enquanto o Yôga brahmácharya prega a evolução através do sofrimento e da repressão sensorial, o Yôga tântrico conduz à evolução através do prazer e da liberdade.

Citando alguns Mestres de Yôga hindus contemporâneos que tenham de fato se iluminado, podemos ter Ramakrishna e Aurobindo, que eram de linha tântrica. Por outro lado, poderíamos citar, aproximadamente, uns quarenta Mestres de linha brahmácharya. Levando-se em consideração que quase um bilhão de pessoas na Índia segue a tradição brahmácharya e que alguns poucos milhares seguem o Tantra, essa desproporção demonstra que um percentual extremamente elevado têm sucesso e atingem a meta. Segundo Yôgánanda, de cada mil pessoas que seguem o sistema brahmácharya, só uma consegue permanecer, e de cada mil que permanecem, apenas uma atinge a meta.

Apesar de serem sistemas opostos, esses dois grupos de Yôga têm em comum a valorização da sexualidade, conquanto diverjam na metodologia. Do ponto de vista brahmácharya, se essa energia é assim tão sagrada, não se pode desperdiçá-la e sim, economizá-la. Por outro lado, temos a opinião da linha tântrica: sendo tão importante, essa força deverá ser aprimorada e desenvolvida com mais intensidade.

A sexualidade é condição *sine qua non* no processo evolutivo do Yôga. Kundaliní traduz-se por serpentina ou enroscada. Ela é conhecida no tantrismo sob as mais diversas denominações: bhujangí, íshwarí, kundalí, kúlakundaliní, mahakundaliní, arundhatí, shaktí, etc. Segundo o Swásthya Yôga, kundaliní é uma energia física, de natureza nervosa e manifestação sexual.

Dentro da psicologia ocidental, os termos libido ou orgônio podem designar diferentes aspectos dessa energia. Ocorre que, como ela está associada ao sexo, aqueles que trazem

uma herança cultural judaico-cristã, impregnada de culpa e pecado, têm medo de trabalhar essa força. Entretanto, a kundaliní é de extrema importância na tradição hindu, tanto na corrente tântrica, que se utiliza do sexo, quanto na corrente brahmácharya, celibatária.

Usando a terminologia do shaktismo, kundaliní é a Shaktí individual que, como uma serpente de fogo, está enroscada três vezes e meia em torno do lingam (falo), na base da sushumná. E, estando em *sono profundo*, essa serpente poderá ser despertada através das técnicas yôgis, tais como pránáyáma, bandha, ásana, dhyána e outras técnicas ensinadas por um Instrutor formado e competente.

O que conduz o praticante à evolução é a Shaktí kundaliní. O Mestre dá o impulso inicial para que o discípulo se exercite e, finalmente, possa realizar a união tântrica Shaktí-Shiva no sahásrara chakra. Portanto, somente através das práticas é que o discípulo poderá ativar sua energia latente, a kundaliní, que o conduzirá ao estado de samádhi.

Existem inúmeras maneiras para despertar e dinamizar essa força. Sir John Woodroffe faz a seguinte descrição: “Através das nádís idá e pingalá, a energia sai e entra pelas fossas nasais. Mediante kúmbhaka, o prána deixa de atuar sobre o ar atmosférico e retorna à envoltura vital, o múládhára chakra, produzindo aí uma ação fora do normal. Quando tal energia se potencializa, a consciência torna-se familiar com a Mãe-real, a kúlakundaliní. Despertada, ela ascende pela sushumná, podendo ir até o sahásrara chakra. Nesse local se produz o néctar que o sádhaka absorve com prazer. Aumentando o tempo de kúmbhaka, aumenta-se a retenção da kundaliní na sushumná e, então, ela deve ser dirigida a cada chakra, unida ao Ishtadêvâta correspondente, e na meditação dos Dêvatás, masculinos e femininos. Eis que o praticante se converte em amo do dêvâta de

cada chakra e deixa de ser escravo para ser o senhor... *Princípios del Tantra*, págs. 502, 503.

Como podemos constatar na parte prática do tantrismo, ele se utiliza bastante das técnicas yôgis. O mantra, por exemplo, é enfatizado da seguinte forma no *Kularnava Tantra*: “Alcançar o siddhi (poder) do mantra é impossível sem a prática do Yôga”. Assim, podemos dizer que o mantra é uma das técnicas que ajudam o despertar da Shaktí kundaliní. E, como vimos, o trabalho com a kundaliní só é possível mediante as técnicas yôgis.

Shivánanda, médico hindu, Mestre yôgi (leia-se *yôgui*), em vários de seus livros, diz que nenhum samádhi é possível sem o despertar da kundaliní (por exemplo, em seu livro *Kundaliní Yôga*, págs. 35, 81 e outras). E se, segundo Pátañjali, codificador do Yôga Clássico, a meta do Yôga é o samádhi, logo, sem kundaliní não há Yôga.



CAPÍTULO V

YÔGA: UMA PRÁTICA MILENAR

Conforme o *Sanskrit-English Dictionary* de Sir Monier-Williams, o termo Yôga possui dezenas de traduções tais como: união, jugo, junção, as correias de um uniforme militar, equipe, veículo, transmissão, equipamento de um soldado, uso, aplicação, remédio, cura, meio, expediente, maneira, método, meios sobrenaturais, encantamento, empreendimento, negócio, aquisição, lucro, proveito, riqueza, propriedade, ocasião, oportunidade, etc.

No sentido mais amplo, o Yôga visa a integração do ser humano consigo mesmo, com os outros seres e com a Natureza. Entretanto, da mesma maneira que a própria palavra Yôga, com o passar do tempo, assumiu traduções divergentes e, por vezes, tão antagônicas como as que vimos acima, também, há muitas discrepâncias relativas ao que significa realmente Yôga.

Para começar, abrimos um parêntesis para dizer que no Brasil, por exemplo, existem até o Yôga e ‘a iôga’. São duas coisas completamente diferentes: “São confundidas pelo leigo devido às semelhanças de escrita e pronúncia, como ocorre com *Aikidô* e *Hapkidô*, *História* e *estória*, *balonista* e *baloeiro*, *canapé* e *canapê*, *esotérico* e *exotérico*. Há diferenças marcantes na época de surgimento, país de origem, proposta, metodologia e tipo de público. ‘A *Yôga*’ (também grafada *yoga* ou *ioga*, pronunciada com *ó* aberto) é uma coisa parada e requer paciência; o Yôga (escrito sempre com acento circunflexo, com *Y*, pronunciado com *ô* fechado e no gênero masculino) é uma técnica dinâmica e lindíssima. ‘A *yôga*’ é recomendável para idosos; no entanto, o Yôga é para gente jovem. ‘A *yôga*’ freqüentemente é ensinada por pessoas sem preparo nem

habilitação; em compensação, o Yôga só é ministrado por instrutores formados nos cursos de extensão das Universidades Federais, Estaduais e Católicas de quase todo o país. ‘A *yôga*’ surgiu na década de 60 aqui mesmo no Brasil; o Yôga surgiu na Índia há mais de 5.000 anos. ‘A *yôga*’ está dicionarizada e pode ser grafada com *i*; o Yôga não está dicionarizado, portanto, deve-se respeitar a grafia original, a pronúncia com *ô* fechado, o gênero masculino e o acento que está lá na escrita em caracteres dêvanágarí.” *Tudo O Que Você Nunca Quis Saber Sobre Yôga*, págs. 19 e 20, Mestre DeRose.

Mesmo hoje, que o Yôga está mais divulgado, grande parte daquilo que se encontra registrado em livros não faz parte do seu contexto autêntico e legítimo. Muitas das explicações, bem como as posturas éticas e até mesmo a orientação das técnicas, foram sendo inseridas *a posteriori* em seu currículo através dos milênios.

É bem verdade que, mesmo na Índia, não existe uma unidade cultural. O que existe é uma diversidade de correntes filosóficas e religiosas e, conseqüentemente, muita divergência de opiniões. A Índia foi o país mais invadido da História, criando um caldeirão de etnias, línguas, religiões e culturas como jamais se viu em outra nação. Falam-se 16 línguas oficiais, fora as centenas de línguas não-oficiais e os milhares de dialetos. Ao longo de mais de 5.000 anos de história isto gerou um mosaico de tradições discrepantes.⁹

⁹ Como ilustração, vejamos o caso do budismo. Ele nasceu na Índia aproximadamente em 500 a.C. e, atualmente, não tem expressividade nesse país, conquanto possa tê-la nos países vizinhos. O budismo é considerado como uma heresia do hinduísmo, não tendo compatibilidade com o Yôga, que pertence ao hinduísmo.

É útil mencionar tal fato, já que muitos ocidentais têm misturado termos do Yôga com termos do budismo quando, por exemplo, querem comparar samádhi, meta do Yôga, com nirvana, meta do budismo. Assim, por desinformação e generalização, não conseguem enxergar que os dois expressam realidades e estados de consciência distintos. São dois caminhos diferentes e levam a metas diferentes.

Nesse sentido, certos buscadores tendem a colocar numa só receita os ingredientes das coisas orientais. Seria como fazer sushi recheado com kibe e tahine, temperado com ghi, curry e garam masala. Afinal, sendo tudo do oriente, deveria combinar. Com o sofisma de que tudo-leva-ao-mesmo-lugar, propagado pela holística, o resultado é, no mínimo, mau gosto e má digestão (síndrome *japonês-é-tudo-igual*).

Quando o Yôga foi trazido para o Ocidente, as pessoas não sabiam o que ele era, de fato. Com o decorrer do tempo ele foi sendo mal interpretado, depois, massificado e simplificado, até se tornar mais um produto de consumo. As deturpações foram tão intensas que até geraram-se híbridos, como “a Iôga”, por exemplo, e com isso distanciando completamente das propostas originais.

Em qualquer texto ou escritura mais antiga, o Yôga aparece sempre associado a força e poder, jamais com relaxamento e muito menos com terapia, como ocorre atualmente.

O verdadeiro Yôga não serve para acalmar e sim para energizar. Não podemos negar que as conseqüências das práticas existam, por exemplo, sobre o stress, já que o Yôga é um dos recursos mais eficientes para reduzi-lo a níveis saudáveis. No entanto, não podemos confundir tais efeitos com o fim, que é o autoconhecimento obtido pelo samádhi.

Nas palavras do Mestre DeRose, “afimar que o Yôga é terapia é o mesmo que declarar que natação ou tênis são terapia. Algumas pessoas podem praticar tênis como ‘*uma verdadeira terapia*’ ou natação para asma, mas isso não pode desvirtuar sua verdadeira natureza, que é a de *esporte*. Da mesma forma há quem explore a yôgaterapia, que não é Yôga e sim um sistema medicinal inspirado no Yôga. Esse fato não deve desfigurar a identidade do Yôga, que é sabidamente uma *filosofia*.” *Tudo O Que Você Nunca Quis Saber Sobre Yôga*, pág. 26

É importante frisar que grande parte dos escritores que discorrem sobre tal assunto, na verdade, expõe um conteúdo que não pode ser chamado de Yôga. Quase todas as traduções dos textos clássicos sobre Yôga são tendenciosas. Geralmente são interpretadas por partidários de outras filosofias e tradições, por vezes, em desacordo com o próprio Yôga.

A maioria dos livros que surgiram até 1950 estavam menos poluídos pelas interferências do consumismo degenerativo que se intensificou a partir de então. Entretanto, geralmente contraditórios, todos eles servem ao leitor uma salada de temas vendáveis que raramente conduzem às propostas verdadeiras do Yôga. Ainda que

esses livros tenham sido redigidos por hindus, não significa que sejam fontes seguras (assim como ser brasileiro não quer dizer que se entenda de samba, não basta ser hindu para entender de Yôga).

Atualmente, se abrimos um livro de Yôga qualquer, mesmo publicado na Índia, mesmo considerado bom e sério, vamos receber determinadas orientações que se chocam frontalmente com os ideais do Yôga primitivo. Por exemplo, quando se proíbe abertamente a aproximação dos praticantes com as mulheres. Isto é óbvio, já que o Yôga na Índia existe dentro de um contexto patriarcal. Sendo praticado, principalmente, nos mosteiros, onde se pregam a castidade e o celibato, só os homens têm acesso (por isso, será raríssimo encontrarmos alguma obra escrita por mulheres).

Apesar de tudo aquilo que podemos extrair de boas obras, o ensinamento do Yôga vai muito além do que está registrado nos livros. Desde as suas origens milenares, ele tem sido orientado consoante os preceitos da tradição Mestre e discípulo.

O YÔGA É ESTRITAMENTE PRÁTICO

Desde as suas origens, a essência do Yôga está no embasamento prático, cuja metodologia é baseada em exercícios que ensinam, por exemplo, como trabalhar o corpo através de exercícios corporais belíssimos, fortes, porém que respeitam o ritmo biológico do praticante; como respirar melhor, como descontrair-se, como concentrar-se mais, como aumentar a saúde e a expectativa de vida, como meditar, como atingir estados muito mais amplos de consciência, etc. (Veja *Tudo O Que Você Nunca Quis Saber Sobre Yôga*, do Mestre DeRose). Sendo essencialmente prático, o Yôga não comporta especulações. A ele cabem os “comos”, mas jamais os “porquês”.¹⁰

A prática do Yôga depende muito mais dos propósitos individuais do que da coisa em si, sendo que qualquer atividade que se faça poderá adquirir uma nova dimensão. Mesmo que não tenha nome ou forma de Yôga, mas que seja estritamente prático e, como meta, conduza o praticante ao samádhi, será Yôga. Será Yôga a partir do momento em que haja a intenção de aprofundar a concentração (dháraná), que nada mais é do que uma das últimas etapas do Yôga Clássico, codificado por Pátañjali.

Como já estudamos, somente no século III a.C. é que o Yôga emergiu da antiqüíssima tradição oral para se transformar, formalmente como literatura, num dos seis darshanas do hinduísmo. Foi então, a partir dessa integração, que ele passou a ser respeitado como clássico e a ser valorizado como uma filosofia. Pátañjali nos coloca que para “suprimir a instabilidade da consciência” é necessário passar por oito grupos de técnicas das quais as três últimas são: dháraná, dhyána e samádhi (concentração, meditação e hiperconsciência, respectivamente).

¹⁰ Perguntar “por quê” a um Mestre é considerado falta de educação. A pergunta “por quê” só pode ser feita pelo Mestre. Tem sido assim há milênios. Nas escolas modernas esse preceito tem sido desprezado.

Assim, o Yôga é um conjunto de práticas que trabalha a concentração, para servir como plataforma de lançamento para a meditação, através da qual se possa desenvolver um estado de hiperconsciência ou megalucidez denominado samádhi.¹¹

Em síntese, podemos definir o Yôga sob três diferentes óticas:

Definição popular: Yôga é uma filosofia de vida, filosofia prática, que visa o autoconhecimento e a qualidade de vida.

Definição erudita: Yôga é a supressão da instabilidade da consciência. Pátañjali, *Yôga Sútra*, I, 2: “Yôgash chitta vrtti nirôdhah”.

Definição técnica: Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.

Das três definições, a terceira é a mais aceita internacionalmente por todas as correntes de Yôga. Tal definição foi assim colocada pela primeira vez pelo Mestre DeRose.¹²

YÔGA E SÁMKHYA

O Yôga mais antigo poderia, no máximo, ser explicado através do ponto-de-vista Sámkhya, naturalista, mas jamais pela ótica do Vêdânta, espiritualista, que é seguido pela maioria dos hindus atualmente. Quando um ocidental vai à Índia para pesquisar sobre

¹¹ Existem dois tipos de samádhi, o sabija e o nirbija. Diz o Mestre DeRose “O sabija samádhi, ou samádhi com semente, é um estado de consciência que pode ser traduzido como pré-iluminação e está ao alcance de qualquer praticante saudável e disciplinado que tenha passado por todos os estágios anteriores e permanecido em cada um deles o tempo prescrito pelo seu Mestre. Não há perigo nem misticismo algum. É apenas um estado de consciência, de hiperconsciência. O nirbija samádhi é o estado final, em que o praticante atinge a meta do Yôga, o coroamento da evolução do ser humano. Não há como descrevê-lo. Conta-se que, quando os discípulos do iluminado Ramakrishna pediam-lhe para explicar o que era o samádhi, o Mestre simplesmente respondia: - Ah! O samádhi!... - E entrava em samádhi. Aceite-se, apenas, que o fenômeno é um estado de consciência que está muitas dimensões acima da mente e, por isso, é impossível compreendê-lo com o auxílio dos mecanismos mentais, lógica ou cultura. Essas ferramentas só serão úteis depois que o fenômeno tiver sido experienciado, para conceituá-lo.” *Yôga: Mitos e Verdades*, pág. 68, 2ª edição.

¹² É importante registrar esse fato, já que muitos conceitos desse Mestre têm sido apropriados por professores de outros países que adotam seus ensinamentos sem mencionar a fonte.

Yôga, ele se confunde e não consegue distinguir onde termina o Yôga e começa o Vêdânta.

Em qualquer texto mais antigo sobre Yôga ou sobre Sámkhya verifica-se que essas duas filosofias sempre foram ligadas uma à outra. Até mesmo nosso Dicionário Aurélio, declara que “Yôga é o lado prático da filosofia Sámkhya.”

A tradição hindu considera o Sámkhya como o darshana mais antigo e, como o Yôga, também teve origem na pré-história indiana. Ambos são chamados de *sanatane dwê, as duas mais antigas disciplinas*. Conforme diz Tara Michaël, sobre a relação de ancestralidade do Yôga com o Sámkhya, “desde as suas primeiras formulações se encontravam indissolúvelmente atrelados um ao outro.” (*O Yôga*, pág. 27).

A *Yôgasikha Upanishad*, I, 44A, diz: “O Yôga sem o conhecimento não é capaz de levar à libertação. Por isso, o aspirante deve praticar firmemente o Yôga e o Sámkhya”. Também na *Yôgatattwa Upanishad* (I, 5,6) está escrito: “sem a prática do Yôga, como poderia simplesmente o Sámkhya gerar a libertação (kaivalya)? Por outro lado, como a prática sem o conhecimento, poderia gerar tal libertação? O adepto que deseja sair da ignorância, fonte do erro, se esforçará nos dois caminhos”.

De interessante geral, é o que se encontra descrito na *Bhagavad Gítá* (livro VI do *Mahabhárata*), a escritura mais exaltada pelo krishnaísmo - que considera Krishna como avatar de Vishnu. Como o Yôga é shivaísta, pode-se concluir que o Yôga vishnuísta não é o mais autêntico. E apesar do caráter teísta e devocional desse documento, será onde encontraremos com maior freqüência a associação entre o Yôga e o Sámkhya. Está escrito: “somente as mentes estreitas se opõem ao Sámkhya e ao Yôga, mas não os sábios. Quem domina verdadeiramente uma dessas filosofias usufrui do fruto de ambas...” e, depois, define: “Sámkhya é conhecimento, Yôga é poder; aquele que possui os dois nada mais tem a conquistar sobre a Terra” (*Bhagavad Gítá*, V, 4,5). Igualmente, ambos são definidos em outras escrituras: “do Yôga nasce o conhecimento (Sámkhya) e do conhecimento nasce o Yôga. Para quem possui o Yôga e o

conhecimento (Sámkhya) não tem mais o que alcançar” (*Íshwara Gítá*, II, 41).

Apesar dessa relação, cada qual tem identidade própria. O Sámkhya é pura especulação, enquanto o Yôga é essencialmente prático. As duas filosofias se complementam, não obstante o Sámkhya dependa muito mais do Yôga, do que o contrário.

Para maior compreensão do Sámkhya, torna-se necessária a utilização de determinadas técnicas do Yôga como, por exemplo, a concentração e a meditação. De fato, para ter a percepção e a compreensão dos níveis mais avançados da Natureza é preciso meditar. E a meditação, que é um estado de consciência yôgi, em si, independe de qualquer fundamento teórico.

Mircéa Eliade, discorrendo sobre a obra de Pátañjali, demonstra que o Yôga Clássico começa onde termina o Sámkhya e, ainda, dos seis darshanas hindus este é o mais antigo, já que tem mais afinidade com o Yôga. Conquanto essas duas filosofias sejam matérias diferentes, uma maior semelhança entre elas se acha na época pré-clássica, onde Sámkhya e Yôga convivem em harmonia. *El Yôga, Inmortalidad y Libertad*, págs. 21 e 46.

YÔGA E TANTRA

Originalmente, o Yôga, o Sámkhya e o Tantra eram sistemas inseparáveis.

Com vimos, o tantrismo possui trinta e seis princípios, dos quais, os últimos vinte e cinco, são os mesmos do Sámkhya. Conclui-se, então, que o Sámkhya é parte do Tantra, sua fração inicial (numa perspectiva de baixo para cima, dentro do quadro sinótico *Os Tattwas do Tantrismo*). Isso nos demonstra que a afinidade do Sámkhya é com o Tantra, como ocorre no Yôga Pré-clássico, e não com o brahmácharya, como ocorre no Yôga Clássico.

É de grande valia verificarmos que o tantrismo nos exhibe outros níveis além dos de Púrusha e Prakriti, e nos demonstra a relação inseparável do Tantra com o Sámkhya. É tanta afinidade, que Georg Feuerstein menciona em seu livro a seguinte frase atribuída a Shankara: “Sámkhya e Tantra são uma só coisa.” (*Manual de Yôga*, pág. 94). Ou ainda, Íshwarakrishna, codificador do Sámkhya Clássico quando faz a ligação entre essas duas correntes, registrando no sútra final de sua obra: “o Sámkhya, quando ampliado, revela o Tantra em grande extensão”.

Uma característica marcante do tantrismo é a variedade enorme de rituais. Porém, quando eles estão associados às práticas yôgis, tomam outra direção. Sobre isso, escreve Mircéa Éliade: “O que o Yôga faz é ‘interiorizar’ os rituais, insuflando um valor novo a cada forma fossilizada, readaptando-a às necessidades sempre novas do espírito humano... além disso, é graças sobretudo às técnicas do Yôga que o tantrismo pôde se organizar como sistema coerente, com ideologia e com rituais característicos”. *Pátañjali y el Yôga*, pág. 81.

O Yôga de Shrí Aurobindo inclui várias técnicas tântricas. Ele coloca o Tantra como sendo “um sistema yôgi notável que é, em sua natureza, sintético... um grande e poderoso sistema.” *Manual de Yôga*, págs. 30 e 31, de Georg Feuerstein.

Conforme é reforçado por Renato Henriques *Yôga e Consciência*, págs. 25, 33 e 34, ou ainda, G.N.S. Raghavan *Conhecer Melhor a Índia*, pág. 12, podemos afirmar que o Yôga é vinculado à tradição shivaísta, e que Shiva é considerado o patrono do tantrismo, assim como é o criador do Yôga. Como atesta a arqueologia, ele é um personagem pré-ariano e sua presença confirma a existência do Yôga nesses tempos remotos.

O Tantra antigo, como sistema comportamental próprio da sociedade dravídica, é chamado de: *vákrat váktantraram*, *tradição boca a ouvido*; ou ainda *guptavídya*, *tradição secreta*; ou *parampará*, que significa *um depois do outro*. Isso quer dizer que tal ensinamento somente é transmitido, seletivamente, de Mestre a discípulo, da mesma forma que ocorre com o Yôga.

O MESTRE E O DISCÍPULO NA TRADIÇÃO ORIENTAL

EXTRAÍDO DO LIVRO *YÔGA: MITOS E VERDADES*, PELO MESTRE DE ROSE, 163, 164.

Segundo os Shastras tradicionais, o Mestre é para o discípulo, pai, mãe e Íshwara (que significa Senhor, representa o arquétipo e, em certo sentido é a divindade eleita para o culto particular). Numa era de contestação e irreverência, tal afirmação não é nada modesta. Hoje está na moda construir frases de efeito ou emitir conceitos que façam média com o leitor. Conceitos demagógicos para cativar a opinião pública. Entretanto, as escrituras hindus não estavam preocupadas com isso e não estavam brincando quando colocaram muito claramente a posição do Mestre e do discípulo.

Sendo uma filosofia do Oriente e da antiguidade, o Yôga não faz por menos: o discípulo deve total respeito, obediência, amor e fé ao seu Mestre. Caso contrário, não tem capacidade de ser discípulo nem o direito de chamar a alguém de Mestre, conforme diz a Maitrí Upanishad: “Esta ciência absolutamente secreta só deve ser ensinada a um filho ou a um discípulo totalmente devotado ao seu Mestre”.

Para aquele que não souber aprender, ninguém será um Mestre competente, já que a incompetência não estará no ensinar, mas no aprender. Para aquele que aceita as normas do discipulado, o Mestre escolhido sempre é bom, pois tal discípulo está com o siddhi do aprendizado plenamente desenvolvido e aprenderá mesmo que nada seja dito, bastando a proximidade física do Mestre, o qual atua como catalisador. Por isso é importante visitar o Mestre com frequência.

Por que a proximidade física é tão importante, se o Yôga é fundamentalmente subjetivo e domina tão espetacularmente as dimensões paranormais? É porque ocorre um fenômeno denominado nyása, uma espécie de osmose, no qual, o discípulo que reúna as qualidades indispensáveis, assimila parte do conhecimento e o poder do seu Mestre através do simples convívio. Para ele, o Mestre é um catalisador vivo da força e da sabedoria que já estavam presentes no íntimo do próprio discípulo. Esse convívio é tão mais importante na medida em que é através dele que serão realizados o Guru Sêva, o Parampará e o Kripá Guru, três das mais sagradas tradições do Yôga no que se refere às relações Mestre/discípulo.

Ao escolher o seu Mestre você deve aceitá-lo, acatá-lo e reconhecê-lo definitivamente e sem reservas. Não cabe da sua parte nenhuma dúvida ou questionamento. Se você não tem essa capacidade, não está a altura de ter um Mestre e vai ficar estagnado sem aprender nada profundo, nada que seja realmente Yôga. Ao que, por outro lado, tem essa capacidade no seu mais alto grau, esse consegue aprender, mesmo à distância, pois cada vez que realizar um pújá sincero, entra em sintonia interior e o Mestre fala diretamente ao seu coração, fora do tempo e do espaço. Dessa forma, pode compensar parcialmente a falta da tão importante presença física.

O QUE O DISCÍPULO DEVE SABER A RESPEITO DE LEALDADE

A lealdade é uma das principais virtudes exigidas do discípulo de Yôga e, por incrível que pareça, é a mais mal interpretada no Ocidente. Entretanto, sem ela não se consegue progredir na senda.

É considerado como falta grave de disciplina, falta de ética e falta de educação, visitar outros Mestres que pertençam a estirpes diferentes ou mesmo a escolas menos leais da sua própria estirpe. Visitar outro Mestre sem a indicação expressa do seu Mestre, significa que você não está cem por cento com ele; que não está satisfeito com os ensinamentos e quer checá-los noutras escolas. Em alguns áshrams da Índia, um discípulo que visite outro Mestre sem autorização do seu, é sumariamente excluído, e convidado a seguir o outro que despertou o seu interesse!

Cada instrutor tem o dever moral de esclarecer todos os seus alunos a respeito destes conceitos sumamente importantes. Também deve preparar os seus alunos para defender corajosamente seu tipo de Yôga, sua linhagem e o seu Mestre contra os tão freqüentes sabichões que, motivados pela inveja, os atacarem. Não se admite um discípulo que fique ouvindo ataques e injúrias ao seu Mestre sem defendê-lo com fibra e eloquência. Tolerância e silêncio, neste caso, seriam indícios apenas de covardia.

GURU SÊVA

Na Índia, antes de ensinar verdadeiramente o Yôga a um candidato a discípulo, o Mestre submete-o a uma série de provas para testar a sinceridade, a vontade e principalmente a lealdade do sádharma. Contam pontos de conceito também a combatividade do aluno na sua disposição em defender sua escola e seu Mestre.

Ao receber o pedido de admissão de um aspirante a discípulo, é comum o Mestre designar-lhe apenas serviços duros e vulgares. O candidato que for aceito ingressa na escola, mas, inicialmente, apenas para varrer o chão, limpar os banheiros, lavar os pratos, fazer a comida, etc. Nenhuma técnica objetiva de Yôga lhe é ensinada.

Caso o pretendente a discípulo não tenha suficiente amor pelo Mestre e capacidade de auto-entrega a ponto de aceitar tudo sem nada questionar, em pouco tempo estará pedindo uma entrevista com o Mestre, na qual questionará por que ele só lhe dá serviços banais e não ensina o Yôga. Se isso ocorrer o Mestre responderá:

- O que lhe está sendo ensinado é Karma Yôga, portanto uma modalidade de Yôga. Sem uma boa assimilação do Karma Yôga, nenhum outro tipo de Yôga poderá ser aprendido.

Como todas as atitudes do sádharma pesam em sua constante avaliação de mérito, a partir de um tal questionamento o Mestre passará a exigir muito mais e a conceder muito menos a esse aspirante que já começou mal, dando provas de pouca aceitação.

Por outro lado, se o aspirante a tudo aceita e cumpre com alegria as tarefas atribuídas a ele, passado algum tempo o Mestre aceita-o como discípulo e começa a lhe passar ensinamentos da etapa que se segue ao Guru Sêva e que se denomina Parampará.

PARAMPARÁ

Pelas razões expostas, compreende-se porque o Guru Sêva, ou serviço ao Mestre, é considerado uma das coisas mais importantes do discipulado, e também um dos meios autênticos e tradicionais para alcançar o conhecimento. Tal conhecimento é o Parampará. Literalmente, esse termo significa *um depois do outro*, mas o sentido é *transmissão oral*, ou seja, é a única forma pelo qual o verdadeiro conhecimento pode ser passado de Mestre a discípulo, de boca a ouvido, através dos séculos e milênios.

A cultura livresca no Yôga tem um valor muito limitado e só chega a ser recomendada para os iniciantes que estão bem no início da caminhada, para lhes fornecer um mínimo de elementos com os quais possam laborar. Logo em seguida a leitura passa a ser desaconselhada, pois estimula uma classe de futilidade típica dos intoxicados de teoria, que agem como ébrios a repetir coisas das quais não têm suficiente vivência e, portanto, não sabem do que estão falando. Apesar disso procedem a sofismáticos discursos, bastante convincentes em termos teóricos. Com egos hipertrofiados, deleitam-se em ouvir-se a si mesmos falar em jorros de verborragia inútil.

Assim como acontece com a fase do Guru Sêva, nesta também os imaturos, os desajustados e os que estão recheados de devaneios tendem a se decepcionar e julgar que o Mestre não sabe ou não quer ensinar.

Na realidade, os mais preciosos ensinamentos lhe estão sendo despejados nas mãos, porém tal discípulo não pode parar para perceber isso, pois está muito ocupado em cultivar sonhos e expectativas. Ele não está interessado em que a verdade seja verdadeira: ela precisa se encaixar na imagem que vinha sendo alimentada pela sua imaginação leiga e profana.

Destarte, perde por entre os dedos valiosas jóias de sabedoria milenar, porque ela normalmente se apresenta com roupagens simples. Em sua autenticidade, a sabedoria não precisa revestir-se com paramentos hierarquizantes. Contudo, estulto, o discípulo quase sempre espera que a verdade precise ser anunciada com trombetas.

Por isso, deixa passar o tesouro que se encontra nas entrelinhas de cada coisa que o Mestre diz ou faz quando está gracejando, descansando, alimentando-se ou admoestando.

KRIPÁ GURU

Se o discípulo conseguiu compreender que o verdadeiro ensinamento não é formal e que as maiores lições o Mestre as dá fora da sala de aula, então não tardará a ser convocado para receber a terceira fase da iniciação, o Kripá Guru, a graça do Mestre, isto é, seu toque, sua benção, através da qual passará a força ao discípulo. Entretanto, o fato de já ter recebido o kripá não significa que ultrapassou a fase anterior. Essas fases não são substituídas e sim acumuladas umas às outras e suas energias, somadas.

Há vários tipos de kripá:

1) o ádi kripá é um toque simples, uma benção que qualquer pessoa pode receber à guisa de transmissão de força, paz, saúde, bem-estar e desenvolvimento interior.

2) O maha kripá é uma transmissão forte, que transforma o discípulo em instrutor ou o instrutor em Mestre. Insufla o poder de preparar outros instrutores. Estabelece laços eternos de carinho e respeito entre o Mestre que o concedeu e o discípulo que recebeu.

3) O tantra kripá é um toque energizante que estimula chakras e kundaliní através da libido.

O YÔGA DESINTEGRADO

No decurso dos milênios o Yôga foi diluindo-se dentro das mais diferentes sociedades que o praticaram, tanto na Índia quanto no resto do mundo. Algumas técnicas foram sendo suprimidas, simplificando e colocando em risco a sistemática do Yôga como um todo; ainda outras foram sendo acrescentadas de uma maneira tão desmedida que se distanciaram completamente das propostas originais.

Admitimos que hoje já existam centenas de modalidades diferentes e divergentes de Yôga. Alguns são métodos antigos, ortodoxos; enquanto outros, modernos, heterodoxos. E, além das modalidades, existem as especialidades.

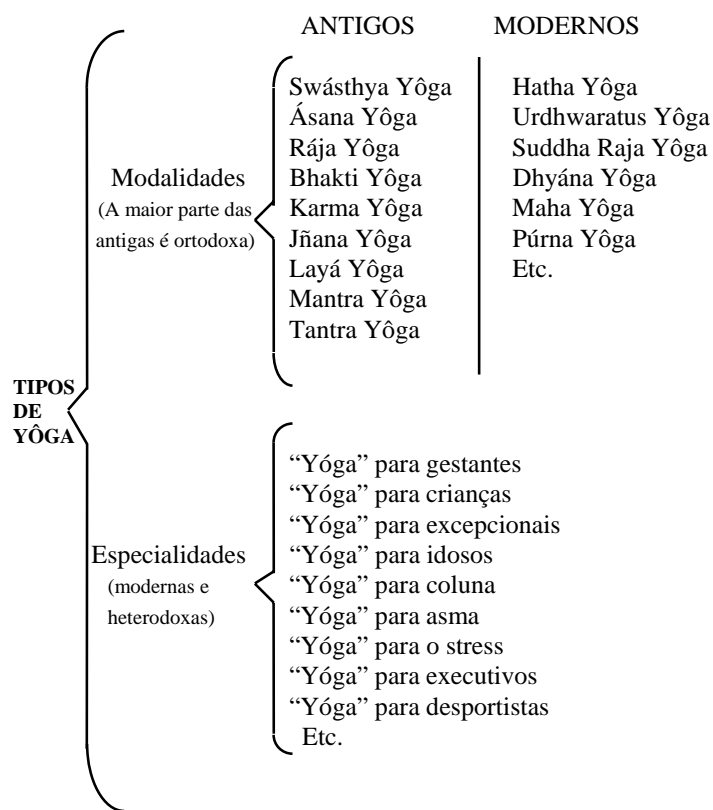
As modalidades são métodos de Yôga que trabalham usando como instrumento de concentração o corpo, as emoções ou a mente, os símbolos ou os sons, os respiratórios ou os relaxamentos, e assim por diante. Por exemplo: Ásana Yôga, Yôga do corpo; Rája Yôga, o Yôga mental; Bhakti Yôga, o Yôga devocional; Karma Yôga, o Yôga da ação; Jñána Yôga, o Yôga do autoconhecimento; Layá Yôga, o Yôga dos poderes paranormais; Mantra Yôga, o Yôga do som; Tantra Yôga, o Yôga sensorial.

Já as especialidades são formas simplificadas e adaptadas para gestantes, crianças, excepcionais, etc. Utilizam-se de algumas técnicas, de fato úteis para a saúde das pessoas, mas que não têm autenticidade de origem. Deveriam ser considerados métodos, no máximo, inspirados no Yôga, mas não poderiam se intitular como tal.

Muitas vezes uma mesma modalidade poderá sofrer divergências na interpretação e, conseqüentemente, na metodologia. Digamos que uma pessoa pratique o Yôga devocional (Bhakti Yôga). Essa devoção poderá estar direcionada, por exemplo, para as forças da natureza, tais como os rios, os animais, as árvores, o sol, etc. Ou ainda poderá estar dirigida a um santo ou a uma divindade, no caso de um religioso. Nos dois casos, as técnicas não se alteram. O que difere,

então, é o ponto de vista de cada praticante. No primeiro caso, podemos dizer que há uma tendência naturalista (Sámkhya) e, no outro caso, uma tendência espiritualista (Vêdânta).

Sendo o Yôga uma filosofia prática, a interpretação e a conduta do praticante em relação à técnica terão nele uma influência vital.



Desse modo, cada tipo de Yôga é fundamentado pela combinação de duas linhas compatíveis que pertençam a dois grupos distintos; um especulativo e, o outro, comportamental.

Temos, portanto, duas linhas especulativas, opostas entre si: Sámkhya, naturalista, e, Vêdânta, espiritualista; ainda, duas linhas comportamentais, também opostas entre si: Tantra, linha matriarcal e sensorial, e Brahmácharya, patriarcal e anti-sensorial.

Quase todos os tipos de Yôga vão estar associados a duas dessas quatro linhas. E o nome que damos a essa combinação é estirpe, linhagem ou tronco. Assim, podemos ter um Yôga de linhagem Tantra-Sámkhya, outro Brahmácharya-Sámkhya, outro de linhagem Brahmácharya-Vêdânta e por último, Tantra-Vêdânta. São, ao todo, quatro troncos de Yôga.

Observe, a seguir, o esquema das linhas que se combinam e as que não combinam.



Cada uma das estirpes do Yôga pertence a um determinado período da história, conforme o quadro abaixo:

DIVISÃO	PERÍODO	ESTIRPE	ÉPOCA
YÔGA ANTIGO	PRÉ-CLÁSSICO	TANTRA E SÂMKHYA	ANTERIOR A 1.500 A.C
	CLÁSSICO	BRAHMÁCHARYA E SÂMKHYA	APÓS O SÉC. III A.C.
YÔGA MODERNO	MEDIEVAL	BRAHMÁCHARYA E VÊDANTA	APÓS O SÉC. VIII D.C
	CONTEMPORÂNEO	TANTRA E VÊDANTA	APÓS O SÉC. XIX D.C.

CRONOLOGIA HISTÓRICA DO YÔGA

Através do quadro da cronologia histórica, na página seguinte, podemos ter uma boa noção das metamorfoses do Yôga, desde as origens até a atualidade. Fazendo uma brevíssima recapitulação, começaremos por dividir o Yôga em dois grupos: Yôga Antigo, que se subdivide em período Pré-clássico e Clássico, e Yôga Moderno, que se subdivide em Medieval e Contemporâneo.

Estudando sobre os povos que ocuparam a Índia tivemos uma idéia mais precisa do quanto a prática do Yôga foi sendo adaptada aos padrões vigentes de cada época. Vimos, anteriormente que tais adaptações iniciaram-se por volta de 1.500 a.C.

O que distingue o Yôga Antigo do Yôga Moderno é que o primeiro é fundamentado pelo Sâmkhya enquanto o outro é influenciado pelo Vêdânta. Desde o período Clássico vigora o sistema brahmácharya, enquanto no Pré-clássico, mais antigo, prevalece a tradição tântrica. O Yôga Antigo pode ainda ser classificado como Pré-clássico e Clássico. Essa divisão é marcada pela obra de Pátañjali, no séc. III a.C.

Podemos dizer que o marco divisório entre o Yôga Antigo e o Moderno foi o crescimento do Vêdânta, promovido por Shankaracharya. Nessa época, também podemos mencionar o

reaparecimento do Tantra, que perdurou do século quarto ao século oitavo da era cristã.

Após essa fase tântrica, cabe ainda mencionar um outro fato de nosso interesse, ocorrido no século onze. Com a fundação da célebre escola Kaula do tantrismo negro por Matsyêndranatha, surgiu, logo após, o Hatha Yôga, instituído por Gôrakshanatha, discípulo de Matsyêndranatha.

Finalmente, na seqüência dos acontecimentos mais importantes, entre o final do séc. XIX e início do séc. XX, podemos mencionar uma certa influência do Tantra no Yôga dessa época, com o aparecimento de Mestres tântricos, tais como Ramakrishna e Aurobindo.

CRONOLOGIA HISTÓRICA DO YÔGA¹³						
DIVISÃO	YÔGA ANTIGO		YÔGA MODERNO			YÔGA DO III MILÊNIO
TENDÊNCIA	Sámkhya		Vêdânta			Sámkhya
PERÍODO	Yôga Pré-clássico	Yôga Clássico	Yôga Medieval		Yôga Contemporâneo	Resgate do Yôga Pré-Clássico
ÉPOCA	Mais de 5.000 anos	Séc. III a. C.	Séc. VIII d.C.	Séc. XI d.C.	Séculos XIX e XX	Século XXI
MESTRE	Shiva	Pátañjali	Shankara	Gôrakshanatha	Rámakrishna e Aurobindo ¹⁴	DeRose
LITERATURA	Upanishad	Yôga Sútra	Vivêka Chudamani	Hatha Yôga	Vários livros	Swásthya Yôga Shástra
FASE	Proto-Histórica	Histórica				Histórica
FONTE	Shruti	Smriti				Shruti e Smriti
POVO	Drávida	Árya				Todas as etnias
LINHA	Tantra	Brahmacharya				Tantra

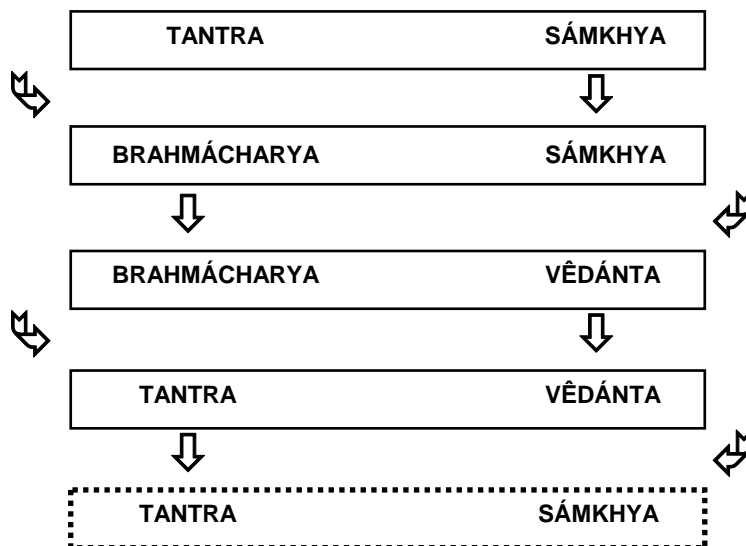
¹³ Este é o quadro atualizado da Cronologia Histórica do Yôga, acrescido da coluna referente ao Yôga do III milênio. Esta inserção deve-se ao Prof. Joris Marengo, Presidente da Federação de Yôga do Estado de Santa Catarina. É uma homenagem e, ao mesmo tempo, um reconhecimento pelo trabalho do mais relevante Mestre de Yôga ainda vivo que, com toda certeza, será o referencial das próximas gerações do Yôga mundial.

¹⁴ Embora a tendência da maior parte dos Mestres e Escolas continue sendo brahmácharya, no período contemporâneo começa a se instalar uma tendência tântrica (dakshinachara) representada por Rámakrishna e Aurobindo.

DE VOLTA ÀS ORIGENS

Com as informações coletadas até aqui pudemos verificar que a primeira grande modificação no Yôga surgiu quando ele deixou de ser de linhagem Tantra/Sámkhya para ser Brahmácharya/Sámkhya; depois, a segunda transformação, ocorreu quando ele passou a ser Brahmácharya/Vêdânta; e por último, a terceira, quando se tornou Tantra/Vêdânta.

Observe atentamente o esquema abaixo. Veja que há sempre uma tendência que se mantém, enquanto a outra muda. Ou seja, cada geração que estiver praticando Yôga, terá mais facilidade para aceitar as descaracterizações que acontecem paulatinamente.



Como se tivéssemos cavado um fosso, sujando-nos de lama, indo até a escuridão, e, depois, retornássemos até a claridade e ao ar puro, assim, após verificarmos todas as combinações possíveis entre as quatro linhas de influência, bem como todas as desarmonizações na integridade do Yôga, retornamos às suas origens Tantra/Sámkhya. Finalmente, conseguimos garimpá-lo, trazê-lo à superfície, limpá-lo do lodo produzido pelo tempo para, enfim, admirá-lo como um translúcido diamante.

AS RAÍZES DO YÔGA ANTIGO

Como foi comprovado na evolução desta tese, o Dakshinacharatantrika e o Niríshwarasámkhya são as duas vertentes mais antigas, do Tantra e do Sámkhya, respectivamente.

Com isso, chegamos às raízes de onde brotou o tronco do Yôga Pré-clássico. A partir desse tronco é que surgiram os primeiros oito ramos que, por sua vez, produziram as dezenas de pequenos outros ramos e sub-ramos, formando então uma árvore.

Em tal ilustração, mencionaremos os oito ramos principais, bem como alguns sub-ramos mais conhecidos. Segundo a tradição hindu, existem cento e oito tipos de Yôga. Esse número é simbólico e se refere à infinidade de linhas que surgiram a partir do tronco primordial.

Embora a quase totalidade das linhas de Yôga tenha perdido a conexão com as características Tantra e Sámkhya, serão citadas apenas didaticamente. Pois, à medida que os ramos afastam-se do tronco Pré-Clássico, distanciam-se da autenticidade primordial, tornando-se cada vez mais corroídos pela degeneração milenar.



DAKSHINACHARATANTRIKA - NIRISHWARASAMIKHYA YOGA

O Yôga de raízes pré-clássicas, original, portanto, legítimo, após a sistematização realizada pelo Mestre DeRose, passou a ser conhecido como **Swásthya Yôga**.

SWÁSTHYA YÔGA
स्वास्थ्य योग
(Pronuncie: “Suástia-Yôga”)

A definição formal do Swásthya Yôga é a seguinte: *Swásthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga mais completo do mundo, Yôga Ultra-Integral, baseado em raízes muito antigas (Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yôga).*

A tradução do termo Swásthya é auto-suficiência, saúde, bem-estar, conforto e satisfação, segundo o *Sanskrit-English Dictionary* de Monier-Williams. Em hindi, língua mais falada atualmente na Índia, a palavra swásthya traduz-se, simplesmente, como *saúde*.

O Swásthya Yôga não é um ramo de Yôga e sim, o próprio tronco de Yôga Pré-clássico, após a codificação.

É importante deixar claro que o Swásthya Yôga não foi criado ou inventado, e sim, codificado. Em relação a isso, vejamos o que diz o próprio codificador do Yôga Pré-clássico.

“Codificação é uma sistematização ou, se preferir mais simples, uma arrumação.

“Imagine que você ganhou de herança um armário muito antigo (no nosso caso, de muito mais de 5.000 anos!). Você gostou tanto da herança que, de tanto admirá-la, limpá-la, mexer e remexer nela, acabou encontrando um painel que parecia esconder alguma coisa dentro. Depois de muito tempo, muito

trabalho e muito esforço para não danificar a preciosidade que é essa peça, finalmente você consegue abrir. Era uma gaveta esquecida e, por isso mesmo, lacrada pelo tempo. Lá dentro você contempla extasiado um tesouro arqueológico: ferramentas, pergaminhos, sinetes, esculturas! Uma inestimável contribuição cultural!

“Você nota que as ferramentas ainda funcionam, pois os utensílios antigos eram muito fortes, construídos com arte e feitos para durar. Os pergaminhos estão legíveis e contêm ensinamentos importantes sobre a origem e a utilização das ferramentas e dos sinetes, bem como sobre o significado histórico das esculturas. Está tudo intacto, sim, mas tremendamente desarrumado, embaralhado, fora de ordem e com a poeira dos séculos. Então, você apenas limpa cuidadosamente e arruma a gaveta. Pergaminhos aqui, ferramentas acolá, sinetes à esquerda, esculturas à direita, cada qual no seu lugar. Depois você fecha de novo a gaveta, agora sempre disponível e arrumada.

“O que você tirou da gaveta? O que acrescentou? Nada. Você apenas organizou, sistematizou, codificou.

“O armário é o Yôga antigo, cuja herança nos foi deixada pelos Mestres ancestrais. A gaveta é um comprimento de onda peculiar no inconsciente coletivo. As ferramentas são as técnicas do Yôga. Os pergaminhos são os ensinamentos dos Mestres do passado, que eu jamais teria a petulância de alterar. O que acaba de ser descrito foi a codificação do Swásthya Yôga.

“A nossa codificação foi tão bem aceita pela maioria dos estudiosos, que está se expandindo pelo mundo. Hoje, este método codificado no Brasil, existe em vários países. Se algum estudioso não o conhecer pelo nome de Swásthya Yôga, conhecerá seguramente pelo nome erudito e antigo Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yôga.” *Yôga: Mitos e Verdades*, pág 63, 3^a ed., Mestre DeRose.

A característica principal do Swásthya Yôga é sua prática ortodoxa denominada ashtānga sādhana (ashta = oito, anga = parte, sādhana = prática). Essa prática se constitui de:

1. **Mudrá** - gesto reflexológico feito com as mãos;
2. **Pújá** - retribuição de energia;
3. **Mantra** - vocalização de sons e ultra-sons;
4. **Pránáyāma** - expansão da bioenergia através de respiratórios;
5. **Kriyá** - atividade de purificação das mucosas;
6. **Ásana** - posições físicas ou psicofísicas;
7. **Yôganidrā** - técnica de descontração;
8. **Samyama** - concentração, meditação e samádhi.

Existem vários tipos de ashtānga sādhana. A estrutura acima é a primeira que o praticante aprende. Denomina-se ádi (seguido de palavra iniciada por vogal o *i* se transforma em *y*). O segundo tipo é o viparíta ashtānga sādhana, para alunos graduados. Depois virão maha, swa, manásika e gupta ashtānga sādhana, somente acessíveis a instrutores e professores de Yôga.

As outras duas características são as regras gerais de execução dos exercícios e as seqüências coreográficas.

Como a intenção deste nosso trabalho foi fundamentar o Yôga Pré-clássico, não cabe aqui discorrer mais sobre o Swásthya Yôga. Para conhecer o verdadeiro universo que representa seus ensinamentos e práticas, basta consultar a vasta obra do codificador, Mestre DeRose (vide bibliografia).

O QUE O SWÁSTHYA YÔGA, O YÔGA ANTIGO, TEM DE TÃO ESPECIAL?

Texto do livro *Faça Yôga Antes Que Você Precise*, pelo Mestre DeRose

De todos os tipos de Yôga que existem há um, em particular, que é especial por ser o mais completo. Produz efeitos

rápidos e duradouros como nenhum outro. Trata-se do Swásthya Yôga, sistematização do Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yôga, um Yôga muito antigo, do período pré-clássico. Para torná-lo inteligível foi preciso sistematizá-lo, como faria um arqueólogo com os fragmentos preciosos que fossem sendo encontrados.

Estudamos muitos tipos de Yôga e vamos à Índia quase todos os anos desde a década de 70 do século XX. Estamos convencidos de que o Swásthya Yôga, o Yôga antigo, é realmente o melhor que existe. A maior prova disso é que o adotamos. E também o adotaram milhares de pessoas muito especiais em vários países. São intelectuais, cientistas, artistas plásticos, músicos e escritores de diversos continentes.

Para contar com esse público culto, sensível e exigente o Swásthya Yôga deve ter algo muito especial. Mas o quê?

1. O Swásthya Yôga contém os elementos que fundamentam todas as demais modalidades de Yôga. Não há nenhum outro tipo de Yôga tão completo. Numa prática de Swásthya Yôga você estará praticando Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Laya Yôga, Mantra Yôga e Tantra Yôga, bem como os elementos constituintes das subdivisões mais modernas, nascidas desses ramos, tais como o Hatha Yôga, Kundaliní Yôga, Kriyá Yôga, Dhyána Yôga, Maha Yôga, Suddha Rája Yôga, Ashtánga Yôga, Yôga Integral e muitos outros.

Mas atenção: embora o Swásthya contenha em si os elementos constitutivos de todos esses tipos de Yôga, ele não é formado pela combinação daqueles ramos, pois está baseado numa tradição bem mais antiga, anterior a eles.

2. O Swásthya Yôga tem raízes sámkhyas. Por ser um Yôga extremamente técnico, dinâmico e que não adota misticismo agrada mais às pessoas dinâmicas, realizadoras e de raciocínio lógico.

3. O Swásthya é tântrico. Isso significa que é um Yôga matriarcal, sensorial e desrepressor. *Desrepressor* significa que não proíbe coisa alguma e ainda contribui para desreprimir. Orienta, mas não reprime. *Sensorial* significa que respeita e valoriza o corpo, sua beleza, sua saúde, seus sentidos e seu prazer. Logo, você tem liberdade total. Pode comer o que quiser, fazer o que quiser e, inclusive, não há proibição de sexo. Entretanto, há aconselhamento com relação a tudo isso e você o segue se achar que deve. À medida que for aprimorando seus hábitos de vida e cultivando costumes mais saudáveis, vai recebendo do instrutor as técnicas mais avançadas.

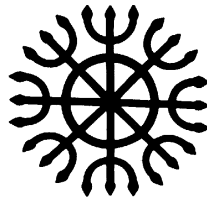
Esse respeito pela liberdade do praticante tem sido uma das mais cativantes características do Swásthya Yôga, pois vai de encontro às aspirações das pessoas e responde positivamente às reivindicações dos adeptos de outros ramos restritivos que estão insatisfeitos com a repressão imposta por eles.

4. Nossa forma de executar os exercícios é diferente das formas modernas de Yôga. Nos últimos séculos popularizou-se uma maneira pobre de fazer os exercícios, estanques, separados uns dos outros e repetitivos como na ginástica. O Swásthya Yôga inspira-se nas linhas mais antigas e executa os ásanas sincronizados harmoniosamente, brotando uns dos outros mediante passagens extremamente bonitas e que permitem a existência de verdadeiras coreografias de técnicas corporais, as quais nenhum outro tipo de Yôga possui. Sempre que alguém assiste aos nossos vídeos, a exclamação é constante: "*Ah! Então, Yôga é assim? Mas isso aí é lindíssimo!*"

As coreografias foram reintroduzidas por este autor nos anos sessentas do século XX. Nas décadas seguintes, em várias partes do planeta, surgiram modalidades de execução que se inspiraram no Swásthya Yôga. A maioria reconhece a inegável influência. Ainda que não o confessassem, bastaria comparar os

métodos para perceber a clara influência que exercemos sobre suas interpretações originadas posteriormente.

5. Finalmente, o Swásthya é o único Yôga no mundo que possui regras gerais, ou seja, é o único que oferece auto-suficiência ao praticante. Num outro tipo de Yôga o instrutor tem que ensinar ao executante exercício por exercício: como respirar, quanto tempo permanecer, quantas vezes repetir, onde localizar a consciência, etc. Se esse instrutor ensinar dez exercícios, seu aluno não saberá fazer um décimo-primeiro. Já, se utilizasse as regras gerais, o praticante teria a vantagem de não ficar atrelado ao instrutor e nem dependente dele. Se precisasse seguir sozinho, poderia continuar se aprimorando, pois, tendo aprendido apenas dez exercícios com as regras gerais, poderia desenvolver outros cem ou mil e prosseguir evoluindo sempre. As regras gerais conferem autonomia e liberdade ao sádharma. As regras gerais são outra contribuição da sistematização do Swásthya Yôga. Se você vir alguém usando regras gerais, pode ter certeza de que travou algum tipo de contato com o nosso método, mesmo que o negue.



ASHTÁNGA YANTRA
SÍMBOLO DO SWÁSTHYA YÔGA

EPÍLOGO

O Swásthya Yôga, o Yôga antigo, consiste numa vastidão sem limites, da qual esta tese é apenas um fragmento. Sistematizado pelo Mestre DeRose na década de sessenta e desenvolvido por ele durante quarenta anos, esse Yôga Pré-clássico, desaparecido sob uma neblina de 5.000 anos, ressurgiu como uma embarcação magnífica, atravessando os portais do século XXI.

Sucedem-se, ininterruptamente, dias e noites mas cada dia e cada noite vem com a sua própria história. Há milênios o Yôga se ajustava perfeitamente àquela adiantada civilização harappiana, assim como hoje vem acontecendo ao integrar-se à nossa era tecnológica. Novamente, ele revive o seu momento. Após as tantas distorções sofridas, retoma sua integridade, e segue em frente com toda a sua força original. É como se, depois de uma noite tempestuosa e fria, surgisse uma manhã límpida e encantadora, cujo brilho nos permitisse prever o dia que advirá.

Chegará um tempo no qual todos que quiserem Yôga, de fato, nortear-se-ão através daquilo que professamos. É uma tendência e uma previsão. Sabemos que o tesouro que trazemos nas mãos se tornará mais resplandescente no porvir, à medida em que o sol se levanta, mingando as sombras. E talvez, daqui a alguns séculos, seja possível que toda orientação no campo do Yôga provenha da luz do Swásthya.

Gerações virão e, somente aí, olhando para trás, é que valorizarão verdadeiramente o trabalho desenvolvido por seus ancestrais. Os pioneiros são sempre aqueles que se empenham excessivamente, abrindo um árduo caminho, facilitando o percurso aos novos viajantes. Mas conquanto a vida possa parecer atribulada para os desbravadores, eles vivem a magia da

época: o nascimento do Swásthya Yôga, ou melhor, o renascimento do Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yôga.

O Swásthya Yôga, o Yôga antigo, é por demais fascinante para que possamos restringí-lo por meio deste ou de qualquer outro livro da nossa estirpe. A linguagem orienta mas não ensina. Ela serve como as linhas que compõem um tecido e só têm razão de ser quando tornam-se vestimenta. Nossa mensagem só pode ser compreendida e tornar-se eficaz na prática e não na especulação, refletindo-se, conseqüentemente, naqueles que vivem nossa egrégora.

Esta *Yôga, Sámkhya e Tantra* serviu, primeiro, de preâmbulo à teoria contida em nossa bibliografia e, segundo, de incentivo à prática, registrada nas obras do codificador do método e transmitida pelos demais Mestres desta linhagem. Assim, limitamo-nos a tratar dos fundamentos do Yôga, apresentando alguns elementos necessários com os quais pudemos chegar até as nossas raízes, Tantra e Sámkhya, cuja essência multimilenar é a mesma que conservamos atualmente.

Nosso pequeno livro é, enfim, mais uma colaboração ao resgate do Yôga Pré-clássico, já bastante conceituado e praticado por milhares de pessoas em várias partes do planeta. Pois não tendo fronteiras e se estendendo para além de sua terra natal, o Swásthya Yôga é uma estrela que vem despontando no terceiro milênio – recém-chegado como a aurora e, ao mesmo tempo, tão antigo como o sol – surgido, aqui mesmo, em nosso jovem e grandioso país, a iluminar o mundo afora por onde passa.



BIBLIOGRAFIA QUE FUNDAMENTA ESTA TESE

- Bernard, Theos:** *Hatha Yôga - Una Técnica de Liberación*, Siglo Veinte, Buenos Aires.
- Blay, Antônio:** *Tantra Yôga*, Barcelona.
- Chaudhuri, Haridas:** *Yôga Integral*, Civilização Brasileira, Rio de Janeiro.
- Courtillier, Gaston:** *As Antigas Civilizações*, Editions Ferni, Rio de Janeiro.
- DeRose, Mestre:** *Prontuário de Yôga Antigo*, 12^a ed., Ground, São Paulo.
- DeRose, Mestre:** *Yôga: Mitos e Verdades*, 2a. Edição, Uni-Yôga, São Paulo.
- DeRose, Mestre:** *Yôga Sûtra de Pátañjali*, Uni-Yôga, São Paulo
- DeRose, Mestre:** *Programa do Curso Básico de Yôga*, Uni-Yôga, São Paulo.
- DeRose, Mestre:** *Faça Yôga Antes Que Você Precise*, Uni-Yôga, São Paulo.
- DeRose, Mestre:** *Mensagens do Yôga*, Uni-Yôga, São Paulo.
- DeRose, Mestre:** *Boas Maneiras no Yôga*, Uni-Yôga, São Paulo.
- DeRose, Mestre:** *Hiper-orgasmo*, Uni-Yôga, São Paulo.
- DeRose, Mestre:** *Tudo Sobre Yôga*, Uni-Yôga, São Paulo.
- Éliade, Mircea:** *Yôga Inmortalidad y Libertad*, La Pléyade, Buenos Aires.
- Éliade, Mircea:** *Pátañjali y el Yôga*, Paidós, Buenos Aires.
- Feuerstein, Georg:** *Manual de Yôga*, Cultrix, São Paulo.
- Feuerstein, Georg:** *A Sexualidade Sagrada*, Siciliano, São Paulo, 1992.
- Henriques, A. Renato:** *Yôga e Consciência*, Rígel. Porto.
- Khanna, Madhu:** *The Tantric Symbol of Cosmic Unity*, Thames and Hudson Ltd, London, 1994.
- Kahn, Dr. Fritz:** *A Nossa Vida Sexual - 15a. edição - Ed. Civilização Brasileira*, Rio de Janeiro, 1965.
- Kastberger, F.:** *Léxico do Filosofia Hindu*, Kier, Buenos Aires.
- Krishna, Gopi:** *Kundaliní: The Evolutionary Energy in Man*, Robinson & Watkins, London, 1971.
- Michaël, T.:** *O Yôga*, Presença, Lisboa.
- Monier-Williams, Sir:** *Sanskrit-English Dictionary*, Oxford University.
- Purôhit Swami:** *Aphorisms of Yôga*, Faber and Faber, Londres e Boston.
- Raghavan, G.N.S.:** *Conhecer Melhor a Índia*, Publicações D.Quixote, Lisboa.
- Renou, L.:** *O Hinduísmo*, Publicações Europa-América, Lisboa.
- Sarma, D.S.:** *Hinduísmo e Yôga - Pensamento*, São Paulo.
- Shivánanda, S.:** *Kundaliní Yôga*, Kier, Buenos Aires.
- Shivánanda, S.:** *Autobiografia*, Pensamento, São Paulo.
- Shivánanda, S.:** *Hatha Yôga*, Kier, Buenos Aires.
- Shivánanda, S.:** *Ciência do Pránáyama*, Pensamento, São Paulo.

- Shivánanda, S.:** *Tantra Yôga, Nada Yôga, Kriyá Yôga*; Kier, Buenos Aires.
Shivánanda, S.: *Yôgakundaliní Upanishad* (Tradução e comentários), The Divine Life Society, Rishikesh.
Van Lysebeth, A.: *Tantra el Culto de lo Femnino*, Urano.
Varenne J.: *El Yôga y la tradicion Hindú*, Plaza y Janés, Barcelona.
Vishnudêvánanda, S.: *El libro del Yôga* Alianza, Madrid.
Wheeler, Mortimer: *O Vale do Indo*, Verbo, Lisboa.
Woodroffe, John: *Shakti and Shakta*, Kier, Buenos Aires.
Woodroffe, John: *Principios del Tantra*, Kier, Buenos Aires.
Woodroffe, John: *El poder Serpentino*, Kier, Buenos Aires.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

SOBRE O YÔGA SUTRA:

- Dasgupta, S.N.:** *A Study of Pátañjali*, Calcutá University, 1920.
DeRose, Mestre: *Yôga Sútra de Pátañjali*, Uni-Yôga, São Paulo.
Prasada, R.: “Pátañjaliis” *Yôga Sútra, With the Commentary of Vyása and the Gloss of Vachaspatimisra*, Allahabad, 1910.
Woods: *The Yôga System of Pátañjali*, Harvard Oriental Series, 1914.

SOBRE A CULTURA E A CIVILIZAÇÃO DO VALE DO INDO:

- Bhagghi, P.C.:** *Pre-aryan and Pre-dravidian in India*, Calcutá.
Burrow, T.: *Dravidian Studies*, London, 1944.
Mackay, E.: *The Indus Civilization*, London.
Marshall, John: *Môhênjô-Darô and the Indus Culture*, London.
Piggot, Stuart: *Prehistoric India*, Penguin Books, London.

SOBRE SÁMKHYA:

- Aniruddha:** *Sámkhya-Sútravritti* (séc. XV)
Anne-Marie, Esnou: *Sámkhya-Kariká* Traduzido em seu *Les Strophes de Sámkhya* com o comentário de Gaudapada, Paris, 1964.
Ballantyne, J.R.: *The Sámkhya Philosophy* London, 1885.
Chakravarti, Pulinbihari: *Origin and Development of The Sámkhya System of Thought*, Calcutá, 1952.
Garbe, R.: *The Sámkhya Aphorisms of Kapila*, editado por Harvard Oriental Series, 1985.

- Ghosh, J.:** *Sámkhya and Modern Thought*, London, 1930.
- Johnton, E. H.:** *Early Sámkhya. An Essay in Its Historical Development According to the Texts*, London, Royal Asiatic Soc./Luzac, 1937.
- Keith, A.B.:** *Sámkhya System. The Heritage of Indian Series*, Calcutá/London, 1918.
- Larson, G.J.:** *Classical Sámkhya. An Interpr. of Its History and Meaning*, Delhi-Varanasi-Patna, 1969.
- Mukerji, J.S.:** *Sámkhya or The Theory of Reality*, Calcutá, 1930.
- Pensa, Corrado:** *Sámkhya-Karika Traduzido em seu Íshwarakrishna, Sámkhya Káriká com o comentário de Gaudapada*, Torino, 1960.
- San-Gupta, Anima:** *The Evolution of The Sámkhya School of Thought*, Lucknow, 1959.
- Sastri, S.S. Suryanarayana:** *Sámkhya Karika Traduzido em seu livro The Sámkhya Káriká of Íshwarakrishna*, Intr., Transl. e notas, Madras, Universidade de Madras, 1930.
- Sinha, N.:** *Comentários em seu livro The Sámkhya Philosophy*, Allahabad, Sacred Books of the Hindus, 1915.
- Vijñānabhikshi:** *Sámkhya-Pravachana-Bhasya* (séc. XVI).

SOBRE TANTRA:

- Asanga:** *Madhyantanugamashastra*.
- Baggchi, P.C.:** *On Some Tantrik Texts Studied in Ancient Kambuja*, Indian Historical Quaterly, 1936.
- Bendall, C.:** *Mahamêghasútra Traduzido no livro The Megha-Sútra, Text and Translation*, Journal of Royal Asiatic Society, 1880.
- Bhattacharya, B.:** *Shaktisangana Tantra* Baroda, 1932.
- Bhattacharya, B.:** *Guhyasamaja Tantra*, Gaekwad's Oriental Series, Baroda, 1931.
- Chakravart, C.:** *Antiquity of Tantricism*. Indian Historical Quaterly, 1930.
- Chakravart, C.:** *The Sôma or Sauma Sect of the Shaivas*, Indian Historical Quaterly, 1932.
- Charpentier, Jarl:** *The Meaning and Etymology of Pújá*, Indian Antiquary, 1927.
- Coomaraswamy, Ánanda:** *The Philosophy of Medieval and Oriental Art*, Zalmoxis, Bucarest, 1938.
- Coomaraswamy, Ánanda:** *The Tantric Doctrine of Divine Biunity*, Annals of Bhadarkar Oriental Research Institute, 1938.
- Hazra, R.C.:** *Influence of Tantra on The Tattwas of Raghunandana*, Indian Historical Quaterly, 1933.

- Harivarman:** *Tattwasiddhishastra*, Traduzido por.
- H.P. Shastri:** *Kubjikamata Tantra*, A Catalogue of Palm-leaf and Selected Paper Mss. Belonging to the Durbar Library, Nepal, Calcutá, 1905.
- Lévi, Sylvain:** *On Tantrik Fragments From Kucha*, Indian Historical Quaterly, 1936.
- Pott, P.H.:** *Yôga en Yantra*, Leiden, 1946.
- Roy, S.C.:** *Caste, Race and Religion in India*, Man in India, 1934.
- Tarkatirtha, P.C.:** *Kálivilasa Tantra*, Londres, 1917
- Tucci, G.:** *Suvanaprabhasasútra*, Animadversiones Indicae Journal of the Asiatic Society of Bengala, 1930.
- Vidyaratna, Taranata:** *Kularnava Tantra*, Londres, 1917.
- Woodroffe, John:** *Mahanirvana Tantra*, Traduzido no livro *The Tantra of The Great Liberation*, 2^a ed., Madras, 1927.
- Woodroffe, John:** *Tantra Tattwa*, Traduzido no livro *Principles of Tantra*, Londres, 1914.
- Woodroffe, John:** *Satchakranirúpana y Pádukapánchaka*, Traduzido no livro *The Serpent Power*, 3^a ed., Madras-Londres, 1931.

Busca fora dos livros, dentro de ti.
Mestre DeRose

ANEXO

Esta é uma divisão suplementar, que não faz parte do livro,
destinada à divulgação do Swásthya Yôga.
