Vivekacūḍāmaṇi

A Suprema Jóia do Discernimento

Ślokas 1 a 28 comentados por

Swāmi Tattvavidānanda

Edição e tradução de Pedro Kupfer

विवेकचूडामणि

Vivekacūḍāmaṇi

A Suprema Jóia do Discernimento

Ślokas 1 a 28

Comentários de Swāmi Tattvavidānanda
Edição e tradução de Pedro Kupfer

ॐ
2019

© Copyright 2016-2019 Swāmi Tattvavidānanda Sarasvati
Tradução, compilação e edição de Pedro Kupfer
1ª Edição: Novembro de 2016
2ª Edição: Agosto de 2019

Yogabindu
Pedro Kupfer
www.yoga.pro.br

O editor-tradutor dedica este trabalho a Mitra, a personificação divina da amizade, e a tudo o que ele representa: solidariedade, compaixão, fraternidade, paciência, consideração, tolerância, afeição e amor. E aos bons amigos, é claro.

Este texto é para distribuição exclusiva no Módulo III do Curso de Formação em Yoga, ministrado por Pedro Kupfer. Permitem-se citações de trechos em websites, blogs, livros, órgãos de imprensa e demais meios, desde que mencionem a fonte e citem o autor, Śrī Swāmi Tattvavidānanda Sarasvatī.

Em troca pelo uso, se for o caso, sugerimos que você faça uma doação ao Aim for Seva, instituição educacional fundada por Swāmi Dayānanda e mantida por seus discípulos: www.aimforseva.org. Fica proibida a venda deste material impresso. Obrigado por respeitar o *dharma.*

॥ ॐ तत् सत् ॥

Índice

Prefácio 9
Introdução 11
Mantras Invocatórios 18
Śloka 1. Invocação ao Mestre Govinda 21
Śloka 2. O privilégio do nascimento humano 27
Śloka 3. A tríplice benção 32
Śloka 4. Ilusão é autodestruição 36
Śloka 5. O privilégio e o desperdício 37
Śloka 6. A importância da visão clara 39
Śloka 7. As ações não trazem felicidade 42
Śloka 8. O início da busca 44
Śloka 9. A elevação sobre o Oceano do Saṁsāra 47
Śloka 10. A libertação dos condicionamentos 50
Śloka 11. Somente o Conhecimento liberta 53
Śloka 12. A corda e a serpente 57
Śloka 13. As práticas não libertam 58
Śloka 14. A preparação para a liberdade 61
Śloka 15. O início da investigação sobre o Ser 61
Śloka 16. As condições para quem deseja a liberdade 64
Śloka 17. Sādhana catuṣṭayaṁ, as quatro qualificações 66
Śloka 18. O Conhecimento depende das qualificações 68
Śloka 19. Discernimento, desapego, valores e vontade 70
Śloka 20. Vivekaḥ: o Ser é a Realidade, o mundo é relativo 74
Śloka 21. Vairāgyaṁ, o desapego 78
Śloka 22. Śama, a capacidade de focar-se 80
Śloka 23. Dama, o controle sensorial 85
Śloka 24. Uparatiḥ, ater-se aos próprios deveres 90
Śloka 25. Titikṣa, paciência e tolerância 92
Śloka 26. Śraddhā, a confiança no ensinamento 93
Śloka 27. Samādhāna, o poder da concentração 95
Śloka 28. Mumukṣutvaṁ, a motivação pela Liberdade 97

Prefácio

Vivekacūḍamaṇi, "A Suprema Jóia do Discernimento", é um dos textos fundamentais de autoria do grande sábio Śrī Ādi Śaṅkarācārya, que viveu no fim do século VIII e no início do IX da presente era. Não obstante o acessível da linguagem da presente obra, ela pede a explicação de um professor qualificado, já que transmite a essência do Vedānta, *śrutisāra saṅgraha*.

Esse professor, cuja sabedoria ilumina as palavras deste trabalho, é Swāmi Tattvavidānanda Sarasvatī, graças a quem tivemos o privilégio de aprendê-lo, por meios dos seus esclarecedores comentários, num retiro que aconteceu durante o mês de março de 2016 no Aṛṣa Vidyā Pīṭham, mosteiro da cidade sagrada de Rishikesh, ao norte da Índia.

Este ensinamento, cuja essência é que o ser individual é idêntico ao Ser Ilimitado (Brahman *é* Ātma), deve ser compreendido e aceite, se quisermos uma vida tranquila, apesar as dificuldades inerentes a qualquer existência humana. Essa não-dualidade existe e é um fato, apesar da distinção perceptível, porém aparente, entre sujeito e objeto. Essa distinção sujeito-objeto, cabe esclarecer, não contradiz a não-dualidade, como veremos ao longo dos comentários do autor, Swāmi Tattvavidānanda.

O processo de gestação do presente trabalho foi o seguinte: ao longo das semanas do retiro, este compilador foi tomando notas das traduções, comentários e esclarecimentos de Swāmi Tattvavidānanda, e estudando paralelamente traduções

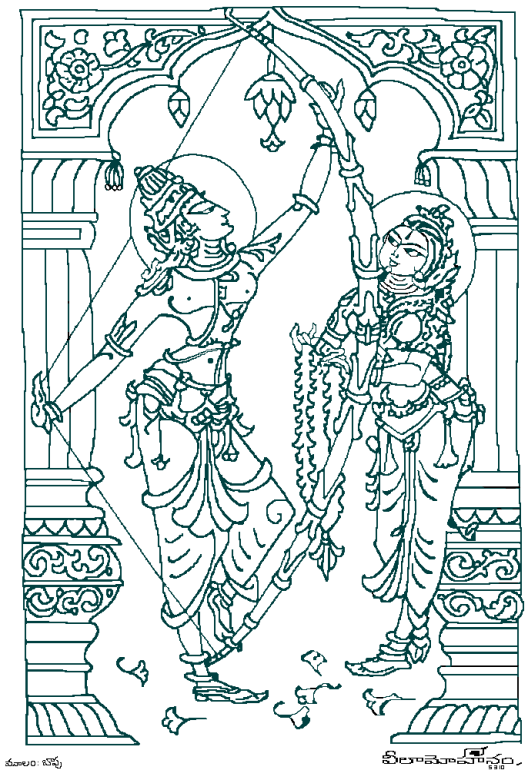
para o inglês feitas por Swāmi Cinmayānanda e Swāmi Dayānanda, mestre de Tattvavidānandajī.

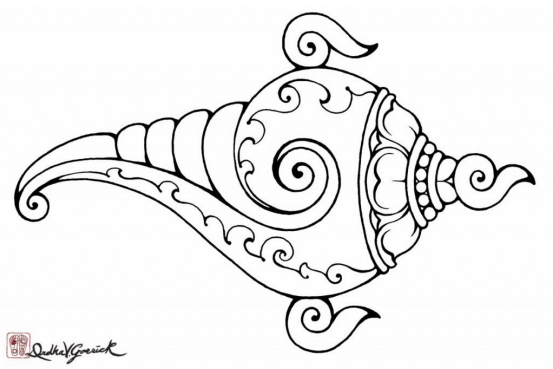
O paciente leitor, sabendo que este texto é uma transcription feita a partir de discursos, saberá perdoar o estilo coloquial e alguma eventual repetição, característicos da linguagem oral. Espero que esta edição tenha conseguido captar a profunda compaixão que Swāmijī nutre por seus estudantes, bem como o humor, a ironia e a atitude pé-no-chão que lhe são tão característicos.

Para realizar esta tarefa a contento, tive que tomar algumas interessantes decisões ao longo da confecção desta tradução comentada. Dado o extremo cuidado que devemos ter com o uso da palavra no Vedānta, precisei apelar para o uso dos colchetes, para fazer a reconstituição do texto onde se fizesse necessário. Igualmente, usei palavras em itálico para chamar a atenção do leitor para algum uso específico e talvez não muito habitual de algumas expressões. Espero que este trabalho possa motivar o amigo leitor em direção à liberdade. *Hariḥ Oṁ!*

Pedro Kupfer.

Ericeira, Agosto de 2019.





Introdução

A obra de Śaṅkarācārya.

A sociedade hindu na época em que Ādi Śaṅkarācārya, o autor da *Vivekacūḍamaṇī* viveu, no fim do século VIII, divergia bastante do que foi na antiga Idade Védica. Śaṅkara é tido por muitos como um grande filósofo, mas ele é muito mais do que isso. Ele foi um revolucionário e um reformador. A Índia sempre foi considerada uma terra de pensadores.

Naqueles dias, na Europa você não tinha nem direito de pensar sem permissão da igreja. Na Índia todo o mundo tinha liberdade para refletir e filosofar. Índia sempre foi a terra do livre pensar. Śaṅkarācārya pertence a esta civilização, onde há liberdade para pensar.

Muitas formas e escolas de filosofia surgiram e evoluíram aqui. Às vezes a evolução do pensar fica em segundo plano na sociedade atual. Mas antigamente a história era diferente. Havia escolas chamadas *nastikas*, que negavam a autoridade dos Vedas, e outras chamadas *astika*, que aceitavam e se apoiavam na tradição védica.

Na época de Śaṅkarācārya havia muita variedade. Ele, como filho do seu tempo, fez muitos comentários sobre as diferentes escolas de filosofia da sua época. Essas escolas são chamadas *darśanas*. Há uma diferença entre um *darśana* e o *jñāna*, o conhecimento. Veremos isso depois. *Darśana* é um pensar filosófico. *Jñāna* é algo mais profundo, pois não é uma filosofia especulativa.

Há escolas que surgiram de diferentes pensadores, que eram um pouco como os professores de filosofia da atualidade. Śaṅkarācārya sempre foi descrito como um imperador entre os pensadores. Ele escreveu três tipos de textos:

1) os *bhāṣyas* ou comentários, que por sua vez são de três tipos,
2) os *prakaraṇas*, que são sínteses da visão, de extensão variável, e
3) os *stotras*, que são composições, hinos e poemas devocionais.

Para contextualizar e melhor compreendermos a obra de Śaṅkarācārya, vale a pena lembrarmos aqui do *Prasthānatrayī. Prasthānatrayī* é um termo que significa literalmente "tres fontes", e se refere aos três tipos de textos fundamentais na tradição não-dual da Índia:

1) Em primeiro lugar, temos as Upaniṣads, que recebem os nomes *Upadeśaprasthāna* "Fonte do Ensinamento", ou *Śrutiprasthāna*, "Fonte do Ensinamento". Essa fonte é o conjunto dos mantras revelados aos primeiros *ṛṣis* na forma das principais Upaniṣads, que são 13 em total.

2) Em segundo lugar tem o *Brahmasūtra*, conhecido como *Nyāyaprasthāna*, "Fonte da Lógica", ou *Yuktiprasthāna*, "Fonte da União". Este texto, igualmente chamado *Vedāntasūtra*, é a sistematização da visão das Upaniṣads, que está igualmente presente na *Bhagavadgītā*.

3) Finalmente, como terceira fonte do conhecimento, encontramos a *Bhagavadgītā*, referida neste contexto como *Sādhanaprasthāna*, "Fonte da Prática" ou *Smṛtiprasthāna*, "Fonte da Tradição". A *Bhagavadgītā* faz parte do épico *Mahabhārata.*

Ādi Śaṅkara nos legou extensos e belos *bhāṣyas* sobre todos esses *śāstras*. A palavra *bhāṣya* significa comentário. Temos 13 Upaniṣads principais e mais 108 consideradas posteriores. Mas você não precisa abranger todas elas pois vai se perder nesse oceano de textos. As dez primeiras foram as que Śaṅkarācārya comentou. Elas são as mais antigas e autênticas, e as que mais nos interessam. O estudo delas portanto pode restringir-se a essas primeiras 13. Elas são mais do que suficientes para nos dar a totalidade da visão.

1) *Bhāṣyas*: comentários das *Upaniṣads*, do *Brahmasūtra* e da *Bhagavadgītā*.

Os *bhāṣyas* de Śaṅkarācārya são estudados por aqueles que buscam aprofundar a visão. Um professor pode ajudar a esclarecer as dúvidas, embora a linguagem desses comentários seja bastante simples. Śaṅkarācārya não era como muitos outros autores da antiguidade, que se perdiam em intelectualizações e trabalhos escolásticos complexos. Assim, o primeiro terço das obras de Śaṅkarācārya são esses dez comentários.

O segundo terço desta parte da herança que recebemos dele é o comentário do *Brahmasūtra*, chamado *Brahmasūtra Bhāṣyam*, sobre a obra de Badarāyana. Śaṅkarācārya escreveu um comentário muito profundo e esclarecedor sobre esse *śāstra* fundamental do Vedānta.

O último terço desta primeira parte do seu legado é o comentário da *Bhagavadgītā*. Afora isso, ele fez alguns comentários sobre a *Viṣṇu Purāṇa*. A *Bhagavadgītā* é

parte integrante do *Mahabhārata*, um extensíssimo épico. Essa, em suma, é a literatura atribuída a Śaṅkarācārya na forma dos *bhāṣyas*, comentários.

2) *Prakaraṇas*: textos de apoio.

A segunda parte da obra de Śaṅkarācārya são os chamados *prakaraṇas*, que são sínteses da visão, resumos do *śāstra* em formas condensadas. Esses textos são destinados a estudantes que precisam de alguma preparação antes de entrar no estudo dos *śāstras* propriamente ditos. Há aproximadamente entre 45 e 50 *prakaraṇas* que são atribuídos a Śrī Śaṅkarācārya.

Alguns são de perto de 1000 versos, como a *Upadeśasahaśrī*, outros tem apenas um verso, como o célebre *Ekaśloki*, e há vários com algumas estrofes, como o *Nirvāṇa Ṣaṭakam* ou o *Daśaśloki*. Se você for por exemplo para a *Taittirīyopaniṣad* verá que há um modelo através do qual você entende que o mundo é aquilo que você experiencia dele. Nos *prakaraṇas* então de desenvolve o modelo da visão do Vedānta, através das experiências que temos no mundo.

O *Vivekacūḍāmaṇi* pertence a esta categoria. Porém, não é apenas um resumo, pois é um *prakaraṇa* bastante grande, com 580 estrofes. Assim, esse texto permite desenvolver uma visão bastante ampla sobre o tema do autoconhecimento. Os *prakaraṇas* então são o segundo terço da obra de Śaṅkarācārya.

3) *Stotras*" composições em verso.

O terceiro e último terço são as composições atribuídas a ele, chamadas *stotras*, como por exemplo o Dakṣinamūrti Stotram, o Kāmakṣi Stotram e muitos outros. Como há muitas pessoas ao longo das gerações que foram chamadas Śaṅkarācārya, é difícil determinar com precisão quais dessas obras foram de fato da sua autoria e quais são apenas atribuídas a ele, à guisa de homenagem.

De qualquer maneira você não precisa se preocupar com isso pois esses Śaṅkarācāryas são todos pertencentes a mesma tradição. Assim, essa à a última parte da obra atribuída a ele.

A *Vivekacūḍāmaṇi*.

Agora coloquemos a nossa lente sobre a *Vivekacūḍāmaṇi*. Parece haver uma tendência mais ou menos natural a adornar ou usar ornamentos. Os indianos, e especialmente as mulheres indianas, gostam de se adornar com jóias de ouro. O adorno que Śaṅkarācārya usa no texto não é como essas jóias. O que importa aqui é o que há dentro da sua cabeça, e não o que está pendurado nas suas orelhas ou no seu pescoço.

Cūḍāmaṇi é isso: o ornamento supremo que você usa, dentro do seu cérebro, na forma da sabedoria. Você pode decorar suas orelhas com brincos, seu pescoço com

colares, mas para ornamentar seu coração, precisa de uma visão clara. É para isso que aponta a palavra *cūḍāmaṇi*. E, esse ornamento, não é nem mais nem menos do que *vivekaḥ*, o discernimento. *Vivekaḥ* significa ser capaz de discernir as coisas, de evitar as confusões. Discernir é separar as coisas para poder apreciá-las claramente. *Vivekaḥ* é não confundir as coisas. *Vivekacūḍāmaṇi* então significa "A Suprema Jóia do Discernimento".

Vivekacūḍāmaṇi é um dos mais famosos *prakaraṇas* da autoria de Śrī Ādi Śaṅkarācārya. *Prakaraṇas* são textos que sintetizam a visão libertadora do Vedānta. Vedānta é menos sobre estudar escrituras e mais sobre autoinquirição. É uma investigação sobre quem somos realmente. Não é uma fórmula farmacêutica, mas o descobrimento da Verdade sobre nós mesmos. Isso precisa ser descoberto. Como faremos isso? Através da autoinvestigação, *vicāra*.

Há diversos tópicos nesta obra, à qual foi acrescentada posteriormente, à guisa de homenagem ao autor a prece inicial, que faz parte do *Guru Vandanam* ou Saudação aos Mestres: *sadāśiva samarāmbhāṁ śaṅkarācārya madhyamām asmadācārya paryantāṁ vande guruparamparām*. "Saúdo o *guruparamparā*, a linhagem de mestes e discípulos que, iniciando com Sadaśiva, tem como elo intermediário Ādi Śaṅkara e se estende até o meu professor".

Há uma verdade na *Vivekacūḍāmaṇi*: aquilo sobre que o Vedānta versa é a Verdade que você é. Há um segredo em relação a Ātma: aquilo que você dizer sobre si mesmo, nunca irá ser, nem parecer, repetitivo. É como o nascer do sol. O nascer do sol é repetitivo? O *vicāra*, a autoinquirição que o Vedānta propõe, não é nunca repetitiva, diferentemente daqueles hábitos que acontecem de forma mecânica, impensada.

Há duas maneiras de aprender as escrituras. Numa delas, a pessoa *aprende a escritura*: sempre há uma distância entre a pessoa (o sujeito), e a escritura (o objeto). Há pessoas que se tornam eruditas em certos textos, mas sempre conservando essa distância. Podem dar discursos muito escolásticos sobre Vedānta. O sânscrito se presta para isso, aliás. Para fazer palavras e títulos bem adornados. Porém, isso não significa que a pessoa tenha compreendido Ātma. Você não quer cair nessa cilada, por bonitos e importantes que sejam os diplomas que as universidades emitem.

Para explicar a segunda maneira de aprender as escrituras, tome por exemplo a *Bhagavadgītā*: o tema não é olhar para ela como um texto, mas com o Livro da Vida. Quando você ensina a *Gītā*, você não ensina um livro, mas o Śāstra, a Escritura, o Livro da Vida, uma visão inestimável sobre as experiências humanas. É assim que eu quero ensinar a *Vivekacūḍāmaṇi*. O nome, aliás, significa "A Suprema Jóia do Discernimento".

A sabedoria não depende do tamanho dos livros que seguramos nas mãos. Porém, o resultado deste encontro depende tanto do professor quanto daquele que aprende. É assim que podemos abordar este texto.

Ouvir e escutar.

Há uma diferença entre ouvir e escutar. *Śravaṇam* é escutar atentamente. Se o professor vê que o aluno só olha para fora quando ele fala, tem o direito de chamar a atenção dele. Quando a mente está muito ativa, o nível de atenção desce proporcionalmente. Não é o volume do que você ouve que faz a diferença. É a qualidade.

Imagine um pote cheio de óleo até a borda. O sol se reflete no óleo. Você tira o óleo de dentro e quebra o pote. Coloca o óleo num pote novo. O sol volta a se refletir no óleo. O pote é o corpo. O óleo é a mente. O reflexo do sol no óleo é o corpo vivo. O sol é você, o Ser Ilimitado. Você já esteve noutros corpos, já teve outras experiências, está tendo esta experiência humana agora, na qual é dada a nós a chance do autoconhecimento.

Declarar que o caminho é difícil torna o caminho difícil.
O caminho em si não é nem fácil nem difícil.

Ignorância e conhecimento.

Via de regra, desenvolvemos um sentimento de apego à ignorância. É como quando a pessoa se acostuma a viver no escuro e depois tem receio do sol. Similarmente, por conta dos condicionamentos, das crenças e pressões sociais, ficamos à vontade nas trevas e não valorizamos uma mente clara nem os movimentos que podemos fazer em direção ao crescimento e à plenitude.

O que é mais difícil: conhecer a si mesmo ou permanecer ignorante? Permanecer ignorante é mais difícil. Não estou dizendo com isto que o desafio em prol da liberdade e da plenitude seja fácil, mas a verdade é que não há dificuldade em conhecer a si mesmo.

A clareza de compreensão não requer nenhum esforço muito especial. Você é *brahmāṇa*, você é hindu também. Quando você diz "eu sou *brahmāṇa*", exclui os demais *varṇas*. Quando você diz "eu sou hindu", você inclui todos os *varṇas*. Qual é o esforço que você fez para isso? Quando você diz "eu não sou apenas um hindu. Sou um ser humano". Que esforço precisa fazer para dizer isso?

Brahmāṇa, hindu, são formas de pensamento fragmentário, divisor. Quando alguém se define como cristão, divide o mundo entre cristãos e não cristãos. Vedānta é o oposto do pensamento fragmentário. O Vedānta mostra que você é o Todo. Portanto você inclui o Todo, o tempo todo. Vedānta traz clareza de visão. Liberta de

superstições, condicionamentos, crenças e bloqueios, sejam culturais, religiosos, sociais ou familiares.

Receber o conhecimento do Vedānta não é como ser paciente na chamada *fish therapy*, que existe no sul da Índia. Essa "terapia" é assim: você vai no curandeiro, ele pega um peixe de um aquário, abre a boca do peixe, coloca dentro o seu remédio, depois pega você pelo cangote, pede para você abrir a boca, coloca o peixe lá dentro e fala para você engolir. É assim que você recebe o conhecimento? Manter uma mente aberta é fundamental. Aqui, você não está recebendo um remédio dentro de um peixe vivo que você precise engolir.

Há três estados de consciência: vigília, sono e sonho. A Consciência está presente nos três estados. Desde o ponto de vista da Consciência, os três estados são uno: Consciência, e mais nada. A mente conflitiva diz: "estou aqui, mas deveria estar lá". Esse conflito impede você de progressar, pois toda a energia é dispersada. Não crie conflitos para você mesmo. Você já é aquilo que quer ser. Você quer ser pleno, você já é pleno. Você quer ser paz. Você já é paz. Você não contribui em nada para si mesmo ao criar conflitos. Nem contribui para mais ninguém.

Para que haja consciência do vazio, precisa haver uma testemunha do vazio. E, a testemunha do vazio não pode ser o vazio. E, se não for vazio, é o que? A testemunha é autoevidente, ela brilha por si mesma, portanto, é real. No *mahāvākya*, o grande ensinamento *tattvamasi*, "você é Aquilo [o Ilimitado], pegue a palavra *tat*, e aplique a ela a negação, *neti, neti*. Faça o mesmo com a palavra *tvam*.

Depois, tome a palavra *asi* e aplique igualmente *neti, neti* a ela. Assim o significado de *tattvamasi* irá brilhar por si mesmo. Ātma conhece a si mesmo, sem necessidade de dizer "vou conhecer a mim mesmo" ou realizar alguma iniciativa em relação a isso. Não é bem assim. Ātma não toma nenhuma decisão, e nada faz.

As qualidades e atributos que não pertencem a Ātma são refutados através da autoiniquirição *neti, neti*. A Verdade é o que é. E, o que é, é você. E você não precisa de ser descrito, pois você já sabe que você é. Pois você é autoevidente. A ausência da mente, quando está ausente, corrobora que você é autoevidente, é Consciência. Seja humilde e compreenda, por favor.

***Antaḥkarāṇaśuddhi*, a purificação psíquica.**

Liṅga significa indicador, apontador. Podemos falar sobre alguns indicadores que apontam para uma mente purificada, que tenha passado pelo processo de *antaḥkarāṇaśuddhi*. Um desses sinais é o contentamento, *kṣānti*. Outra é a capacidade de manter baixas as expectativas. Outra é a qualidade de evitar julgar desabonadoramente os demais.

Outra ainda, a amorosidade que a pessoa expressa de maneira natural. Amor espontâneo é um indicador da pureza de coração. Outra ainda, a capacidade de gerir harmoniosa e calmamente os próprios desejos. Outro sinal é a confiança. Esses são os indicadores de um coração puro.

Palavras não contêm o Ser.

As palavras não podem conter Brahman. A mente não pode conceber Brahman. Brahman é *aprameya*, incomensurável, ilimitado, não pode ser medido. É por isso que dizemos que não entra em palavras ou ideias. O meio de conhecimento para Brahman é o Śrutiḥ. Nenhum outro meio de cognição pode revelar Brahman. Você sabe que você é, pois é autoevidente. Qual é o meio de conhecimento? Você sabe, antes de precisar pensar. Você é. Depois você pensa.

Nenhum *pramāna*, nenhum meio de conhecimento, pode revelar para você que você é, que você existe. Aquilo que você é, é *neti*, *neti*: nem corpo nem mente, nem ação nem fruto, nem pensamento nem desejo, nem prazer nem dor. Ātma não e nem isto nem aquilo. Não é nenhuma dualidade. É isso o que dizem as Upaniṣads. Através da negação de tudo aquilo que você não é. Eu não sou isto. Eu sou quem eu sou. Sou aquele que é. O que você é é ilimitado.

Livre-se de qualquer conceito errado que esteja carregando sobre si. Ainda quando não formos conscientes de sermos Brahman, somos Brahman mesmo assim. Embora vivendo alheios ao fato de que somos Brahman, não podemos renunciar ao fato de sermos Brahman. Compreendendo o que é Ātma e o que é *anātma*, resolve-se a questão. A corda permanece, a serpente desaparece. Até discernir o que é Ātma e o que é *anātma*, só há *anātma* para a pessoa.

Desejos.

Todo desejo prende. Porém, cabe esclarecer que as necessidades do corpo não são desejos, mas inevitabilidades naturais. Não devemos confundir desejos com necessidades. Śrī Kṛṣṇa disse na *Bhagavadgītā* (VII:11): *dharmāviruddho bhūteṣu kāmo'smi*: "Sou o desejo que não é contrário ao *dharma*".

Porém, na primeira linha dessa mesma estrofe, Kṛṣṇa fala sobre a própria natureza escravizadora do desejo, *balaṁ balavatāṁ cāhaṁ kāmarāgavivarjitam*: "Sou a força dos fortes, desprovida de paixão e desejo". E necessário, portanto, encontrar o caminho do meio. O desejo por água quando você está com sede não está nunca em conflito com o *dharma*.

Mantras Invocatórios

Śāntipāṭhaḥ da *Kena*, da *Chāndogya* e da *Maitrāyaṇīyopaniṣad*, *Sāmaveda*

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

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

Que as partes [do meu corpo], como a fala, os olhos e os ouvidos, a força e todos os demais órgãos, sejam eficientes. Tudo é Brahman, [revelam] as Upaniṣads.

Que "eu" [*i.e.*, o ego,] não rejeite Brahman. Que Brahman não "me" rejeite. Que não haja rejeição de Brahman da minha parte. Que não haja rejeição de mim por Brahman.

Que todos os valores e atitudes expostos nas Upaniṣads estejam comigo. Estou comprometido na busca do conhecimento de Brahman. Que os valores e atitudes vivam em mim. Que vivam em mim. Oṁ. Paz. Paz. Paz.

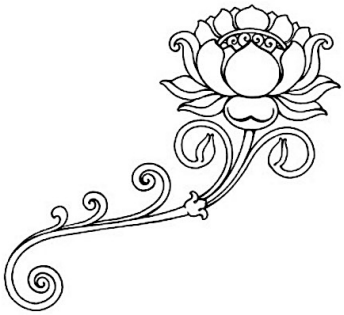
Guru Vandanam, Saudação aos Mestres

ॐ सदाशिवसमारम्भां शङ्कराचार्यमध्यमाम् ।

अस्मदाचार्यपर्यन्तां वन्दे गुरुपरम्पराम् ॥

Oṁ sadāśiva samarāmbhāṁ śaṅkarācārya madhyamām
asmadācārya paryantāṁ vande guruparamparām. ‖
Oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ‖ Hariḥ Oṁ ‖

Saúdo o *guruparamparām*, a linhagem dos gurus
que começa com Sadāśiva [Śrī Dakṣiṇamūrti],
tem Ādi Śaṅkarācārya como elo intermediário
e se estende até o meu próprio professor.
Paz. Paz Paz. *Hariḥ Oṁ*.



Mantrapuṣpāñjali, Oferenda de Flores da *Taittirīyāraṇyaka, Kṛṣṇa Yajurveda*

ॐ योपां पुष्पम् वेद । पुष्पवान् प्रजवान् पषुमान् भवति ।
चन्द्र मा वा अपाम् पुष्पम् । पुष्पवान् प्रजवान् पषुमान् भवथि ॥
य एवं वेद । योपामायतनं वेद । आयतनवान् भवति ॥ १ ॥

oṁ yo'pāṁ puṣpaṁ veda | puṣpavān prajāvān paśumān bhavati |
candra mā vā apāṁ puṣpam | puṣpavān prajāvān paśumān bhavati |
ya evaṁ veda | yo'pāmāyatanaṁ veda | āyatanavān bhavati ‖ 1 ‖

Quem conhece a flor das águas é abençoado com a flor [plenitude], gado [reconhecimento] e relacionamentos [crescimento]. A Lua é a flor das águas. Quem comprende isto recebe abundância e progênie. ‖ 1 ‖

Aquele que compreende a flor, *i.e.*, o poder da Consciência Ilimitada, é abençoado com uma vida plena, reconhecimento e crescimento. A Lua, *i.e.*, o Feminino, é certamente uma das manifestações desse poder. Aquele que percebe as qualidades da Lua, que são manifestações do poder da Consciência Ilimitada, é abençoado com uma vida plena, reconhecimento e crescimento. Aquele que compreende este princípio e percebe a Fonte da qual ele emana, *torna-se* a morada desses poderes.

Pṛthvī Devi Śloka, Mantra para a Mãe Terra

ॐ पृथ्वी त्वया धृता लोका । देवि त्वं विष्णुना धृता ॥
त्वम् च धारय माम् देवि । पवित्रम् कर चासानम् ॥

Oṁ pṛthvī tvayā dhṛtā lokā | devi tvaṁ viṣṇunā dhṛtā ‖
tvam ca dhāraya mām devi | pavitram kuru cāsanam ‖

Ó Mãe Terra, você sustenta os seres. Ó Deusa,
você é sustentada por Viṣṇu. Por favor, seja
meu suporte e também sacralize o meu *āsana*.

Śloka 1. Invocação ao Mestre Govinda

सर्ववेदान्तसिद्धान्तगोचरं तमगोचरम् ।

गोविन्दं परमानन्दं सद्गुरुं प्रणतोऽस्म्यहम् ॥ १ ॥

sarvavedāntasiddhāntagocaraṁ tamagocaram |
govindaṁ paramānandaṁ sadguruṁ praṇato'smyaham ‖ 1 ‖

Ofereço a minha saudação ao verdadeiro mestre, Govinda, cuja natureza é Plenitude Suprema, que não pode ser conhecido através dos sentidos ou da mente, mas apenas através da quintessência do Vedānta. ‖ 1 ‖

Esta é a estrofe que abre a *Vivekacūḍāmaṇi*. Śrī Govinda Bhāgavatpāda é o nome do guru de Ādi Śaṅkarācārya. Naturalmente, é a ele que a prece inicial é dedicada. Śaṅkara recebeu muitas homenagens ao longo do tempo em toda a Índia, mas aqui ele faz uma homenagem ao seu próprio mestre.

Quero dizer algumas coisas aqui, por amor e mais nada. Nós somos estudantes de Jñānayoga, o Yoga do Conhecimento, certo? E como é que se define *jñāna*? Como o conhecimento de Ātma, certo? Errado. Jñāna não é o conhecimento de Ātma como mais um objeto dentro de uma série infindável de objetos. Esse não é o sentido nem a intenção.

O conhecimento de Ātma como um conceito ou uma ideia não é o objetivo de *jñāna*. *Jñāna* é compreender quem você é. Faço essa pontualização para deixar claro que essa definição, como é usada habitualmente, fica parecendo algo distante de você, e da maneira em que você vive a sua vida.

Jñānayoga, de fato é Vivekaḥ Jñānayoga. Jñāna é para conhecer a si mesmo, não para teorizar sobre Ātma. Śaṅkarācārya é um *jñāni*. Ele dá a máxima importância ao discernimento, e através dele que seus textos costuram o fio condutor ao esclarecer as dúvidas ao longo dos seus comentarios nos diferentes *bhāṣyas*.

Você não precisa se preocupar com algo chamado autorrealização. Você não pode convidar nem forçar essa autorrealização para que ela se manifeste. Esteja atento, e você verá o sol nascer quando a hora chega. Similarmente, esteja atento e você verá que a autorrealização já está aqui. Assim, mantenha o foco no discernimento. Você não precisa fazer nada para a autorrealização. Apenas permanecer atento. Isto é muito importante de ser compreendido aqui, antes de darmos o próximo passo.

Digamos que você quer conhecer um pote. Busca ele com o olhar e quando percebe a forma do pote suas mãos se estendem para pegá-lo. O método de conhecimento que usamos para perceber as coisas depende dos sentidos e da mente. Essas são as

faculdades que temos. Ficamos o tempo todo voltados para o exterior, captando informação do ambiente. Só paramos quando dormimos.

Digamos que eu conheça Ātma, e aponto para algo dizendo "isto é Ātma". Mas o fato de você ser "conhecedor de Ātma" como se Ātma fosse um objeto, significa que Ātma não é aquele que observa. Portanto, estamos aqui frente a um paradoxo. Ātma não é um objeto. Através de *vivekaḥ* você confronta o não-Ser com o Ser. Por exemplo, o corpo, é um objeto da sua apreciação. Você diz que conhece o corpo. Você confronta o corpo com Ātma e conclui que Ātma não é o corpo.

No momento em que compreendo que não sou o meu corpo, dei o primeiro passo em direção à autorrealização. Deixar de lado a obsessão com a identificação com o corpo não é um passo pequeno. O foco deve estar na compreensão, através da qual confrontamos o não-Ser com o Ser. Então, *vivekaḥ* é essencial.

Digamos que você é um estudante de Vedānta. E está focado no Conhecimento de Ātma. Você pode achar que conquistou alguma coisa se tiver algum feito intelectual, mas isso não significa que você seja um Conhecedor de Si Mesmo. Você pode apenas estar confundido, guardando uma montanha de conceitos floridos na sua memória. Esse é um risco que se corre neste caminho.

Portanto, seu foco deve estar na direção correta, e essa direção é *vivekaḥ*. Você precisa conhecer a si mesmo. Você precisa compreender que está "mais além" das experiências do corpo ou da mente. Assim esquecemos da nossa própria natureza e vivemos identificados com o complexo corpomente. Precisamos acordar desse pesadelo que é a identificação com o físico.

Você precisa acordar. E a única maneira que você tem de acordar deste sonho é através do discernimento, através da inquirição sobre a sua real natureza, sobre quem você é. A ausência de discernimento é o que nos prende, o que nos escraviza. Discernimento é o que nos liberta. Portanto, o foco deve estar nele.

Ahaṁ praṇataḥ anato'smi: me prostro aos pés do meu mestre. Essa é uma prática de humildação. Por falar nisso, queria convidar você para ouvir estas aulas com uma mente aberta. Ter uma mente aberta não é fácil. Falo por experiência pessoal. Se eu quiser ter alunos na Índia, preciso ser muito cuidadoso, pois eles sabem tudo. Há aqui tantos gurus e *mahātmas* que é incrível. Você não pode dizer nada para ninguém. Todos já sabem tudo.

Digamos que quando tento falar, sinto que às vezes minhas palavras se chocam contra um muro que a pessoa tem construído dentro da sua própria mente. Porém, quando eu vou ao Ocidente, o que de fato acabou por acontecer, os ocidentais tem uma atitude diferente. Quando falo com eles, como eles não tem opiniões formadas sobre nada em relação ao Vedānta, o feedback que recebo é diferente.

Digamos que eu fale sobre Śiva. Que diga por exemplo *Śivo'ham*. Os ocidentais vão compreender. Porém, se venho aqui para a Índia e digo o mesmo, cada um vai ter uma ideia sobre o que ou quem é Śiva. É por isso que digo que manter uma mente aberta não é fácil. Eu desafio você a manter uma mente aberta, independentemente do tipo de erudito que você se considerar.

Uma mente aberta não é uma mente em branco. É uma mente funcional que está disposta para o aprendizado. Isto pode ser de fato desafiante. Estava uma vez em Newark. Disse para um garoto a palavra *against*. Ele corrigiu a minha pronúncia. Eu aprendi da criança pois a minha mente estava aberta. Se não tivesse sido desse jeito, não teria aprendido nada. Se a minha mente estivesse em branco tampouco teria aprendido nada.

Assim, deixe de lado os clichés culturais, tradicionais ou religiosos. Deixe por favor de lado a bagagem cultural que você carrega em relação por exemplo ao significado de Ātma ou ao significado de Śiva. Senão você poderá ser considerado um grande estudioso, mas perante si mesmo, será apenas uma bolsa de ossos. Seja humilde de coração e permaneça com a mente aberta. Não em branco, mas receptiva.

Esse é o significado de *ahaṁ praṇataḥ anatosmi*: me prostro, não como uma ação física mas como uma atitude de manter a disposição para o aprendizado. Senão a ação física será apenas física e mais nada. A reverência torna-se algo banal quando é ritualizada e assimilada como se fosse apenas uma ação.

No aniversário de Gandhi algumas pessoas vão ao mercado e compram algumas guirlandas para pendurar na estátua mais próxima sem levar en conta quem ele era e qual era a sua visão. Depois esquecem dele até o próximo aniversário e assim o tempo passa sem que nada mude essencialmente na sociedade.

A reverência deve estar no coração, não nas ações externas. Na atitude de humildade e não nos atos mecânicos que possamos fazer. Não estou dizendo que isso para você não fazer prostrações, mas para fazer elas desde o coração.

Ahaṁ praṇataḥ anato'smi: me prostro aos pés do mestre Govinda. Govinda é Viṣṇu, aquele que é o Suporte de Tudo, o Senhor do Universo. Porém acontece também que Govinda é o nome do mestre de Śaṅkarācārya. Todos os nomes apontam para a mesma verdade. Porém, ele escolhe o nome com o qual pode apontar ao mesmo tempo para Viṣṇu e para seu guru.

Guru é aquele que ensina algo que seja útil. Gurus são aqueles que nos ensinaram, começando com nossos pais. Depois com os nossos professores que nos alfabetizaram e ensinaram a contar e a pensar. Depois os professores do ensino médio e da universidade.

Digamos que você quer fazer um mantra. Para isso, é preferível receber a iniciação de um mestre vivo, ao invés de tentar aprender através de um livro ou vídeo na internet. Esse não é o jeito desejável para iniciação. Depois de ter aprendido e praticado um mantra, digamos que faz sentido para você ir além disso.

Digamos que você queira conhecer a si mesmo. Para onde você vai? Para o *śāstra*. *Tattvamasi*: você é Aquilo [que está buscando, o Ilimitado]. Este é o *mahāvākya*, a grande afirmação védica. Quem torna o mestre um mestre é o aluno. Sem aluno não há mestre. O papel do mestre só existe quando ele está em presença de um aluno.

Digamos que eu tenha muitos ornamentos ou jóias. Porém, todos e cada um desses ornamentos são feitos de ouro. São ouro e mais nada. O peso dos ornamentos é o peso do ouro. O valor dos ornamentos é o valor do ouro. Similarmente, o mundo inteiro é Consciência, Realidade, *Sat*.

O ouro é o *upadhana*, a substância da qual os ornamentos são feitos. *Sat*, a Realidade, é a natureza de todos os nomes e formas da Criação. O Universo foi criado como manifestação da Consciência Ilimitada. Esse é o ponto de partida. A causa material e a causa instrumental da Criação, *kartaḥ* e *kāraṇaṁ*, são una e a mesma.

A causa material da qual o Universo é feito não é diferente nem está separada da causa instrumental. Ambas são *Sat*, o que chamamos Realidade. Quando dizemos que todos os ornamentos são feitos de ouro, temos a qualidade da "ouridade". Ou seja uma substância da qual os objetos são feitos. Precisamos nos familiarizar com isto. Através da compreensão e da prática. Tudo no Universo é produto de *Sat*, da Realidade. Todos os *namarūpas*, todos os nomes e formas são Īśvara manifestado.

Há dois princípios:

1) a realidade do objeto e
2) aquilo que ele aparenta ser.

No primeiro caso, não há espaço para a coexistência de duas coisas no mesmo tempo e lugar: ou o ornamento é feito de ouro, o é feito de outra coisa qualquer. Independentemente do objeto, a Realidade dele é sempre a mesma: por exemplo no caso do ornamento, a matéria da qual ele é feito, que é o ouro.

Quando você, por exemplo, dá um nome a uma montanha, junto com o nome você admite que ela existe. Que ela é real. Quando você olha para o pico montanhoso, percebe em primeiro lugar que ele existe. Depois categoriza ele como montanha, e o separa de outros objetos como por exemplo um rio, um lago ou uma planície. Tudo isso é produto da sua percepção.

Digamos que agora eu feche meus olhos. Cancelo momentaneamente o sentido da visão. Isso me permite aumentar a sensibilidade do sentido do tato. Examino o

objeto que estou percebendo com as pontas dos dedos. Nada muda: primeiro identifico o objeto através do sentido do tato, depois categorizo ele como pertencente a uma categoria de objetos, e logo dou um nome para ele. Microfone, neste caso. Digo que estou na frente de um microfone.

Aquele que ensina, aquele que nos ajuda a compreender este *Sat*, esta Realidade, irá dizer que essa Realidade não é diferente daquilo que você é. *Tattvamasi*. Você é Esse Ilimitado. Este mestre que revela para Śaṅkarācārya a Realidade, é Govinda Bhāgavatpāda. Govinda, como já dizemos, também é nome de Viṣṇu.

Īśvara, Guru, Ātma, são três expressões da mesma Realidade. *Īśvaragururātmeti*, diz o Guru Vandanam. O Todo, Īśvara, aquele que revela o Todo, que é o mestre, e Ātma, aquele que compreende esta realidade, são uno e o único. Não há diferença. Não há separação. Deixe que a sua mente se torne silenciosa por um momento.

Que se esvazie por um momento. Daí você consegue perceber a Realidade, à qual pode se prostrar. Essa Realidade é Única. É esse o significado desta estrofe inicial. Īśvara é chamado satguru noutro contexto, mas essas palavras apontam sempre para a mesma Realidade.

Īśvara é Paramānandam, a Suprema Felicidade. Você quer ser feliz? Sim. Quando? De manhã ou à tarde? Em casa ou no escritório? Rodeado de que objetos? Você quer ser feliz o tempo todo, em todos os lugares, em presença de qualquer objeto. O seu desejo de felicidade independe de tempo, lugar e circunstância.

Porém, essa felicidade deveria ser conhecida por si mesmo. Essa felicidade, que é **real**, não está nunca, e nunca esteve, limitada por tempo, lugar ou circunstância: *kala*, *deśa* ou *pāṭha*. Porém, nós queremos sempre permanecer cientes de que somos felizes. Ser feliz quando a gente dorme não vale, pois não estamos acordados para desfrutar dessa felicidade. Ou assim pensamos.

Vou dar agora outro nome para essa felicidade que estamos buscando: Īśvara. Īśvara é a encarnação da felicidade. Īśvara é a corporificação da felicidade. Então, deixe aqui por favor de lado os conceitos ou preconceitos que você possa ter em relação à palavra Īśvara.

Acreditar que um determinado *namarūpaḥ*, um determinado nome e forma, é Īśvara, é como acreditar que um cadáver é um humano vivo. Você não é uma entidade física. Īśvara não é uma entidade física. O guru não é uma entidade física. O guru é o ensinamento, encarnado na forma de um corpo humano.

Īśvara é então a corporificação de *ānanda*, a felicidade. *Paramānandam*, a suprema felicidade, monilítica, incomparável. Isso é Īśvara. E é ao mesmo tempo o que o preceptor é. É por isso que os Swāmis nos chamamos *ānanda*, usamos o sufixo

ānanda em nossos nomes. Para lembrar disso. Para assim podermos ter presente essa felicidade que somos.

Bom, aqui terminamos a parte fácil da estrofe. Vamos agora para o verso inicial: *sarvavedāntasiddhāntagocaraṁ tam agocaram*. Vedānta são as Upaniṣads. Siddhānta é a conclusão, a asserção final do ensinamento. Há aqui dois termos opostos: *gocaram* e *agocaram*: o que está acessível e o que não está acessível para os sentidos, o que pode e o que não pode ser percebido sensorialmente.

Gocaram é aquilo que pode se tornar objeto da sua apreciação. *Agocaram* é aquilo que não está disponível para objetificação pois não é algo que possa ser percebido sensorialmente. Esse termo refere-se a Ātma, que é Īśvara, que é você.

Se Īśvara então não é um objeto que possa ser percebido pelos sentidos, talvez possa ser descrito. Há aqui na Índia um animal chamado *nilgai*, que parece uma vaca, mas é selvagem. Esse animal está agora, através da minha descrição, disponível para a apreciação da sua mente. É assim que as palavras têm o poder de desvendar aspectos da realidade. Ao descrever este animal, você terá uma ideia do que ele seja.

Agora, podem as palavras descrever Īśvara? A resposta é não. Eu não posso descrever Īśvara para você. Mas você pode compreender Īśvara mesmo assim. Você poderia, quem sabe, conceber Īśvara na sua mente? Não. Aquilo que você vê, é apenas um objeto. Īśvara não é um objeto. Aquilo que a mente pode conceber é um conceito. Īśvara não é um conceito.

Tem uma história que fala das palavras que se juntam e tentam conter Īśvara entre elas. Elas se põem de acordo para configurar uma forma que possa encerrar Īśvara. Pedem ajuda para a mente. "Mente, você nos ajudaria por favor a conter Īśvara em palavras?" Ela responde afirmativamente. Assim, elas tentam e tentam conter Īśvara, mas não conseguem, nem mesmo com a ajuda da mente.

Assim, há palavras que têm poder. Os eruditos, aqueles que possuem comando sobre as palavras, podem manejá-las. Porém, essas pessoa podem ser arrogantes ao ponto de dizer que elas conhecem palavras de poder que são capazes de conter a glória de Īśvara.

Īśvara não entra mesmo em palavras. Īśvara transcende qualquer palavra, que ideia e qualquer conceito. As palavras têm poder, mas Īśvara as transcende. Diz-se que as palavras têm poder, que a palavra da Bíblia tem poder, por exemplo. Que a palavra do imperador Fulano tem poder. Assim as palavras são usadas para capturar coisas. Porém, não há palavra que possa capturar ou conter o poder de Īśvara, do Todo.

É possível descrever ou conceber intelectualmente um átomo ou uma partícula. Na física quântica um esforço é feito para compreender essas partículas infinitesimais.

Podemos também desejar compreender uma galáxia, um buraco negro. Queremos compreender este Universo, desde o infinitamente pequeno ao infinitamente grande.

Porém, o mesmo intelecto que concebe a partícula ou a galáxia, não consegue conter Īśvara. Há uma limitação, tanto para as palavras quanto para o intelecto, para encerrar Īśvara. A concepção de que Īśvara possa ser encerrado em palavras é uma cilada.

Uma coisa é a Verdade, e outra o *conceito* da verdade. Compreende isso? É necessário compreender esta limitação das palavras e das ideias. Palavras e ideias podem encerrar objetos, mas não podem conter Īśvara. Essa limitação tanto da palavra quanto do intelecto precisa ser reconhecida. Senão, iremos nos tornar vítimas delas.

Portanto, se Īśvara não pode ser concebido, ou se aquilo que você concebe não é Īśvara, então precisamos ir até a fronteira do Conhecimento. E ir mais além ainda. Este ir mais além é o aspecto crucial desta busca. Dessa maneira eliminaremos estes obstáculos. É isso o que Śaṅkarācārya aponta com a palavra *agocaram*: aquilo que não pode ser descrito, que não pode ser objetificável, pois é o Ilimitado.

Uma vez que as palavras e o intelecto fizeram sua parte, só cabe o silêncio. É mais ou menos como aquele foguete que leva o módulo lunar ao seu destino: chega um momento que o foguete é descartado para que o módulo possa seguir seu caminho. O foguete é o complexo corpo-mente-sentidos. O módulo lunar é Ātma, é você.

Ainda que as palavras e a mente não possam revelar quem somos, não precisamos descartá-las. Elas nos ajuda a alcançar o objetivo. *Sarvavedāntasiddhāntagocaraṁ tam agocaram*: "saudações àquele Ilimitado cuja natureza é plenitude, que não pode ser objeto de percepção sensorial ou da mente, mas é conhecido através dos *mahāvākyas*, as grandes afirmações de todas as Upaniṣads".

Śloka 2. O privilégio do nascimento humano

जन्तूनां नरजन्म दुर्लभमतः पुंस्त्वं ततो विप्रता
तस्माद्वैदिकधर्ममार्गपरता विद्वत्त्वमस्मात्परम् ।
आत्मानात्मविवेचनं स्वनुभवो ब्रह्मात्मना संस्थितिः
मुक्तिर्नो शतजन्मकोटिसुकृतैः पुण्यैर्विना लभ्यते ॥ २ ॥

jantūnāṁ narajanma durlabham ataḥ puṁstvaṁ tato vipratā
tasmād vaidikadharmamārgaparatā vidvattvam asmāt param |
ātmānātmavivecanaṁ svanubhavo brahmātmanā saṁsthtiḥ
muktirno śatakoṭijanma sukṛtaiḥ puṇyair vinā labhyate || 2 ||

> De todos os nascimentos possíveis, o que tem lugar num corpo humano é raro. Mais raras ainda de se obter são a força e o vigor do corpo e da mente. Ainda mais rara é a pureza. Mais difícil todavia é o desejo de viver a espiritualidade. E, raridade entre as raridades, é a compreensão das escrituras. Discernimento entre o Ser e o não-Ser, autoconhecimento, permanecer firme na visão do Ilimitado e libertação, não podem se conseguir só com atos meritórios, nem mesmo se realizados ao longo de um bilhão de reencarnações auspiciosas (*sukṛtaiḥ*). ‖ 2 ‖

A água da chuva chega à terra, entra numa planta pelas raízes e fica presente na polpa da fruta. Ātma está presente em todas as formas de vida. O ser humano tem um sistema tão evoluído que ele pode, nesta vida, conhecer Īśvara, conhecer a si mesmo como Īśvara. Nisso ele se diferencia de outras formas de vida. O ser humano pode alcancar o conhecimento do Ilimitado. Isso é mesmo muito especial.

Todas as formas de vida, e até mesmo todas as gotas de chuva, nascem dos oceanos. Cada uma das gotas de chuva que caem aqui no Gaṅgā, irão chegar irremediavelmente no oceano.

Coloque-se mentalmente agora por favor num tempo pretérito, há 2500 anos atrás. Para compreender o que Śaṅkarācārya escreveu, você pode fazer esse esforço. Porém, Śaṅkarācārya, desde seu tempo fala para você que o escuta aqui, agora. E suas palavras são atuais agora e fazem sentido agora, da mesma maneira que fizeram no tempo em que ele viveu.

Humem e mulher são formas de vida, seres humanos com estruturas ligeiramente diferentes. Os corpomentes deles são diferentes. Cada um tem seu contexto, suas virtudes e facilidades, que variam de gênero para gênero. A mente masculina tem lá suas vantagens e desvantagens e o mesmo vale para a feminina.

Há diferenças entre homem e mulher, físicas, emocionais: cada um tem uma estrutura diferente. A estrutura emocional de uma mulher é diferente da de um homem. porém, Ātma é Ātma. Nesse sentido, não há diferença alguma entre homem e mulher. Ātma, que é você, não tem gênero.

Quem tiver a oportunidade de se deixar guiar pelo ensinamento do *śāstra* tem uma vantagem: evita as distrações da mente que não tem essa chance. É por isso que é importante se expor ao *śāstra*. Se a pessoa abandona qualquer esforço para aprender sânscrito, mesmo sem o conhecimento dessa língua pode realizar o objetivo.

Durlabham designa algo raro, muito difícil de se conseguir. Se formos de fato olhar para as diferentes formas de vida, devemos reconhecer esse fato. Portanto, a forma humana é especial, dentre outras coisas pois somente nela é que pode acontecer *mokṣa*, a libertação dos condicionamentos e crenças paralisantes.

A estrofe diz que, ainda dentro dessa raridade que é o nascimento humano, aqueles que tiverem vigor físico e mental são mais escassos ainda. E, dentre eles, aqueles que tiverem motivação para *vaidikadharmamārgaparatā*, para caminhar no caminho do dharma védico, são ainda mais raros. E, dentre eles ainda, mais raros ainda são aqueles que têm motivação para *mokṣa*, a liberdade, que consiste na compreensão da visão não-dual.

Vidvattvamasmātparam é a compreensão das escrituras. Isso implica colocar em prática as atitudes recomendadas no *śāstra*, mais do que memorizar textos. Também significa praticar os rituais se for o caso, mas de maneira consciente e relaxada, meditando sobre o significado dos mantras que se fazem, ao invés de fazê-los de maneira mecânica.

Indo mais além dos aspectos rituais implícitos nas palavras deste segundo verso encontramos ainda na expressão *vidvattvamasmātparam* o tema do conhecimento, *vivekaḥ jñānam*. É necessário compreender que o que nós somos não é nem o *kartaḥ* nem o *bhoktaḥ*, o agente das ações ou o desfrutador dos seus resultados.

Se fóssemos de fato fazedores ou desfrutadores, morreríamos quando não fazemos nada ou quando os frutos das ações não se manifestassem. Deixaríamos de existir, por exemplo, ao dormir. Mas esse não é o caso. Você não é o fazedor.

Há coisas sendo feitas. O rio flui. Mas quem é que faz, realmente? A natureza é ação, de fato, não há existência sem ação. Porém, você não é o fazedor. Nunca foi. Você nunca fez nada. Há ações acontecendo agora. Seu corpo respira. Seu coração bate. Seu sangue circula. Sua digestão acontece. 24 horas por dia, seu corpomente faz coisas, incessantemente.

Mas nada daquilo que o corpomente faz pertence de fato ao Ser que você é, Ātma. É preciso discernir. Quem é este Ātma, então? Quem é o Śiva que nós adoramos? Precisamos reconhecer que somos o próprio Śiva do altar ao qual dirigirmos a nossa *pūjā*, ao qual dirigimos as nossas preces. Precisamos compreender que não há diferença. Que sujeito e objeto são a mesma e única realidade.

Digamos que você tenha então compreendido o que é, e aprendido a usar este *vivekaḥ*, o discernimento. Cabe ainda a pergunta: de que maneira você usa esse discernimento? Qual é o fruto dessa inquirição?

Se você percebe que seu orgulho cresce, se você descobre alguma atitude arrogante em si mesmo, então deve estar usando o discernimento da maneira errada. Os piores costumam ser os estudantes de gramática. Esses só falam com a cabeça, nunca com o coração. Muitos estudantes de Vedānta acabam por se tornar gente-cabeça, não gente-coração.

Isto pode acontecer por uma ânsia para fazer o chamado "progresso espiritual", mas no caminho ficam esquecidos o amor e a humildade. Por outro lado, não devemos confundir amor com sentimentalidade. Faremos algumas meditações sobre isso. No silêncio da meditação você encontra o amor que você é. Você sente esse amor no seu coração.

Brahmātmanā saṁsthtiḥ e permanecer firme na visão, no discernimento entre o que é Ātma e o que é *anātma*, o real e o relativo. É ficar perto daquilo que tem valor para o *mumukṣu*, para aquele que está motivado para a liberdade, da mesma maneira que os ricos gostam de ficar perto dos símbolos que apontam para a riqueza que eles ostentam.

Para aquele que vive identificado com o corpo, a vida se resume às experiências corpóreas. Quando falamos do Ser, não nos referimos a essas experiências. Ser não é sentir sensações físicas. Se você olha para mim e vê um velho, eu não sou velho. Velho pode ser meu corpo. Eu não sou velho. Nem jovem. Eu sou aquele que não envelhece e não é jovem. Que não é nem pobre nem rico. Eu não sou a existência do corpo. Isso precisa ser compreendido.

O problema é que as pessoas são muito emocionais em relação ao corpo. Há muitos traumas emocionais que nos impedem crescer e compreender isto. E há muitos psicólogos que tratam as pessoas. Na Índia as pessoas são pobres e não tem recursos para tratar esses traumas. Não podem se dar ao luxo de viverem um trauma pois precisam levar a vida adiante. E vivem, mesmo assim.

Outras pessoas ainda vivem identificadas com o intelecto, com as suas próprias conquistas nesse campo. Isso tampouco tem valor algum, como fonte de felicidade. Você não é *buddhi*, o seu intelecto. Muito menos, você e o seu orgulho. Lembre disto. Você pode guardar isto para si mesmo: você não é o seu corpo, você não é a sua mente, você não é as suas emoções, você não é o seu intelecto.

Então, se você não repousa no seu corpo, nem na sua mente, onde é que você repousa? Em Si Mesmo: naquele que você é, que não pode ser descrito, que é *anirvācanīyam*. Apenas seja quem você é. Isso é mais do que suficiente. Você é o Ser, que não é limitado pelo corpo nem pela mente. Que tipo de Ser e este, então?

Você não é limitado pela mente nem pela inteligência, pelos conceitos ou palavras. Esse é o significado de "eu Sou". As palavras só limitam aquele que você é, pois a mente limita as coisas através das palavras. Assim, você é o Ser que não é limitado por palavras nem ideias, nem por conceitos, nem pelo tempo ou pelo espaço.

Esse Ser que você é, é apontado pela palavra Brahman. Brahman não é o corpo, nem está limitado pelo corpo. Brahman não é o camarada de 1,80m, não é a estatura

física, nem o peso nem mais nada que pertença a esta esfera da corporeidade. Essa compreensão é *mukta*, a libertação. Depois falaremos mais sobre isto no satsaṅga.

Se você está escalando uma montanha, não pode parar no meio. Isso é perigoso. Se você se propôs a fazer a escalada, complete-a. O mesmo vale para o processo do autoconhecimento. Repouse no ser que você é e seja livre. Continue a sua escalada até que já não haja cume a ser conquistado. Não fique parado, não fique grudado nem identificado com alguma pequena vitória.

Concretamente, não se apegue ao *upāsana*, não se apegue à prática nem ao estudo. Não se apegue às escrituras nem às aulas que você faz ou tenha feito. Quando você vê o sol, não há para si mesmo opção nenhuma. Você vê o sol e ponto. Você não pode deixar de vê-lo. O mesmo vale para *mokṣa*. Uma vez que você compreende, não há volta atrás, nem há como deixar de ver o que está aqui para ser visto.

Não fique grudado em *śravaṇam*, não fique viciado em ouvir um professor falando sobre quem você é, sobre qual é a sua natureza. Siga seu caminho, em direção a *brahmātmanā saṁsthtiḥ* e permaneça firme na visão, no discernimento entre o que é Ātma e o que é *anātma*, entre o real e o relativo.

Resumindo o presente *śloka*, Śaṅkarācārya declara então que há quatro coisas que derivam da compreensão de si mesmo como o Ilimitado Īśvara, que não podem ser obtidas através da prática de qualquer quantidade de atos meritórios:

1) *Ātmānātmavivecanaṁ*, discernimento entre o Ser e o não-Ser,
2) *Svanubhavaḥ*, autoconhecimento, realização,
3) *Brahmātmanā saṁsthtiḥ*, firmeza na visão, e
4) *Muktiḥ*, libertação.

Nada do que ele diz no texto propicia alguma distração. Pelo contrário. Suas palavras nos conduzem sempre de volta ao caminho, evitando quaisquer desvios.

A boa notícia é que a liberdade já está aqui. Já está acontecendo agora. Você não precisa aguardar por algum eventual evento futuro. Digamos que você tenha medo de serpentes. O medo dói. Quando você reconhece uma corda como corda, se liberta do medo que poderia ter dela ao acreditar que era uma serpente. Isso é *mokṣa*.

Digamos que você enxergue corretamente e se liberte das projeções. Liberdade instantânea. Como café instantâneo: não é um processo. É algo que simplesmente tem lugar aqui e agora. Não há tempo nem espaço envolvidos nisto. Vedānta não é com pegar um trem em Haridwar, onde você tem que esperar cinco horas para chegar em Delhi. Vedānta acontece agora mesmo. Liberdade é agora.

Īśvara é como uma estrada. A estrada não ajuda no sentido que você possa imaginar. A estrada não providencia o combustível. Não adianta fazer uma prece

para que a estrada encha o tanque do seu carro. A estrada só é útil quando você está pronto para andar por ela. Īśvara não faz nada por você. Portanto, não adianta fazer preces.

Esse é o sentido do último verso: *muktirno śatakoṭijanma sukṛtaiḥ puṇyair vinā labhyate*. *Mokṣa* não se consegue só por praticar atos meritórios, nem mesmo se realizados ao longo de um bilhão de vidas. Literalmente, *śatajanmakoṭi sukṛtaiḥ* quer dizer um bilhão de reencarnações abençoadas. *Śatakoṭi* é o número 1:000.000.000.

Śloka 3. A tríplice benção

दुर्लभं त्रयमेवैतद्देवानुग्रहहेतुकम् ।
मनुष्यत्वं मुमुक्षुत्वं महापुरुषसंश्रयः ॥ ३ ॥

durlabhaṁ trayamevaitad devānugrahahetukam |
manuṣyatvaṁ mumukṣutvaṁ mahāpuruṣa saṁśrayaḥ || 3 ||

Nascimento humano, disposição para a liberdade e ter um mestre: esta tríplice bênção é difícil de se conseguir e tem como a sua causa apenas a graça de Īśvara. || 3 ||

Nesta breve estrofe Śaṅkarācārya condensa tudo o que disse na anterior, em três elementos: o nascimento humano, a disposição para a liberdade e a bênção de ter alguém para nos ensinar: *manuṣyatvaṁ mumukṣutvaṁ mahāpuruṣa saṁśrayaḥ*. Uma vez que tomamos a estrada, chegamos no destino. Considera-se uma grande bênção ter estas três condições juntas numa vida.

O sentimento de universalidade, às vezes, falta-nos. Os americanos dizem *God bless America*. Dentro daquele país, encontramos os afro-americanos, os indo-americanos e muitos outros termos hifenizados que definem outras tantas comunidades. Cada povo ou comunidade quer se definir de uma maneira diferente. Mas ninguém se define com humano apenas.

Nós dizemos *sarve bhavantu sukhinaḥ*: que todos sejam abençoados. Há uma diferença aqui. Quando você fala sobre quem você é, deve evitar a palavra porém ou a palavra mas. Evitando esses termos você se identifica com a solução, ao invés de se identificar com o problema. Você é um ser humano. Um ser humano. Um ser humano que pode olhar para si mesmo como Ser, apenas.

Porém, digamos que você seja um *brahmāṇa* ou um *kṣatriya*. Você irá tentar levar o ensinamento do Vedānta para justificar seu apego a essa identidade. Vedānta é liberdade total, de qualquer tipo de identificação ou limitação. Em nome da sua

cultura, da sua religião ou da sua sociedade, você vai sempre conseguir desculpas para se limitar. Porém você não é nada disso. Você é Ser. O Ser que é.

É preciso transcender estas identificações. Se você é de fato um estudante de Vedānta, precisa se desvencilhar delas. Precisa parar de olhar para si mesmo como alguém que está limitado pelos papéis ou funções que represente ou cumpre na vida, na sua sociedade ou na sua cultura.

Nesse sentido, o *sannyāsa*, a renúncia, representa uma vantagem, pois você literalmente se desfaz desses papéis todos. Mas lembre que você não precisa ser um renunciante para *mokṣa*. Assim, você fica nu, sob o céu. Isso é *manusyatva*. Simplesmente Ser.

Esta terceira estrofe é bastante famosa, e muito frequentemente citada no estudo do Vedānta. A disposição para a liberdade, *mumukṣutvam*, não é algo que deva ser interpretado no sentido físico. Liberdade aqui não se refere a coisas que possamos fazer com o corpo ou coisas que possamos dar ao corpo.

Liberdade, noutros contextos, consiste nisso: exercer o direito de ir e vir. Também podemos falar em liberdade política, liberdade de pensamento, liberdade de escolha. Essas formas de liberdade são todas muito importantes, mas *mokṣa* não é liberdade en nenhum desses sentidos. Se quiser, podemos falar de liberdade espiritual, embora essa não seja a melhor expressão.

No contexto de *vivekaḥ*, sendo a mente *anātma*, diferente de Ātma, liberdade é reconhecer a si mesmo como alguém diferente da mente e dos seus conteúdos. É preciso discernir entre Ātma e a mente. Esse discernimento é o que nos leva do irreal ao real. Você não confunde algo real com algo real, mas algo irreal com algo real: a subjetividade da mente com a realidade de Ātma, que é você.

Eventualmente, a mente se esvai, pois ela não tem consistência, como você deve lembrar da meditação que fizemos hoje. Quando você observa a mente, não a vê. Pois os pensamentos acabam por diminuir e o fluxo acaba por desaparecer. Porém, quando você está desatento, uma enxurrada de pensamentos surge e você novamente fica sob o feitiço da sua mente.

A distinção entre Ātma e *anātma* é crítica para a compreensão de si mesmo. Vamos falar sobre liberdade psicológica e liberdade espiritual. Para nós aqui, ambas são sinônimas. Estamos falando de liberdade aqui e agora. Geralmente as pessoas não buscam liberdade.

A maioria hoje em dia está preocupada em fazer dinheiro. Basta comparar o número de visitas ao templo de Dakṣiṇamūrti com o número de visitas ao templo de Lakṣmī. A proporção será de um devoto de Dakṣiṇamūrti para cada dez de Lakṣmī.

A imensa maioria das pessoas buscam riqueza. É assim que as coisas são hoje em dia nesta sociedade em que vivemos.

A maioria das pessoas, aliás, não sabe o que é *mokṣa*. A imaginação corre solta e selvagem quando algumas pessoas começam a especular sobre o que seria *mokṣa*. Há muitas fantasias desvairadas sobre o que seja a liberdade. Isso não é lá muito saudável para quem alimenta essas fantasias.

Também há gente que busca e orienta a sua vida inteira para a realização de prazeres, *kāma*. A busca do prazer depois da morte chama-se Svarga. Há gente que só pensa em obter prazer a qualquer custo. E para terminar, também há gente que só pensa em seguir cegamente o *dharma* e mais nada.

Os ricos não são os donos da riqueza. Eles são possuídos por ela. É um tipo de escravidão, ao contrário do que possa parecer. Há pessoas que são escravas do desejo, há pessoas que são escravas da comida. Se não cultivarmos a atitude adequada, seremos sempre escravos daquilo que acreditamos possuir.

Aquele que busca seguir o *dharma* está barganhando com Īśvara para obter um lugar num suposto paraíso. Alguns ainda pretendem extorquir Īśvara para ganhar o céu. A adoração nesse contexto não leva a lugar algum. As pessoas têm medo de Deus.

Ao invés de amar Deus, o temem. É por isso que foi elaborado um sistema inteiro, dentro de cada religião, para alimentar ao mesmo tempo os desejos (pelo paraíso ou pela salvação, no caso), e o medo de Deus.

Aqui falamos de liberdade. O que é *mokṣa*, então? *Mokṣa* é ser livre do desejo de riqueza. Ser livre do desejo de prazer. Ser livre do medo da dor. Ser livre do desejo de ganhar a salvação no futuro, depois da morte ou onde for.

Liberdade é aqui e agora. *Mokṣa* não é para depois de você morrer. É agora mesmo. Aquele que tiver esse desejo, chamado *mumukṣutvam*, é chamado *mumukṣu*. o estudante de Vedānta sincero é um *mumukṣu*. Não pode ser nada mais, pois você não pode querer tudo ao mesmo tempo.

Não adianta querer ser esperto: ou você busca *mokṣa*, ou você busca *artha*, *kāma* e *dharma*. Você não pode querer os quatro ao mesmo tempo. Você não pode enganar a si mesmo. É assim que funciona. Desculpe se isto soa ríspido aos seus ouvidos.

Não estamos buscando riqueza, prazer sensorial ou qualquer outra coisa que venha e que depois desapareça. Não estamos procurando sensações ou experiências de prazer ou tentando evitar experiências dolorosas.

Não estamos prometendo o paraíso futuro se você fizer rituais aqui. A vida vai sempre cuidar dela mesma. Quando você compreende isso, você é livre. Pare de tentar controlar as coisas, controlar a vida.

O *prāṇa* toma conta do *prāṇa*. A vida toma conta da vida. Sozinha. Sem a sua ajuda. Você não precisa, assim, buscar *artha*, riqueza. Quando você pára de buscar a riqueza, as coisas fluem. Ela não ocupa mais um lugar em seu coração. O mesmo vale para o prazer e a satisfação sensorial, *kāma*. Não a exceções em relação a isto.

Precisamos agora redefinir *dharma*. Quando o mantra invocatório da *Chāndogyopaniṣad* diz *upaniṣatsu dharmāḥ te mayi santute mayi santu*: "que os valores das Upaniṣads vivam em mim, que vivam em mim", não está falando sobre ações meritórias que nos façam ganhar o paraíso mas sobre os valores e atitudes que vêm junto com o ensinamento que revela a si mesmo como Īśvara, o Ser Ilimitado.

É bom evitar a expressão "eu sei", pois quando a usamos, nos fechamos ao aprendizado, nos fechamos ao que é novo. Aprendizado é um processo para a vida toda. Deve continuar sempre. Por isso é que recomendamos que você não use a expressão "eu sei".

É necessário colocar cada coisa em seu lugar: há um lugar para *artha*, um lugar para *kāma* e um lugar para *dharma*, para aquele que busca *mokṣa*. Você não precisa ficar distante dos primeiros três objetivos humanos ou *puruṣarthas*, para ter *mokṣa*, mas colocar cada um no seu devido lugar. *Mumukṣutvam* é o enorme desejo, uma enorme motivação para viver livre. Se você tem esse desejo, você é um *mumukṣu*.

O problema não é ter o desejo de liberdade. Repare que uso a palavra *longing*, para você não me pegar pelo nariz dizendo que eu disse que *mumukṣutvam* é *desejo* de liberdade,como se esse desejo se equiparasse à vontade de comer um chocolate ou beber um capuccino.

Cada nome e forma, seja Kṛṣṇa, Rāma, Śiva, Lakṣmī, Sarasvatī, e os demais, apontam para a mesma Realidade Única. Dizer que buscamos Ātma é como dizer que buscamos Īśvara, ou como dizer que buscamos Brahman. Não há diferença. Qualquer *namarūpaḥ* é útil.

O último verso diz que devemos tomar refúgio ao pés de um *mahāpuruṣa*, um mestre, uma grande alma que nos mostre o que já somos e nos ajude a evitar dispersões ou colocar a nossa energia e o nosso tempo no lugar errado.

Assim, estamos seguros, protegidos pelo Conhecimento. Isso é muito meritório, diz a estrofe. Esta terceira estrofe parece ser a repetição da anterior mas não é pois, em verdade, ela serve como uma síntese que enfatiza a segunda.

Śloka 4. Ilusão é autodestruição

लब्ध्वा कथंचिन्नरजन्म दुर्लभं
तत्रापि पुंस्त्वं श्रुतिपारदर्शनम् ।
यस्त्वात्ममुक्तौ न यतेत मूढधीः
स ह्यात्महा स्वं विनिहन्त्यसद्ग्रहात् ॥ ४ ॥

labdhvā kathaṁcinnarajanma durlabhaṁ
tatrāpi puṁstvaṁ śrutipāradarśanam |
yassvātmamuktyai na yateta mūḍhadhīḥ
sa hyātmahā svāṁ vinihantyasadgrahāt || 4 ||

Havendo obtido o raro nascimento humano e, nele, muitos valores e o conhecimento dos Vedas, o homem de mente iludida que não luta pela própria liberdade, de fato, comete suicídio. Apegando-se ao irreal, destrói a si mesmo. || 4 ||

Vedānta não é exatamente "o fim" do Veda, como se diz, mas a síntese do Conhecimento. Repare que Śaṅkarācārya usa a expressão *śrutipāradarśanam*: o Śrutiḥ que aponta para a visão suprema. Ele não fala aqui em conhecimento, mas em visão, *darśana*. Há uma diferença entre *draṣṭa* e *jñāna*, entre ver e conhecer.

Compreenda esta perspectiva com o seguinte exemplo. Há um livro naquela biblioteca, numa estante. Você está aqui. Qual é a distância entre você e o livro? Digamos que você vença essa distância, e coloque o livro no seu colo. Qual é a distância agora? O livro está colado no seu corpo, porém se você não o leu e compreendeu, não integrou em si mesmo o ensinamento que ele contém, a distância entre você e o livro é como a que há daqui à Lua.

Porém, acontece que o Conhecimento não está num livro. Conhecimento é o que você é. Qual é a distância entre você e o Conhecimento que é o que você é? Se você não sabe que você mesmo é esse Conhecimento, a distância é infinita. Se você se conhece como Conhecimento, não há distância entre você e o Conhecimento de Si.

Ver os mantras é diferente de grudar conceitos na mente, compreende? Cada palavra tem uma limitação. Cada palavra é usada para limitar um objeto. *Jñāna* é uma linda palavra. Significa conhecimento. Mas ao mesmo tempo compreendamos que o Conhecimento de Si Mesmo não é algo que você pendura na sua mente ou na sua memória. Essa é a diferença entre *draṣṭa* e *jñāna*, entre ver e saber (intelectualmente).

Precisamos nos manter cientes das limitações de cada palavra. Não estou falando aqui de semântica mas das coisas que nos prendem. Uma vida humana é pura graça

recebida. Para honrar essa graça que recebemos com este nascimento, *mokṣa*. Agora.

O mestre Rāmakṛṣṇa dava o exemplo da pessoa que chega ao cume de uma montanha, no melhor lugar para apreciar a lua, mas não olha sequer para cima. Este é um exemplo de uma oportunidade desperdiçada. A pessoa olha para baixo e para os lados, mas desce a montanha sem ter percebido que a lua estava lá o tempo todo.

A estrofe diz que aquele que, havendo ganhado a oportunidade de um nascimento humano, conduzente para *mokṣa*, é como se estivesse cometendo suicídio, de tão grande o desperdício dessa chance. O que importa não é como a pessoa morre, se lentamente, através de atitudes autodestrutivas ou cometendo suicídio.

Autodestruição é autodestruição. E porque alguém faria isso? Por conta do apego as coisas erradas, por conta da ignorância sobre si. Esse apego intenso é apontado pela última palavra do quarto verso, *grahāt*, que significa se agarrar com muita força a algo. Outro exemplo para ilustrar esta situação: uma pessoa está sendo arrastada por uma tromba d'água. Alguém arremessa para ela uma corda desde a beira. O camarada fica pensando noutras coisas, não atina a pegar a ponta do cabo e morre ao cair numa cachoeira.

Śloka 5. O privilégio e o desperdício

> इतः को न्वस्ति मूढात्मा यस्तु स्वार्थे प्रमाद्यति ।
> दुर्लभं मानुषं देहं प्राप्य तत्रापि पौरुषम् ॥ ५ ॥
>
> itaḥ konvasti mūḍhātmā yastu svārthe pramādyati |
> durlabhaṁ mānuṣaṁ dehaṁ prāpya tatrāpi pauruṣam ‖ 5 ‖
>
> Há tolo maior que aquele que, havendo obtido o raro nascimento humano e, dotado de força física e mental falha, por causa da ilusão, no reconhecimento do bem supremo? ‖ 5 ‖

Esta quinta estrofe repete o tema das duas anteriores, porém usando uma linguagem um pouco mais forte. Aqui, Śaṅkarācārya acrescenta um pouco de peso às suas próprias palavras. O propósito é nos convidar para pensar que não devemos de fato desperdiçar esta oportunidade que recebemos ao nascer no corpomente humano. Em comparação com as demais formas de vida, de fato nós temos a vantagem de obter/receber/compreender que já somos plenos e livres, *muktis*, nesta encarnação.

Se você quer boa saúde, você deve fazer por merecer essa boa saúde. Se você quer *mokṣa* nesta vida, também deve fazer por merecer. Se a pessoa quer ter boa saúde mas não se cuida, não se alimenta corretamente, não descansa corretamente e não faz o exercício adequado, não pode pretender alcançar esse objetivo.

Similarmente, se você está na rara e privilegiada situação de ter tido um nascimento humano, e *mokṣa* faz sentido para você, deve então fazer um esforço para deixar de lado as distrações e dedicar seu esforço à libertação. Deixar passar esta única oportunidade nos faz *mūḍhas*, tolos, como diz o primeiro verso desta estrofe.

Mūḍha é aquele cuja mente está iludida, equivocada. Não há maior *mūḍha* então que aquele que deixa passar esta oportunidade. A riqueza, por exemplo, não é da pessoa. Já vimos que a pessoa é que pertence à riqueza, e não o contrário. A riqueza não vai dar segurança para você. Isso é uma ilusão. A pessoa tende a pensar que se construir uma muralha suficientemente alta ao redor da sua casa, estará segura lá dentro. Isto é colocar as prioridades no lugar errado. Isso é o que se chama um *mūḍhātmā*, uma pessoa iludida.

Digamos que uma pessoa toma *sannyas*, se torna um renunciante. O camarada vem para mim e diz: "Swāmijī, nós devemos proteger a música". Eu pergunto: "E o que isso significa?". Ele responde: "É que todo o mundo está ouvindo a Shakira, e isso não é música". Ora, você não precisa se tornar um renunciante para "proteger" a música da coitada da Shakira. A música se protege sozinha. Os tempos mudam, a música muda. Tudo flui. Seria grave se todo o mundo ouvisse o tempo todo a mesma música.

Aquilo que chamamos mundo é uma visão subjetivo/relativa, construída pelos nossos sentidos, pela nossa mente, pela interação com os demais e pelos meios de comunicação. Depois de construída essa quimera, passamos a acreditar que ela é a realidade e esquecemos de nós mesmos, de quem somos, de que somos felicidade.

É mais ou menos como acreditar que um filme que estamos assistindo seja a realidade. Aquele que você é independe daquilo que é visto. Você pode ver o mundo fluindo à sua frente, e pode permanecer ciente de si mesmo enquanto aprecia as coisas.

Quando você pensa que o mundo é real, você está esquecendo de si mesmo. Daí você se torna uma vítima da apreciação errada. Autoesquecimento, autodistanciamento ou autodistração seriam palavras adequadas para definir esta situação.

Voltando ao tema do filme: você vê um enredo acontecendo na tela. Esse eventos estão associados com determinadas emoções que os atores representam. Você se absorve, se identifica, faz suas essas emoções do filme, e esquece de si. A sabedoria jaz no fato de nunca esquecer de si mesmo.

O chão, a fonte, o *adhiṣṭhānam*, ou substrato de todas as experiências, é o Ser. Experiências de alegria, *sukham*, ou experiências de dor, *duḥkha*, só acontecem na vida, ou no filme, o que dá mais ou menos na mesma, pela presença invariável do

Ser em todas elas. O *adhiṣṭhānam*, o substrato, é sempre o mesmo, e é sobre ele que acontecem as mudanças, os pensamentos, as emoções e as experiências de todo tipo.

Na medida em que nos identificarmos com elas, esquecemos de nós mesmos. Rāmaṇa Maharṣi dava uma recomendação para evitar isto: digamos que toca o telefone. Você vai receber uma mensagem, que pode ser *sukha* ou *duḥkha*, prazerosa ou aflitiva. Por dez segundos, você ouve sem reagir, sem responder, sem falar. Nesse período, você lembra de si mesmo. Quando você ouvir a pessoa falando do outro lado, se a mensagem for *sukha*, você não vai ficar eufórico. Se for *duḥkha*, você não vai querer se matar.

Daí, quando você estiver identificado com alguma emoção, pergunte para si mesmo: "quem é que está sentindo esta emoção?" Isso é autoinquirição, e isso deve ser praticado incessantemente. Isto não é algo tolo. Não é algo pequeno. Quando você interpreta ou julga algum fato como sendo feliz ou infeliz, o *adhiṣṭhānam* ainda está aqui. Quando faz a autoinquirição, que você lembra de se perguntar quem é que está sentindo o que está sentindo, e consegue compreender que você não é as emoções, permanece centrado em si mesmo, equânime.

Sem autorrealização, os desejos, as inseguranças, os medos, vão tomar conta de si e você vai viver em sofrimento constante, identificado com essa roda incessante. Cada medo cria novos medos. Cada forma de sofrimento gera novas maneira de sofrer. O autoesquecimento é, assim a causa do sofrimento. Śaṅkarācārya nos recomenda neste verso que não esqueçamos de nós mesmos.

A morte do corpo não é morte. Em verdade, não há morte. Não existe morte. Quando a hora chega, o corpo nasce. Vive. E, quando a hora chega, o corpo se desagrega. É como uma flecha atravessando o espaço. Foi lançada no nascimento. Vive no movimento. E, quando a aceleração diminui, e o movimento para, a flecha chega ao seu destino. Não há morte.

Śloka 6. A importância da visão clara

> वदन्तु शास्त्राणि यजन्तु देवान् कुर्वन्तु कर्माणि भजन्तु देवताः ।
> आत्मैक्यबोधेन विनापि मुक्तिः न सिध्यति ब्रह्मशतान्तरेऽपि ॥ ६ ॥
>
> paṭhantu śāstrāṇi yajantu devān kurvantu karmāṇi bhajantu devatāḥ |
> ātmaikyabodhena vinā vimuktiḥ na sidhyati brahmaśatāntare'pi ‖ 6 ‖
>
> Que a gente estude o Śāstra. Que propicie os *devas* com rituais. Que pratique atos altruísticos. Que adore os deuses. Porém, sem a visão clara da não-separação do Ser, ainda que transcorridas cem eras cósmicas de Brahmā [o Criador], a liberdade não será alcançada. ‖ 6 ‖

Śaṅkarācārya é muito direto em sua exposição. O *śāstra* é Conhecimento de Si Mesmo. Há gente que devota a vida inteira a este aspecto da tradição védica. Alguns estudam os rituais pela vida inteira. Não obstante, muitos outros estudam gramática ou astrologia, os chamados Upavedas, ou Vedas menores.

Há pessoas que criam novos rituais e outras que repetem os rituais antigos. Muita energia, muito esforço e muito tempo é investido nisto. Isso é o chamado Karma Mīmāṁsā. Temos ainda o Yoga como *darśana*. Há muitas práticas de Haṭhayoga.

E pessoas que dedicam a vida unicamente a repetir essas práticas. A verdade é que você só precisa de um punhado de *āsanas* e *prāṇāyāmas* para viver uma vida saudável. Não há necessidade de gastar tempo demais nessas práticas.

Você não precisa desperdiçar a sua vida com isto. Mas há gente que deixa a vida passar desse jeito. O tema e que essas pessoas desperdiçam a oportunidade, como foi colocado nas estrofes anteriores.

Uma vez um barqueiro estava conduzindo um erudito para a outra margem do rio. "Você já estudou o *vyākaraṇa*, a gramática?" Pergunta o *brahmāṇa*. O barqueiro responde que não. "Então, você perdeu 25% da sua vida". Depois pergunta sobre *nyāya*, a lógica, e sobre *chandas*, a prosódia, e como o barqueiro repete a mesma resposta, o *brahmāṇa* diz: "Então você perdeu 75% da sua vida".

Nesse momento, o barco choca contra uma rocha e vira no meio do rio. O barqueiro pergunta ao erudito: "e você sabe nadar?" O outro responde que não. "Então você perdeu 100% da sua vida agora!", responde o barqueiro, e nada até a beira.

Não desperdiçar a oportunidade que nos foi dada nesta vida é reconhecer o Ilimitado que somos. Perceba, compreenda, sinta em seu coração a divindade que você é. Você é esse divino. Sinta. Reconheça. Faça isso agora. Qualquer um de nós pode fazer isso. Só na eventualidade de você achar que o divino é algum Deus no sétimo céu, é que você pode achar difícil fazer isto agora.

Se você não for capaz de se perceber com esse Ilimitado, não haverá *mokṣa* para você. As práticas têm a sua importância. Os rituais têm a sua importância. O estudo do sânscrito têm também a sua importância. Porém, o fundamental mesmo é estar ciente da sua divindade inata. Quando? Agora mesmo. Faça isso agora. Seja ciente do Ilimitado que você é.

Se isso não for feito, se esse passo não for dado, nada do que você praticou ou pratica, nada do que você estudou ou estuda será de nenhum valor. Nós somos *smartas*, lembre disso. Não podemos aceitar a adoração cega, nem a veneração distraída, não podemos aceitar a erudição vazia, nem as promessas do paraíso. *Mokṣa* é aqui e agora. Precisamos manter os olhos abertos para as reais prioridades, ainda que façamos, pratiquemos e estudemos outras coisas.

Estou aqui tentando recuperar o espírito das palavras de Śaṅkarācārya. Permaneça então ciente do Ilimitado que você é. Os rituais e as práticas se renovam como a erva que cresce. Nunca terminam. E nunca trarão *mokṣa*. Apreciemos eles como são, com suas intrínsecas limitações.

Quando esta sociedade se tornou monogâmica, os rituais associados com a poliandria ou a poligamia desapareceram. Há ainda textos que descrevem rituais que sobreviveram dessa epoca, mas que são obsoletos para os tempos que vivemos hoje. Como esses rituais estão mortos, foram deixado de lado. Daí, outros ocuparam o lugar daqueles.

Todo ritual, toda prática, todo *upāsana*, toda forma de meditação, tem lá sua importância em cada contexto histórico, social ou pessoal, mas nenhum deles irá dar *mokṣa* para você, por sedutoras que sejam as promessas feitas sobre eles.

Cada pessoa segue suas próprias disciplinas, têm suas próprias práticas. Mas nenhuma delas, nenhuma ação, irá dar nunca, para ninguém, a libertação. Os *upāsanas* estão associados com incontáveis superstições que só bloqueiam e criam dificuldades para a pessoa que os pratica.

O grande problema desse tipo de adoração é que há sempre uma divisão, uma distância entre o adorador e o adorado. A imensa maioria dos que praticam *upāsana*, aliás, consideram até uma blasfêmia considerar a visão da não-dualidade. E, como sabemos, esse tipo de postura não salva ninguém.

Essencialmente, há unidade. Isso deve ser levado em consideração ao praticar atos de adoração, seja num templo, seja dentro do coração do praticante. Senão, estaremos apenas repetindo e aprofundando o erro da separação, de que a dualidade é o real.

No primeiro verso se mencionam quatro práticas diferentes:

1) estudo dos *śāstras*,
2) adoração dos *devas*,
3) realização de *karmas* rituais, e
4) *upāsana* ou adoração do *devatā* pessoal.

Nenhuma delas é capaz de trazer *mokṣa*, assim como nenhuma outra prática ou ação de nenhum tipo poderá nos libertar. Então, deixemos de lado a síndrome de acreditar que precisamos fazer coisas para nos libertar. Senão ficaremos pulando de prática em prática, de ritual em ritual, de adoração em adoração, de texto em texto, e nunca chegaremos a lugar algum. A solução para essa situação é colocada na próxima estrofe.

Śloka 7. As ações não trazem felicidade

अमृतत्वस्य नाशास्ति वित्तेनेत्येव हि श्रुतिः ।
ब्रवीति कर्मणो मुक्तेरहेतुत्वं स्फुटं यतः ॥ ७ ॥

amṛtatvasya nāśāsti vittenetyeva hi śrutiḥ |
bravīti karmaṇo mukteḥ ahetutvaṁ sphuṭaṁ yataḥ ‖ 7 ‖

O Śrutiḥ mostra que é impossível conseguir imortalidade pela riqueza. Portanto, fica claro que as ações nunca serão causa da libertação. ‖ 7 ‖

É preciso esclarecer algumas coisas. É fato que vivemos condicionados, dadas as circunstâncias em que acontece a vida humana. Se você considera que não há condicionamento, então o Vedānta não é para você. O ponto de partida do Vedānta é a insatisfação com a condição humana da maneira que ela se apresenta. A vida deve ser mais do que o *saṁsāra*, mais do que os condicionamentos que nos limitam.

Saṁsāra é um senso generalizado de insatisfação, uma aflição que não cessa, independentemente dos esforços que façamos para acabar com ela. Isso acontece pois as ações, com diz a presente estrofe, "nunca serão causa da libertação". E como é que vamos nos libertar? A libertação em relação aos condicionamentos está na compreensão da Realidade.

Um dos primeiros temas que surgem é o da morte. Há morte? Quem morre? Que significa morrer? Essa é a razão pela qual muitas Upaniṣads usam o termo *amṛtatvam* para se referir a *mokṣa*. *Amṛtatvam* significa imortalidade. É claro que essa imortalidade não faz referência ao corpomente, mas ao conhecimento de si mesmo como aquele que é a causa do corpo e da vida, que permanece depois que o ciclo vital termina.

A *Bṛhadāraṇyakopaniṣad* fala sobre a busca da imortalidade. No diálogo entre Yājñavalkya e Maitreyī ela pergunta o que é que traz imortalidade. A resposta de Yājñavalkya é taxativa: não há a mínima chance de se conseguir *amṛtatvam* através da riqueza. E Śaṅkarācārya recolhe essa mesma constatação nesta estrofe.

As ações não produzem *mokṣa*. Riqueza não produz *mokṣa*. Os *karmas* não libertam. A combinação de *karmas* e Conhecimento não liberta. Só o Conhecimento liberta. Quando se faz aqui referência à riqueza, ela não é apenas riqueza em termos humanos, mas inclui igualmente as supostas promessas de ganhar o céu, de ir ao paraíso, segundo se promete em algumas religiões.

O mérito advindo de atos de caridade ou de práticas de austeridade ou de adoração (*upāsana*) ou de outros rituais pode ser muito desejável. Porém, nenhum desses atos podem produzir libertação. Não há a mínima chance de se ter *mokṣa* através de ações, sejam deste tipo ou de qualquer outro.

Três pessoas estão andando por uma trilha no fim da tarde, depois do pôr-do-sol. Eles encontram uma serpente atravessada no caminho. Um deles quer correr para pegar um pau e matar o animal. Esse é o que chamamos *karmavādin*, a pessoa que cultiva a atitude de estar sempre pronto para fazer coisas com as mãos.

A segunda pessoa começa a cantar o mantra para espantar as serpentes e se proteger delas. Esta pessoa acredita que as coisas acontecem ou deixam de acontecer por causa dos rituais que ela faz. O terceiro diz: "esperem, tenho aqui uma lanterna". Acende a lanterna e fica claro que eles estão vendo uma corda, e não uma serpente. Esse é o que chamamos *vedāntin*.

Īśvara não tem nada a ver com a nossa condição no *saṁsāra*. A causa dos condicionamentos é a ignorância existencial, *avidyā*. Há ignorância em forma de ilusão, ignorância em forma de erros de visão, ignorância em forma de conhecimento incompleto. Não há nada que você precise temer nesta criação. Você nunca vai perder nada pois você não teve, nunca teve, e nunca terá, absolutamente nada.

A pessoa que esmaga uma corda pensando que é uma serprente e acredita tê-la matado, não resolve o problema funamental: ela vai continuar vivendo com medo de serpentes. É assim que somos. Somos os bichos mais medrosos da terra. Mas nosso medo, via de regra, está baseado na ignorância. O que nos liberta dessa aflição é o oposto de *avidyā*, a ignorância: o Conhecimento de Si Mesmo.

Nenhum *karma* irá nos libertar. Pelo contrário, os *karmas* só reforçam os condicionamentos, como no caso da pessoa que quer matar a corda. A solução é nos libertar desse tipo de crença. No Karmayoga você oferece os frutos das ações a Īśvara. Você faz o que deve ser feito como uma oferenda. Uma auto-oferenda, pois Īśvara é o que você é.

Mokṣa é a libertação das ideias falsamente autoimpostas. E para quem é a libertação? Para nós mesmos. E do que é que *mokṣa* nos liberta? Dos erros, das equivocações, da visão parcial ou errada. Não estamos aqui falando mal dos *karmas* rituais. O que estamos pontualizando apenas e que eles não libertam. Só isso.

É como quando um médico receita um antibiótico e uma vitamina. O que vai matar as bactérias é o antibiótico. Mas isso não significa que as vitaminas não tenham um papel na saúde da pessoa. É preciso compreender que as vitaminas não matam bactérias. Similarmente, as ações não produzem liberdade. O único que liberta é o Conhecimento.

Fica assim claro que os *karmas* não podem ser causa da liberdade, como diz a estrofe: *bravīti karmaṇo mukteḥ ahetutvaṁ sphuṭaṁ yataḥ*.

Śloka 8. O início da busca

अतो विमुक्त्यै प्रयतेत्विद्वान् संन्यस्तबाह्यार्थसुखस्पृहः सन् ।
सन्तं महान्तं समुपेत्य देशिकं तेनोपदिष्टार्थसमाहितात्मा ॥ ८ ॥

ato vimuktyai prayateta vidvān saṁnyastabāhyārthasukhaspṛhaḥ san |
santaṁ mahāntaṁ samupetya deśikaṁ tenopadiṣṭārthasamāhitātmā ‖ 8 ‖

Então, abandonando todo apego aos prazeres derivados dos objetos, que a pessoa de sabedoria se esforce pela liberdade. Que tal pessoa, da maneira prescrita, se aproxime de um grande mestre que, pela sua clareza, seja comparável à própria Verdade, e que se absorva de coração inteiro na Verdade a ele exposta. ‖ 8 ‖

Que haja um esforço em direção à libertação. Que seja feito o que precisa ser feito nesse sentido. É preciso fazer algum esforço. É preciso que *mokṣa* esteja entre as nossas prioridades, por exemplo. O que as pessoas procuram num centro comercial? Satisfação e segurança. É bem provável que você não ache um *mumukṣu* num shopping center. Via de regra, a maioria das pessoas que frequentam esses lugares nunca ouviram falar de *mokṣa*.

Se *mokṣa* é algo que você pondera, então você é um *jijñāsuḥ*, alguém que coloca o Conhecimento de Si entre suas prioridades. Um religioso, como a imensa maioria das pessoas daqui da Índia, sabe muito pouco, ou não sabe nada, sobre si mesmo. Só guarda alguns conceitos grudados na memória, mas nada substancial.

A inquietude, a sede pelo autoconhecimento acende o interesse, a partir da insatisfação com essa condição aparente. O que há atrás, sempre, é a busca da felicidade. Porém é preciso reconhecer que muita gente procura a felicidade na riqueza, na segurança, ou no prazer. A liberdade da qual falamos aqui é diferente de sair falando o que lhe der na telha. Não é satisfazer caprichos.

Deve ser feito, então, um esforço em direito à autorrealização, para não eternizar a mesma situação. Cada desejo satisfeito dá origem a mais meia dúzia de desejos novos. Os desejos se multiplicam como bactérias. Antes de sermos consumidos pelos nossos desejos, conheçamos a nós mesmos corretamente.

Não assuma que você já se conhece. Qualquer ideia que possa ter trazido está, muito provavelmente, errada. Você não é o pais dos seus filhos. Você não é o cônjuge. Não é nenhum dos papéis que representa e através dos quais se define. Você não é nada disso. Você não é o filho dos seus pais, ainda que tenha saído do ventre da sua mãe.

Você não é filho de ninguém. Você não é pai de ninguém. O Vedānta não reconhece você, nem reconhece ninguém, como pai ou como filho ou como representador de quaisquer papéis. Você não é o *kartaḥ*. Você não é o agente das ações.

Você pode substituir um mantra por outro, uma prática por outra, um *prāṇāyāma* pelo outro, mas não há substituição para o Conhecimento. A causa do sofrimento não é não ser saudável ou não ser próspero. A causa do sofrimento é a autoignorância. Assuma isso e faça o esforço que tiver que ser feito para eliminar essa ignorância. Ouça o *śāstra*. Faça *śravaṇammananamnididhyāsanam*.

Alguém pode alegar: "se todo o mundo toma *sannyas*, o que vai acontecer com a economia do mundo?" Isso é como dizer que você compra brigadeiros para contribuir com a economia do mundo. A verdade é que você compra seus doces porque você gosta de comé-los. Assuma isso. Como diz a estrofe: "abandonando todo apego aos prazeres derivados dos objetos, que a pessoa de sabedoria se esforce pela liberdade".

Satisfaça-se com coisas simples. Ao invés de ficar buscando o perfume ou o incenso perfeitos, sinta e contente-se com o perfume da sua própria respiração. Além do mais, esses perfumes e incensos são em sua maioria tóxicos e fazem mal para a sua saúde, prejudicam os tecidos dos seus pulmões.

O mesmo vale para a música. Você não precisa se obsessionar com a música. Você pode curtí-la, mas sem muito apego e sem dar demasiada importância a ela. E o mesmo vale para o alimento. A função do alimento é só uma: manter você vivo. É para isso que deveríamos comer. Não para dar satisfação ao nosso paladar.

Não deveríamos comer por prazer, mas para fazer um ato que nos mantém vivos. Esse é o propósito. Isso não significa que você não possa curtir o que come ou que deva se deixar morrer de fome, mas evite por favor a busca constante do prazer através do que você coloca no prato.

É para esse tipo de atitude que Śaṅkarācārya aponta quando usa o termo *saṁnyasta*. *Saṁnyasta* é abandonar o que não é conduzente. Abandonar os apegos, as projeções e expectativas. Abandonar o que for preciso abandonar até que não haja nada que não seja a Consciência de que tudo é manifestação do Ilimitado. Esse é seu ganho através da renúncia, *tyāga*.

O mais dificil e sutil ao mesmo tempo é abandonar o senso de "eu". Esse é o propósito do Vedānta. Assim a estrofe termina da seguinte maneira: "Que tal pessoa, da maneira prescrita, se aproxime de um grande mestre que, pela sua clareza, seja comparável à própria Verdade, e que se absorva de coração inteiro na Verdade a ele exposta".

Deśika é o dedo que aponta, o indicador. Essa palavra é usada para designar o *guru*. O *guru* não é uma pessoa. Isto precisa ser bem compreendido. O mestre aponta para a Realidade, ele é impessoal. Ou deveria ser impessoal. Senão, o condicionamento do qual queremos nos libertar será substituído por outro condicionamento, que é o da devotite, da devoção cega a uma pessoa que supostamente irá resolver nossos problemas.

Īśvaragururātmeti: Īśvara, o guru e Ātma são como o espaço, diz o *Guru Vandanam*. Se quando você busca a lua fica só olhando para o dedo que aponta para ela, está fazendo a coisa errada. O guru é o que aponta.

Não é para você ficar olhando para ele. Não é para cultivar nenhum tipo de dependência psicológica. Não é para buscar estar em presença física do guru. Não é para cultivar nenhum tipo de sentimentalismo em relação ao guru. O guru deve ser alguém direto, simples, de coração puro. Um guru de verdade não tem uma agenda ou exigências de nenhum tipo para fazer em relação a você.

Quando você se contenta com pouco não pode aspirar ao muito. Quando você se contenta com o baixo não pode aspirar ao alto. Ou você obtém um, ou obtém o outro. É preciso discernir e levar em conta as próprias prioridades. O amor deve ser incondicional, em todos os casos. Você pode amar a rosa, mas também deve aprender a amar uma folha seca.

Aquilo que puxa você para trás deve ser deixado de lado. Aquilo que condiciona, amarra, bloqueia, imobiliza, deve ser renunciado. Quando você vive identificado com os seus desejos, se torna escravo deles. Ao viver como escravo, você fica o tempo todo insatisfeito. Ao viver insatisfeito, as aflições se retroalimentam.

Deixando de lado a identificação com os desejos, resolvemos a escravidão, a insatisfação e as aflições. Isso é renúncia. É o reconhecimento da limitação dos desejos como motores para a liberdade. Ações não trazem liberdade, diz a estrofe. Você unifica todas as suas forças e faculdades em prol do objetivo mais importante.

Esse objetivo, *mokṣa*, não pode ser comprado no mercado. A palavra *deśika*, que quer dizer apontador ou indicador, e é usada para referir-se ao guru, é muito boa. O guru não é uma personalidade. O guru não pode nunca ser ou estar limitado a um contorno pessoal. Amplie por favor sua visão neste ponto. O guru pode ser uma criança. O guru pode ser uma árvore.

Samāhitātmā: o professor aponta para a verdade, assim como o dedo indicador aponta os objetos. Você não pode descrever Ātma como um objeto. O que o professor faz é apontar para Ātma, não como um objeto, já que Ātma não é uma coisa, mas revelar a Realidade de Ātma como a própria natureza de quem faz a pergunta ou pede a instrução sobre Si Mesmo.

A realização da Verdade só se consegue através da própria autoinquirição, diz o *Brahmasūtra*. O professor aponta, mas quem enxerga, quem compreende, quem realiza, é a pessoa que ouve. É necessário, assim, se desvencilhar de todas as confusões e noções erradas, já que elas são obstaculos para a autorrealização.

Na infância somos dependentes, psíquica, emocional e fisicamente, dos nossos pais. Ao crescermos devemos idealmente nos tornar autosuficientes. Não é desejável transferir algum desses tipos de dependência dos nossos pais ao nosso cônjuge ou filhos. Nem é justo em relação a eles.

O mesmo vale em relação ao guru. Não é uma boa ideia transferir expectativas ou inseguranças para a figura do professor. Não é assim que o Vedānta funciona. Se nos dermos o direito de alimentar esse tipo de dependência psicológica, estaremos andando exatamente ao contrário do que é suposto caminhar.

Amor sem dependência psicológia é amor de verdade, amor incondicional. Tome por exemplo os casos de Bhārata e Lakṣmaṇa, na história do *Rāmāyāṇa*. Ambos amam Rāma, mas Lakṣmaṇa é emocionalmente dependente dele, e Bhārata não.

Śloka 9. A elevação sobre o Oceano do *Saṁsāra*

> उद्धरेदात्मनात्मानं मग्नं संसारवारिधौ ।
>
> योगारूढत्वमासाद्य सम्यग्दर्शननिष्ठया ॥ ९ ॥
>
> uddharedātmanātmānaṁ magnaṁ saṁsāravāridhau |
> yogāruḍhatvamāsādya samyagdarśananiṣṭhayā || 9 ||
>
> Alcançando o desapego e a ausência de [identificação com] os desejos, pelo firme conhecimento do Ilimitado, que a pessoa se eleve sobre o Oceano do *Saṁsāra*. || 9 ||

Nunca deveríamos assumir que, pelo fato de estarmos no caminho do autoconhecimento, sejamos melhores que mais alguém. O Oceano do *Saṁsāra* que o autor menciona aqui, é um oceano, mesmo, cheio de perigos. Não é possível ver a outra margem. Não sabemos como sair dele. Uso a palavra *saṁsāra* aqui como condicionamento.

Queremos que alguém nos tire desse oceano. Porém, o guru não vai nos tirar desse oceano. Mais ninguém fará isso, pois não é possível, pois não acontece dessa maneira. Quem nos tira do oceano somos nós mesmos. Esse é o sentido da palavra *uddhared*. O mestre aponta para o caminho. Mas quem caminha é você. Não é o professor, nem seu esposo ou esposa, nem seus pais ou filhos. É você mesmo.

É por isso que dissemos que é tão importante se desvencilhar de qualquer tipo de dependência emocional ou psicológica. Você não pode contar com alguém para caminhar o caminho em seu nome. Nem deve contar com a companhia de mais alguém. Quem caminha é você. Portanto, você precisa contar consigo mesmo. Você precisa confiar em si mesmo.

Na *Bhagavadgītā*, Arjuna projeta suas expectativas em Kṛṣṇa. Pretende que seja o mestre quem resolva suas aflições. Mas Kṛṣṇa é firme no ponto que somente Arjuna pode viver a vida de Arjuna. E assim o ajuda a evitar que confunda as coisas e se dedique a viver uma vida que não é a dele mesmo. O ajuda a confiar em si mesmo, a encontrar essa autoconfiança com a qual ele vai viver o que tem que viver e fazer o que tem que fazer.

Uddharedātmanātmānaṁ não é uma expressão copiada da *Bhagavadgītā*, embora assim possa parecer. Evite deixar-se levar pela tristeza. Saia da aflição por seus próprios meios. Não projete essa responsabilidade nos demais. Você é o único e grande benfeitor de si mesmo.

Ninguém mais pode fazer isso por você: se você não for capaz de compreender isso, irá se tornar um inimigo de si mesmo, pois isso equivale a ver uma serpente em cada corda. Reconheça que, em sua vida, não há serpentes. Só há cordas. Aquilo que você chama de Ātma é um conceito de Ātma. Não é Ātma, realmente. O fato de você ter memorizado algum conceito em relação ao autoconhecimento não torna você melhor que ninguém.

Transcenda a identificação com o corpo. Você faz isso mantendo o corpo saudável e dando a ele o que precisa. Criadas essas condições, o corpo cuida dele mesmo. Só irá pedir a sua atenção ocasionalmente, quando isso for necessário. Aquele que não conquistou o próprio corpo através dessa atitude, irá ver o corpo como um inimigo.

O mesmo vale para a mente. Quando você quer vender a sua casa nos EUA, precisa primeiramente deixar ela impecável, e consertar tudo o que deve ser consertado. Na Índia acontece exatamente o contrário: as pessoas deixam as suas casas sujas quando as entregam à venda.

Uma mente impura vai segurar você. Vai impedir que você vá para mais além da identificação com pensamentos ou desejos. Então, siga o exemplo dos estadunidenses em relação à sua mente: deixe ela limpa, para que não puxe você para trás, para que não seja um obstáculo.

Como é que fazemos esse *uddharedātmanātmānaṁ*? Como é que saímos do buraco? Este processo pode ser comparada com a escalada de uma montanha. Quem é que vai empurrar você para o cume? Ninguém. Só você é que leva você para cima.

Respire fundo e faça o que tem que fazer. Assim, quando a hora chegar, você vai reconhecer que já está no cume da montanha.

Temos aqui um verso da *Bhagavadgītā:*

> यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
> सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥
>
> yadā hi nendriyārtheṣu na karmasvanuṣajjate
> sarvasaṅkalpasannyāsī yogārūḍhastadocyate ‖ VI:4 ‖
>
> Quando a pessoa não está apegada nem aos objetos dos sentidos nem às ações, diz-se dela que conquistou o Yoga, ao renunciar [ao apego] aos frutos das ações. ‖ VI:4 ‖

Yogārūḍha é alguém que está profundamente absorvido em meditação. Quando nos grudamos nas sensações, é muito difícil nos desvencilhar delas, como alguém que, andando num pântano, cai em areias movediças. Evite erros. Evite alimentar algum sistema de valores que possa estar equivocado, ou que vá alimentar o *saṁsāra* ao invés de resolvê-lo.

Evite se deixar levar pela busca de sensações ou pelo apego aos prazeres sensoriais. Não se apegue. Evite dedicar tempo demais à satisfação dos sentidos. Seja pragmático e simples em relação às necessidades do corpo. Seja frugal com a sua alimentação, e considere que ela é para a subsistência e mais nada.

Nenhum *karma* irá nos salvar. Pelo contrário. *Karmas* nos escravizam. *Desirelessness is Godliness*: sem desejos, próximos ao Divino. Evitar a identificação com os desejos nos aproxima do Ilimitado que somos. Os desejos nos impelem as ações. Cada ação nasce de um desejo.

Porém, isso não significa que você deva se tornar uma estátua, alguém que não age para não retroalimentar os desejos. Esse não é o ponto. O ponto é permanecer como *yogārūḍha*, e compreender cada situação para poder guiar a sua vida através do Oceano do *Saṁsāra*. Essa é a visão.

Se você pega o trem errado, nunca chegará ao seu destino. Pode ir para outros lugares, mas nunca para aquele que queria ir. Corrigir a visão é importante para poder dirigir seu passos ao lugar para onde você quer chegar. Se esse lugar onde você quer chegar for mesmo *mokṣa*, fique como *yogārūḍha*. É assim que você escala a montanha. É assim que você chega ao seu destino.

Śloka 10. A libertação dos condicionamentos

संन्यस्य सर्वकर्माणि भवबन्धविमुक्तये ।
यत्यतां पण्डितैर्धीरैरात्माभ्यास उपस्थितैः ॥ १० ॥

saṁnyasya sarvakarmāṇi bhavabandhavimuktaye |
yatyatām paṇḍitairdhīrairātmābhyāsa upasthitaiḥ || 10 ||

Para livrar-se das correntes da existência condicionada, a pessoa sábia e esclarecida (*dhīra*) abandona totalmente as ações motivadas pelos desejos [centrados no ego] e contempla o Ser de forma ininterrompida. || 10 ||

Bhavabandhavimuktaye. *Bandha* é *bondage*, condicionamento. As palavras são similares pois o inglês, indiretamente, deriva do sânscrito. Neste contexto, *bandha* é outro nome para designar o *saṁsāra*, a vida condicionada: nascimento, sofrimento, morte, nascimento, sofrimento, morte. É querer se tornar diferente daquilo que se é, o tempo todo. É ficar o tempo todo querendo mudar, desejando incessantemente, esperando que a felicidade venha de fora.

Para nos libertar, para termos *vimukti*, a separação dessa aflição constante, desse desejar contínuo, devemos fazer um esforço. Esse é um tipo de esforço construtivo e fundamental, e deveria ocupar uma parte razoável das nossas vidas. O problema é que a maioria de nós não se esforça nesse sentido, mas se distrai com outras coisas. Por exemplo, o estudante de Vedānta pode correr o risco de se deixar levar pelo orgulho ou a arrogância intelectuais.

Como vimos anteriormente, os *karmas* não nos libertam. Nenhuma ação é capaz de trazer *mokṣa*. Um *ṛṣi* é um sábio que tem a visão da não-dualidade, da não-separação. O mantra que o *ṛṣi* enxerga é expressão dessa visão não-dual. Porém, em torno desses mantras, criamos rituais.

Por exemplo, o Gāyatrī Mantra foi vislumbrado em meditação por Viśvamitra. Em torno dele surgiu um número de rituais. Há até rituais que envolvem o Gāyatrī para propiciar ter filhos! Isso não tem nada a ver com o intenção do mantra, com a visão não-dual para a qual as palavras do mantra apontam. Usar mantras védicos para ganhar esse tipo de mérito é uma ação de eficiência duvidosa.

Não estou aqui descartando o valor das ações. Apenas pontuando as limitações delas. Nenhuma ação vai trazer liberdade. Acreditar isso é *bandha*, condicionamento. Śaṅkarācārya diz que, para obtermos *mokṣa*, precisamos abandonar todo apego as ações: *saṁnyasya sarvakarmāṇi*.

O *karma* condiciona. OK, isso é lógico. Mas é impossível abandonar os *karmas*, certo? Sim. Não se trata de abandonar os *karmas* por completo. O que temos que

deixar de lado é o apego aos frutos deles. Precisamos aprender a confiar, para podermos abandonar a ânsia de pretender controlar as resultados das nossas ações.

Deixemos assim de lado o autointeresse e a autopreocupação por um momento. Deixemos de viver tão centrados no nosso próprio umbigo. Abandonar a ânsia pelos frutos dos *karmas* liberta a energia represada no coração na forma do medo, a desconfiança e outros bloqueios. Autointeresse e autopreocupação são as manifestações do *saṁsāri* ou do *bandhu*, a pessoa condicionada, como diz a presente estrofe.

Deixemos que a vida tome conta da vida. Deixemos que o corpo tome conta de si mesmo. deixemos que a respiração tome conta da respiração. Permitamos que o *prāṇa* cuide do *prāṇa*. Mas sem ansiedade. Sem preocupações com o futuro. Confiando na Ordem de Īśvara, confiando mais na própria vida. Abandone o apego ao autointeresse e à autopreocupação.

É necessário ser uma especie de revolucionário para ter *mokṣa*. É necessário ser inconformista. A sociedade vai numa direção, você não precisa seguir as multidões. Pense e seja dono da sua própria existência. Assuma a responsabilidade pela sua felicidade, ao invés de pensar que ela vai chegar de fora algum dia, como produto de algo que você fez ou fará no futuro.

Pratique constantemente o *vicāra*, a autoinquirição. Não se deixe levar por instituições como cultura, religião, família, sociedade. Não se deixe afetar pelas pressões. Questione. Questione tudo. Isso é *vicāra*. Você precisa fazer isso para *mokṣa*. Seja livre. Você conseguirá, como diz a *Kaṭhopaniṣad*, "desfazer os nós que amarram o coração". Questione.

Não estamos aqui falando de libertar a energia como se fala sobre o despertar de *kuṇḍalinī*, mas no sentido de deixar que a vida tome conta dela mesma. Deixar que as coisas fluam. Deixar que as energias fluam pois elas não precisam do nosso controle.

Noutras palavras, confiar na ordem de Īśvara. Você não precisa despertar *kuṇḍalinī* ou se preocupar com esse tipo de prática. Só soltar aquilo que está prendendo com sua mente, com seu coração, e permitir que a vida flua.

Uma pessoa comprometida com *mokṣa* é chamada *yatni*, aquele que faz um esforço para se libertar. É para isso que aponta a expressão *yatyatām* nesta estrofe. Esforce-se na direção da entrega.

Não preste atenção às palavras que as pessoas usam. Mantenha o foco no poder das pessoas, que subjaz no discurso. Não preste tanta atenção no ouvir, mas na Consciência que subjaz na audição. Reunindo estas qualificações e colocando-as na prática, você se torna um *paṇḍitaḥ*, um sábio.

Não interessa quantas Upaniṣads você estudou. Esse não é o ponto. O ponto é se você prestou de fato atenção no processo do estudo, para viver esse processo revolucionário de transformação. Se isso não tiver acontecido, você não é um estudante de Vedānta propriamente dito.

Um *paṇḍitaḥ* é um sábio, uma pessoa que acomoda o inteiro Universo na sua visão. Um *dhīraḥ* é uma pessoa de coragem, esclarecida e lúcida. O Vedānta pede coragem da parte da pessoa. Pede destemor. Pede confiança para caminhar sozinha. Raiva não é coragem. Gritaria não é coragem. Agressividade não é coragem.

A coragem se manifesta como calma e equanimidade em presença de uma agressão, por exemplo. Reagir a uma agressão com outra agressão não é ser corajoso. É se deixar arrastar pelas próprias reações mecânicas. Um *dhīraḥ* é também um *viveki*, uma pessoa de discernimento.

Havendo adquirido essa coragem do *dhīraḥ*, essa visão clara que nos torna *paṇḍitas*, praticamos *ātmābhyāsa*. *Ātmābhyāsa* é a prática do Vedānta: aplicar-se incessantemente cultivando a visão não-dual. Digamos que você queira conhecer a Verdade. O que é *ātmābhyāsa*? Se aplicar à visão do Ser. Compreender que essa Verdade que estamos buscando é o que somos. A Verdade não pode ser dada por um mestre. Um mestre é alguém que mostra uma possibilidade. Nada mais.

Mokṣa não é um objeto. Você não pode possuir *mokṣa*. Se você acredita que algo ou alguém, Īśvara ou o guru vai entregar *mokṣa* para você, está redondamente enganado. Comece por si mesmo. Abra os olhos. Olhe para si mesmo no espelho da sabedoria. Isso é *ātmābhyāsa.*

Ninguém pode alegar que vai dar *mokṣa* para você. ninguém pode fazer um download de Ātma em seu cérebro. *Mokṣa* não é como carregar um telefone numa tomada, onde a energia é transferida da rede elétrica para a bateria através de um cabo de força. Isso não acontece com o Conhecimento, não acontece com a visão não-dual. Ideias erradas como essa podem machucar. Pratique a visão.

Um grande número das estrofes do *Vivekacūḍāmaṇi* estão centradas nesse tópico, *ātmābhyāsa*. Algumas pessoas pretendem mudar os demais, os membros da sua própria família, para que a forma de ser deles se adeque aos próprios desejos. Não se engane, não tente enganar os demais. Seja sincero em sua busca.

Quando você vem para o Vedānta, não venha com uma pessoa de família, preocupada com seus relacionamentos. Venha como ser humano. Venha como *jijñāsuḥ*. Venha como *mumukṣu*. venha disposto a mudar a si mesmo e a aceitar o mundo como o mundo é. Com todas as imperfeições que você possa ter na sua visão. Compreenda por favor que essas imperfeições do mundo não são do mundo mas da visão que você tem dele.

As imperfeições estão no nosso olhar. As coisas são o que são. Você precisa de algo para ficar triste, mas você não precisa de nada para ser feliz. Felicidade é o que você é. Você não precisa de nada para reconhecer isso. Apenas observe. Olhe agora mesmo. Não busque a felicidade nas coisas, nos relacionamentos. Felicidade é você. Verdade é você. Calma é você.

Esse é o *yatyatām*, essa é a recomendação, o conselho que Śaṅkarācārya nos dá: **descobra em si mesmo o que esteve procurando do lado de fora até agora**.

Śloka 11. Somente o Conhecimento liberta

चित्तस्य शुद्धये कर्म न तु वस्तूपलब्धये ।
वस्तुसिद्धिर्विचारेण न किंचित्कर्मकोटिभिः ॥ ११ ॥

cittasya śuddhaye karma na tu vastūpalabdhaye |
vastusiddhirvicāreṇa na kiṁcitkarmakoṭibhiḥ || 11 ||

As ações podem ajudar no processo de purificar a mente, mas não dão a Visão da Verdade. O Conhecimento da Verdade tem lugar apenas pela autoinquirição. Nem sequer um pouco de Conhecimento é obtido fazendo milhões de ações. || 11 ||

Karmas, ações, são úteis para fazer o *antaḥkarāṇaśuddhi*, o processo de purificação da psiquê. Digamos que você sinta uma ponta de arrogância em você, ou uma ponta de inveja ou de ambição. Digamos que em algum momento você descubra atitudes egoísticas em si mesmo.

Esses são os *aśuddhis*, as impurezas. Qualquer desejo exacerbado ou que produza aflição, é uma impureza. O medo é uma impureza também. Preocupações, superstições, são igualmente impurezas do coração. O estresse também é um *aśuddhi*.

O sol se reflete no espelho. Se o espelho não estiver limpo, o reflexo não irá acontecer. Você não precisa convidar o sol para dentro da sua casa. Mas se você quiser que ele se reflita em sua casa, é recomendável manter o espelho limpo. *Cittasyaśuddhaye karmaḥ*.

É preciso compreender qual é a impureza que é a raiz de todas as demais impurezas. Ela é *kāma*, o desejo. Aqui, *kāma* não significa desejo sexual. *Kāma* é a matriz de todas as formas de ânsia. O desejo, uma vez formado, assume muitas formas diferentes. O desejo retroalimenta-se pelas ações, que reforçam por sua vez o impulso subconsciente de satisfazê-los.

Desejo é então o principal *aśuddhi*. Então, faça o que você tem que fazer, mas desapegado do desejo, da vontade de controlar os frutos das ações. Isso e Karmayoga. Isso é seu dever. Isso é seu *dharma*.

Olhe para si mesmo. Há um lado externo, o corpo e as ações que ele realiza, e um lado de dentro, você, que está no corpo. A Consciência é o que faz com que a mente brilhe. Pergunta: o *karma*, é interno ou externo? É externo. Os *karmas* são *bahirāṅga*, externos ao Ser. E o conhecimento, é interno ou externo? É interno. *Jñāna* é *antarāṅga*, é interno, intrínseco ao Ser. Assim, o que "dá" *mokṣa* é *jñāna*, o Conhecimento.

Assim, você não precisa deixar o *karma* dançar dentro da sua cabeça. Quando você usa um barco para atravessar o rio, não precisa carregar ele sobre a sua cabeça ao seguir seu caminho. Deixe o barco onde o barco deixou você, para que outros possam usá-lo.

Não estou pedindo para você aceitar estas palavras. Pense isso com atenção, por favor. Não venha para a aula vestindo uma armadura. As armaduras mentais nos impedem de aprender, nos fecham ao aprendizado. Tire as armaduras. Exponha-se, para poder aprender.

Um *mahātma* recebeu o pedido de uma senhora para lhe dar Ātmajñāna, o Conhecimento de Ātma. Ele respondeu que ela devia purificar seu coração primeiro. Uns dias depois ele saiu para pedir *bhikṣa* e bateu na porta da casa dela. Quando ela foi colocar o alimento na cuia do Swāmi, percebeu que estava suja de lama por dentro.

Ela ofereceu para lavar a cuia antes de colocar nela o alimento. Nesse momento, o sábio explicou para ela que a mente, como a cuia, deve estar igualmente limpa antes de colocarmos o alimento que é o Conhecimento nela. *Cittasyaśuddhaye*, então, é a purificação psíquica.

O Conhecimento é a coisa mais inútil do mundo quando a prioridade é limpar a psiquê. O Conhecimento não limpa. O *antaḥkarāṇaśuddhi*, a purificação psíquica, deve preceder o Conhecimento. Mente é pensar. Mente é pensamento. E o pensamento é a origem de qualquer ação.

Se você sai de compras e depois vai ao templo com a mesma atitude, o que quer que seja que for fazer lá não redundará em resultados desejáveis. Se não houver uma mudança de atitude, nem as visitas ao tempo ou a um Āśram irão purificar a mente.

É importante reconhecer onde devemos colocar a ênfase. Ela deve estar na purificação. Se tivermos *antaḥkarāṇaśuddhi*, as ações irão fluir em harmonia com o *dharma*. Se não tivermos *antaḥkarāṇaśuddhi*, nada que possamos fazer irá mudar

substancialmente as coisas. As ações, idealmente, devem ser feitas com deliberação. Cada ação terá um fruto. Ao realizarmos ações, o resultado delas está no futuro.

Desejo e ação deliberada: cenário 1.

O desejo, o *saṅkalpa*, a intenção com a qual fazemos as ações, é o que determina os seus frutos não evidentes, ou não visíveis no primeiro momento (*adṛṣṭaphalam*). Esses frutos não visíveis só virão num futuro longínquo.

Desejo => *karma* => fruto.

Estamos aqui nos referindo a ações deliberadas, feitas com um propósito. Isso exclui naturalmente o ato de espirrar, que é uma ação reflexa. Você está no presente. A ação acontece no presente. Quando a intenção é a satisfação de desejos egoísticos, através do apego aos frutos das ações, nos conectamos com o futuro, projetamos desejos e expectativas, e acabamos por nos distrair e deixar de viver o presente. Essa atitude não é recomendável.

A mente se conecta com o fruto futuro da ação pelo desejo, pelo apego aos resultados dela. Então, a cilada que deve ser evitada aqui é se deixar levar pelo desejo de controlar ou pelo apego em relação aos resultados das coisas que fazemos.

Desejo e ação espontânea: cenário 2.

Ação espontânea, desde que esteja alinhada com o bem comum, com o *dharma*, é aquela que purifica a mente. A própria ação é manifestação do *antaḥkarāṇaśuddhi*. Ação espontânea é quando não há desejo pelo resultado. Quando não há apego aos frutos das ações, elas fluem naturalmente. A pessoa vive o presente, sem ansiedade, sem projetar seus desejos nem especular sobre o futuro. A mente está presente na ação que é feita, no momento em que ela é feita.

O problema da ação no primeiro cenário é que a pessoa não se contenta com o que ela é, ou quer se tornar algo diferente o que é. No segundo caso, a pessoa deixa de querer ser diferente do que ela é. Digamos que se eu me considero feio, e quero me tornar lindo, a minha vida inteira se torna um processo de pretender me tornar diferente daquilo que sou, em termos de corpomente.

Se não for resolvido no caminho, esse desejo irá acompanhar a pessoa até o último suspiro. O mesmo vale para as carreiras profissionais: o auxiliar quer se tornar secretário, que quer se tornar sub-gerente, que quer se tornar gerente, que quer se tornar vice-diretor, que quer se tornar diretor, que quer se tornar dono.

Você pode dizer que qualquer pessoa tem o direito de desejar isto. OK. Esse não é o tema. O que estamos fazendo aqui é analisar esse processo. A questão é que essa atitude se eterniza e acompanha a pessoa pela vida inteira.

É possível, no entanto, realizarmos as ações de maneira que não haja ansiedade. A ação pela ação em si, sem envolver projeções futuras, de maneira que possamos viver plenamente o presente. Essa atitude denota o comando sobre a mente, e traz implícito o desapego aos resultados das ações. Isso é um grande passo no *antaḥkarāṇaśuddhi*.

A *Bhagavadgītā* não recomenda substituir um tipo de ação por outra. Recomenda sim, substituir uma atitude errada por outra construtiva, desejável, harmonizada com o bem comum, com o *dharma*. Isso é Karmayoga. Karmayoga não é um funcionário corrupto numa repartição pública substituir uma tabela fixa de propinas pela quantia de dinheiro que os corruptores queiram lhe entregar espontaneamente.

Se não houver *dharma* envolvido, se não houver a atitude correta, nada disso será Karmayoga. Entrar num templo para fazer uma *pūjā* com a atitude errada, tentando controlar os resultados das ações, não é Karmayoga. O *karma* tem um papel para representar. Porém, conclui a estrofe, nenhuma ação irá trazer Conhecimento.

Uma rainha perdeu seu colar de diamantes. O busca desesperadamente. Ela está sentimentalmente apegada ao colar. Mobiliza todo o mundo para achá-lo. A notícia chega aos ouvidos do grande vizir, que vai se encontrar ela. A rainha lhe conta que não consegue encontrá-lo. Olhando para ela, o vizir diz que vai ajudá-la a encontrar o colar, mas sem procurá-lo. Também diz para ela pedir às demais pessoas parar de procurar. Ela pergunta: “mas como é que vamos achá-lo sem o procurar?” Ele responde: “confie em mim. Coloque a sua mão no pescoço. Sente que o colar já está aí? Você não precisa procurar, pois nunca perdeu seu colar. Ele sempre esteve aí.”

É assim que funciona o processo do autoconhecimento. Você não precisa procurar pelo que já é. É por isso que precisamos mudar a nossa atitude. As pessoas pensam que a verdade está nos livros. Se assim fosse, os mais sábios seriam os bibliotecários.

Eu não posso lhe servir a Verdade num prato. A Verdade precisa ser descoberta em si mesmo. Eu não posso descobrir a Verdade para você. Quem faz isso é você. Eu só mostro a possiblidade. Você não precisa fazer ações para conhecer a Verdade que você já é. Assim como o sofrimento da rainha era ilusório, quando sofremos por não achar a felicidade que somos, esse sofrimento é algo ilegítimo. A solução a esta charada, que é a autoinquirição, está na próxima estrofe. Essa autoinquirição tem lugar quando o vizir pede à rainha para tocar o próprio pescoço.

O gesto do vizir permite à rainha reconhecer que nunca perdeu o que buscava. Daí é natural que a pessoa tenha uma sensação de alívio, e que solte uma risada, quando descobre a tolice de procurar algo que já possuía. O mesmo vale para o autoconhecimento.

Śloka 12. A corda e a serpente

सम्यग्विचारतः सिद्धा रज्जुतत्त्वावधारणा ।

भ्रान्तोदितमहासर्पभयदुःखविनाशिनी ॥ १२ ॥

samyagvicārataḥ siddhā rajjutattvāvadhāraṇā |
bhrāntoditamahāsarpabhayaduḥkhavināśinī || 12 ||

A autoinquirição adequada estabelece a convicção sobre a real natureza da corda e remove o imenso sofrimento [da existência no *saṁsāra*] causado pela inexistente serpente [projetada pela ignorância da pessoa sobre a corda]. || 12 ||

O *vicāra*, a autoinquirição, é algo muito grande e lindo. Temos aqui mais um exemplo para expor a sua glória. Esse exemplo, essa ilustração, é novamente, a da corda e a serpente, *rajjusarpa*. Mas por que é que o Vedānta insiste tanto nesse *nyāya*, nessa ilustração?

Para aqueles que vivem na insegurança, o melhor exemplo que pode ser dado é o da corda e a serpente, por um motivo muito simples: eles só veem serpentes, em todos os lugares.

Qual é o capital de qualquer companhia de seguros? Os medos das pessoas. Estou com o cartão de embarque na mão, pronto para embarcar no meu voo. Daí escuto uma voz que fala: "você não tem medo que seu avião caia?" Reparo que é uma máquina, dotada de um sensor, que fala essa frase quando alguém passa por perto.

A máquina pretende vender seguros de viagem, baseando-se naturalmente no medo dos passageiros. A serpente aparece aqui, na forma da insegurança que alguns podem sentir ao viajar.

Assim vivemos, presos ao medo das serpentes. E, nessa situação, não adianta chamar o encantador de serpentes, pois não é ele quem vai nos salvar. O medo das doenças nos faz ir aos curandeiros, que supostamente conhecem mantras que nos curam.

Só que esse tipo de solução nunca vai acabar com os nossos medos. Aliás, só os reforçam. Um mantra para a riqueza só vai aumentar o nosso apego a ela.

Assim, a única solução possível é *vicāra*, a autoinquirição. Não há inimigo. Não há serpentes. Analise com cuidado cada situação e verá isso. Não há nada nesta criação que possa ferir você, exceto seu próprios medos. Você não é seu corpo. Você não é sua mente. Não há inimigos. Nunca houve serpentes. Você vê cordas e projeta serpentes nelas, incessantemente.

Śloka 13. As práticas não libertam

अर्थस्य निश्चयो दृष्टो विचारेण हितोक्तितः ।
न स्नानेन न दानेन प्राणायमशतेन वा ॥ १३ ॥

arthasya niścayo dṛṣṭo vicāreṇa hitoktitaḥ |
na snānena na dānena prāṇāyāmaśatena vā ‖ 13 ‖

O objetivo da existência surge da inquirição em harmonia com as palavras dos sábios. Nunca surge de tomar banho sagrados, nem de praticar caridade ou centenas de *prāṇāyāmas*. ‖ 13 ‖

O *vicāra* continua como tema central, também nesta estrofe. É necessário cultivar a correta compreensão, a clareza de visão, *arthasya niścayo dṛṣṭaḥ*. Ainda cultivando essa clareza, haverá um senso de separação, de individualidade relacionando-se com o Todo, mas isso não produzirá nem medo nem apego, nem distorção na visão.

A pessoa vive em harmonia, no *saṁsāra*. Esse é o resultado da autoinquirição. Ninguém pode tomar o desjejum em seu nome. Você precisa tomar seu próprio chá, mas alguém pode lhe ajudar a prepará-lo. Similarmente, *hitoktitaḥ*, uma boa recomendação, um bom conselho nascido num coração puro, pode nos ajudar a organizar a nossa mente, nos recomendando práticas ou atitudes que propiciem o *antaḥkarāṇaśuddhi*. Essas recomendações devem ser úteis, inspiradores e benéficas.

Se a gente não se conhece da forma correta, a nossa compreensão do mundo está condenada a falhar. Conhecendo bem a si mesmo, a pessoa consegue compreender o mundo à sua volta, da maneira correta. Aquele que não se conhece vê serpentes em todos os lugares.

Um motivo errado para gostar de Kṛṣṇa, por exemplo, é dizer que ele é bonito porque se veste bem, ou porque toca bem a flauta. Esse tipo de fantasia pode nos fazer errar em relação à natureza do divino. Porém, o primeiro passo é conhecer a si mesmo da maneira correta para ter depois a visão clara sobre o lugar que ocupamos na criação e igualmente a visão clara sobre como viver em Yoga. *Arthasya niścayo dṛṣṭo vicāreṇa hitoktitaḥ*.

Projetar essa responsabilidade noutrem, notadamente num guru, como é popular nos dias de hoje, e perigoso e contraproducente. Alguém pergunta: “Quando é que você vai conhecer Ātma?”. A pessoa responde: “Quando meu guru decidir que está na hora”. Afaste-se desse tipo de padrão mental. Há gurus que ensinam muitas práticas e rituais que só prendem a pessoa mais e mais no *saṁsāra*. Há até competições entre seitas para ver quem inventa o ritual mais complicado.

O problema é que a pessoa acredita que, quantos mais rituais, *pūjās*, *homas*, mais perto ela estará de *mokṣa*. O mesmo vale para a maneira em que muita gente olha

para o Haṭhayoga: quantos mais *āsanas*, mais *prāṇāyāmas*, mais perto a pessoa estará do *samādhi*. E isto é muito equivocado.

Aprendi *āsanas* com um "mestre". Depois de um mês de prática, perguntei para ele sobre os *yamas* e *niyamas*. Ele nunca havia ouvido falar dos *yamas* e *niyamas*. Daí eu me ofereci para dar uma palestra sobre o tema para os demais alunos. Porém, ele jamais permitiu que a palestra acontecesse.

Muitos praticantes de Haṭhayoga contemporâneo tampouco ouviram falar jamais de *pratyāhāra*. Eles pretendem pular do *āsana* ao *samādhi*, sem conhecer os *yamas* e *niyamas* e ignorando o que há no meio do processo. Assim, o Haṭhayoga que se pratica na atualidade é mais uma arapuca, no mesmo sentido que os rituais e as demais práticas religiosas podem ser ciladas que nos distraiam e nos desviem do caminho.

Na snānena na dānena prāṇāyāmaśatena vā: "nem os banhos nos rios sagrados nem centenas de *prāṇāyāmas*" irão nos dar *mokṣa*. O *snānam* é o banho ritual, que se faz com o suposto propósito de purificar o *karma*. Se a pessoa for acreditar na eficiência de todos e cada um desses rituais, irá desde Kaṇyakumarī ao Tibet tomando banhos rituais e cada um dos rios, lagos e poças sagradas. Uma vida inteira não é suficiente para isso.

Esses rituais são, via de regra, regulados ou recomendados pelo *jyotiśa*, a astrologia. Quando os astrólogos indicam que um desses lugares é propício para um banho ritual, milhões de pessoas se juntam para tomar o banho, o que leva a desastres, mortes, egos inchados, cartões VIP, seguranças truculentos e gente ferida. É assim que funciona.

Você, que é uma pessoa de bom-senso, acha isso aceitável? Você quer fazer parte disso? Swāmi Dayānanda Sarasvatī, fundador do Ārya Samāj, disse: "suponhamos que eu me banho num rio sagrado numa ocasião dessas. Quem é que vai dizer que meus *karmas* foram lavados? É o ego!" Pense nisso.

Ninguém vai conseguir *mokṣa* por fazer um ritual desses. Nenhum banho em águas sagradas ou profanas purifica o coração. É assim de simples. É assim que Śaṅkarācārya ensinava em seu tempo. É assim que o ensinamento permanece atual hoje em dia.

Śrī Swāmi Dayānanda também postulou mais uma questão interessante em relação à religião: "a instituição da confissão dos pecados, não estimularia as pessoas a pecar mais ainda, sabendo que há uma proteção da igreja em relação a qualquer crime confessado?" Onde é que vai acontecer algum tipo de transformação, pensando e agindo dentro desses parâmetros? Como é que a pessoa vai ter *mokṣa*?

O banho é sagrado, e qualquer água, por conta da higiene que promove. A água sempre contribui também à purificação, de alguma maneira. Tomar banho num lugar considerado sagrado pode ser inspirador, mas não espere que ações desse tipo lhe tragam felicidade ou liberdade.

Não somos donos de nada. Nem do nosso próprio corpo. O corpo pertence à natureza. Não é nosso. "Se a saúde física fosse o principal objetivo do Yoga, eu não praticaria". Swāmi Vivekānanda. Um Yoga que não aponte para *mokṣa*, não é Yoga.

Śaṅkarācārya fala aqui de *Ātmavicāra*, a inquirição sobre a nossa real natureza. Se um erudito começa a pesquisar sobre o *jīvanmukta*, isso é *Ātmavicāra*? Certamente não. *Ātmavicāra* não é um exercício intelectual. *Ātmavicāra* não é sobre estimular o intelecto. *Ātmavicāra* não é como aquelas bolsas que vão expandindo na medida em que você coloca coisas nelas. Isso é encher a cabeça de ideias ou informação.

Ātmavicāra não é acumular informação teórica sobre Ātma. Por grande que seja a memória de um erudito, encher a cabeça de especulações não irá nunca trazer liberdade. A síndrome de Diógenes, ficar acumulando obsessionadamente informação, não leva a *mokṣa*. Nem fará de você um *jñāni*.

Reconhecer a própria condição psicológica, permanecer humilde e com o coração aberto são condições propícias para *mokṣa*. Ao olhar para a nossa mente, ao tentar compreender a nossa psiquê, comecamos o processo da libertação. Digamos que eu me reconheça como tendo uma mente ambiciosa.

Quando reconheço, quando tenho a honestidade de reconhecer esse defeito do carácter da minha psiquê, sem nenhuma pretensão frente a mim mesmo, e aceito que essa ambição está tomando conta do ego, posso neutralizá-la. Isso é liberdade.

Se a pessoa tem o costume de mentir, ela sabe que mente, ainda que os demais não se dêem conta. Às vezes a pessoa mente até de maneira inconsciente, aqui e ali, sem grandes consequências. Mas isso cria um descompasso no coração da pessoa. Se ela se dá conta disso, pode se libertar desse defeito do carácter instantaneamente.

Acumular informação sobre Ātma pode tornar você um erudito, mas não fará de você uma pessoa melhor. Fazer um esforço diário, nesses pequenos rasgos do carácter, e sempre em prol da superação sim, pode abrir as portas de *mokṣa*, pois isso faz parte do *antaḥkarāṇaśuddhi*, o processo inicial de purificação psíquica.

Diz o *Mahabhārata*, no *Śāntiparvaḥ*: "Ātma é o rio. O lugar tranquilo, mais adequado para tomar banho nesse rio é onde ele corre com menos força. **Esse lugar é a compaixão, é o amor**. Essa é a riqueza do rio sagrado que é Ātma". Tome um banho sagrado neste rio, ao invés de se banhar no rio Ganges ou em qualquer outro.

Śloka 14. A preparação para a liberdade

अधिकारिणमाशास्ते फलसिद्धिर्विशेषतः ।

उपाया देशकालाद्याः सन्त्यस्मिन्सहकारिणः ॥ १४ ॥

adhikāriṇamāśāste phalasiddhirviśeṣataḥ |
upāya deśakālādyāḥ santyasminsahakāriṇaḥ ‖ 14 ‖

A conquista do objetivo desejado pede uma pessoa especialmente qualificada. Tempo, lugar e circunstância são elementos subsidiários nessa busca. ‖ 14 ‖

Observe a sua mente agora. Você verá as oscilações constantes. Reconheça que não há necessidade de fazer nada para *mokṣa*. Agora. Infelizmente, algumas pessoas são tão tolas que acreditam em qualquer promessa que vêem nos comerciais de televisão. Como por exemplo acreditam que é possível perder peso sem fazer exercício nem deixar de comer alimentos refinados, ricos em açúcar e gordura.

Porém, a maneira eficiente de perder peso, se esse for o caso, é imperceptível, lenta e constante, através de exercício adequado e dieta adequada. O mesmo vale para o processo de *mokṣa*. Não há milagres. Não deveria tampouco haver promessas vazias. O que vale é o progresso lento, seguro, através da autoinquirição, dirimir as dúvidas e meditar sobre aquilo que se aprendeu: *śravaṇammananamnididhyāsanam*.

Sahakari sādhana é o tipo de prática que não dá mesmo *mokṣa*, mas pode preparar as condições para *mokṣa*. Acordar cedo não vai nunca iluminar ninguém. Mas pode ser uma condição, um hábito através do qual você possa organizar a sua vida em torno de *śravaṇammananamnididhyāsanam*. Assim, não precisamos descartar esses hábitos, pois eles podem nos ajudar eventualmente criando as condições que possibilitem *mokṣa*, o reconhecimento da liberdade que já somos.

Śloka 15. O início da investigação sobre o Ser

अतो विचारः कर्तव्यो जिज्ञासोरात्मवस्तुनः ।

समासाद्य दयासिन्धुं गुरुं ब्रह्मविदुत्तमम् ॥ १५ ॥

ato vicāraḥ karttavyaḥ jijñāsortātmavastunaḥ |
samāsādya dayāsindhuṁ guruṁ brahmaviduttamam ‖ 15 ‖

Portanto, havendo-se aproximado adequadamente do mestre que é o Oceano de Compaixão e o melhor dentre os conhecedores do Ilimitado, a inquirição sobre a própria natureza deve ser feita por aquele desejoso de conhecer a Verdade. ‖ 15 ‖

O melhor serviço que a religião pode fazer pelas pessoas é lhes despertar a curiosidade por *mokṣa*. Porém, se as atividades religiosas nos mostrassem essa possibilidade num momento, no momento seguinte seriam deixadas de lado. Quem reconhece isso não deixa de ser um devoto. Não deixa de ser um *bhakta*. Porém, a visão da devoção que a pessoa tem, muda radicalmente.

Quando a pessoa representa o papel do devoto, coloca transitoriamente de lado todos os demais papéis. Para praticar *bhakti* real, você deve deixar de lado esses papéis. E entrar sozinho. Quando você sai de férias, pela mesma conta, nem sempre leva a sua sogra ou o seu cunhado consigo.

Como devoto de Īśvara, você pode ir ao templo. Sozinho. Nu. Despojado de quaisquer apegos. Da mesma maneira, para você entrar nesta sala, precisa ser um *jijñāsuḥ*, alguém que tenha apreço pelo autoconhecimento. Este lugar não é adequado para pessoas que queiram ir às compras ou para eruditos buscando alimento para o intelecto. Essas pessoas, aqui, estariam no lugar errado.

Quando você entra na praça de alimentação de um shopping, entra buscando algo concreto para comer. Se você não está com fome, não precisa ir para esse lugar. Pela mesma conta, se você não tiver sede real de autoconhecimento, não precisa perder o seu tempo vindo para este lugar para fazer este esforço.

Você não precisa vir aqui para perguntar como lidar com problemas mundanos. Você está aqui para conhecer a si mesmo. O Vedānta não valida nenhum problema mundano. Não é para isso que existe. Vedānta é para *mokṣa*. Deixe então por favor de lado, por este momento, essas preocupações relativas às situações que você vive no mundo. Essa mudança pode fazer uma diferença, quando você volta para casa.

Um *jijñāsuḥ* é uma entidade espiritual, por assim dizer. É alguém que está focado no autoconhecimento. Alguém que, pelo menos transitoriamente, pode deixar de lado as coisas do mundo para se dedicar à compreensão de si mesmo. O foco do *jijñāsuḥ* está no conhecimento.

Uma pessoa que conheço foi pedir ajuda para um mestre pois sentiu que o *saṁsāra* estava apertando. Ela buscava um guia, uma solução. O "mestre" lhe dá uma pequena introdução ao autoconhecimento. Depois, a pessoa pede uma prática para levar para casa. O "guru" lhe dá uma prática que consiste de fazer mil repetições de um mantra, o que vai levar para ele três horas diárias. E algo assim como trocar nadar numa piscina por atravessar a nado o Canal da Mancha. E ainda pede para ele fazer essa prática em Kashi, depois de ter tomado banho no Ganges.

O camarada ficou desesperado e veio para mim, para me perguntar o que ele deveria fazer. Pedi para ele voltar a esse "guru" para lhe expor suas dúvidas e sua sensação de impotência em relação a fazer essa prática, de fato. Em nome do

sādhana, você não pode nem deve carregar dentro da sua mente a agenda de outras pessoas que não saibam o que fazem, ou que não tenham intenções legítimas .

É por isso que a estrofe diz que a pessoa deve se aproximar de um sábio, de um *brahmavid*, um conhecedor de Brahman, um guru que possa lhe mostrar a sua verdadeira identidade. E isso acontece através da autoinquirição, como já vimos. O professor deve estar capacitado para ensinar aquilo que o estudante deseja aprender.

Um cozinheiro, cozinha. Um guia, guia. A autoinquirição não precisa acontecer unicamente em presença do guru. Ela, idealmente, deve estar presente em todos os momentos do dia. Ouvir gravações de aulas não é *śravaṇam*. Deve ser chamado *mananam*. São coisas diferentes. Ler livros demanda a sua atenção.

Ouvir gravações nem sempre requer o mesmo grau de atenção. Penso que seja melhor ler livros ou senão, preparar-se adequadamente para ouvir aulas gravadas. Sem pipoca do lado, sem cair no sono e sem se distrair. Criando a atmosfera apropriada para o *vicāra*, em suma.

A investigação é sempre sobre si mesmo. Sobre a liberdade que você já é. Os livros que você lê, estão focados no conhecimento oco ou na liberdade? A *Bhagavadgītā*, por exemplo, é um texto sobre a liberdade. Porém, se for abordada somente como uma obra literária, ou como uma história, não terá o mesmo valor.

Fundamental, mesmo, é mudar as atitudes em relação tanto ao estudo quanto às práticas que fazemos. Qual deve ser a intenção? Onde deve estar o foco? Como você se sente em relação às coisas que faz? Lembre das prioridades. *Vicāra* é sobre você mesmo. Não é sobre estudar ou memorizar textos. Essa inquirição tampouco pode ser oca. Ela deve ser construída de perguntas a questões pontuais, evitando a atividade mental pelo atividade mental.

Para que a autoinquirição mereça ser chamada *Brahmanjijñāsa*, as perguntas que você se postula não devem ser daquelas que têm respostas que satisfaçam o orgulho ou alimentem o ego. Ou perguntas que somente satisfaçam alguma curiosidade banal, enchendo a mente com informação irrelevante. A autoinquirição deve ser como a semente do *pippal*, a figueira de Śiva, que quando germina é capaz de quebrar concreto.

A semente sabe para onde ela cresce: em direção ao alto. As perguntas que você se postula devem ser iguais: questões que lhe ajudem a sair da sua zona de conforto, que lhe desafiem a questionar seus paradigmas. Assim, seja humilde, deixe de lado o que não for prioritário, deixe de lado as distrações e práticas ocas e mantenha o foco no que realmente interessa.

A maneira correta de ouvir Vedānta não é tentando encaixar as palavras do *śravaṇam* no seu modo de pensar. Não é tentando fazer com que as palavras que

você ouve coincidam com os conceitos que você já têm guardados na sua mente. A curiosidade, a mente aberta, são essenciais. Por isso é que dizemos que a atitude deve ser de simplicidade, de humildade.

Se as pessoas à sua volta identificam você com um grupo social, e o guru ainda valida esse ponto de vista, você nunca irá transcender a identificação com esse papel. Pense nisso. Você não é nenhum dos papéis que representa. Não quero que você me dê uma resposta sobre isto agora. Pense, para você, por você. Você não é nem pai nem mãe. Nem filho nem filha. Você não precisa ser um pai ou um filho a vida inteira. Desprenda-se por favor dos seus papéis, pelo menos transitoriamente.

Saiba o que significa representar papéis. Saiba que você não pode se furtar a fazer isso, pois não há vida sem representação de papéis. Só não se apegue. Entenda que você é muito mais do que um papel ou uma função. Isso é parte do *Ātmavicāra*.

A maneira de sentir e pensar passa por uma transformação radical. Essa é a revolução que a autoinquirição deve promover. É por isso que a última parte desta estrofe diz: "a investigação sobre a própria natureza deve ser feita por aquele desejoso se conhecer a Verdade".

Śloka 16. As condições para quem deseja a liberdade

> मेधावी पुरुषो विद्वानुहापोहविचक्षणः ।
>
> अधिकार्यात्मविद्यायामुक्तलक्षणलक्षितः ॥ १६ ॥
>
> medhāvi puruṣo vidvānūhāpohavicakṣaṇaḥ |
> adhikāryātmavidyāyāmuktalakṣaṇalakṣitaḥ || 16 ||
>
> A pessoa que tem capacidade de evocar, é cultivada, possui grande poder de compreensão e habilidade de raciocinar adequadamente, é a única qualificada para o Conhecimento. || 16 ||

Esta estrofe estabelece os critérios de eligibilidade do *jijñāsuḥ*. Afirma que o aspirante a *mokṣa* deve ter boa memória, ser cultivado e ter as capacidades de compreender e raciocinar. Um *karmata*, alguém que acredita que é possível obter *mokṣa* através das ações, desenvolve frequentemente uma atitude hostil em relação ao *vicāra*. Essa hostilidade fecha a pessoa para a possibilidade da libertação.

No melhor dos casos, os *karmatas* são neutros em relação ao autoconhecimento. No pior, abertamente hostis. Então, essas pessoas, certamente, não estão qualificadas para *mokṣa*, pois não tem o mínimo interesse no autoconhecimento. Pessoas que estiverem apegadas demais aos seus sentimentos e emoções e achem que viver escravo das emoções é a vontade de Deus, tampouco estão qualificadas para *mokṣa*.

A emocionalização extrema da imagem que se tem de si mesmo também é um obstáculo para o autoconhecimento pois a pessoa não tem a abertura necessária para se postular as questões fundamentais.

Esse tipo de pessoa fica muito confortável cantando mantras que possam servir como um veículo para seus sentimentos, o que pode lhe trazer uma certa calma, mas ela não consegue realizar a autoinquirição.

O pensamento incisivo, agudo, mordente e preciso é necessário para fazer *vicāra*. Isso é chamado *prājña*. Ouça isto: você precisa morrer para o mundo para renascer para a Verdade. É preciso *morrer* antes de morrer. Se uma pessoa muito sentimental ouvir isto, pode perguntar: "mas por que vocês, no Vedānta, só falam da morte? Não poderiam ser um pouco mais positivos?" Essa pessoa tampouco está qualificada para *mokṣa*.

Assim, é necessário estar preparado. E treinar essa mente incisiva ao longo do processo. As pessoas recebem, ao longo da vida, educações e treinamentos diferentes. Basicamente, o ponto de partida é o mesmo: o ser humano é sempre o mesmo. Porém, o que cada um desenvolve a partir do lugar onde está é diferente, ainda que o potencial seja igual para todos.

Assim, há gente que, independentemente da posição que ocupa no mundo ou na sociedade, desenvolve esse interesse pela libertação. Conhecer a natureza do pote como sendo argila implica a aceitação do que pode e do que não pode ter uma segunda natureza. Argila é argila, independentemente da forma que assuma. Prato, pote, vaso: todos esses objetos são somente argila.

Neste ponto algumas pessoas se perdem. Para você compreender a verdade que é o ser humano, é preciso abandonar o orgulho e as identificações com os papéis, e cultivar essa mente afiada.

Ūhāpohavicakṣaṇaḥ: ao tentar fazer as pequenas coisas com o coração e com a mente abertos, faço o treinamento para vê-las como são. Quando me treino no pequeno, me preparo também para ver as coisas grandes como elas são.

Assim, evitamos edificar gaiolas em torno das nossas crenças, gaiolas que, se inadvertidamente nos permitirmos construir, irão nos prender indefinidamente.

O ser humano quer saber, quer conhecer a realidade das coisas. A ignorância incomoda. É por isso que muitas vezes ficamos ansiosos para pegar o jornal, para ler as notícias, para saber o que aconteceu quando estávamos ausentes. Essa curiosidade deve ser saudavelmente encaminhada, para se tornar *Ātmāvicara*.

Brahman é tudo o que você conhece mais tudo o que você ignora. Porém, não haverá *mokṣa* para nós enquanto não colocarmos o nosso foco no que realmente

interessa. Dispersar essa curiosidade que é tão construtiva indo atrás dos sentidos ou perseguindo desejos é desperdiçar o nosso tempo.

Se eu lhe fizer uma pergunta sobre quem você é, qualquer coisa que disser para se definir estará errado. Se você diz que é indiano, ou panjabi, ou pai ou filho, tudo isso é errado. Não há nada que você possa dizer categoricamente sobre quem você é. Você é o que é. Nada mais. Você não é homem nem mulher, nem pai nem filho. Não outra há resposta para quem você é. Você é o que é.

O resto e *adhyāropa*, superimposição. Qualquer adjetivo, qualquer nome, qualquer status, qualquer papel que você cumpra na vida e que use para se definir, são *adhyāropas*, superimposições nascidas da ignorância existencial. Em termos absolutos, você não pode se definir, mesmo.

Ideação é a capacidade de formar ideias. A ideação em relação a si mesmo é o que constrói a sua identidade. Você diz que é do Punjab ou da Califórnia. Você diz que Ātma é *saccidānanda*. Essas são ideações. Você pode falar de Ātma como se fosse alguma identidade separada. Daí, de fato, *saccidānanda* será apenas uma ideia. Ātma será somente uma ideia.

A única maneira de ver a verdade sobre si mesmo é se preparar e estar pronto para negar todo e qualquer papel, toda e qualquer ideia que possa ter construído ao longo da vida. Você não nasceu. Você não vai morrer. Nunca. Você não é uma etapa da vida. Não é um corpo. Não teve pais. Não terá filhos.

Essa é a suprema compreensão. A visão do Vedānta deve ser apreciada nestes termos. Os *śāstras* são muito claros em relação a isto. A pessoa que tenha a aproximação adequada, a mente preparada, será um *adhikāri*, uma pessoa preparada e competente para *mokṣa*. É sobre isso que tratam as próximas estrofes, que abordam o *sādhana chatuṣṭayam*, as quatro qualificações necessárias para a liberdade, e que veremos a seguir.

Śloka 17. *Sādhana catuṣṭayaṁ*, as quatro qualificações

विवेकिनो विरक्तस्य शमादिगुणशालिनः ।

मुमुक्षोरेव हि ब्रह्मजिज्ञासायोग्यता मता ॥ १७ ॥

vivekiṇo viraktasya śamādiguṇaśalinaḥ |
mumukṣoreva hi brahmajijñāsayogyatā matā || 17 ||

Apenas essaa pessoa que possui discernimento, desapego, e virtudes como a tranquilidade e as demais, e um profundo desejo de libertação, é qualificada para inquirir sobre a real natureza do Ilimitado. || 17 ||

Quando você diz Brahman, tente ao mesmo tempo remover qualquer ideação que possa surgir na sua mente em relação ao Ilimitado. A pessoa que diz "eu conheço Brahman", não conhece Brahman. Se a pessoa sabe o que diz, sabe também que não pode dizer o que diz. Pois Brahman não é um objeto de conhecimento. Não pode ser visto ou conhecido.

Senão, Brahman fica reduzido a uma ideia. A menos que você se dedique a praticar a visão negando todas as aparências, todos os *adhyāropas* e identificações, você não poderá compreender isto. Não há liberdade para você se não fizer um esforço para compreender isto. Diz a *Kenopaniṣad* a esse respeito:

> नाहं मन्ये सुवेदेति नो न वेदेति वेद च ।
>
> यो नस्तद्वेद तद्वेद नो न वेदेति वेद च ॥ २ ॥ १ ॥ २ ॥
>
> nāhaṁ manye suvedeti no na vedeti veda ca |
> yo nastad veda tadveda no na vedeti veda ca || II:1.2 ||
>
> Não digo que "conheço Brahman muito bem", e tampouco digo que o desconheço. Dentre nós, aquele que compreender a afirmação "Não é que eu não conheço. Eu conheço e não conheço a mesmo tempo", esse conhece o Ilimitado. || II:1.2 ||

Quando você mantém a sua compreensão e o seu foco no lugar certo, somente então fica qualificado, tornando-se um *jijñāsuḥ*. Há pessoas que acreditam que Brahman é "algo" muito, muito especial. Sendo algo tão especial, deve necessariamente estar em algum lugar igualmente especial. Assim, dão a Brahman uma localização no tempo-espaço, e chamam esse lugar de paraíso, Vaikuṇṭha ou Kailaśa.

Mas o que significa Brahman? Brahman não é uma palavra que aponte para um algo, especial ou não. Brahman vem de *bṛ*, que significa expansão. Qualquer objeto terá um tamanho. Há coisas de muitos tamanhos. Porém, tudo está contido no espaço. Portanto, o espaço é maior que todos os objetos que estão contidos nele.

O espaço é dado. Dentro dele, você constrói suas ideias de grande e pequeno. Agora, a pergunta: o que seria algo maior do que o espaço? Transcender o espaço é ir para além do compreensível. Assim, *bṛ* é aquilo que é maior que o espaço. Aquilo que transcende o espaço.

A ideia do pote está dentro da ideia do espaço que você tem. O pote é um objeto com uma determinada forma. A potidade, a condição para algum material assumir a qualidade de um pote, começa e termina no espaço. Agora, **a Realidade contém o espaço. Ela é o substrato para espaço. O espaço não contém a realidade**.

Qualquer forma é uma configuração peculiar, que existe no espaço. Forma e espaço, assim, andam juntos. Brahman, que transcende o espaço, não tem nenhuma forma.

Não pode ter uma forma. Portanto, tampouco pode ter um nome. Assim, quando você diz Brahman, você não está fazendo nenhuma declaração categórica sobre a Realidade.

Aquilo que está mais além do espaço, é Brahman, que é sem nome nem forma, *anamam* e a *rūpaḥ*. O ouro é o substrato da jóia. A argila é o substato do pote. Brahman é o *substrato* do espaço. Está em todos os lugares, não tem forma, não pode ser descrito usando palavras. Se digo "sou um comerciante", isso é uma forma mental. Se digo "isto é um pote", isso é uma forma física. Brahman não é nem uma coisa nem a outra.

Meu trabalho é demolição. Eu não sou uma pessoa que constrói. Não há necessidade de construir nada aqui, para que você possa compreender quem você é. O único que você precisa é demolir todas as ideias que tem sobre si mesmo, sobre Ātma, sobre Brahman, sobre tudo. Eu sou o capataz da equipe de demolidores.

Quando a mente se torna silenciosa, nesse silêncio está Brahman. Assim diz a *Māṇḍūkyopaniṣat* quando usa a expressão *amanibhāva*, que podemos traduzir como *no mindhood*, *i.e.*, a capacidade de permanecer separado dos conteúdos da mente.

Vivekinaḥ é aquele que possui discernimento, que consegue separar-se das construções mentais. Veja a corda. Reconheça a corda. Não há serpente. Nunca houve serpente. Ātma não é uma coisa. Não é o seu corpo, nem a sua mente. Ver Ātma como sendo uma serpente é um erro de discernimento. Veja a corda. Reconheça a Realidade.

Śamādiguṇaśalinaḥ se refere à necessidade de cultivar o *śamādiṣaṭkasampattiḥ*, o conjunto dos seis valores: *śamaḥ*, comando sobre a mente, *damaḥ*, controle dos sentidos, *uparamaḥ*, capacidade de se ater aos próprios deveres, *titikṣa*, paciência, *samādhānam*, concentração, e *śraddhā*, confiança no ensinamento. *Śalinaḥ* é aquele que tem a visão clara. Essas são as qualidades necessárias para um *mumukṣu*.

Śloka 18. O Conhecimento depende das qualificações

साधनान्यत्र चत्वारि कथितानि मनीषिभिः ।
येषु सत्स्वेव सन्निष्ठा यदभावे न सिध्यति ॥ १८ ॥

sādhanānyatra catvāri kathitāni manīṣibhiḥ |
yeṣu satsveva sanniṣṭhā yadabhāve na sidhyati ‖ 18 ‖

Neste contexto, os quatro meios que qualificam a pessoa para o Conhecimento são mencionados por aqueles que têm a visão clara do Śrutiḥ. Em sua presença, a firmeza no conhecimento tem lugar. Em sua ausência, ela não acontece. ‖ 18 ‖

Segundo o *Tattvabodha*, obra também atribuída a Śrī Śaṅkara, os quatro meios que qualificam um *adhikāri*, alguém que está preparado para *mokṣa*, são chamados conjuntamente *sādhana catuṣṭayam*. Eles são os seguintes:

1) *nityānityavastuvivekaḥ*, discernimento entre o permanente e o impermanente,
2) *phalabhogavirāgaḥ*, desapego em relação aos frutos das ações,
3) *śamādiṣaṭkasampattiḥ*, o conjunto dos seis valores, e
4) *mumukṣutvam*, a motivação para a libertação.

Olhe com cuidado para a sua mente, sem obsessões, sem preocupações, para evitar que ela escravize você. A mente pode ter acumulado muito conhecimento. Ou pode ser frouxa ou vazia de conteúdos. É por isso que se diz que você é o que você pensa, você é o conteúdo da sua mente, quando está distraído e identificado com esses conteúdos.

Quando você se desidentifica da mente, ela deixa de cegar você, deixa de escravizar você. Assim, você permanece naquilo que você é. Isso é chamado *sanniṣṭa*, estar em sua própria natureza, estar no seu puro Ser. *Asti*. Naquilo que é.

Na *eusouidade*, se podemos usar essa palavra. *Eusouidade* é o senso de apenas ser. Você é, e você é consciente de que você é. Você é, sabendo que você é. Você brilha como a Consciência que você é. Você repousa em si mesmo. Não por fazer nada, mas por apenas repousar em si mesmo, sem correr atrás da sua mente.

Quando essas quatro qualidades estão presentes, você fica, sem esforço, como você é. Sem correr atrás da mente. O *sādhana* mais elevado é a capacidade de estar em si mesmo, sem esforço. Sem esforço, quando você está feliz, você sorri. Porém, às vezes você sabe que precisa fazer uma esforço para sorrir.

Isso é chamado diplomacia: “como você está hoje?” O camarada está desgostoso por ter encontrado o outro, mas é diplomático, e sorri: “tudo bem, e você?” Neste caso, o sorriso custa um esforço, não é natural.

A meditação deve ser também sem esforço. Deve ser natural, espontânea. Isso foi chamado por Rāmaṇa Maharṣi de Sahajayoga, ou ainda de método direto: é repousar na sua própria natureza. Para ser esse *sanniṣṭhā*, para repousar na sua verdadeira natureza, você precisa cultivar essas quatro qualidades, mas de maneira natural, não como o sorriso diplomático.

Sahaja é um termo que designa algo natural, que flui ou tem lugar sem esforço algum. O Re-Conhecimento de Si Mesmo não pode ser produto de um esforço nesse sentido. *Jñāna* não é um *karma*. O mesmo alívio que você pode sentir quando reconhece a serpente como uma corda, essa mesma leveza, deve estar presente no reconhecimento de si mesmo.

Quando você nega a serpente, vê o que está aí para ser visto. Você a liberdade que você é. Liberdade dos medos. Isso é o que chamamos compreensão negativa, ou compreensão pela negação daquilo que não é. Compreenda, então, que Brahman não é uma coisa. Na medida em que você nega isto, nega a si mesmo. Compreenda, por favor. Não há algo chamado *Brahmajñānam* separado de *sanniṣṭhā*, do ser que você é, repousando em si mesmo. *Brahmajñānam* e *sanniṣṭhā* são a mesma e única Realidade.

Essas qualificações são um aspecto muito importante da visão do Vedānta. Estamos numa jornada, certo? É como si viajássemos de Rishikesh para Delhi. Para fazer a viagem, você precisa de uma qualificação. Essa qualificação é seu bilhete de trem. Você está na estacão. Depois, você precisa subir no trem e esperar. Há um movimento no tempo-espaço. Você precisa se mover junto com o trem para chegar onde quer ir. Se você compreendeu o Vedānta dessa maneira, você está errado.

Via de regra, os estudantes de Vedānta correm o risco de cometer esse erro. Compraram a passagem, que pode ser *brahmācārya* ou *sannyāsa*, tornando-se estudantes ou até mesmo renunciantes. Vivem como quem espera o tempo passar, achando que estão viajando.

Isso é errado. Não é assim que o Vedānta funciona. Esta jornada não envolve tempo nem espaço. Isto tampouco é filosofia nem especulação. Preste atenção. Aqui não a tempo nem espaço envolvidos. Esta é uma jornada na qual o objetivo é a própria jornada. Pense nisso. Como se nega a identificação com o corpo? Deixando de pensar neste corpo como "meu" corpo. **Vedānta não é para aprender. É para desaprender.**

Śloka 19. Discernimento, desapego, valores e vontade

आदौ नित्यानित्यवस्तुविवेकः परिगम्यते ।
इहामुत्रफलभोगविरागस्तदनन्तरम्
शमादिषट्कसम्पत्तिर्मुमुक्षुत्वमिति स्फुटम् ॥ १९ ॥

ādau nityānityavastuvivekaḥ parigaṇyate |
ihāmutraphalabhogavirāgastadanantaram ||
śamādiṣaṭkasampattirmumukṣutvamiti sphuṭam || 19 ||

Os meios para a qualificação ficam claramente estabelecidos: primeiramente, o discernimento entre o que é eterno e o que está condicionado pelo tempo-espaço. Depois, a ausência de desejos pelo desfrute aqui ou no além. A seguir, as seis qualificações como *śama* e as demais. Finalmente, a motivação para a libertação, *mokṣa*. || 19 ||

As ferramentas que nos preparam para *mokṣa*, segundo vimos no *śloka* anterior, são as quatro aqui mencionadas:

1) *vivekaḥ*, o discernimento,
2) *vairāgyaṁ*, o desapego,
3) *śamādiṣaṭkasampattiḥ*, os seis valores e
4) *mumukṣutvaṁ*, a motivação para a liberdade.

Antes de começar a servir-se no buffet das práticas e atitudes aqui recomendadas, é necessário exercer o discernimento, *vivekaḥ*. Você está aqui para compreender a vida. Não para teorizar ou fazer arabescos acadêmicos. Na universidade você ganha outras coisas. Você não quer repetir o que faz na universidade, aqui no Āśram.

Aqui você aprende sobre a vida. E como é que eu posso, como poderia ensinar vida para você? Isso não é possível. Quem vive a sua vida é você. O professor aqui é um apontador, um *deśika*, alguém que mostra uma possibilidade. Mas quem aprende é você. quem aplica o ensinamento é você.

Ao servir-se da comida do buffet, você precisa ter bom-senso. Senão, pode ficar doente, seja pelo excesso, seja pela má combinação dos alimentos que você escolhe. Vejamos, então, em que consistem exatamente essas quatro ferramentas que nos trazem a qualificação para a liberdade.

1) *Vivekaḥ*, discernimento.

Śaṅkarācārya, em sua peculiar linguagem, é muito claro em relação àquilo que é invariável e o que não é, *nityānitya*. A água do rio flui. A rocha fica. A água passa pela rocha. A rocha não é afetada pela corrente. A flor é arrastada. A rocha não. A água é *anitya*. A flor é *anitya*, aquilo que flui. A rocha e *nitya*, o que não muda.

A flor que é arrastada pela correnteza, daqui a pouco não será mais flor. A rocha estava antes da flor e permanece depois dela se desintegrar. A flor é *anitya*. A rocha é *nitya*. Você é invariável, *nitya*. Os corpomentes vêm e vão. São *anitya*. Olhe para aquilo que é *nitya* como *nitya*. Olhe para o que é *anitya* como *anitya*. Não confunda as coisas.

Evite o apego àquilo que é *anitya*. A flor não vai se apegar a você. Mas você pode se apegar a ela. Você não pode sentir-se triste quando não há flores e alegre quando há. Deixe as flores onde elas estão, onde elas crescem. O apego não é físico, mas piscológico. Temos muitos tipos de apego. Precisamos compreendê-los. E nos separar deles.

Afeto e amor pela família e *mokṣa* não são incompatíveis. Você pode exercer o desapego construtivo em relação à sua família e ainda assim fazer tudo o que tem para fazer dentro dela. Pode amar, nutrir afeto e crescer junto com aqueles que ama,

sem deixar para trás ou esquecer o objetivo que é *mokṣa*, uma vez que a liberdade e o amor não são antagônicos.

A criança cresce e, num determinado momento, não quer mais aquele apego grudento da mãe. Daí ela diz: "dê um tempo para mim". A criança precisa crescer para além do status de filho pequeno. Não é sábio ficarmos grudados nesses papéis.

Uma pessoa que vive na cidade tem um campo. Daí, muito ocasionalmente, ela vai ao campo desfrutar. Quer desfrutar das frutas, por exemplo. Digamos que ela tenha um pé de jaca. Só há uma fruta. Quem vai desfrutar dela? A pessoa que cuida do campo em nome do dono.

A vida é ação. Você age enquanto vive. A grande questão é a motivação com a qual agimos. Esse motivo é de crucial importância. A atitude também é importante. Ao agir, devemos evitar o apego. Devemos reconhecer e discernir *nitya* de *anitya*, o eterno e o transitório.

2) *Vairāgyaṁ*, desapego.

Desapego é suavizar aquela ideia de que, para viver, devemos nutrir paixões exacerbadas ou correr incessantemente atrás dos nossos desejos. Apego é o oposto do amor. No amor há liberdade. No apego não há. Se você sofre num relacionamento, isso não é amor. Não há sofrimento por causa do amor. *Vivekaḥ* é distinguir, então, amor de apego. Amor é *nitya*. Apego é *anitya*.

Também devemos separar o amor do desejo. Se não fizermos isso, iremos sofrer nos nossos relacionamentos. Quando há *vivekaḥ*, quando o discernimento está bem estabelecido na pessoa, o desapego se manifesta de maneira natural.

Quando o lixeiro passa por sua casa, alegremente você entrega o lixo que estava acumulado. Você sente alívio ao ver seu lixo ir embora. Desapego deve ser praticado com a mesma sensação de alívio. Desapego não custa. Desapego alivia. Quando você percebe a ausência de valor das coisas e, portanto, pode se desfazer delas sem nenhuma dor. Sem nenhum sofrimento. *Vairāgyaṁ*, o desapego, é o resultado natural de *vivekaḥ*.

3) *Śamādiṣaṭkasampattiḥ*: as seis atitudes construtivas.

Os seis valores são a nossa riqueza, o nosso capital, se podemos usar esta palavra. Todos os seis estão conectados entre si, e ao mesmo tempo vinculados com a mente. A riqueza das seis qualificações nunca pode ser tirada de você. Os demais tipos de riqueza, você pode ganhar ou perder. A riqueza dos valores está sempre com você. Esses valores são os seguintes:

A) *śama*, comando sobre a mente,

B) *damaḥ*, controle sobre os sentidos,

C) *uparatiḥ*, quietude, relaxamento,

D) *titikṣa*, paciência, tolerância,

E) *śraddhā*, confiança no professor e no ensinamento e

F) *samādhanaṁ*, concentração.

Você precisa descobrir estes valores em si mesmo. Eles não vêm de fora. Pelo contrário: já estão aqui com você. O único que precisa fazer é descobrir eles, e eliminar as travas que possa haver em sua mente para que eles possam fluir e se manifestar. Śaṅkara irá nos dar uma linda e detalhada explanação dos seis valores a partir do *śloka* 22.

4) *Mumukṣutvaṁ*, desejo de liberdade.

Um presidiário que recupera a sua liberdade precisa exercer o livre arbítrio. Na prisão, ele não precisa escolher seus horários, o que vai comer, quando vai comer, quando vai dormir, quando vai acordar. Ao sentir tanta dificuldade, comete um crime qualquer e se deixa pegar, deliberadamente, para ser condenado a mais uma sentença e poder voltar ao lugar onde não precisa usar seu livre arbítrio.

De alguma maneira, nós somos como esse presidiário. Não queremos *mokṣa*. Não queremos a liberdade. Desconfiamos e temos medo dela. Analise isso por favor em si mesmo, agora. Não fazendo algum exercício de concentração, mas permanecendo atento, ciente, apenas. Deixe esse tipo de receio para trás, por favor. Agora.

Um erudito diz querer *mokṣa* mas sem abrir mão dos seus títulos universitários. Um filho diz querer *mokṣa* mas sem abrir mão do papel de filho. A beleza de ser "ninguém", no melhor sentido da palavra, é a liberdade.

Simplesmente ser, para mais além de quaisquer ornamentos, nomes, títulos, objetos ou relacionamentos que possamos pendurar na nossa individualidade. Não assuma que *mumukṣutvam* seja algo fácil. Lembre que tampouco é difícil. *Mokṣa* é. É ser o que se é.

A maioria das pessoas não quer abrir mão de suas posições de controle, dos seus hábitos, valores, crenças ou riquezas. Você está preparado para deixar isso tudo de lado? Esse é o preço que você precisa pagar pela sua liberdade.

Você ama tanto a sua liberdade que está disposto a deixar tudo o mais? Você tem esse amor? Está pronto para isso? Só se a sua mente estiver preparada, se seu coração estiver preparado pelos seis valores, você poderá reconhecer o amor pela liberdade e viver livre.

A partir do próximo *śloka* e até o vigésimo oitavo, Śaṅkarācārya irá ocupar-se de elaborar de uma maneira profunda e muito linda sobre estas quatro qualificações.

Śloka 20. *Vivekaḥ*: o Ser é a Realidade, o mundo é relativo

ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्येत्येवंरूपो विनिश्चयः ।

सोऽयं नित्यानित्यवस्तुविवेकः समुदाहृतः ॥ २० ॥

brahma satyam jaganmithyetyevaṁ rūpo viniścayaḥ |
so'yam nityānityavastuvivekaḥ samudāhṛtaḥ ‖ 20 ‖

Deve-se concluir de maneira definitiva (*viniścayaḥ*) que Brahman, o Ser, é a Realidade Absoluta, e que o mundo é *mithyā*, [a realidade relativa, nem existente nem inexistente]. Essa é a distinção, esse é o discernimento entre *nitya* e *anitya*, o que é eterno e o que não é. ‖ 20 ‖

Este *śloka* define *vivekaḥ*, o discernimento, que é o primeiro passo do *sādhana catuṣṭayaṁ*. Aqui, Śrī Śaṅkarācārya usa o termo *viniścayaḥ* como sinônimo de *vivekaḥ*. *Viniścayaḥ* é uma compreensão bem firme e estabelecida. O fogo queima. Se houver fogo perto de si, você se afasta pois sabe que pode queimar-se. Esse conhecimento está firmemente estabelecido em si. Da mesma maneira deve estar claro que, como coloca o autor no presente *śloka* que é, aliás, o mais célebre desta obra, *brahma satyaṁ jaganmithyā*: "o Ilimitado é Realidade, o mundo é relativo".

A *Pañcadaśī* explica *mithyā* pelo clássico exemplo da corda e a serpente. A serpente aparece, mas ela não está aí. Quando você reconhece a presença da corda, não há mais hipótese ou possibilidade de a serpente estar aí. Você não fica questionando se por acaso a serpente está escondida sob a corda. Isso é *viniścayaḥ*, a visão clara.

A pessoa pode sonhar que está andando num carro luxoso. Porém, quando acorda, não há carro. O mesmo vale para as alucinações ou os devaneios. Devaneios, por vezes, assumem a forma de "planos de vida", mas são somente devaneios. Isso é *mithyā*: algo que aparenta estar aqui, mas não está. A visão profunda precisa estar presente: *brahma satyam jaganmithyā*, o ser é Realidade, o mundo é relativo.

Niścayaḥ é ter uma visão clara e profunda da realidade das coisas. Não é ideação. Não é construção mental. É quando a pessoa não tem dúvidas em relação a algum tema. Denota uma compreensão profunda.

Ao invés de se deixar arrastar pelo processo de associação mental, o *mumukṣu* desenvolve *niścayaḥ*, a capacidade de permanecer na visão da não-dualidade. A ideia sobre a Verdade não é a Verdade. O conceito de Ātma não é Ātma. A definição de Brahman não é Brahman.

Você enxerga a Verdade através da negação
de tudo o que não é a Verdade, que é o Ser.

Aquela coisa branca que se move no pasto é chamada vaca. Os adjetivos branco e movimento são atributos da vaca. Vacas tem cor. Vacas andam. Você não pode falar de Brahman nesses termos. Brahman não tem atributos. As palavras que se usam para apontar para Brahman não são Brahman, nem são atributos de Brahman. Mas são apontadores que indicam Brahman.

A corda é o subtrato do erro. A corda não é o substato da serpente. É o substrato da sua ideia da serpente. Quando um objeto é definido através de alguma característica incidental que não seja intrínseca a ele, isso é chamado *tathasta lakṣanaṁ*. Não podemos lidar com Brahman e o Universo como entidades separadas. Brahman é aquilo que você confunde com o mundo. O ouro é o que você está confundindo com o ornamento. A argila é o que você confunde com o pote.

Desde o ponto de vista do relativo, o ouro é real, e a jóia é real. Desde o ponto de vista do absoluto só há ouro. A jóia é um atributo do corpo humano? Ou é um atributo do ouro? A forma da jóia é um atributo circunstancial do ouro.

Você compreende Brahman através da compreensão do Universo como um atributo circunstancial de Brahman. Brahman é manifestado na forma do Universo, transitoriamente. Existia antes, existe agora, existirá depois. Antes, sem forma. Agora, nas formas visíveis. As que conhecemos e as que desconhecemos. Depois, sem forma novamente.

O mundo é muito vasto, variado e múltiplo. Toda forma é forma de Brahman. O tempo é Brahman. O espaço é Brahman. *Jagat*, o Universo, não precisa ser medido. Para nós, basta considerar esse Universo como o que conhecemos dele, desde a nossa experiência humana. Universo, para nós, é aquilo que experienciamos. Você não pode dizer que Deus criou o mundo e o colocou aqui. Essa crença não faz sentido. Precisamos compreender a realidade da criação.

Jagat é o que você vê, o que você ouve, o que você cheira, o que você sente e o que você toca. É a suma de todas as suas experiências sensoriais. Este é o modelo dos cinco sentidos, dos cinco elementos, *pañcabhūta*: terra, água, fogo, ar e espaço. O espaço traz implícita a presença do tempo. Portanto, tempo e espaço são, perceptualmente, a mesma coisa.

O universo fenomênico inclui, através da presença do espaço, o tempo. E, através da presença do tempo, a do movimento, a da atividade. A pessoa do mundo adora o mundo. Canta canções para o mundo, para o desfrute. Para o cantor, o mundo é real. Para Śaṅkarācārya, Brahman é Satyam e o mundo é *mithyā*, Brahman é Realidade, o mundo é relativo.

Quando você toca o colar, você toca o ouro. Quando você vê o colar, você vê o ouro. Quando você pesa o colar, você pesa o ouro. Tente tirar o peso do ouro do

colar: quanto vai pesar o colar sem o ouro? A Verdade é simples. E a beleza da Verdade é que ela é o que é.

Quantas coisas há: um colar por um lado e um ouro pelo outro? Você pode escolher um sobre o outro? Só há ouro. O colar é relativo. O ouro é o que é. Ouro é a realidade. O colar é o atributo circunstancial do ouro. Ele não existe sem a presença do ouro.

Quando você vê a serpente, você vê a serpente em sua própria mente. Você nunca vê a serpente na corda. Quando você vê a corda, a serpentidade da serpente se vai. Quando você vê Brahman, a relatividade do mundo desaparece. A terridade da terra se vai, e Brahman pode ser apreciado. A aguidade da água se vai, e Brahman é visto. A foguidade do fogo se vai, e Brahman é testemunhado por Brahman.

Quando você toca o mundo com seus órgãos de ação, você toca Brahman. Quando você vê o mundo, você vê Brahman. Quando você cheira o mundo, cheira Brahman. Brahman é a verdade do mundo. O mundo aparece organizado em cinco elementos pois você tem cinco órgaõs dos sentidos para apreciá-lo.

Para você poder ver a serpente na corda você precisa ter, *a priori*, uma ideia do que seja uma serpente. Alguém que nunca tenha visto nem ouvido falar de uma serpente, não vai ficar com medo de uma corda. Nem de uma serpente.

O visão vê. O tato toca. A gente conhece o elemento terra tanto através da visão quando do tato. A lua só pode ser testemunhada pelo sentido da visão. Quando você usa o tato, você não pode dizer que algo é, a menos que você esteja tocando um objeto. Quando você toca a flor, reconhece e identifica ela com esse sentido. O que você sente, o que você percebe, é a qualidade de ser. Depois você superimpõe o objeto flor à essa qualidade de ser.

Aquilo que você sente com o tato é o Ser, não é a flor. Tocar a flor é, essencialmente, tocar o Ser. Não há como tocar a flor sem tocar o Ser. Aquilo que é tocado é, *a priori*, a presença invariável do Ser. A mente depois categoriza e identifica. Mas, em primeiro lugar, você percebe presença.

Você percebe o Ser. Você percebe Ser. Aquilo que você sente, é o que é. A presença. Essa é ao mesmo tempo a coisa mais linda e intrigante. A presença é aquilo que sustenta e ao mesmo tempo transcende todos os nomes e formas.

Você sente a presença. Depois, sente a presença da flor. A mente, no entanto, não se satisfaz apenas com a presença. Pessoas carregam câmeras o tempo todo. Ano passado, 27 pessoas morreram no mundo por causa de selfies mal-sucedidos. Essa é uma expressão recente do apego aos *namarūpas*, aos nomes e formas.

Porém, a verdade é que há um hiato entre sentir a presença e identificar o objeto através da sua categorização na mente. Quando você identifica a flor, por exemplo,

como rosa, você está projetando a sua mente. Porém, a verdade é que não há rosa, nem flor. Só há presença. Todo atributo deriva da mente daquele que o vê.

Pense. Quando você chama uma flor de flor, você mata a presença. Você mata o presente com o passado. E porque passado? Pois a categorização deriva da mente. Qualquer coisa que venha da mente vem do passado. Até mesmo as projeções no futuro que a mente possa fazer. Por conta desse hiato que acabamos de mencionar.

Entrei na sala agora. Alguns estudantes estão aí. Há algo acontecendo. Senti. O que senti? A presença. Com o que? Com o meu nariz? E o que o nariz disse para a mente? Cheiro de jasmin. Então, o que você sentiu? Presença. Depois da percepção, a mente categoriza a percepção e amarra à presença a ideia do jasmin, e do cheiro do jasmin. Terra é uma projeção mental. Sento no chão e sinto o tato. Sinto a presença da terra que sustenta meu corpo. Porém, pergunto: eu sinto a terra ou sinto a presença? Sinto a presença, mas construo uma ideação e chamo essa ideação de terra, por conta dos condicionamentos culturais.

A presença é percebida pelos cinco sentidos. Cada um por meio de um caminho peculiar. Sinto com o tato aquilo que depois chamo terra. Sinto a presença através da visão e depois chamo o que vejo com diferentes nomes. Você sente a presença de uma montanha. Essa presença não deixa você indiferente. Depois, você categoriza essa presença dando um nome à montanha.

Você não experiencia a montanha. Você experiencia a presença. Você não experiencia Gaṅgā. Você experiencia a presença. Você consegue ver o espaço à sua volta, agora, como presença? Você pode sentir o ar que respira como presença? Você pode perceber a presença na forma de todas e cada uma das pessoas que estão aqui? Esse é o poder da presença. Para sentir a presença invariável, que é Brahman você precisa, primeiramente, deixar de lado a identificação com as coisas da mente.

Sinto a Presença como a terra. Sinto a Presença como as águas. Sinto a Presença como o fogo. Quem é Kṛṣṇa? O esposo de Rādhā? O que cuida das vacas? O que ensina a *Bhagavadgītā*? Um *avatāra* de Viṣṇu? Kṛṣṇa é Presença. Apenas Presença.

Você pensa que é um ser humano porque alguém lhe disse, ou porque é bípede ou porque tem cinco dedos em cada mão? Você é presença. Ouço um som. Sinto a presença do meu amigo, pelos seus passos. A presença transcende os *namarūpas*, transcende os nomes e formas, transcende tempo e espaço. Kṛṣṇa é presença.

A mente não pode eclipsar Ātma. A lua não pode eclipsar o sol. A lua só eclipsa a sua visão do sol, desde aqui, desde a terra. Essa presença invariável, essa Consciência que brilha por si mesma, é Śrī Kṛṣṇa. Essa Presença é *satya*, é Realidade, Verdade. É chamada Brahman. Essa presença é real. O nome coletivo de todos os nomes e formas é Universo. Universo é Presença.

Śloka 21. *Vairāgyaṁ*, o desapego

तद्वैराग्यं जिहासा या दर्शनश्रवणादिभिः ।
देहादिब्रह्मपर्यन्ते ह्यनित्ये भोगवस्तुनि ॥ २१ ॥

tadvairāgyaṁ jihāsā yā darśanaśravaṇādibhiḥ |
dehādibrahmaparyante hyantye bhogavastuni ‖ 21 ‖

Vairāgyaḥ, o desapego, é a disposição caracterizada pela ausência de desejos pelos objetos condicionados pelo tempo, desde o desfrute do corpo [e os objetos percebidos] pelos sentidos como a visão, a audição e os demais, até o próprio Criado. ‖ 21 ‖

A segunda qualificação é *vairāgyaḥ*, o desapego. Digamos que você não tenha desapego. O que você tem? *Rāga*, apego. Desapego é um estado em que não há grande movimento das emoções nem grandes reações da mente perante as situações vividas. É uma forma de equanimidade, noutras palavras. *Rāga* é veneno doce. *Dveśa* é veneno amargo. *Rāga* é paixão; *dveśa* é aversão.

Na simbologia do hinduísmo, Madhu e Kaitava são os símbolos do desejo e a aversão. São dois demônios derrotados por Kṛṣṇa. É por isso que ele é chamado Madhusūdhana, aquele que destruiu Madhu e Kaitava.

Então, se você de fato é Kṛṣṇa, você, livre, em *mokṣa*, é você derrotando esses dois inimigos, *rāgas* e *dveśas*. *Anitya* é aquilo que é temporário, que tem início, meio e fim. Os objetos dos desejos são sempre *anitya*. É a isso que a estrofe se refere quando menciona os "desejos pelos objetos condicionados pelo tempo".

Como lidar com os desejos na prática? Digamos que você tenha um eczema na pele. E muita vontade de se coçar. O médico vai dizer para você que é melhor evitar se coçar, para não piorar a situação. Você pode responder a ele que quando se coça, sente um alívio momentâneo. Provavelmente ele irá responder que esse alívio momentâneo não resolve, e que você precisa fazer um esforço para evitar se coçar.

O mesmo vale para *rāgas* e *dveśas*. É melhor aprendermos a ficar equânimes perante eles, evitando o primeiro impulso de satisfazer esses desejos enquanto ponderamos se eles são mesmo necessários, antes de nos deixar levar pela atração que possamos sentir. Assim quebramos os padrões das condutas mecânicas ou impulsivas.

Dessa maneira, você se firma na visão clara. Você compreende os mecanismos do desejo e aprende a se separar deles. Aprecie os prazeres deste mundo, mas de maneira desapegada. De forma que você não precise sofrer ao agir ou receber os resultados das suas ações.

A compreensão profunda do alcóolatra demove-o do consumo do álcool. As terapias de apoio dos Alcoólicos Anônimos estão baseadas no discernimento, na compreensão de que o consumo de álcool é nocivo desde todos os pontos de vista. Quando para paciente reconhece isso, a cura tem lugar.

Similarmente, se compreendermos os mecanismos e as maneiras em que o desejo escraviza, entenderemos que o desapego não custa. Pelo contrário, ele se torna algo espontâneo, natural. Como vimos anteriormente, as religiões prometem prazeres infindáveis no além, num lugar chamado paraíso, Vaikuṇṭha ou Kailaśa.

A pessoa de discernimento não presta atenção a essas promessas. Desapego não se compreende somente em relação ao que vemos aqui nesta vida, mas se estende também para todas as promessas do que possa acontecer no além.

É por isso que a estrofe inclui esse detalhe, que não é pouco importante: "desapego, é a disposição caracterizada pela ausência de desejos pelos objetos [...] até o próprio Brahmā, o Criador". Os seres humanos somos, via de regra, muito atraídos por esse tipo de promessa. Este é mais um lugar onde o Vedānta se afasta radicalmente das religiões. Esse desejo de satisfação ou prazer no além move as pessoas a agir irracionalmente para conseguir esse suposto prêmio.

Quando você percebe, quando você compreende profundamente a si mesmo, deixa de buscar a felicidade nesse tipo de prazeres ou promessas, sejam profanas ou sagradas. Desapego então é um estado de desprendimento advindo da visão clara, da compreensão de que, sendo já a felicidade que buscamos, nada vindo do mundo poderá nos dar o que já somos.

Felicidade já está aqui. Ela não pode vir de fora, pois algo que já está aqui não pode entrar aqui, em seu coração. A beleza está já em você. O amor está já em você. A felicidade já está em você. Beleza não depende de idade ou forma. Beleza é o que você é, e é por isso que você gosta e se sente atraído pelo que é belo. Amor é o que você é, e é por isso que você gosta e se sente atraído por aquilo que evoca em si mesmo esse amor.

Sob a proteção de *vivekaḥ* e *vairāgyaḥ*, nossas ações serão sempre ações dentro do *dharma*. Através dessas ações corretas, construímos a ponte para *mokṣa*, para a compreensão da Realidade. Essa é a virtude destas atitudes.

Temos o hábito de acumular coisas. Muitas vezes, elas são desnecessárias ou estão em quantia muito superior à que necessitamos de fato. Quando reconhecemos o valor relativo das coisas, descartamos aquilo que não é necessário. Isso e *vairāgyaḥ*. *Vairāgyaḥ* vem depois de *vivekaḥ*, depois de termos ponderado sobre o que é e o que não é estritamente necessário.

Vairāgyaḥ é proteção contra o medo. O desapego é chamado *abhāya*, aquilo que afasta as inseguranças e os medos. Quando você está protegido pelo desapego, desaparece o medo de não ter, o medo das carências, o medo da solidão, o medo do vazio e até mesmo o medo da morte.

Fiquemos só com o que é absolutamente necessário. Descartemos o que não é necessário. Façamos as contas direito. Digamos que você tem dois telefones. Você precisa mesmo de ambos? Se concluir que não, que poderia viver somente com um, o que parece ser razoável, vai descartar um deles. O processo vai nessa direção.

A verdade é que nenhum objeto, nenhum apego, nada, tem valor, se formos olhar com cuidado. Há uma lei na natureza. O que você precisa, virá para você. Porém isso só irá acontecer se você não pedir por aquilo que não precisa. Portanto, através do desapego você se conecta mais profundamente com aquilo que é natural.

Você não precisa fama nem nome na sociedade. Portanto, você não pede isso. Você não precisa fazer nenhum esforço nesse sentido. Pode até se apresentar como um tolo. Dessa maneira as pessoas vão deixar você em paz. Você não precisa de uma rede muito grande de amigos e conhecidos. Portanto, você não pede isso.

Simplifique. Desapego é algo bom, inspirador. Desapego e discernimento, de fato, são o umbral para *mokṣa*. Procure que isto fique claro em sua mente. De *deha* até Brahmā, do corpo e suas experiências ao paraíso, você exerce assim o desapego em relação a tudo.

Não busque nada do corpo. Não deseje nada da mente. Não deseje nada que possa ser prometido. Não precisamos de nada daquilo que acreditamos precisar. Permitamos que o mundo seja o que é.

Śloka 22. *Śama*, a capacidade de focar-se

> विरज्य विषयव्रातादोषदृष्ट्या मुहुर्मुहुः ।
>
> स्वलक्ष्ये नियतावस्था मनसः शम उच्यते ॥ २२ ॥
>
> virajya viśayavrātāddoṣadṛṣṭyā muhurmuhuḥ |
> svalakṣye niyatāvasthā manasaḥ śama ucyate || 22 ||
>
> Quando a mente repousa em seu objetivo através do desapego em relação à totalidade dos objetos, compreendendo suas limitações [e refletindo sobre elas] repetidas vezes, isso é chamado *śama*, focalização. || 22 ||

As seis atitudes construtivas.

Recapitulando o que vimos no estudo do *śloka* 19, as seis virtudes que nos qualificam para *mokṣa*, chamadas conjuntamente *śamādiṣaṭkasampattiḥ*, são estas:

1) *śamaḥ*, manter o foco da mente,
2) *damaḥ*, ter controle sobre os sentidos,
3) *uparamaḥ*, capacidade de se ater ao próprio deveres,
4) *titikṣa*, cultivar a paciência,
5) *samādhānam*, ter foco e concentração, e
6) *śraddhā*, confiar no ensinamento.

Como é que vamos conseguir *śāntiḥ*, paz? Eliminando todas as fontes de aflição. Se queremos silêncio, tudo o que temos que fazer e deixar de produzir ruído. Deixar as fontes de barulho de lado nos faz perceber o silêncio que sempre esteve aí. Quando há música tocando, há sempre silêncio no fundo. Sem o silêncio de fundo, a música não poderia ser ouvida. Se houvesse outro ruido mais alto que ela, você não conseguiria apreciá-la.

O mesmo vale para a paz. Você chega assim na paz pela compreensão do que não é paz. Essa é a compreensão negativa que mencionamos anteriormente. *Śama* vem do mesmo *dhatu*, da mesma raiz que *śāntiḥ*. Assim, percebemos que a capacidade de manter o foco no que interessa e a conquista da paz são elementos que estão intimamente conectados.

Devemos ser capazes de ver as falhas na interpretação do que significa estar vivo, se realizar *mokṣa* faz sentido para nós. Isso é chamado *dośadarśana*. Explico o *dośadarśana* com um exemplo. Um filho recebe o conselho do pai: "se você quiser ir para um lugar de luxo, entre pela porta de trás". Ele vai até um desses hotéis de luxo. Busca a entrada traseira num beco e quando entra só sente o cheiro da comida estragada, vê a sujeira e os trabalhadores atarefados, de mal humor.

O pai dá-lhe outro conselho: "se você quiser ir a um prostíbulo, vá depois das três da manhã". Ele lembra do conselho e quando chega no lugar, vê as flores todas murchas, as prostitutas roncando de ressaca e o ambiente decadente. O conselho do pai é para o jovem ver o *dośadarśana*. Isso ajuda a compreender o valor relativo das coisas.

O corpo e o Ser.

O corpo é matéria. Ātma é Ser. A mente é a ponte entre ambos. É o ponto de convergência entre eles. A mente é um produto do alimento, diz a *Chāndogyopaniṣad*, pois o pensamento acontece no corpo. O alimento, por outra parte, tem um efeito potente sobre a mente. Basta ver o quanto a atividade mental é influenciada pelo alimento que ingerimos. Depois de um lauto almoço, a mente fica meio adormecida, por exemplo.

Como diz um filósofo, a mente "sai de compras" através dos cinco sentidos. Essa relação entre a mente e os sentidos é o que constrói a nossa identificação e o consequente apego ao corpo. "A Forma é Irreal", diz uma inscrição embaixo da criação de um escultor. Essa é uma placa que todos nós poderíamos pendurar nos nossos pescoços quando saímos para andar por aí, ou quando nos olhamos no espelho.

Um camarada busca na internet, naqueles sites de matrimônios online, uma noiva para casar. Primeiro peneira as candidatas pela foto. Depois, faz mais uma seleção pela data de nascimento. Logo, mais uma peneirada nas candidatas estudando a carta astral delas. E, finalmente, vai entrar em contato com alguma que se encaixe no seu próprio perfil.

A mente faz mais ou menos o mesmo, ao categorizar e classificar, escolher ou descartar desejos e ações. Ela vai de sensação em sensação, de percepção em percepção, de experiência em experiência. E, se nada for feito, a pessoa simplesmente perde o rumo e vive para satisfazer os inecesantes desejos da mente, que por sua vez criam uma desnecessária série de problemas e *karmas* nos quais vivemos enredados e dos quais fica muito difícil sair.

Porém, isso tem uma solução. Lembre que quem cria os problemas para você é você mesmo. A *Viṣṇu Purāṇa* diz que quando a mente é pega na cilada do *saṁsāra*, ela pode se libertar por si mesma, através do autoconhecimento. A mente é *jīva*, a individualidade. Ātma é Śiva. O *jīva* precisa se recolher do mundo para que Ātma possa reconhecer a si mesma. Porém, o problema não é o mundo. O problema é a pessoa acreditar que a vida começa e termina no mundo.

A mente, então, precisa se recolher das influências do mundo que a invadem através dos sentidos. Isso prepara o chão para a libertação. Então, o início do processo é fazer esse recolhimento sensorial. Isso é chamado *nirodha*. O truque é fazer o processo de maneira não-violenta, através do desapego, *vairāgyaḥ*.

Vivekaḥ, *vairāgyaḥ*, *śamādi*, *mumukṣutvam*: estas qualificações não vêm sozinhas. Elas precisam ser convidadas para que possam manifestar-se. Reações emocionais baseadas no apego não são nunca justificáveis. *Vairāgyaḥ* precisa estar presente em nossas atitudes.

A jornada é *śama*, o lugar de chegada é Ātma. Esta viagem é muito peculiar, pois não há movimento no espaço-tempo. Quando você se move no tempo-espaço, sai de um lugar numa hora para chegar noutro lugar noutra hora. Pratique, então, os três passos do processo do autoconhecimento: *śravaṇammananamnididhyāsanam*.

O perfume vai interferir com as membranas internas dos pulmões. Os perfumes sintéticos afetam negativamente seus brónquios. Depois você fica se perguntando o

que lhe fez mal. Quando você toma consciência de que algo lhe faz mal, você deixa isso para trás.

Isso é *dośadṛsti*, a percepção do defeitos, que por sua vez nos conduz a *vairāgyaḥ*, o desapego, já que quando percebemos que algo não contribui para o nosso crescimento interior, e ainda faz mal à nossa saúde, o valor que projetávamos nesse objeto ou situação se reduz a zero, e ele pode ser descartado sem dores nem tristeza, com uma sensação de alívio.

O mesmo vale para os relacionamentos: exercemos muito naturalmente o desapego quando percebemos que alguma relação não está fazendo-nos bem. Pelo bom-senso, nós deveríamos cultivar o *dośadṛsti* em relação a coisas que afetam diretamente a nossa saúde, como os nossos hábitos alimentares e estilo de vida, para poder descartar aquilo que nos faz mal e assumir o que nos faz bem. Se você vai viver no *saṁsāra*, pelo menos faça as escolhas certas para não pegar diabetes ou hipertensão.

"Somente aquilo que nasceu irá morrer. O que nunca nasceu não pode morrer", diz Śrī Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā*. *Vairāgyaḥ* nos ajuda a manter a mente simples, em sua própria fonte, que é Ātma. Uma rocha de sal quis averiguar qual seria a profundidade do oceano. Mergulhou com a intenção de chegar ao fundo e se dissolveu. Similarmente, a mente se funde em Ātma no processo de conhecer Ātma. Isso significa, concretamente, que a mente se torna calma.

Como adquirir *śama*, o foco da mente?

Sente em silêncio por um momento, diariamente. Você quer que a mente assuma uma forma sáttvica, harmoniosa. Assim, esolha uma posição ereta onde a respiração possa fluir. Feche os olhos. Observe a mente. Não tente forçar a mente. Não a condene. Olhe para ela.

Observe a sua mente como quando você olha para um rio que flui à sua frente. Sentando nessa postura, você aprecia todos os conteúdos da mente: lembranças, desejos, dúvidas. Você aprecia todos e cada um desses pensamentos, independentemente da polaridade, da força ou do tamanho deles.

Lembre que você é o observador que aprecia. Sem ansiedade. Sem cobranças para alcançar *mokṣa*, já que *mokṣa* não é alcançado através de um esforço ou de ações. Exponha-se ao ensinamento. Sem fazer projeções ou especulações de nenhum tipo. A aspiração para *mokṣa* pode estar presente, mas não como mais um desejo dentro do mar de desejos. Mantendo a equanimidade. Abandone então toda preocupação com *mokṣa*. Na medida em que você olha para *mokṣa* como um objetivo a ser alcançado, você cria uma separação entre *mokṣa* e você. Observe a mente, sem manter nenhuma projeção. Coisas podem acontecer, espontaneamente, sem esforço. Por exemplo, você pode descobrir que a mente é muito criativa.

Você pode descobrir uma alegria de viver
que não está especificamente conectada com nada.

Você pode reconhecer a si mesmo como alguém feliz
sem alguma razão para ser feliz.

Você se abre. É nesse campo que o aprendizado acontece. Isso é o que se chama *śama*. *Śama* revela a sua beleza interior. Para alcançar *śama*, você não pode contradizer a si mesmo. Esse é um problema dos estudantes de Vedānta, pois eles se contradizem o tempo todo. Se você percebe que está contradizendo-se, não deixe a chance passar.

Digamos, se combinamos que a aula é às 17:00, e chego às 17:15, e consideramos que isso está bem, e que não precisamos fazer nenhum esforço para sermos coerentes com o que nós mesmos nos propusemos a fazer, não chegaremos a nenhum lugar. Quando não conseguimos acertar nas pequenas coisas, o que nos faz pensar que acertaremos nas grandes?

Não pode haver autocontradição. Quando você está em *śama*, focado e em paz, esse tipo de conflito interior não tem lugar. Você não faz nada que possa interferir negativamente em sua mente. Se você tem uma discussão com alguém às 6:30, e vem para meditar às 7:00, você não vai conseguir praticar. Discussões colocam a mente num estado de excitação por um período bastante longo. Esse estado é um sério obstáculo para a meditação, pois você vai ter vontade de sair correndo.

Você educa a sua mente através de *śama*, desapegando-se de tudo aquilo que possa tornar a mente agitada. *Śama* e *śāntiḥ* são exatamente a mesma coisa. Quando você se permite sucumbir aos seus desejos ou medos, *kāma* ou *bhāya*, esses poderosos *vṛttis* vão tomar conta e escravizar a mente por um bom período.

Portanto, cabe manter à raia tanto desejos quanto medos, na medida do possível. Para isso, analise com uma mente crítica seus valores e prioridades, para descartar se houver superstições, crenças ou ideias que possam bloquear sua percepção clara. Este tipo de prática é de atitudes, não de técnicas respiratórias ou mantras. Pratique *śama* como atitude, através da simplicidade.

Śāntiḥ deriva de *śāntāgni*: o fogo da mente se acalma. A irritação da mente é comparada com um fogo descontrolado. Controlar esse fogo é *śāntāgni.* Similarmente, é preciso localizar desejos e medos que possam colocar a mente em fogo. Esses fogos são eliminados através da calma.

A inquietude da mente está baseada na ansiedade para correr atrás do prazer e evitar o sofrimento, *sukhaduḥkha vikṣepa*. *Śama* é a cessação desse *sukhaduḥkha vikṣepa*, na distração provocada pelo prazer e o sofrimento. A cessação do fogo é metafórica: a mente encontra a calma e permanece nela.

Śloka 23. *Dama*, o controle sensorial

विषयेभ्यः परावर्त्य स्थापनं स्वस्वगोलके ।
उभयेषामिन्द्रियाणां स दमः परिकीर्तितः ॥ २३ ॥

viṣayebhyaḥ parāvartya sthāpanaṁ svasvagolake |
ubhayeṣāmindriyataṇaṁ sa damaḥ parikīrtitaḥ || 23 ||

A colocação dos órgãos de percepção e de ação em seus devidos lugares, depois de tê-los recolhido dos seus objetos, é chamada *dama*, ou controle sensorial. || 23 ||

Quando a mente se torna harmonizada e calma, a pessoa pode se estabelecer na busca. Enquanto a mente não estiver quieta, essa busca não pode acontecer. Corpo e mente são externos. Tudo é externo: o mundo, o ego, os desejos. Tudo é *anātma*. Tudo, ao mesmo tempo, torna-se evidente para você, que é Consciência.

O mundo é uma festa para os olhos, para os sentidos. Os sons da natureza são uma sinfonia. Foi assim que o som do *Oṁ* foi reconhecido pelos *ṛṣis*. Não há nenhuma palavra em nenhuma língua que não tenha derivado do som primordial. O *Oṁ* não deriva de nenhuma raíz, de nenhuma outra palavra. Quando o rio flui, as águas cantam. O som do *Oṁ* está presente nas águas. Quando o vento sopra esse som também está presente no vento.

Há um tesouro de felicidade escondido em você, esperando para ser descoberto. O problema é que nós buscamos sim a felicidade, mas no lugar errado. Buscamos no mundo, nas coisas, na realização dos desejos, sem perceber que já somos aquilo que buscamos.

Tudo isso acontece por conta das impurezas da mente. Não estou dizendo com isto que devamos deixar a mente em branco ou que não devamos usar a mente. Estou dizendo que a mente precisa ser purificada, para poder ser usada da maneira adequada. É isso o que precisamos fazer.

Quando você vive, precisa usar a mente. Não pode viver sem mente, a menos que você esteja vegetando. E vegetar não é viver. Uma mente pacificada, que tenha encontrado *śama*, como vimos na estrofe anterior, é o primeiro passo. Porém não é o único nem o último. O próximo passo é ganhar *dama.*

Dama, o controle sensorial, é fundamental pois a mente é alimentada pelas impressões que entram nela através das janelas que são os sentidos. Assim *śama* é associado com *dama*. *Dama*, por sua vez, está conectado não apenas com os órgaõs dos sentidos, mas também com os órgãos de ação.

São dez ao todo, cinco janelas pelas quais as impressões entram e cinco portas através das quais as ações são feitas. As impressões sensoriais podem arrastar a pessoa a uma vida de estímulos incessantes na qual ela fique totalmente distraída em relação a si mesma, de maneira que passe a vida inteira olhando para fora, alheia ao tesouro que ela mesma é.

Na sociedade em que vivemos, a ideia de fazer múltiplas tarefas ao mesmo tempo é considerada desejável. Porém, isso só traz falta de foco. Ao fazer, devemos nos concentrar apenas no que fazemos, para evitar distrações. Quando você dirige, dirija. Quando você come, coma. Quando você medita, medite.

Ao construir uma casa, o engenheiro, o arquiteto, o construtor, estão todos concentrados na mesma tarefa. Cada ambiente da casa está planejado com o mesmo propósito. Similarmente, o complexo corpo-mente-sentidos deveria trabalhar em uníssono, coordinadamente, em prol do que estiver sendo feito.

Quando a mente e os sentidos estão dispersos, quando cada órgão de percepção se dirige a um lugar diferente, a experiência de viver fica difusa, fora de foco. É por isso que é importante cultivar *dama*, essa capacidade de manter o foco naquilo que se faz.

Por outro lado, *dama* nos ajuda também a reconhecer onde estão ou deveriam estar as nossas prioridades. Podemos praticar *dama* de várias maneiras. As pessoas acreditam que *dama* devería ser uma espécie de instrutor militar com um chicote na mão que nos indica por exemplo o que deveríamos e o que não deveríamos comer.

Se você tiver então esse instrutor militar interno para lhe dizer o que pode e o que não pode fazer, isso vai criar uma tensão interior insuportável e muito provavelmente você vai acabar caminhando na direção oposta daquela que pretendia ir. Noutras palavras, repressão não funciona. Ditames verticais não funcionam.

Portanto, fica claro que você não pode impor *dama* em sua vida dessa maneira. Exercitar a força de vontade pode ser eficiente, mas o que funciona mesmo é educar a si mesmo. Essa é a segunda possibilidade que temos para *dama*. Nesse sentido, *dama* é manter o foco nas prioridades para que *dama* seja natural. Motivação e inspiração funcionam melhor do que repressão e controle.

Conhecimento não é memorizar. Conhecimento não é teoria.

Conhecimento é aquilo que impacta positivamente a sua vida.

Se você vê serpentes em todos os lugares, se considera que um mundo é um lugar difícil, cheio de inimigos, você não está pronto para compreender o *mahāvākya aham Brahmasmi*.

Ao ver algo, o objeto que você percebe é como a oblação que alimenta o fogo do olhar. Essa oblação alimenta não apenas o olhar, mas também a mente. É por isso que precisamos escolher apropriadamente o alimento que damos aos nossos sentidos. E é por isso também que precisamos evitar coisas nocivas como assistir televisão, a chamada "caixa dos idiotas".

Uma pessoa que deite no sofá comendo batatas fritas e mudando de canal com o controle remoto, está autoidiotizando-se. Esse hábito entorpece a mente. E nós precisamos de uma mente afiada, funcional, clara e objetiva. Assim, evitamos esse tipo de hábito. Evitar esse tipo de hábito nocivo é *dama*.

Indriyagneśu, a analogia do fogo e o combustível usada para descrever o alimento sensorial que acabamos de mencionar, é muito importante. Não há problema algum em desfrutar de música. Mas não precisamos nos deixar levar constantemente pela gratificação dos sentidos. A música pode ser usada como meio para exercitar a devoção.

Você desfruta da música de qualquer maneira. Mas se usar a música como veículo para a devoção, a sua experiência será muito mais significativa. Se o Conhecimento estiver presente, nossas atitudes e conseguintes ações irão sempre nos levar em direito ao autoconhecimento.

Mantenha os olhos abertos mas sem se focar no que você vê. Por exemplo, olhe para o rio Ganges fluindo e tome consciência do silêncio da sua mente. Permita que as impressões sensoriais tenham lugar, mas sem se deixar arrastar por elas. O olhar percebe a forma, a mente providencia o nome. Você permanece desapegado de ambos.

Você permanece ciente, calmo, atento. Sem ansiedade, sem apego ou rejeição. Você percebe os sons, fica consciente de que eles estão aí, mas sem se distrair. Quando você ouve um som e ao mesmo tempo consegue desvincular-se dele, mantendo o foco no que estiver fazendo, isso é *dama*.

Śrī Kṛṣṇa fala sobre isto na *Bhagavadgītā*. A *Bhagavadgītā* é a visão na prática do conhecimento não-dual. É o Livro da Vida. Arjuna pergunta como realizar o autoconhecimento. Kṛṣṇa responde com o seguinte verso, à guisa de preparação:

> यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः |
> इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ २ ॥ ५८ ॥
>
> yadā saṁharate cāyaṁ kūrmo'ṅgānīva sarvaśaḥ |
> indriyāṇi indriyārthebhyastasya prajñā pratiṣṭhitā ‖ II:58 ‖

> Assim como a tartaruga recolhe seus membros sob a carapaça,
> da mesma maneira o *yogin* recolhe os sentidos dos seus objetos.
> ‖ II:58 ‖

Esta ilustração da tartaruga é bem eloquente enquanto ao propósito de *dama*. Para obter autoconhecimento, é necessário um compromisso total, que inclui não apenas *śama*, e *dama*, mas igualmente *śraddhā*.

Um camarada faz uma peregrinação, na qual atravessa vitoriosamente os sete mares. Porém, quando está quase para chegar, tropeça no canal de esgoto e cai. É assim que alguns *mumukṣus* fracassam e sucumbem aos órgaõs dos sentidos, quando estão quase no fim da jornada.

Como estamos acostumados a ser qualquer coisa, menos o que realmente somos, esse processo pode resultar difícil no início. Permita então que a mente fique em silêncio. Isso é combinar *śama* e *dama*.

Somos carentes emocionais. A nossa dependência emocional precisa ser cuidadosamente analisada, com coragem. Sem adornar ou justificar ou racionalizar essas carências. Senão, nunca as resolveremos. A dependência física é outra coisa. Ela é natural e precisa ser cuidada pela própria sobrevivência do organismo.

O problema é a dependência psicológica. Quando crianças, ela é natural, uma vez que dependemos dos nossos pais para tudo, literalmente. Quando crescemos, nos tornamos dependentes psicológicamente das notas que tiramos nos estudos. Se elas forem altas, a autoestima aumenta. Se forem baixar, ela diminui.

Quando somos adultos dependemos psicologicamente do nosso emprego e seus resultados, ou do nosso cônjuge, que de tudo ao mesmo tempo. Dependência não é amor. Isso deve ficar claro. Não podemos confundir uma com o outro. Muitas vezes essa dependência é recíproca, por exemplo, dentro de um casal.

Via de regra, a pessoa acredita que a felicidade não é possível se ficar sozinho, ou se não tiver ninguém em quem projetar suas expectativas ou carências. O mesmo vale em direção ao guru. Não precisa nem deve haver apego pela pessoa que ensina. O que importa mesmo é o ensinamento. Não podemos ficar apegados ao ser humano, nem projetar nada sobre ele.

O desejo de conhecimento, *mumukṣutvam*, pode expressar-se na forma de *gurusevamtvam*, mas isso não tem nada a ver com projeções emocionais na figura do professor. O mesmo vale para a religião, já que muita gente usa a religião como uma muleta emocional, para se sentir bem.

Não pode haver dependência emocional de nenhuma crença, pois isso só vai aprofundar o fosso, a divisão. Nenhum tipo de dependência é construtiva. Então, como é que vamos ter essa independência, essa autosuficiência emocional?

O pai diz: “eu quero que meu filho seja engenheiro”. Isso significa que ele está projetando e deseja realizar suas aspirações no coitado do filho. “Meu filho tem que mandar na mulher dele. Minha filha tem que mandar no esposo dela”. Esse tipo de projeção é muito nociva.

Essa dependência psicológica não é confortável para ninguém. O que há de se fazer é tornar toda e qualquer relação, numa relação amorosa e livre. A dependência precisa ser subtituída pelo amor. Assim, o relacionamento torna-se frutífero e ambos podem crescer dentro dele.

Porém, não é sempre que as coisas acontecem desse jeito. Às vezes cria-se uma mútua dependência e coexistência, que nada tem a ver com o amor. Para isso, é necessário entrega, é necessário deixar de lado toda e qualquer comparação, toda e qualquer projeção, toda e qualquer expectativa infundada e toda e qualquer carência.

Cada um precisa ser independente e autosuficiente desde o ponto de vista emocional, para que o amor possa crescer. Para isso, é necessário ter algum grau de maturidade, e confiar na ordem das coisas, na ordem de Īśvara. A maneira correta de eliminar essas carências é através do aprendizado para lidar de maneira equânime com os próprios desejos.

Quando você se olha no espelho, o que você vê? Se seu rosto for lindo ou feio, dá na mesma. Você não é o rosto refletido no espelho. Se não há autoaceitação, se não há autoestima, vai ser difícil estender esse amor próprio para o outro.

Se houver conflito ou dor na relação, não projete nada no outro. Isso é coisa sua. E você é que tem que resolver isso se quiser que a relação prospere. Assuma a sua responsabilidade. Não projete nada no outro pois você pode estar sendo injusto com isso.

A relação é um espelho, como aquele em que você se olha. O que o espelho devolve para você é o que você mesmo projeta nele. Quando um relacionamento perde essas características, ambos tornam-se psicologicamente autosuficientes. E crescem juntos.

Digamos que você passa, por algum motivo, a olhar para o seu lar como uma prisão. Os relacionamentos que você cultivou e que lhe fazem ver a sua casa como prisão precisam ser curados.

Não é fácil cumprir as próprias responsabilidades, e é mais difícil ainda se abster de fazer coisas inúteis ou contraproduzentes. É por isso que se prescrevem os *niśidhakarmas*, ações que se desaconselham justamente para evitar se enredar em coisas que não vão nos dar nada produtivo.

Prayaścittakarma, por outro lado, é um tipo de ação que tem como objetivo compensar ações erradas que possamos ter feito no passado. Ainda, há o *kāmyakarma*, as ações que realizamos com o objetivo de satisfazer desejos.

Como o número de desejos é infindável, o número de *kāmyakarmas* seria igualmente infinito. É por isso que se recomenda reduzir ao mínimo essencial esse tipo de desejos que nos move em direção as ações. Por exemplo, se eu quiser dinheiro, não posso assaltar um banco ou fazer qualquer outra coisa que atropele o *dharma* para satisfazer esse desejo.

Śloka 24. *Uparatiḥ*, ater-se aos próprios deveres

> बाह्यानालम्बनं वृत्तेः एषोपरतिरुत्तमा ॥ २४ ॥
>
> bāhyānālambanaṁ vṛtteḥ eṣoparatiruttamā ‖ 24 ‖
>
> O mais elevado *uparatiḥ*, [a capacidade de ater-se aos próprios deveres], é não permitir que os *vṛttis* (conteúdos psíquicos) se apoiem em objetos externos. ‖ 24 ‖

O *uparatiḥ* tem três aspectos: ele pode ser abordado simplesmente como uma atitude de descontração ou relaxamento, como uma forma de desapego em relação aos deveres sociais ou religiosos e ainda, como *pratyāhāra*, a abstração sensorial. *Uparatiḥ* e *uparama* são palavras em sânscrito que significam quietude, cessação ou relaxamento.

Neste contexto, a atitude de *uparatiḥ* refere-se à capacidade de alcançar o desapego através da abstração sensorial, de abrir mão de toda e qualquer distração ou condicionamento. *Śama* e *dama*, a concentração e o controle sensorial, envolvem esforço. *Uparatiḥ* é o contrário disso: e o relaxamento no esforço.

Śrī Ādi Śaṅkarācārya nos dá uma definição sucinta e ao mesmo tempo muito profunda de *uparatiḥ*. Ele nos diz que esta atitude é "não deixar que os pensamentos se apoiem em objetos externos". Um ego-mente condicionado para seguir crenças e condicionamentos religiosos ou sociais não está livre nem disponível para o autoconhecimento.

Uparatiḥ é a qualidade de relaxar em relação a isso tudo, para que a mente possa focar-se no que realmente interessa. Isso coincide com a definição de *pratyāhāra* que Śrī Patañjali nos dá no *Yogasūtra*:

> स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार
> इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ २ ॥ ५४ ॥

svaviṣayāsamprayoge cittasvarūpānukāra
ivendriyāṇāṁ pratyāhāraḥ ‖ II:54 ‖

Na abstração sensorial, os sentidos, retraindo-se
dos objetos, refletem a natureza da psiquê. ‖ II:54 ‖

Como quinto dos oito estágios do Aṣṭāṅgayoga, o *pratyāhāra* ocupa um lugar central. Ele é a chave para a relação entre *bahiraṅga*, o aspecto externo do Yoga (*yama*, *niyama*, *āsana* e *prāṇāyāma*) e *antaraṅga*, o interno (*dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*). O *pratyāhāra* é a dieta sensorial que nos ensina a mover-nos entre essas duas esferas, pois é impossível ir diretamente da experiência do corpo no *āsana* para a da mente em meditação.

Isso significaria ser capaz de saltar do corpo para a mente, esquecendo o que tem no meio. Para fazer essa transição, a respiração e os sentidos, que ligam o corpo e a mente, primeiramente precisam ser devidamente desenvolvidos e controlados através do *pratyāhāra*. A esse respeito, nos ensina Śrī Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā*:

स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्यांश्चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः ।
प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ ॥ ५ ॥ २७ ॥
यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः ।
विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्त एव सः ॥ ५ ॥ २८ ॥

sparśānkṛtvā bahirbāhyāṁścakṣuścaivāntare bhruvoḥ |
prāṇāpānau samau kṛtvā nāsābhyantaracāriṇau ‖ V:27 ‖
yatendriyamanobuddhirmunirmokṣaparāyaṇaḥ |
vigatecchābhayakrodho yaḥ sadā mukta eva saḥ ‖ V:28 ‖

Mantendo externo o que é externo, com o olhar focado no
intercílio, regulando a inspiração e a expiração nas narinas
com os sentidos, a mente e a inteligência subjugados, ‖ V:27 ‖
consagrado unicamente a *mokṣa*, abandonando desejos,
aversões e temores, o sábio é eternamente livre. ‖ V:28 ‖

Poderíamos então definir *pratyāhāra* como a faculdade de libertar *antaḥkaraṇa*, a psiquê, das influências que os objetos externos exercem sobre ela. Nesse sentido, existem três tipos de *ahāra*, ou alimento:

1) o alimento físico, que nutre o corpo material,
2) as impressões sensoriais, que nutrem a mente, e
3) os relacionamentos afetivos, que nutrem o coração.

O grande desafio é escolher a todo momento o que for mais adequado, em todos estes três níveis, físico, mental e emocional.

Śloka 25. *Titikṣa*, paciência e tolerância

सहनं सर्वदुःखानामप्रतीकारपूर्वकम् ।
चिन्ताविलापरहितं सा तितिक्षा निगद्यते ॥ २५ ॥

sahanaṁ sarvaduḥkhānāmapratīkārapūrvakam |
cintāvilāparahitaṁ sā titikṣā nigadyate ‖ 25 ‖

O abandono objetivo de todas as aflições, permanecendo livre de ansiedade ou lamúria, é chamado *titikṣā,* ou tolerância. ‖ 25 ‖

Titikṣa quer dizer resiliência, resistência. Às vezes, o termo é traduzido igualmente como paciência ou tolerância. Mas o sentido desta palavra implica, por exemplo, a capacidade de superar alguma dor ou sofrimento, ou de recuperar-se ou resistir às adversidades. Para isso, é preciso manter a mente aberta. Impedindo que o que houver na mente seja um obstáculo para o crescimento interior.

Essa resiliência não se refere apenas à dimensão física, mas inclui igualmente a psicológica, especialmente no seu aspecto emocional. Digamos que alguém insulta o meu pai. Eu respondo insultando o pai e o avô da pessoa. Isso não é agir livremente, mas ficar escravo das próprias reações emocionais. Evitar então essas reações mecânicas ou impulsivas é uma boa recomendação para se manter em *titikṣa*.

É necessário, ainda, separar a dor do sofrimento. A dor é inevitável, pois diz respeito à dimensão física. Se você come demais, num primeiro momento você se sente bem, mas depois vem a conta do excesso. As experiências corpóreas são, aproximadamente, metade prazerosas ou neutras, e metade dolorosas.

É razoável assumir, desde o ponto de vista do corpo, que depois a alguma experiência dolorosa venha outra prazerosa, assim como depois do dia vem a noite. Não é recomendável querer mudar essa equação, pois não há como evitar a dor física. Porém, é possível fazer alguma coisa em relação ao sofrimento. O sofrimento, por seu lado, é psicológico.

A dor é tornada sofrimento pelo ego. Se você permite que a dor fique onde ela está, o sofrimento não vai aparecer. Aceitar a dor não é resistir à dor. Quando há identificação do ego com a dor, o sofrimento aparece. Evitando essa identificação, evitamos sofrer desnecessariamente. Porém, a dor não é assim tão dolorosa quando você consegue construir essa desidentificação.

Portanto, a dor é inevitável, mas o sofrimento pode sim, ser evitado. E não adianta praguejar contra Deus ou responsabilizar mais alguém pelo seu sofrimento. Ele é sempre autoinflingido. Não há castigo divino nem coisa que se assemelhe a um castigo, a bem da verdade.

Às vezes a pessoa troca de deuses como quem troca de camisa ou de partido político, pois se sente frustrada pelo fato de as suas orações não terem sido atendidas. Assim, vai de deus em deus, de templo em tempo, de guru em guru, buscando algo que nunca encontra.

Dor é inevitável. Sofrimento é desnecessário. Você pensa que pensa, mas você está em verdade imaginando. Você pensa que planeja, mas em verdade você está imaginando. Esse tipo de imaginação não é conduzente.

Quando você se esquece ou se negligencia ou se enreda em alguma situação, e consegue sair dela com um sorriso, isso é vitória. Quando há alguma expressão de bondade em você, e isso é tratado como um defeito de carácter, quando ofendem você, quando seu conselho sábio é ignorado, suas opiniões ridicularizadas, e você considera tudo isso desde o amor e o silêncio, isso é vitória.

Quando você se contenta com qualquer alimento, quando você está bem em solitudes, isso é vitória. Quando você consegue lidar com qualquer coisa que esteja errada, isso é vitória. Quando você consegue lidar de maneira equânime com a desordem, com a extravagância, com a injustiça, com a insensibilidade, e ainda permanece firme, isso é vitória.

Quando você não se importa de não falar na primeira pessoa, quando não se importa de deixar de mencionar as próprias virtudes, ou mantém suas virtudes ou qualificações ocultas, isso é vitória. E, a vitória perfeita, é reconhecer a ordem de Īśvara.

Śloka 26. *Śraddhā*, a confiança no ensinamento

> शास्त्रस्य गुरुवाक्यस्य सत्यबुद्ध्यवधारणम् ।
> सा श्रद्धा कथिता सद्भिर्यया वस्तूपलभ्यते ॥ २६ ॥
>
> śāstrasya guruvākyasya satyabuddhyavadhāraṇam |
> sā śraddhā kathitā sadbhiryayā vastūpalabhyate ‖ 26 ‖
>
> A aceitação pelo claro julgamento, tomando como verdadeiras as palavras do Śāstra e do guru, é chamada pelos sábios *śraddhā*, ou confiança. Por meio dela, a Realidade é compreendida. ‖ 26 ‖

Então, chegamos aqui na estrofe que versa sobre *śraddhā*, a confiança, que é o outro valor fundamental. *Samśāya* é a desconfiança, é a atitude de São Tomé, o santo que só acreditava vendo. A mente é assim. Procrastinação e outro aspecto através do qual *samśāya* se manifesta. O oposto de *samśāya* é *śraddhā*. *Śraddhā* não é crença, nem fé. A crença exclui a compreensão. O crente não entende, nem pretende entender: para ele, acreditar basta. A fé cega é o quanto basta para ele.

Śraddhā é muito diferente de acreditar ou exercitar a fé. *Śraddhā* é a atitude que se sustenta na verdade, que se nutre da verdade. *Śraddhā* é aquilo que se apoia na verdade. Portanto, *śraddhā* só faz sentido quando você tem algum grau de compreensão. Você não pode ter *śraddhā* sobre o nada.

Brahmalakṣaṇaṁ é o apontador para o Ilimitado. *Lakṣaṇaṁ* é o dedo que aponta a direção na qual a verdade se encontra. Aquele que pode apontar a verdade é o guru. Diz o ditado: "quando o sábio aponta para a lua, o tolo olha para o dedo". A reverência pelo guru não é a verdade, nem o objetivo do autoconhecimento.

Aquilo que chamamos *śāstra* é o que nos diz, o que expõe a verdade sobre quem somos. Śāstra, nesse sentido, não é um livro. É o que aponta para onde devemos olhar, explica o que vamos encontrar, para que nós depois possamos fazer o processo. Portanto, nem o guru nem um texto são Brahman. Brahman é aquilo que é indicado por esses *lakṣaṇaṁs*.

Como é que vamos ter *śraddhā*? Como desenvolver a confiança? Você não quer se colocar dentro de uma verdade circular, dentro de um raciocínio tautológico. Nem precisa.

Se alguém diz que devemos deixar o ego de lado, cabe a pergunta: quem é que vai abandonar o ego? Quem pode se desprender do ego só pode ser o próprio ego. Porém, o ego não pode entregar a si mesmo. Portanto, não há entrega possível do ego. Isso é o que chamamos raciocínio tautológico. Uma cilada mental, em suma.

Assim, *śraddhā* dispensa verdades dogmáticas que sustentam a si mesmas ou padrões de pensamento circular. *Śraddhā* ajuda, e não machuca. Por exemplo, se alguém nos recomendar a prática da saudação ao sol, e nos diz que ela é boa, e que vai nos fazer bem, nós precisamos em primeiro lugar confiar no conselho.

Depois, iremos experimentar essa prática, perceber como nos sentimos nela e tirar as nossas próprias conclusões. Sem *śraddhā* não há prática nem crescimento de nenhum tipo.

Śraddhā então é o voto de confiança necessário para crescer. Dirigimos essa atitude ao ensinamento, ao professor e à maneira em que o ensinamento é transmitido. Na medida em que esse ensinamento vai fazendo sentido e brilhando pelo que ele é, podemos dispensar *śraddhā*.

Śraddhā é o degrau no qual nos apoiamos enquanto o processo está acontecendo. Se a primeira exposição, se a primeira aula de Vedānta que fizemos, faz sentido, se compreendemos que há uma possibilidade real de viver plenamente através do ensinamento, vamos estender esse voto de confiança para o que ainda não compreendemos.

Śraddhā então prenche as lacunas, ou as dúvidas que possamos ter, para poder viver através do ensinamento ainda que o nosso processo de crescimento pessoal não esteja completo. *Yaya vastupalabdhyate*: esta é a explanação da etimologia da palavra: *śraddhā* é a atitude essencial, que nos ajuda a compreender a verdade.

Śloka 27. *Samādhāna*, o poder da concentração

सर्वदा स्थापनं बुद्धेः शुद्धे ब्रह्मणि सर्वदा ।
तत्समाधानमित्युक्तं न तु चित्तस्य लालनम् ॥ २७ ॥

sarvadā sthāpanaṁ buddheḥ śuddhe brahmaṇi sarvadā |
tatsamādhānamityuktaṁ na tu cittasya lālanam ‖ 27 ‖

Samādhāna, auto-estabilização, não é indulgência no pensar,
mas concentração contínua de *buddhi* no sempre puro Ser. ‖ 27 ‖

Esta é a estrofe que fala de *samādhanam*, a capacidade de manter a concentração. Digamos que você se aproxima da mente e a alimenta, dando continuamente o que ela pede, correndo atrás da satisfação dos desejos. Esse processo não terá fim. Porém, nem sequer o melhor vendedor do mundo pode vender nada para você se você não quiser comprar. A compra não depende da vontade do vendedor, mas da do comprador. O mesmo acontece com os desejos. Eles só são alimentados se nos permitirmos isso.

Nada pode lhe provocar medo até você se identificar com a fonte do medo. A mente não tem poder sobre você. Você é que tem poder sobre ela. Se a sua mente lhe incomoda, é porque você permitiu que isso acontecesse, entregando seu poder para ela.

As emoções negativas e o emocionalismo extremado são como o carbunclo, uma infecção da pele da nuca ou das costas, com abscessos que vazam através de múltiplas aberturas. Se você não colocar um limite neles, vão tomar conta do seu coração e impedir você de respirar.

Quando você consegue a desidentificação com as emoções negativas e esse emocionalismo extremado, repara que a mente se pacifica, e desde essa calma surge uma apreciação do que está acontecendo à sua volta. Via de regra, vivemos tão abosorvidos dentro do nosso próprio microcosmos que ficamos completamente alheios à natureza que nos circunda.

Aquilo que chamamos de mundo é, em verdade, uma projeção da nossa própria mente, num universo fechado e minúsculo do qual é bem difícil sair. Quando não temos *samādhanam*, essa capacidade de manter o foco, de fazer uma coisa só de cada vez, ficamos encapsulados nesse microcosmos.

Samādhanam, então, é a qualidade que nos permite quebrar esse molde que construímos ao redor de nós mesmos. A capacidade de olhar e apreciar o que há à nossa volta exclui a intervenção da mente ou do ego. Isso nos permite exercer a mais completa objetividade.

Sambhavīmudrā é uma das práticas recomendadas para exercer *samādhanam*: você aprende a ver as coisas sem a intervenção da mente, como do por exemplo olha para uma placa sem ler as letras.

Podemos explicar *samādhanam* através do conceito de *akhaṇḍakāramūrti*. Aqui Gaṅgā é Gaṅgā. Quando Gaṅgā chega no oceano, você não pode dizer exatamente onde ela termina e ele começa. Similarmente, quando uma mente muito bem articulada percebe o Todo, isso é chamado *akhaṇḍakāramūrti*. Perceber o Todo é compreender a não-dualidade, compreender que não há separação.

A mente conflitiva diz: "estou aqui mas deveria estar aí". Esse conflito impede você de progressar, pois toda a energia é dispersada. Não crie conflitos para você mesmo. Você já é aquilo que quer ser. Você quer ser pleno, você já é pleno. Você quer ser paz. Você já é paz. Você não contribui em nada para si mesmo ao criar conflitos. Nem contribui para mais ninguém.

À tardinha, diariamente, um mestre andava até o rio perto do seu ermitério para passar um momento em contemplação. No caminho havia um castelo. O vigia do castelo ficou curioso com as idas e voltas do mestre e um dia o inquiriu. O mestre perguntou de volta para ele: "o que você faz?"

O outro respondeu: "meu trabalho é observar o castelo". Então o mestre disse: "eu faço o mesmo que você. Observo o rio". Na dualidade, há observador, objeto observado e ato de observação. Na não-dualidade, observador, objeto observado e ato de observar são um só. Assim você apenas observa, sem separação, sem dualidade. Seja assim o observador do rio, como o sábio.

Digamos que eu olhe para Gaṅgā. Daí lembro do episódio da mitologia em que Pārvatī fica com ciúmes de Gaṅgā e ela se esconde nos cabelos de Śiva. Deixe a história de lado. Aprecie Gaṅgā como ela é. Você não precisa de mitologia para isso. Quando você permite que a mente se disperse nesse tipo de divagações, seu *samādhanam* se perdeu.

A mente é um instrumento de cognição, um *pramāna* que nos permite elucubrar sobre o relativo e viver nos mundo do *vyavahāraḥ*. Ela é o instrumento perfeito para perceber os nomes e formas. A visão nos permite apreciar formas e cores. A audição nos permite apreciar os sons. A mente serve para conhecer tudo aquilo que os sentidos nos mostram.

Mas ela é limitada, no sentido que não tem a capacidade de nos tornar felizes. Quando permanecemos conscientes, em *samādhanam*, não há separação, nem história, nem mitologia. Você aprecia Gaṅgā como ela é. Intuitivamente, você comulga com essa conexão. *Samādhanam* é assim a capacidade de transcender a fragmentação da nossa mente e a aparente dualidade sujeito-objeto.

Se eu dizer "sou Swāmi TV", o que vem antes: "sou", ou "Swāmi"? Quando esquecemos que o que vem primeiro é "eu sou", construímos uma série de conexões na nossa mente, sobrepondo uma série de projeções sobre o nome e forma que é a nossa própria individualidade, o *jīva* que somos.

Identificação com a mente, o ego ou a inteligência é natural. Porém indesejável. Quando essa identificação acontece, você diz "sou um homem, sou um pai, sou um filho", etc. permaneça centrado no sentimento de *eusouidade*, que antecede qualquer papel ou qualquer identificação. Isso é *samādhanam*.

Sem *samādhanam*, não é possível crescer para mais além das limitações inerentes à mente, por livros e livros que você leia ou por conquistas intelectuais que consiga.

Śloka 28. *Mumukṣutvaṁ*, a motivação pela Liberdade

> अहंकारादिदेहान्तान् बन्धानज्ञानकल्पितान् ।
>
> स्वस्वरूपावबोधेन मोक्तुमिच्छा मुमुक्षुता ॥ २८ ॥
>
> ahaṁkārādidehāntān bandhānajñānakalpitān |
> svasvarūpāvabodhena moktumicchā mumukṣutā || 28 ||
>
> *Mumukṣutā*, ou a motivação pela Liberdade, é o desejo de abandonar todos os condicionamentos impostos pela ignorância, desde os relativos ao ego aos vinculados ao corpo, reconhecendo a própria natureza. || 28 ||

Esta estrofe, a última da nossa seleção, aborda o tema de *mumukṣutvam*. Se *mumukṣutvam* importa para você, ela é fundamental. Algumas pessoas preferem lidar com os próprios medos construíndo muros, instalando alarmes, contratando seguranças e criando cachorros. Em suma, não estão mesmo interessadas na liberdade.

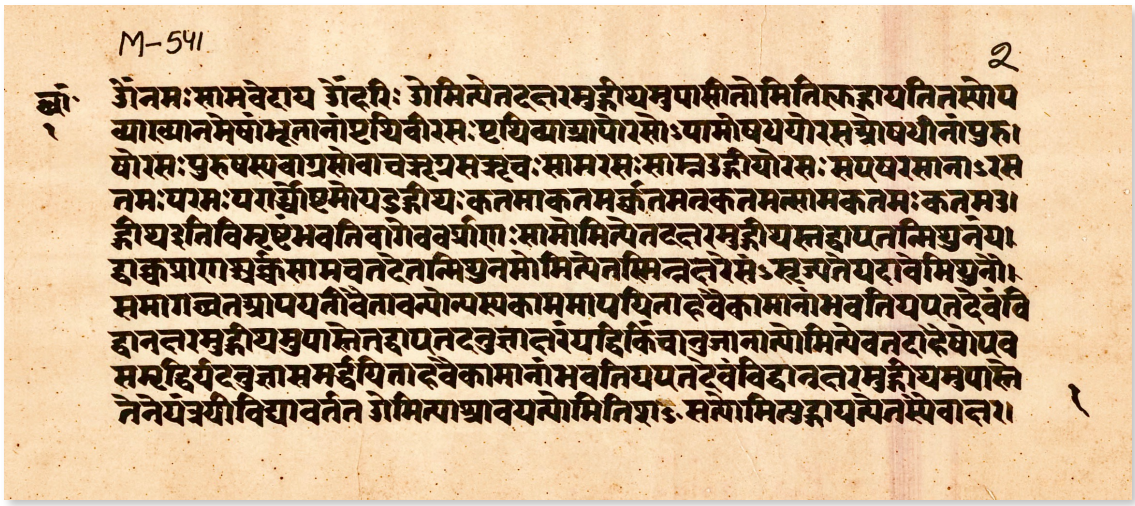
Para elas, liberdade não tem nenhum valor. Preferem ficar dentro dos muros que construíram para elas mesmas. Às vezes esses muros são literais, às vezes são metafóricos. Mahātma Gandhi e Rāmaṇa Maharṣi foram contemporâneos. Gandhi disse: "eu busco a independência, você vive em liberdade". Independência e liberdade são coisas diferentes. Mas não incompatíveis.

Havendo escolhido a liberdade, você deu um enorme passo, com coragem. Assim, você se qualifica para *mokṣa*. Porém, aqui há um perigo, no sentido de que você não tem garantida a sua liberdade só pelo fato de afirmar que está em busca dela. Há gente que estuda e pratica o Vedānta como profissão, especialmente aqui na Índia, mas não apenas nesta terra. Esses não chegam a lugar algum.

Liberdade é liberdade da identificação com o corpo e a mente. Se você quer se livrar do medo das serpentes, precisa compreender esse medo. Você está de fato disposto a se libertar desse macaco que lhe inferniza dentro da sua cabeça? O que está disposto a fazer em relação a isso?

Quando mais você alimenta o intelecto, mas a identificação com ele se reforça. Você pode se tornar um grande erudito. É isso o que você quer? Ou é a liberdade? Você quer viver como viveu até hoje ou vai finalmente se assumir como a pessoa livre que você já é? Se a liberdade falar mais alto, então você está de fato qualificado para o Vedānta.

Você está pronto para isso? Este é o maior autosacrifício que você pode fazer. Está pronto para essa liberdade? Se estiver, então você é candidato a *mokṣa*.



॥ ॐ तत् सत् ॥

Para acessar uma versão completa desta *Vivekacūḍāmaṇi*, com os seus 580 versos no sânscrito original e a tradução para o inglês por Śrī Swāmi Madhavānandajī, clique aqui.

Para conhecer mais textos sobre Yoga e Vedānta em português, visite o site www.yoga.pro.br

॥ श्रीः ॥

Sobre o Sânscrito

O sânscrito é importante na tradição da espiritualidade indiana pois é a língua mais apropriada para expor e compreender o autoconhecimento. Usamos a notação musical para descrever e registrar harmonia, melodia e ritmo, ou as fórmulas matemáticas para descrever o universo físico. Da mesma maneira, a língua sânscrita é uma linguagem precisa e adequada para conhecer e lidar adequadamente com o psiquismo e nos reconhecer como a plenitude que sempre fomos.

A palavra *saṁskṛtaṁ* significa refinado, bem construído, bem arranjado, perfeito. O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e três consoantes, o que o torna um tanto hermético. Como língua, não é difícil, mas é certamente complexo. As nuances de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Consequentemente, alguns dos seus sons são irreproduzíveis em outras línguas.

O sânscrito não possui acentuação marcada ou forte mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O *macron* (traço horizontal) sobre uma vogal, implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor dizendo, silabário, pois nesta língua o som fundamental *a* está implícito em todas as consoantes. Assim, as letras não são exatamente letras mas sílabas. Não dizemos *k*, *g* ou *ṅ*, senão *ka*, *ga* ou *ṅa*, por exemplo).

Pequeno Guia Fonético

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e três consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Consequentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário). Os termos sânscritos que aparecem nestes textos foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1949, atualizada na Convenção de Harvard-Kyoto, a fim de conseguir-se a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons originais do sânscrito.

Akṣaramālā ou *Varṇamālā*: o Alfabeto

Akṣarāṇi: as Letras

I — *Ghoṣaḥ*: as Vogais e os Ditongos

अ	a	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
आ	ā	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
इ i		curta, como em *ideia* (Śiva);
ई ī		longa, como em *ali* (*nāḍī*);
उ u		como em *união* (*udāṇa*);
ऊ	ū	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ऋ	ṛ	pronuncia-se como em *marinho* (*ṛṣi*).
ॠ	ṝ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ऌ	ḷ	como em inglês, *revelry* (*ḷtaka*);
ॡ	ḹ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḹkāra*);
ए e		fechado, como em *dedo* (*asteya*);
ऐ ai		ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
ओ	o	fechado, como em *iodo* (Yoga);
औ	au	ditongo, como em *pauta* (*nauli*);

II — *Vyañjanaḥ*, as Consoantes

1) *Kaṇṭhyaḥ*, as Guturais ou Velares

क	ka	como em *Karina* (*karma*);
ख	kha	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (Sāṅkhya);
ग	ga	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
घ	gha	aspirada, como em inglês, *big-house* (Gheraṇḍa);
ङ	ṅa	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);

2) *Tālāvyaḥ*, as Palatais

च	ca	pronuncia-se como em *tchê* (*cakra*);
छ	cha	também como em *tchê*, porém aspirado (*mūrcchā*);
ज	ja	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
झ	jha	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhali*);
ञ	ña	antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);

3) *Mūrdhanyaḥ*, as Cerebrais ou Retroflexas

ट ṭa com a língua no palato, como em inglês, *true* (Aṣṭāṅga);

ठ ṭha dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (Haṭha);

ड ḍa com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);

ढ ḍha com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*ḍhanura*);

ण ṇa como em inglês, *done* (*prāṇa*);

4) *Dantyaḥ*, as Dentais

त ta com a língua na raiz dos dentes, como em terra (Tantra);

थ tha com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);

द da dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);

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

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

5) *Oṣṭhyaḥ*, as Labiais

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

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

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

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

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

6) *Antasthaḥ*, as Semi-Vogais

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

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

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

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

7) *Ūṣman*, as Sibilantes

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

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

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

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

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

Continuando o Estudo

Esta é uma sugestão de leituras para continuar o *svadhyāya* através do Yoga, do Tantra e do Vedānta. Porém, cabe lembrar que nem o Yoga, nem o Tantra, nem o Vedānta, podem ser compreendidos apenas lendo livros. O texto escrito tem como único propósito relembrar aquilo que foi estudado e praticado na sala de aula, em presença de um professor. O papel do *acārya* é fundamental nesse contexto, uma vez que a palavra é usada de uma maneira muito cuidadosa e o ensinamento sobre o Ser só pode ser transmitido de boca a ouvido.

Em caso do estudante não ter a visão clara, esse uso peculiar da palavra irá escapar da sua compreensão e a possibilidade de se equivocar, entender apenas uma parte do ensinamento ou pior ainda, entender tudo ao contrário, é imensa. Se estiver interessado em aprofundar a visão do Vedānta ou a prática do Yoga, busque um professor que possa lhe ensinar e esclarecer as suas dúvidas pessoalmente.

A presença física do professor é chamada *cetana* em sânscrito e, embora em livros, vídeos ou cursos à distância, o *cetana* não esteja presente, a relembrança daquilo que já aprendemos, e a motivação que sentimos ao ouvir novamente o ensinamento sim, podem nos ajudar a manter alta a inspiração, bem com a renovar e fortalecer a nossa conexão com o *parampará* que revela a visão libertadora.

A nossa recomendação é que você, de tempos em tempos, saia da sua zona de conforto e faça uma viagem para estar em presença de um professor. É assim que tem sido há milênios, e é assim que nós fazemos, indo para a Índia todo ano para continuar o nosso processo de aprendizado com aqueles que nos inspiram.

Junto com os livros, há ainda outros materiais que podem ser usados para complementar o estudo, como gravações de áudio ou vídeo, e textos disponíveis na internet. No fim desta lista, aparecem alguns websites, em português, inglês e espanhol, onde o leitor poderá encontrar mais recursos, textos, livros, aulas, mantras e gravações para download, e muita inspiração. *Namaste.*

Anônimo (1997, traduzido para o inglês por Ram Kumar Rai): *Śiva Svārodhaya*, Prachya Prakaṣan, Varanasi.

Bernard, Theos (1976): *Haṭhayoga*, Dédalo, Buenos Aires.

Dasgupta, Surendranath (1973): *Yoga as Philosophy and Religion*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Digambarji, Swāmi (1972): *Yogakośa*, Kaivalyadhama Samiti, Lonavla.

Eliade, Mircéa (1991): *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, FCE, México.

Eliade, Mircéa (1982): *Patañjali et le Yoga,* Seuil, Paris.

Gheraṇḍa, Yogin (1972): *Gheraṇḍa Saṁhitā*, Oriental Reprint, New Delhi.

Gopikrishna (1975): *The Awakening of Kuṇḍaliṇī*, Dutton, New York.

Hermógenes, José (1971): *Auto-perfeição com Haṭhayoga*, Record, Rio de Janeiro.

Hermógenes, José (2000): *Iniciação ao Yoga*, Nova Era, Rio de Janeiro.

Hermógenes, José (1973): *Yoga para nervosos*, Record, São Paulo.

Hermógenes, José (2000): *Saúde plena: Yogaterapia*, Nova Era, São Paulo.

Kupfer, Pedro (1998): *Guia de Meditação*. Dharma, Florianópolis.

Kupfer, Pedro (2000): *Visões do Yoga*. Dharma, Florianópolis.

Kupfer, Pedro (2000): *Yoga Prático*. Dharma, Florianópolis.

Iyengar, B. K . S. (1986): *Light on Yoga*, Unwin, London.

Iyengar, B. K. S. (1992): *Light on Prāṇāyāma*. Aquarian, London.

Iyengar, B. K. S. (1996): *Light on the Yogasūtras of Patañjali*. Thorsons, London.

Michaël, Tara (1976): *O Yoga*, Zahar, São Paulo.

Mookerjee, Ajit (1982): *Kuṇḍaliṇī, the Arousal of the Inner Energy*, Thames & Hudson, London.

Renou, Louis (1991): *El Hinduismo*, Paidós, Barcelona.

Sivānanada, Swāmi (1982): *Tantra Yoga, Nāḍayoga y Kriyā Yoga*, Kier, Buenos Aires.

Sivānanada, Swāmi (1990): *A Ciência do Prāṇāyāma*, Pensamento, São Paulo.

Sivānanada, Swāmi (1998): *Yogāsanas*, Divine Life Society, Rishikesh.

Sivānanada, Swāmi (1994): *Japa Yoga*, Divine Life Society, Rishikesh.

Sjoman, N. S. (1996): *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi.

Svatmarama (1999): *Hatha Yoga Pradipika*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Svātmārāma (1972): *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma*, Adyar Library, Madras.

Tantra

Anônimo (1984, tradução de Sir John Woodroffe): *Kūlarnava Tantra*, Ganesh, Madras.

Anônimo (1993, traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe): *The Great Liberation (Mahānirvāṇa Tantra)*, Ganesh, Madras.

Bhattacharya Mahodaya, **S. C. V.** (1997): *Principles of Tantra* (traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe), Ganesh, Madras.

Dasgupta, Surendranath (1971): *Obscure Religious Cults*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Feuerstein, Georg (1998): *Tantra, the Path to Ecstasy*, Shamballa, Boston.

Frawley, David (1997): *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Johari, Harish (1997): *Tools for Tantra*, Inner Traditions, Rochester, Vermont.

Mookerjee, Ajit (1993): *Kālī, the Feminine Force*, Thames & Hudson, London.

Mookerjee, Ajit (1994): *The Art of Tantra*, Rupa, Bombay.

Mookerjee, Ajit and Khanna, Madhu (1977): *The Tantric Way*, Thames & Hudson, London.

Rawson, Philip (1990): *Tantra, the Indian Cult of Ecstasy*, Thames & Hudson, London.

Woodroffe, Sir John: *El Poder Serpentino*, Kier, Buenos Aires.

Woodroffe, Sir John (1997): : *The Serpent Power*, Ganesh, Madras.

Woodroffe, Sir John (1994): *Śaktī and Śākta*, Ganesh, Madras.

Woodroffe, Sir John (1997): *Introduction to Tantra Śāstra*, Ganesh, Madras.

Vedānta

Arieira, Gloria (2007): *Tattvabodha, o Conhecimento da Verdade* (tradução comentada). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Arieira, Gloria (2011)*: Bhagavadgītā*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Arieira, Gloria (2001): *Orações Milenares* (compilação e tradução). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Chaitanya, Śrī Dhīra (2006): *O Luto e o Ritual Final de Morte na Tradição Hindu*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Chinmayānanada, Swāmi (2006): *Ātmabodha* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.

Chinmayānanada, Swāmi (2000): *Śrī Rāmagītā* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Bhagavadgītā* (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2003): *Bhagavadgītā Home Study Course*. 4 Volumes (tradução comentada). Śruti Seva Trust, Anaikatti.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Exploring Vedānta*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Freedom from Helplessness*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2004): *Introduction to Vedānta*. Vision Books, New Delhi.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Liberdade*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Living Inteligently*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Living versus Getting on*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Muṇḍakopaniṣad*. 2 Volumes (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (1998): *O Valor dos Valores*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *Surrender and Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *The Fundamental Problem*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2008): *The Problem is You. The Solution is You*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (1993): *The Sādhana and the Sādhya*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2004): *The Teaching of the Bhagavadgītā*. Vision Books, New Delhi.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (2007): *Vedānta 24x7*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanada Saraswati, Swāmi (1997): *Vivekacūḍāmaṇi: Talks on 108 Selected Verses*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.

Gambhīrānanda, Swāmi (1997): *Chāndogya Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (2000): *Kaṭha Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (1998): *Kena Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (2000): *Māṇḍūkya Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (1998): *Praśna Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkāracārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Menon, Vidyaratna P. N. (1997): *Ātma Bodha of Śrī Śaṅkāracārya*. The Educational Supplies Depot, Palakkad.

Nikhilānanda, Swāmi (1947): *Ātmabodhaḥ* (tradução comentada). Sri Ramakrishna Math, Madras.

Śuddhabodhānanda Saraswati, Swāmi (1996): *Vedāntic Ways to Samādhi*. Śrī Visweswar Trust, Mumbai.

Venugopal, D. (2008): *Pujya Swāmi Dayānanda Saraswati: His Uniqueness in the Vedānta Sampradāya*. Śrī Sai Printers, Chennai.

Vyāsa, Kṛṣṇadvaipayāna (2000): *Mahabhārata*, Munshiram Manoharlal, New Delhi.

Websites de Estudo

Arsha Avinash, de N. Avinashilingam (em inglês): www.arshaavinash.in

Arshavidyā Gurukulam, de Swāmi Dayānanda (em inglês): www.arshavidya.org

Arshavidyā Pītham, de Swāmi Dayānanda (em inglês): www.dayananada.org

Dharmabindu, de Miguel Homem (em português): www.dharmabindu.com

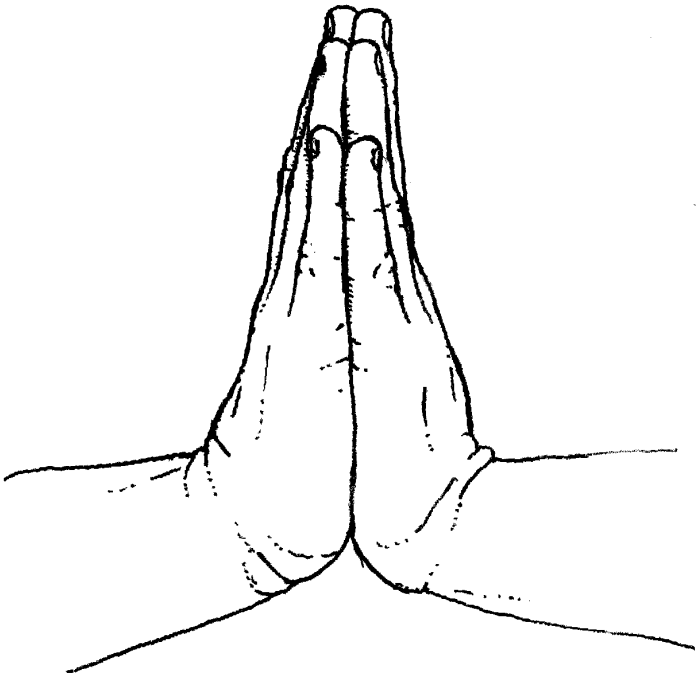
Tattvatīrtha, de Swāmi Viditātmānanda (em inglês): www.tattvatirtha.org

Vedānta Vidyārthi Saṅgha, de Swāmi Paramarthānanada (em inglês): www.vedantavidyarthisangha.org

Vidyā Mandir, de Gloria Arieira (em português): www.vidyamandir.org.br

Arshavidyā, de Swāminī Vīlasānanda (em espanhol): www.arshavidya.es

Yogabindu, de Pedro Kupfer (em português): www.yoga.pro.br



धन्यवाद्

Dhanyavād!

Muito obrigado por nos
acompanhar até aqui.

Tudo de bom!

www.yoga.pro.br