

YOGA: A ARTE DA INTEGRAÇÃO

Trecho 1

Boa noite a todos. É um prazer estar com vocês e trazer essa preciosa arte, essa preciosa ciência que é a ciência do yoga. A teosofia tem várias facetas, é uma coisa redonda. Quando você mergulha na Doutrina Secreta, por exemplo, você olha a vastidão das leis que ordenam esse universo, a ordem da manifestação do universo, as leis que lhe cabem, é uma riqueza incomensurável. Aí nós podemos entrar com as cartas dos mahatmas, mostrando o processo integral da evolução humana, a evolução no planeta e o conhecimento das idades. E quando você olha os escritos de Annie Besant e Leadbeater, você vê a pesquisa de dois ocultistas profundos, famosos e reveladores de outros níveis da natureza. E você vai vendo karma, dharma e reencarnação nas quintas-feiras, mostrando as leis no universo e as suas formas de operar. Nós temos a mensagem de Krishnamurti nos domingos e aqui nas quartas-feiras temos essa tradição do yoga, que é uma ciência, é uma arte, é uma filosofia integral do papel do homem nesse cosmos e de como ele se liberta das limitações da materialidade.

O homem foi visto como um ser espiritual que se mergulhou na matéria. Nós não somos um corpo que tem um espírito. Nós somos o espírito que está tendo experiências materiais. E para quê? Para ele ter autoconsciência. Tem uma passagem linda das Upanishads que eu não canso de repetir: o Uno se fez muitos para que os muitos se reconhecessem no Uno. Então, parece que a divindade se fragmentou, se multiplicou, se desdobrou em partículas de si mesma e gostaria que essas partículas compartilhassem a sua divindade, a sua grandeza, a sua beleza. E aí fez gotas nesse vasto oceano. E nós somos essas gotas que estão mergulhadas ainda na materialidade e estamos tendo

as experiências. E agora com a autoconsciência, ou com manas, com o princípio pensante, nós podemos experimentar e avaliar o que é verdadeiro, o que não é, o que é ilusório, o que é real, o que é permanente, o que é impermanente.

Então, o drama, a grande aventura humana nessa evolução toda é a experiência da irreabilidade, a experiência da impermanência, que vai trazendo essa renúncia aos níveis cada vez mais profundos para que a verdadeira natureza interna do homem possa desabrochar. E esse é o caminho que os seres humanos estão fazendo, estão experimentando e acertam, erram, se decepcionam, tentam de novo. E esse é o processo do aprendizado. Enquanto investirmos valores, energia e tempo nas coisas que passam, nós vamos nos enganar e vamos nos frustrar, porque são coisas para uma vida só. E na caminhada de várias existências, trazendo os nossos samskaras, como é dito nos Yoga Sutras, nós vamos criando ainda karma se ainda basearmos nossas ações nesse senso de separatividade. E para a gente poder se libertar desse senso, a gente pode trabalhar não só a ética e a moralidade e fazer uma higienização psicofísica, mas também trabalhar os aspectos de percepção que nós temos.

Então, o nosso caminho vai ser inevitavelmente despertar percepções cada vez mais amplas de uma realidade cada vez mais profunda, bela, expandida, pois não nos contentaremos mais com as experiências puras e simples de sobrevivência. Ah, eu tenho que comer, eu tenho que sobreviver, ganhar um dinheiro, eu tenho que ter relações para manter a família, procriar. São as coisas básicas, mas que num dharma interno, ou num caminho, numa função ou dever de dentro para fora, a consciência pede por mais. A meditação é a alma pedindo o infinito. A

meditação pode trazer uma percepção que não é mais limitada pelos condicionamentos, pelos preconceitos, pela cultura, pela educação e assim por diante.

Então nós entramos num caminho de libertação, e o yoga tem os seus famosos oito passos que compõem a filosofia. Aqui no ocidente chegaram apenas dois ou três, com as asanas, que são as posturas, a respiração, pranayama, alguma coisa de meditação. Então são três oitavos do processo integral. O processo integral alude aos dois primeiros dos cinco grandes, dos cinco externos, que são chamados bahirangas, o yoga externo. Eles são as observâncias — perdão, primeiro as restrições. São cinco restrições para você não criar problema para você nem para os que lhe cercam. Num segundo nível são as observâncias, os segundos passos, os angas. E aí é um trabalho de você construir coisa positiva. Então, como dizia o Buda, parar de fazer o mal, ser ativo no bem e purificar a mente. Nós temos esses três aspectos também no yoga. E yama, as restrições — parar de roubar, mentir, tal —, são cinco, mas a gente não vai entrar nisso para poder entrar no que a gente vai ver hoje. Aí, segundo passo dos cinco externos, niyama, que são as observâncias. Depois disso, temos as asanas, que são as posturas que trazem saúde, vigor físico. São aquelas posições que o pessoal vê no hatha yoga e que ficaram famosas e trouxeram bem-estar físico, harmonia para o pessoal do ocidente. Mas pelo menos trouxe isso aí. E temos também o aspecto da energia vital no nosso corpo, no nosso duplo etérico, que é o pranayama. Yama, como vimos, quer dizer restrição. Prana, energia vital. Pranayama é a restrição ou o controle da energia vital no nosso duplo etérico. Então isso vai trazer harmonia, vai trazer energia, vai trazer estabilidade psicofísica para a nossa natureza e vai harmonizar a

nossa saúde, o nosso bem-estar, para que em bom estado de energia e harmonia possamos trabalhar o aspecto de percepção.

E o último dos externos, dos cinco primeiros, é o pratyahara, que é o ato de você conseguir trazer a consciência para o interior e eliminar os impactos do exterior nos seus órgãos dos sentidos. Então o yogi na Índia, quando você olha, você pode gritar, fazer barulho e tudo, ele fica lá, estável no seu aspecto interno da percepção, porque ele bloqueou os impactos do mundo externo para os seus sentidos. E assim, esses são os cinco primeiros angas, chamados bahiranga, que é o yoga externo, que todos eles preparam para o yoga interno, que é o que nós vamos ver aqui hoje, como o ápice do trabalho do...

Trecho 2

yog. Então, nós teríamos três últimos, que são os aspectos da percepção propriamente dita. E aí seria dharana ou concentração, a capacidade de você botar a sua atenção em um escopo pequeno, em um foco, em um objeto e olhá-lo, mesmo que por ângulos diferentes, mas não sair do objeto. Dhyana, que seria a continuidade desse processo, agora não mais escapando, mudando de objeto ou saindo de vez em quando, mas aprofundando e mantendo um fluxo constante de percepção daquele objeto escolhido, qualquer que seja. E o aspecto superior, não o final, porque ele tem vários estágios posteriores, nós vamos ver hoje, mas é o estágio do Samadhi, que é a comunhão com a coisa que você está observando, a fusão da sua percepção, onde não haveria mais um observador e um observado, e sim a pura observação. A mente não seria mais um obstáculo para a percepção e ela seria um filtro quase que inofensivo ou imperceptível para poder não haver deturpação de uma percepção pura. E esse é o processo geral. São esses oito passos que são a filosofia completa do yoga como estabelecido por Patanjali.

E hoje nós vamos focar o que é o Samadhi, como foi na última semana, só que entrando em seus detalhes um pouco mais aprofundadamente para mostrar os vários níveis de materialidade que nós temos, e que nós teríamos então determinados estágios do Samadhi que são sutis. Infelizmente eu não atingi o Samadhi para passar para todo mundo a experiência própria. Sou um estudante, um pesquisador que nem todos vocês, mas que teoricamente, como o Tim é um erudito do sânscrito, era um cientista e traduz muito bem para o ocidente numa linguagem bem técnica, aí eu fui buscar as definições do Samadhi, as especificidades de níveis de Samadhi em função da materialidade que você está trabalhando.

Materialidade lê-se também gunas, que são os atributos da matéria: os atributos da inércia ou tamas, os atributos da mobilidade, que são rajas, e o atributo do equilíbrio, da harmonia, que seria sattva. Então são três qualidades intrínsecas da materialidade em todos os níveis: no nível físico, no nível emocional, no nível mental. E nós teríamos o trabalho de yama, niyama, asana e tudo até o trabalho de harmonização e trazendo a materialidade que nos cabe a um estado sattvico ou um estado equilibrado para permitir que a luz interna possa brilhar dentro de uma materialidade mais harmônica, mais sutil, mais refinada.

Então, é um trabalho não de uma vida, nem de duas, mas é um trabalho maravilhoso que, se a gente olhar o básico dele, é uma ética e uma moralidade maravilhosa. É uma saúde e uma energia vital sendo bem trabalhada e é a percepção sendo trabalhada, purificada. E cada coisa dessa sendo feita em uma existência, você investe em material novo, belo, puro, sensível para a próxima existência. Você vir com a sua materialidade que lhe cabe, com menos restrições e o trabalho sendo

progressivamente aprofundado, equilibrado, trabalhado. E esse é o caminho da nossa natureza ao encontro da sua própria divindade. Nós somos deuses em formação. A teosofia, quando fala isso, eu fico sensibilizado. Quer dizer que eu sou Deus. O Vedanta falava quando nós estudávamos Shankaracharya naquele livro lindo, o Vivekachudamani ou a joia suprema da sabedoria, ele dizia que Atma e Brahman são uma única coisa. É aquela alegoria da gota e do oceano. Nós somos água como o oceano é. Somos parte intrínseca dele, somos da mesma substância. Então, quando é dito que somos deuses em formação e quando o J. J. van der Leeuw faz aquele livro lindo dele chamado Deuses no Exílio, ele está lidando conosco mesmo.

Bom, não sei aí se vocês estão vendo aqui, são os estágios de Samadhi que a gente viu na última semana e a questão de compreender como funciona a mente e os níveis de aprofundamento da percepção, o mecanismo de percepção humana. No pensamento comum, que é aquela linha um, a gente tem aquela sequência que uma liga pra outra e ninguém nos consegue parar. Se eu quero pensar em A, eu estou em A, B, C, D, E, e assim eu não paro, a minha mente fica como um macaco pulando de galho em galho. E eu acho que a gente experimentou isso já, a gente experimenta esse processo diariamente. Quando eu tentava meditar no início, isso sei lá, alguns 30 anos atrás, eu fiquei assustado e falei pro meu amigo que tinha me indicado, que eu tinha conhecido esse caminho e tentado começar a trilhar. E eu disse: "Olha, eu não consigo não, viu? Eu olho, eu não consigo parar essa mente. Eu fiquei assustado com como que ela trabalha". Aí as palavras dele foram: meus parabéns. Você finalmente observou in loco como ela sempre se comportou e você nem isso percebia, que você não conseguia parar e focar em alguma coisa. Aí eu fiquei assustado. Ah, então se isso é

normal, vamos tocar em frente. Muito obrigado. Ainda não consegui muito bem, mas a gente pelo menos tem já mais alguma capacidade de parar em algum foco, algum ponto e aprofundar, e aí a mente vai sair. Você tem várias técnicas para você trazê-la de volta. Se você quiser, às vezes você foi de A, B, C para D, mudando as conexões e os assuntos e os temas, você faz a prática de tentar retomar de D para C, para B, para A, para voltar onde você queria estar e aí você identificar a linha do seu pensamento, ter mais atenção aonde você está, estar aonde você está, não deixar no meio do caminho as coisas que você começa a fazer e nem ficar pensando, vagueando de forma involuntária, sem colocar a mente em alguma coisa específica. E se você quiser fazer alguma arte, olhar alguma coisa, estar presente, melhor ainda. Esteja presente. Mas o vagueamento da mente, pensando e pensando coisas alternadas, não é útil para nenhum sentido, nem para descansar, nem para trabalhar. Então, o caminho é estar aonde se está, seja no lazer, seja ouvindo música, seja trabalhando, seja meditando, pensando, é uma coisa sendo feita, sendo bem feita. Não quer fazer, alterna, faz uma outra coisa, muda, mas mantém a mente em estado de estar presente, não estar longe sem saber o que está fazendo, esteja onde se está, seja no cinema, seja ouvindo música, seja no trabalho, onde estiver.

E aí o primeiro passo, então, na área mental é dharana, ou concentração. Então aqui já há uma tentativa nas linhas dois e três. Olha lá, a pessoa tenta pensar no objeto A e ela pula pro B. Aí ela continua, tenta pro A e volta pro C, mas volta pro A de novo. E aí consegue um pouquinho mais na terceira linha lá. A e vem B, mas A, ou seja, ela está começando a manter um pouco mais o A no foco. Isso é a concentração. Dhyana, que são as linhas 4, 5 e 6...

Trecho 3

É o processo já de estar com a dharana ou contemplação, quando você já consegue. É o mesmo processo. Dharana é o processo de aprofundar e de tentar manter o objeto. Dhyana ou contemplação é a manutenção do objeto aprofundadamente em sequência e com o período que se desejar, com a intensidade e o período que se desejar. Então já é só o "a", como observam na linha quatro, mas as bolinhas, como foi mencionado antes, são a consciência de si mesmo observando. É aquele "ah, eu estou observando isso, sou eu que vejo". Então ainda há uma consciência por trás da observação. E de vez em quando na linha quatro tem dois "achos" sem bolinha, na linha cinco já tem mais, na linha seis é a maioria. E na segunda linha da linha seis nota-se que já não tem quase a consciência mantendo a consciência de si mesma; ela está integrando-se com o objeto. Tem lá no último umas linhas pontilhadinhas que são bem momentaneamente o retorno da autoconsciência, da mente achando que está vendo, da mente percebendo a si mesma como vendo. E assim é um mesmo processo de aprofundamento que vai chegar ao Samadhi. E lá no Samadhi nota-se que tem a linha sete e oito, onde não há mais a consciência de uma pessoa ou algo, uma mente que está observando, e sim a integração do conhecedor com o conhecido. E o que existe é apenas o conhecimento. Esse é o sentido do ato de integrar-se, de comungar-se, de fundir-se com o objeto de percepção. Então esse aqui é o famoso Samadhi, mas ele tem vários outros níveis. E aqui eu botei esse esquema que é para mostrar que existe um estágio, vamos dizer assim, de Samadhi que está presente em vários níveis, nos vários mergulhos dos níveis de materialidade que o percebedor entra em contato. E ele é chamado de samprasnata samadhi. Para quem tem o livro do Taimni, *A Ciência do Yoga*, ele está lá na página 38. Lá no último parágrafo ele explica o seguinte: o que quer dizer samprasnata samadhi? A palavra prasna em sânscrito

significa a consciência superior, atuando através da mente em todos os seus estágios. A gente vai ter samprasnata samadhi em vários estágios. Deriva de pra, que quer dizer elevado, e jn significa conhecer. Tanto que é o mesmo de jnana yoga, aquele yogin que usa a sua percepção, o seu intelecto para conhecer. Então, a característica que distingue essa consciência superior a qual se desenvolve em Samadhi é que a mente é completamente isolada do mundo físico e a consciência é centralizada em um ou outro grupo de veículos, começando pelo corpo mental inferior e finalizando lá no veículo átomico. Então ela começa a se desprender das restrições dos níveis inferiores e vai galgando níveis mais sutis de capacidade de percepção. E então aí ele mostra que existe, por exemplo, um objeto P lá que na percepção a consciência está voltada para o exterior tentando conhecer o objeto P. E aí ela entra em Samadhi e na medida que está estabilizada, estabelecida na percepção desse objeto P, ela passa a um estágio em que ela retoma um nível e ainda em Samadhi, ela retoma o seu estágio original num centro laya. Num centro laya é um centro onde nada é manifestado, mas existe a potencialidade de tudo. A consciência passa a voltar para dentro para que ela transfira de nível de percepção para um nível mais sutil. E ela mantendo esse estágio de Samadhi, onde não existe mais o estágio da observação de P, ela entra num estágio transitório de encontro num nível mais elevado de materialidade. Esse trânsito é chamado de asamprajnata samadhi. Pra, prasna, como a gente viu? O estado é o estado elevado e o estado de conhecimento elevado de alguma coisa. Você em Samadhi está num estado elevado de conhecimento. Mas quando você passa do nível, por exemplo, nível da mente concreta, você está observando uma rosa, por exemplo, e você está lidando com os aspectos mentais ainda da rosa, do que ela tem como textura, formato, aroma, natureza e assim por diante. Você está vendo o aspecto da mente concreta, você está vendo o aspecto do conhecimento objetivo da rosa e está

integrado com esse aspecto do conhecimento, o conhecimento objetivo. Mas quando você continua nesse processo e você aprofunda, você pode então retomando — e teve a alusão de um como um voo de um avião que o piloto está navegando e ele passa por dentro de uma nuvem. Esse passar por dentro de uma nuvem, não observando mais nada, mas estando ainda voando, é o símile interessante para esse estado de asamprajnata samadhi, que é a transição entre um nível de conhecimento de percepção para um nível superior de percepção. Então a consciência vem para dentro, passa por um centro em que não se vê nada, vamos dizer assim, e o yogi a partir dali ele vai para o exterior novamente, só que num nível mais elevado. E aí ele encontra o P de novo lá do outro lado e a consciência volta de dentro agora para fora, a encontrar a mesma rosa nesse exemplo que foi dado, só que com a concepção da mente superior, da mente abstrata, da mente dos conceitos, dos arquétipos. Aí vem os símbolos da rosa, vem a pureza, a beleza, a integridade, vem todo o arquétipo superior que aquela rosa transmitiria para as mentes filosóficas abstratas e que agora o estado de comunhão vai se dar no nível da mente superior. Então esse quadro é apenas para mostrar que existe em todos os estágios de níveis de materialidade em que a mente vai passando em Samadhi, de um nível para o outro mais profundo, existe essa transição. Essa transição é chamada de asamprajnata samadhi. O "a" quer dizer o não, mas não quer dizer que você não está em Samadhi. O "a" nesse caso quer dizer que não é o samprasnata samadhi porque o samprasnata tem um objeto que ele está lidando e o asamprajnata é o próprio samprasnata, mas que não é com aquele objeto que estava, pois você está em transição para um nível mais profundo. Então esse é o sentido dessa esquemática para mostrar que isso vai acontecer nos vários níveis de Samadhi. Então é uma noção interessante que o Taimni colocou aqui que eu queria traduzir, vamos dizer assim, esse esquemático de como o yogi conduz a sua

percepção. E ele vai aprofundar até o nível de Buddhi, que é o sentido de Ananda e da percepção espiritual, e de Atma, que é um nível de comunhão, de conexão com o espírito universal. Então, em todos os níveis vai se ter essa transição e o yogi vai atingindo esses estágios de consciência. Bom, e aí nós temos lá aquele que nós vimos na semana passada: Dharana, Dhyana e Samadhi naquela sequência para atingir um tipo de Samadhi lá que é o samprasnata. E aí tem um nomezinho lá que eu vou explicar depois. Mas o que acontece quando você entra em Samadhi? E aí, quem tiver o livro, a gente pode lá ver na página 91, acontece o seguinte. Nós vimos no Meta, vimos em vários sutras mostrando as qualidades ou atributos que são desenvolvidos quando o yogi entra em Samadhi e faz o tal do samyama, que é a aplicação de Dharana, concentração, Dhyana, contemplação...

Trecho 4

E o samadhi, a conexão, a comunhão. Então o que acontece? Se duas coisas são relacionadas como causa e efeito, aplicando-se samyama sobre o efeito, é possível obter conhecimento sobre a causa nele subjacente, ou vice-versa. Então, se eu tenho uma sequência de causa e efeito, se eu colocar samyama, ou seja, dharana, dhyana e samadhi, na causa, eu vou ver o efeito. E se eu colocar no efeito, eu vou estar consciente da causa. Então eu soluciono muitas coisas através disso. E aí ele coloca lá como exemplo em 3.16. Quem tiver o livro pode ver, mas é só um exemplo mostrando que se você fizer um determinado trabalho, esse trabalho de samyama, de concentrar, contemplar e se integrar, você vai ter, dependendo de qual é o seu objeto, determinados desenvolvimentos, determinadas compreensões, estados de consciência que vão ligar uma coisa na outra: causa e efeito.

Outra maneira que acontece com samyama, que é isso aí, de dharana,

dhyana, samadhi: se certos fenômenos deixam uma impressão em qualquer meio, é possível entrar em contato com os fenômenos pela revivescência das impressões através de samyama. Então você tem aqueles sensitivos que chegam, tocam em um determinado objeto e aquele objeto, por ter vivido determinada coisa, a pessoa diz: "Ah, quem passou por aqui foi fulano e estou sentindo isso, aquilo". É uma pessoa que tem uma hipersensibilidade. E ele tem essa... eu não me lembro o nome técnico disso, é psicometria, é alguma coisa assim. Se alguém souber aí, a gente pode esclarecer no final da nossa reflexão de hoje. Então, se um fenômeno deixa uma impressão lá — aqui houve muito conflito ou coisa que o valha —, a pessoa entra num ambiente, sente aquela coisa, e várias outras maneiras, mas isso é aplicando samyama e você entrando em contato com aquilo em samadhi.

Terceiro: se determinado princípio da natureza encontra expressão em certo fenômeno, então pela aplicação de samyama no fenômeno, é possível conhecer diretamente o princípio nele subjacente. Então você tem um fenômeno qualquer da natureza e, quando você entra em samadhi e contata o fenômeno, você pode saber o princípio que rege aquele fenômeno.

Quarto: se determinado objeto é a expressão de um arquétipo — a gente comentou da rosa —, então, pela aplicação de samyama sobre o objeto, é possível obter conhecimento direto do arquétipo. Então é outra maneira de você focar, com dharana, dhyana, samadhi. Isso aí é samyama. É o mesmo processo de aprofundamento mental do princípio de percepção.

Outro: se determinado centro no corpo é um órgão de um veículo ou faculdade superior, então, pela aplicação de samyama sobre o centro,

estabelece-se contato direto com o veículo, faculdade, etc. E aí ele dá o exemplo lá do 3.33 e 3.35. Então ele alude ali aos sutras que mostram, na área do Vibhuti Pada, dos atributos, das aquisições. Ele mostra que se você está no coração, se você aplica esse samyama no coração, você tem consciência dos processos do corpo físico, de um monte de coisas a partir daquele contato.

E um sexto ainda: se algo existe em diversos graus de sutileza, uma derivada da outra, em uma série, então pela aplicação de samyama sobre a mais afastada delas ou sobre a menos sutil, pode-se chegar ao conhecimento de todas as formas, passo a passo. Então, se em samadhi a gente percebe, por exemplo, nos kleshas, se eu estou lá em abhinivesha, que é eu mergulhado no mundo físico, nas experiências buscando o prazer e fugindo da dor, e vê-se que os kleshas, de trás para frente, é eu mergulhado, eu fugindo da dor, eu buscando prazer, eu com senso de separatividade e eu na ignorância fundamental. São os cinco kleshas, ou sofrimentos, ou aflições, que estão encadeados no sentido da ignorância, trazendo essa consequência toda de sofrimentos e aflições. Então, se eu meditar num deles, seja na ignorância fundamental, seja em abhinivesha, que é um mergulho na vida, nessa sofreguidão por experimentar prazer e fugir da dor e assim por diante, eu posso então conectar em samadhi essa causa e o efeito, o efeito, e ligar as causas e sair do processo de ignorância. Então, samadhi é o caminho para libertar-se do sofrimento, libertar-se das aflições da vida objetiva, sofreguidão, ansiosa, que busca, que está sempre atrás e tal e tal. Então esse é o caminho, com seis tipos de características de quando se aplica dharana, dhyana, samadhi em alguma coisa, algum princípio, o que acontece. E é isso que o yogi, por exemplo, senta e vai meditar na violência. Ele levanta dali com a violência resolvida e não

mais cai no sentido de ser violento, mas compreende dali para frente a não violência, ou a ahimsa.

Bom, então voltando aqui ao nosso esquema, nós temos um estágio de samadhi, aonde aquele círculo ali meio deitado, meio inclinadinho. Existe um tipo de samprajnata samadhi, que ele é chamado de vitarka. Por quê? Vitarka é a característica do trabalho naqueles níveis que estão ali no lado esquerdo, que é, na classificação do Vedanta, o manomaya kosha, e na classificação teosófica, o corpo mental inferior. Então o primeiro estágio, a característica dele é vitarka, ou a compreensão mental objetiva de algum objeto, como a gente mencionou lá na rosa. Ah, ela tem cor, tem forma, tem substância, tem o formato, a textura dela e assim por diante. Então é o ato de estarmos no nível do mental inferior. Essa é a característica do trabalho mental de perceber este nível. São termos sânscritos, não liguem não. A questão mais importante é entender que existem níveis de percepção para cada nível da materialidade. E há um samadhi que é apropriado, que ele se estabelece inicialmente nesse nível, primeiramente porque é o primeiro estágio da percepção mental.

E o que acontece? Para prosseguir, existiria lá o samprajnata samadhi. Vocês lembram daquela sequência onde a consciência antes estava contatando algum objeto? Naquele exemplo lá era o exemplo P. Deixa eu ver aqui. Ele não está voltando mais. Que que está acontecendo? Deixa eu ver. Que interessante. Eu não estou conseguindo mudar a tela mais aqui. Então aqui é o samprajnata samadhi. Eu estaria, por exemplo, no samprajnata vitarka, olha lá. E aí eu iria pro... samprajnata para mergulhar, a consciência voltar para dentro, ir pro centro lá e ou pro centro nulo, passar por essa nuvem e chegar no nível superior, que

é o samprajnata samadhi, já no nível vicara. E o que quer dizer vicara? É aquele, na classificação do Vedanta, o vijñanamaya kosha, e na classificação teosófica, o corpo causal, é o nível mental superior abstrato, filosófico, arquetípico e tal, assim por diante. Então nós temos vitarka, que é o atributo de percepção do nível mental concreto, e vicara, que é a percepção do nível mental abstrato, mental superior.

Aí tem umas palavrinhas ali que eu queria ver se a gente... eu resumi muito na última vez e eu queria... quem tivesse o livro podia ir para a página 88, que diz o que é um savitarka samadhi, e é o 1.42. Tem um sutra que explica o que é ele. Ele diz assim...

Trecho 5

SAVITARKA SAMADHI E NIRVITARKA SAMADHI

Savitarka samadhi é aquele em que o conhecimento baseado somente em palavras, o conhecimento real e o conhecimento comum baseados na percepção sensorial ou no raciocínio estão presentes em um estado de mistura, e a mente passa alternadamente de um para outro. Ou seja, se eu estou vendo a rosa — vamos ficar com o exemplo da rosa —, se eu estou vendo a rosa, eu estou vendo a concepção do que é a palavra rosa, o que ela significa, a parte da classificação dela; o conhecimento real da rosa e o conhecimento baseado na percepção sensorial ou raciocínio. Eu quero ver a rosa, ver a cor dela, eu quero sentir o aroma, e vou para isso no meu nível de samadhi, o nível concreto, o nível da mente concreta, o nível mental inferior ou o manomaya kosha na visão vedantina. Então esse é um nível do savitarka samadhi em que a mente anda por esses três aspectos. É o aspecto do conhecimento por palavras, chamado shabda; é o aspecto do conhecimento comum dos sentidos e do raciocínio lógico; e o conhecimento chamado artha, que é

o conhecimento verdadeiro. E assim, em savitarka samadhi, savitarka sambhinna, a mente está lidando com esses aspectos e está alternando entre eles: as palavras, o conhecimento direto e o conhecimento dos sentidos ou do raciocínio mental.

E aí, o que acontece em nirvitarka? No sutra 1.43 você tem a definição: na clarificação da memória, quando a mente perde sua natureza essencial, a sua subjetividade, por assim dizer, e somente o conhecimento do objeto, o conhecimento real do objeto, brilha através da mente, então nirvitarka é atingido. Então, savitarka é o aspecto do conhecimento, o aspecto desse nível do mental inferior; a essência da rosa, a sua natureza total, mesmo que no nível concreto, no nível do corpo mental inferior, ao clarificar a sua memória — você está em pensamento, você está em atenção, em percepção do conceito rosa, do objeto rosa —, você pode atingir a essência, onde a mente perde a natureza da subjetividade dela e então já não tem mais consciência de si mesma. E a essência rosa no nível mental inferior é obtida. Então atinge-se um nível mais aprofundado, não mais de forma, de conceitos, mas de essência. Então é a diferença entre savitarka e nirvitarka. Savitarka e nirvitarka quer dizer isso aí.

Aí o yogi, praticando, seguindo para o mental superior, para o corpo causal, tem samanata vicara. E a transição vai estar sempre entre níveis cada vez mais sutis. E ali vem o savicara e o nirvicara, que é o mesmo aspecto do conceito arquetípico. Você tem o aspecto também de conhecer o que é teoricamente por palavras, de conceitos abstratos. E você tem também o nirvicara, que é o essencial daquele princípio que você está observando no nível causal, no nível da mente superior. E aí ele define dizendo que, se você entendeu o vicara, você entende

igualzinho o vicara — são semelhantes. E assim você vai aprofundando. Entrou em pragnata vicara, que é o samadhi do nível mental superior. Aí a consciência volta de novo para dentro, passa por aquela nuvem e aprofunda-se e vai até o nível búdico, o nível da percepção espiritual, o nível do anandamaya kosha lá dos vedantinos.

E esse é o sentido de sananda. Ananda é a bem-aventurança inerente a um estado de buddhi. E um dos aspectos do espírito, que é sat, chit e ananda. Ananda é a bem-aventurança, e tudo que é conhecido, comungado no nível de buddhi, existe uma comunhão, existe uma felicidade, uma bem-aventurança inerente àquele estado. Por isso que ele é chamado de ananda. Então nós temos o samadhi voltado à consciência de dentro para fora. No nível búdico, é o mesmo radical de buddhi, de luz. E buddhi no homem é a luz espiritual, a percepção espiritual. Então nós temos esse nível do samadhi num nível búdico, que é o nível de ananda.

E aí, mais uma vez o yogi mergulha, a consciência vem para dentro, ele passa por aquela nuvem e ele consegue manter o seu voo e sai do outro lado da nuvem num nível mais sutil ainda, que é o nível átmico. Aqui o nível átmico, enquanto ele tem um veículo, ele tem uma conexão com o humano. Então atma é o nível mais elevado que habita no homem. E existe um veículo átmico, vamos dizer assim, no homem em dois níveis: um nível em que a individualidade ainda está ali na percepção, e o nível superior de atma que é uma comunhão com o espírito. E esse sentido é samanata sasmita.

Asmita quer dizer quando você ignora que você é uno com a divindade, você se percebe diferente, e então você cria o primeiro klesha depois da ignorância fundamental, que são quase uma coisa ligada à outra. Se

você ignora que você é uno com a divindade, você acha que é separado, acha que tem uma identidade própria. Então, ainda no nível átomico, no nível de pureza e sutilidade espiritual elevadíssimos, você tem ainda uma noção de que eu estou em atma, e é uma identificação com o seu veículo átomico. Então daqui não tem mais. Isso aqui é uma bênção, é uma bem-aventurança maravilhosa, mas ainda não. Você ainda tem um aspecto que está no limiar do acontecimento maior, que é a sua libertação, a sua não mais inserção na materialidade. Você vai ser um espírito autoconsciente, onde a sua natureza espiritual brilha em sua plenitude e você é consciente dela, você se estabelece nela. Aqui ainda não.

Então tem o samanata, que é a mesma definição do samadhi, que tem algum conteúdo dentro de sua percepção, tem uma semente. E aqui o nível coincidentemente fecha naquela segunda chavezinha, onde tem a sequência de estágios de samadhi. Do lado esquerdo tem o sabija samadhi, que quer dizer semente, samadhi com semente. Todos os samprajnata samadhis, ou seja, os samadhis que têm algum objeto, seja no nível mental inferior, no superior, no búdico ou no átomico, eles têm algum objeto em que ele mantém a percepção ali. E isso é o que catalisa a percepção nesses níveis profundos de samadhi. E isso é chamado de todos eles, os samanatas. A transição é só a definição da passagem de um nível para o outro, quando o yogi vai para o nível seguinte, mais amplo, mais vasto, mais brilhante, mais dinâmico, mais profundo. E sabija quer dizer semente. Todos esses samadhis, então, são chamados de sabija samadhi, pois eles têm uma semente. Você começa com algum ponto — no nosso exemplo aqui foi a rosa. Então a rosa é a semente da nossa meditação, e é a partir dela que você vai nos níveis cada vez mais profundos até a comunhão em sananda sasmita. E

quando a gente largou a rosa, quando a gente já aprofundou o conceito, já aprofundou tudo que tinha que...

Trecho 6

a mente passa a ser profunda, afiada, penetrante e apta a buscar essa percepção. Nós transitamos para um novo estágio, o estágio em que não há mais semente. Você pode se abstrair da semente, pode se retirar ou deixar a semente se ausentar no estado de Samadhi, e você atinge um estágio que é chamado o estágio do samadhi sem semente, que é um estágio superior onde a consciência já não está mais circunscrita. Quando observa ali no esquemático, muito interessante, só tem as varetinhas ali e agora não tem consciência seguindo para fora, para dentro, não tem nada disso. É só consciência plena, pura, sem um objeto específico. É você aproximando-se da sua natureza fundamental.

Como é que diz aqui? Vou buscar o 147, que é interessantíssimo, que diz que quando você atinge vicara e quando você alcança a pureza máxima no estágio de nirvicara do samadhi, então é ali, no corpo causal, que se dá o alvorecer da luz espiritual. Então dali para frente você tem apenas luz espiritual como companheira, vamos dizer assim. Você recebe uma capacidade de percepção espiritual muito mais aprofundada. Você atingiu um novo estágio.

Mas eu quero levar aonde tem o 150, que é o que fala sobre o sabija samadhi, o que vai para o nirbija samadhi. O sabija, a gente viu, é o com semente, que tem níveis, que tem um objeto com o qual você vai pensar e vai comungar, vai se fundir com ele, seja um conceito, seja um objeto físico, seja um órgão do corpo, um astro sideral ou o que for de objeto. É uma semente, lá dentro tem algo para você perceber. Aí ele deixa uma impressão. E o 150, lá na página 104, diz que a impressão

produzida por ele, o sabija samadhi, obstrui o caminho para outras impressões. Ou seja, eu posso estar lá, mas se eu ficar apegado ou ainda parado nas impressões que a semente deu, eu ainda fico naquele estágio. Agora o 151 diz assim: "Com a supressão até mesmo daquela impressão, devido à supressão de todas as modificações da mente, o samadhi sem semente é atingido", é o nirbija samadhi.

Então esses são os estágios em que a consciência está sempre lá com algum objeto e você vai aprofundando aquele estágio. A gente imaginava que samadhi, pronto, atingiu samadhi e acabou. Esse é o processo? Mas você vê que o universo — como diria o poeta, há mais coisas entre o céu e a terra do que pode imaginar vossa vã filosofia. Níveis e níveis vão se abrindo, vão se desvelando ante a consciência do yogi. Isso tudo está em potência em nossa natureza.

É aí que eu gostaria de chegar e refletir, porque agora eu tentei aprofundar um pouquinho mais esses conceitos antes de entrar no livro. A arte, a ciência, a técnica de fundir-se com aquilo que você quer conhecer, isso é chamado samadhi no yoga, que é o estágio mais elevado. Então, quando na definição "yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ", nirodha é a supressão, vṛtti são as transformações ou as modificações do princípio pensante, citta. Então, yoga é a supressão das modificações do princípio pensante. Quando você usa a sua mente de forma imóvel em termos de vṛttis ou em termos de alterações, de modificações, você está em contato direto com aquilo. Só que existem níveis de materialidade e você pode então estar em contato com níveis do nível mental concreto, pode estar em nível de mental superior ou corpo causal, pode estar no nível de buddhi e pode estar no nível de ātma. Então, um mundo se descortina, uma materialidade que só vai ser

transcendida quando chegar no último estágio, que é nirbija samadhi, mas é o dharma-mega samadhi ou a chuva de bênçãos, como foi mencionado na última reunião e na penúltima também, quando acabamos lá o livro do Rito Meta. A noção de há um eu que observa, ela é eliminada para sempre. Não existirá mais um eu separado, mas existirá uma consciência una, assim como cada gota pode ser consciente de si mesma, como água e como mar, como oceano.

Então, às vezes a gente diz: "Ah, será que eu então vou entrar no mar e eu vou me perder e eu vou ser consciência de Deus e eu vou acabar?" Não, não dá para ser assim, porque a natureza seria totalmente ilógica se ela lhe trouxesse atributos, lhe trouxesse experiências próprias, lhe trouxesse aprendizado e você vem desenvolvendo. Quando me disseram inicialmente que os mestres de sabedoria, cada um tem o seu temperamento próprio. Opa, é mesmo. Eles não são unos com o divino. Eles não atingiram o samadhi e vivem na consciência plena e tudo. Como assim eles têm o seu temperamento próprio? Vai depender do raio em que a pessoa evoluiu, vai depender das experiências que ela teve, da tonalidade dos atributos que ela como individualidade, ainda separada, veio trazendo como especial característica do seu temperamento, da sua natureza, do seu dharma, do seu caminho específico.

E quando dizem que — bom, eu não vou entrar aqui nos raios todos, mas existe um raio que é o primeiro raio, é o chamado raio da vontade espiritual, do comando do líder, da energia de solução e condução e liderança e assim por diante. Esse é o aspecto vida dele. Tem o aspecto forma dele, são os ritualistas, são aqueles que usam a forma como capacitação da vontade. Aí são os maçons, são os sacerdotes, são os

militares que ordenam a coisa e a forma trabalhada para que uma vontade maior seja conduzida por ali. Então, o primeiro e o sétimo têm relação. O segundo raio é comentado como o do instrutor. Ele é ligado a buddhi, ele é ligado ao auxílio a despertar o próximo. E é ligado ao sexto, que é — se o buddhi da energia não forma, o sexto é ligado à devoção a algo, a alguém, a algum princípio. É o devoto. Então é aquele que traz o amor mais corporificado em alguma coisa. Esse é o segundo ligado ao sexto. O terceiro raio é aquele raio da mente, só que da mente filosófica. O terceiro raio é o filósofo por excelência. E é ligado ao quinto raio, que é a mente concreta. Então é o raio do cientista, daquele que vai para a forma conhecer as leis que comandam, que regem o mundo físico. Então o terceiro raio, que é o filósofo que usa a mente, o quinto usa no objeto físico. E o quarto, que ficou no meio de tudo, é o equilíbrio entre a vida e a forma. Qual é? É o do artista. É o do que traz a beleza corporificada na forma ou a forma vivificada em sua beleza. Então, é o sinônimo, sentido é beleza.

Eu falei resumidamente esses sete raios para você ver que existe um mestre de sabedoria que está no topo de cada um deles e você tem um deles para você evoluir. E assim você pode trazer a sua característica própria.

Trecho 7

Você pode trazer a sua coloração. Cada raio tem uma característica. Há uma passagem interessante dos monges budistas: eles vão passar por um riacho. Um passa pelas pedras, tenta não molhar nada. O outro chega e tenta achar um caminho num tronco. Aí veio um terceiro que dá um salto mortal, pula o rio e sai do outro lado. Aí comentaram: "Nossa, mas você precisava disso tudo?" "É que eu devo ter sido macaco em outra encarnação." Então

é o caminho que ele tem, é a característica que ele traz e botou para funcionar para atravessar o rio. Cada um atravessou de um jeito. Isso é uma maneira às vezes jocosa de mostrar que cada um tem um tom, uma nota. Saber que um mestre vibra muito mais pela força de vontade é o mestre do primeiro raio. Aquele que vibra muito mais pela vibração do amor, da instrução, da comunhão, é um outro. E são diferentes. E que bom que somos todos diferentes uns dos outros. Nós nos complementamos, nós nos enriquecemos, nós trazemos vida e luz e contraste e riqueza. Porque é a vida una se manifestando de formas múltiplas. Cada um de nós somos essa divindade brilhando por uma faceta desse grande diamante com aquela coloração própria. E é isso que faz a beleza, a riqueza e a diversidade. Quando eu lembro daquela passagem de que o Uno se fez muitos para que os muitos se reconhecessem no Uno, aí eu vejo que nós somos irmãos inerentes, e a fraternidade não é para ser construída ainda, ela já é uma realidade para ser reconhecida. Que nós possamos reconhecer a unidade inerente a todos nós. Tudo bem que nós não somos iguais, somos totalmente diferentes, mas não estamos separados. Essa é a grande percepção: não estamos separados, somos apenas diferentes, mas estamos unos nessa divindade que se expressa de forma única através de cada um de nós.

A PARTIR DA PRÓXIMA REUNIÃO

A partir da próxima reunião nós vamos começar um novo livro, que é *Introdução ao Yoga*, de Annie Besant. Nós vamos mudar o autor. São quatro palestras que inspiraram o Sri Aurobindo a escrever *A Ciência do Yoga*. Historicamente, nós vamos pegar as belíssimas palestras de Annie Besant, que estimularam o Sri Aurobindo a trazer essa obra maravilhosa. Vamos propiciar ver a introdução, a filosofia dela, para dar um quadro geral de um outro autor que, através de palestras — Annie

Besant era uma palestrante fora do comum —, as pessoas podiam escrever e o livro a ser publicado já estava pronto, pois ela já falava de forma perfeita, a ponto de você quase não precisar de revisão para publicar um livro de uma palestra que ela fazia. São seres iluminados que partilharam conosco essa sabedoria, e aqui nós estamos tentando trazer um pouquinho dessa compreensão. Se a gente puder fazer o melhor, a gente faz. Se não puder, vocês perdoam e sigam adiante nessa caminhada.

SOBRE A POLARIDADE E SATVA

Acredito que seja um grande mistério, porque sempre vivemos em uma polaridade, as forças opostas que sustentam o cosmos. Na materialidade nós temos essas duas polaridades, que seriam *tamas* e *rajas*. Blavatsky definiu no glossário dela a evolução da matéria como indo de *tamas* para *satva* via *rajas*. Ou seja, aquele que não faz nada não vai andar, vai seguir com a corrente, vai ficar parado. Aquele que pelo menos age, se movimenta, sai da inércia, ele vai ser útil ou não para algum processo melhor. A movimentação, a vida é movimentação. Se nós estamos parados, nós não estamos vivendo no sentido de imóveis, no sentido de inativos. Mas se nós estamos ativos, nós estamos vivendo fazendo o quê? Experimentando a irrealidade, experimentando a transitoriedade, experimentando as decepções, as alegrias fugazes, a busca pelo prazer, a fuga da dor e assim por diante. Para atingir *satva*, que é um equilíbrio harmônico entre esses dois estados. Então, a materialidade é polar. O *yin* e o *yang* na tradição chinesa são a polaridade, o claro e o escuro, e no núcleo do claro há um ponto escuro, e no núcleo do escuro há um ponto claro. O *yin-yang* é a polaridade que se alterna. Numa movimentação da vida, elas se

alternam. Atingindo o máximo de um, você chega no núcleo do outro da polaridade. Mas satva pode ser mencionado como o bem que está acima do bom e do mal. Na polaridade, nós podemos ter bom e mal, mas existe um bem com B maiúsculo que é transcendente ao bom e ao mal. Se eu pego uma faca e corto um ser humano, eu estou fazendo bem ou mal? Se eu sou um cirurgião, eu estou fazendo um bem. Estou cortando um ser humano com um bisturi para livrá-lo de um problema sério e salvar a vida dele. Então, o bom e o mal são polaridades, mas existe um bem que é transcendente, ele não entra nessa polaridade. Esse é um sentido para satva: você ir da polaridade da matéria, das características da materialidade. A natureza não tem nem bom nem mau, porque ela constrói e ela destrói aquilo que ela construiu. E ela tem um antídoto para cada veneno. E a gente é que dá a qualificação de bom ou mal. Onde eu quero chegar com essa história toda? É nessa pergunta de que na materialidade existe a polaridade, mas satva seria onde o equilíbrio e a pureza inerentes a todos os estados, sejam eles de parar ou de se mover, o estado de inércia ou de movimento, estejam em equilíbrio, estejam num potencial de fazer trabalho. É que nem uma bateria: você tem o polo negativo e tem o polo positivo. Se eles estão isolados, não faz nada, mas liga os dois polos e você pode fazer um monte de coisa. O mundo elétrico movimenta-se assim. Então, através da polaridade, você tira um determinado resultado que é útil, que é movimento, que é harmonia ou não, dependendo do que você vai fazer com ela. É verdade que satva é mais misterioso, mas se você trazer o seu movimento, a ordem, você está indo para satva, você está saindo de rajas, que é o movimento que a sociedade atual estimula todos nós a fazer. Você tem que ser uma pessoa de sucesso. Você tem que estar correndo o tempo todo. Você não pode ter tempo para nada. Você tem

que estar sempre apressado. Você é um homem de sucesso, um homem com muitas conquistas. Sucesso é acumular, é ter prestígio, poder, fama. E você não pode parar. Você tem que dar mil entrevistas, você tem que ser famoso. Isso é rajas. Muitos sábios tocaram a fama e se recolheram, e podem dar entrevistas ou não, mas eles não buscam os holofotes, a fama, e ali eles são muito mais felizes, mais realizados, porque perceberam que não é na sofreguidão, na angústia, na ansiedade, na pressa, no movimento constante que ele vai ser feliz ou que ele vai ter paz.

Trecho 8

o sentido que Blavatsky falou: a evolução é de tamas para sattva via rajas. Então a gente vai experimentar muito, e se um dia a gente perceber que não é apenas andando para lá e para cá, correndo para lá e para cá, que nós vamos nos encontrar, a gente vai chegar em sattva, que é o topo, ou o neutro construtivo dessa polaridade.

O Hélió — eu inverti as perguntas ali no chat, mas eu percebi a inversão. A primeira pergunta dele é assim: "Desde a primeira vez que entrei em contato com estes gráficos que tentam explicar o nível mais profundo do yoga, Samadhi, achei muito mais teórico que prático quanto ao que realmente é a meditação." Sim. Nós estamos aqui na teoria porque, infelizmente, a gente tem que ir da teoria para a prática, pois se a gente não tiver uma boa orientação, na prática pode encontrar muitos percalços e muitos perigos na prática não orientada e não bem delineada.

Eu cheguei a mencionar numa das reuniões do yoga uma experiência que eu tive pessoalmente. Estava num templo budista na Califórnia e fui lá para ver como é que é, para meditar, e eles começaram a fazer

mantras. Eu sentei com meus amigos e na minha frente tinham dois quadros, e eu comecei a fazer o mantra, e era uma repetição o tempo todo, mesma coisa. De repente abri o olho e, em vez de ver os dois quadros, eu vi dois grandes olhos na minha frente. Aí eu disse: "Eu acho que vou parar de fazer esse mantra aqui, que eu estou indo para um tipo de percepção que eu ainda não tive, e vou ver se isso é bom, se isso é normal, se isso é certo ou errado." E aí eu parei o mantra, porque vi que pessoalmente eu posso experimentar, mas com prudência e com um pouquinho de calma no caminho. Eu disse: "Vou atrás, vem cá, é normal isso? Quer dizer o quê? O que acontece se eu continuar? Será bom eu continuar?"

Então a teoria serve como um mapa que vai dizer: "Olha, é por aqui, é para cá, para lá." Mas um mapa não diz o que é a realidade, é apenas um mapa. Então, se a gente puder contar com uma boa orientação de pessoas que já mostraram que são confiáveis, que têm boas intenções, que têm profundidade, conhecimento, como Patanjali, um grande rishi da história da humanidade, que virou uma referência para a tradição do yoga e traz nos seus sutras — aí realmente eu preferiria seguir o que Patanjali falou, o que o Buda falou, o que Jesus falou. E a gente pode ir tentando, se os homens posteriormente não deturparam. Então eu vou seguir o que de melhor a gente pode ter, para não entrar em fria, vamos dizer assim. Mas é verdade: você pode fazer a prática; se tiver algum conhecimento, melhor. Se você for praticar e encontrar alguma coisa, espero que essa coisa não seja maléfica ou danosa, nem para a sua saúde, nem para a sua psique. Daí, bom trabalho, vamos trabalhar.

Uma coisa é a gente ter um mapa, outra coisa é a gente percorrer o caminho. A gente precisa do intelecto. O intelecto talvez seja uma porta

para que a gente possa experimentar. E a gente constrói o nosso caminho a partir daquilo que a gente vai amadurecendo, clareando e percebendo. Exatamente. Perfeito.

E na prática, o que ele mesmo comenta, e na prática o que eu percebo, é que à medida que há desapego e entrega cada vez mais profunda ao ser interno, este mesmo atrai o praticante para um estado cada vez mais profundo de modo natural. Concordam? Na prática, se for bem orientada, continue na prática. Vamos praticar.

Num sutra, Patanjali diz que a mente é tão irrequieta como o vento. E ela pode ser dominada por abhyasa e vairagya. Abhyasa é a prática constante, perseverante. E vairagya é o desapego, o desapaixionamento: é você não ansiar por resultados e assim por diante. Então, abhyasa, prática perseverante, constante, é esse o caminho mesmo. E assim a gente muda a nossa materialidade.

No ocultismo, o que se fala através da prática? Se você começa a pensar determinado padrão, você naturalmente absorve do mundo mental ao seu redor partículas mentais daquele padrão que você costuma praticar e tira do seu mundo mental o nível de vibração que não se sintoniza com essa prática que você tem. É por isso que é dito que você se transforma no que você medita. E é por isso que Patanjali diz que, se a mente é perturbada por pensamentos inadequados ou impuros, a meditação no oposto é o remédio. Então, se eu sou violento, eu posso meditar na não violência, e assim eu vou substituir, vou trazer o impacto de vibrações de não violência para a minha mente, para a minha natureza total. E naturalmente, se há vibrações de violência, elas não vão ser alimentadas e vão se deslocar da minha natureza mental. Esse é um processo de substituição e uma técnica para o caminho

espiritual: transformar-se no que se medita. Então você pode escolher no que você vai meditar e você vai se transformar naquilo.

Essa questão do desapego — eu estava estudando, aprofundando um pouco mais sobre os Yoga Sutras — tem o raga no meio. O que é raga? É o apego, é a carência. Então, se a gente entender como é que a nossa mente funciona dentro dessa carência, dessa necessidade de se agarrar ao que nos traz algo agradável, que a gente chama de sukha, a gente vai entender também aquilo que nos afasta, que é o que nós rejeitamos, o que nós não queremos. E aí fica mais fácil de agir com desapego, porque essa questão do desapego — "desapega que tá tudo bem" — não é assim, vai lá e desapega. Tem um processo em cima de tudo isso, e a gente quer o resultado em cima da hora. Quer o resultado: bateu ali, eu quero já estar desapegada de tudo. Mas o próprio processo de querer se desapegar é um apego. Já dizia Krishnamurti, não é isso? Se eu não estou enganada. Então não é por aí a coisa.

Na próxima reunião iniciaremos Introdução ao Yoga, uma obra de Annie Besant. Aqui eu tenho uma edição dos clássicos da Pensamento, "Pequena Grande Enciclopédia da Espiritualidade Universal". Se vocês tiverem uma outra edição, está ótimo, mas são quatro palestras que ela deu de introdução a essa tradição antiquíssima. E o próprio Time se estimulou para escrever e comentar os Yoga Sutras propriamente ditos.

Trecho 9

A minha pergunta é bem simples. Quem está do lado de cá do Oriente, quem é o ocidental como nós? Qual é o livrinho básico? Se você fosse indicar uma obra para ensinar o básico, para quem não sabe nada de yoga, para quem só percebeu o grau de importância que ele tem na vida de uma pessoa que quer começar a praticar o yoga,

que obra você indicaria? Eu teria um prazer imenso em indicar A Ciência do Yoga, mas não o capítulo dois, que nós estamos explorando aqui agora, que é o final, o Sadhana Pada. É o início, onde tem as definições, e é lá o final no Kaivalya Pada. Mas o capítulo dois mostra o drama humano, mostra a teoria dos kleshas, faz um esquemático todo. No capítulo dois ele faz aquele esquemático de por que estudar o yoga, por que fazer, que são os kleshas, como são destruídos, por que devem eles ser destruídos, qual a causa fundamental das misérias, qual a natureza do conhecido. Então ele é muito didático, isso para quem tem uma mente de característica mais técnica, mais objetiva. Agora eu imagino que com a Annie Besant, em Introdução ao Yoga, pela autora, eu não teria dúvida de indicar. Mas tem outras obras, chamadas Preparação para Yoga. Nós temos na editora teosófica uma outra obra, Preparação para Yoga, da editora teosófica também. Então nós temos já, graças à Sociedade Teosófica e a sua editora, um belo número de obras que são introdutórias, e a maioria delas é introdutória. Agora, em cada livro desses você pode ter níveis de aprofundamento. Então, Introdução ao Yoga e A Ciência do Yoga, capítulo dois, Sadhana Pada, você vai ter uma abordagem, se for o seu estilo. Agora, se for a questão mais simbólica, de gostar de uma coisa mais psicológica, nós acabamos de estudar O Doit Meta, que ele chama de A Arte da Integração. Aí ele trata, não tão tecnicamente, mas traz aquelas reflexões belas, filosóficas, poéticas às vezes e tudo. Vai depender do seu temperamento. Mas que seja uma caminhada de alegria, de entusiasmo, de interesse, que isso é o mais importante. Se ele se estimular, a gente pode dar essas três obras para iniciar a jornada.

Aqui nós finalizamos esse livro, O Doit Meta, e fiz um resumo da questão do Samadhi, como foi prometido durante o estudo. Acabei fazendo duas reuniões só de Samadhi para pra gente finalizar mesmo.

E agora a gente pode aproveitar o livro de Annie Besant, de quatro palestras que ela realizou, nós vemos como a importância dela, o sentido espiritual de iniciar essa jornada, a premência ou urgência — não sei se premência é o termo certo — mas como nós sofreremos. O Buda disse que o sofrimento é a primeira nobre verdade. De não fugir dele, de encarar essa realidade. A vida tem seus sofrimentos e o yoga é um caminho que vai libertar do sofrimento, pois nós vamos nos capacitar para sair da influência material, da influência do mundo, dos fenômenos, da ilusão. Vamos libertar-nos de Maia, o sentido ilusório das coisas, através da nossa natureza própria divina que está aí pedindo para se revelar. Então, que a gente possa continuar juntos fazendo esse trabalho, fazendo essa caminhada de partilhas espirituais para que enriqueçamos mutuamente, que possamos nos estimular mutuamente e que a Sociedade Teosófica seja esse canal de buscadores da verdade eterna, da Teosofia e da vida eterna de Brahma Vidya. Vidya é conhecimento, Brahma é a divindade. Então a Teosofia pode nos enriquecer, nos transformar e revolucionar a nossa percepção. E uma vez que a gente muda a percepção, a gente muda o comportamento, a gente muda a visão, tudo se melhora. Eu acho que essa é a revolução das revoluções: quando o espírito se reconhece e estimula a si mesmo a buscar mais, a trazer mais cada vez sabedoria, luz e bênçãos pra nossa vida e para todos que nos cercam. Agradeço a presença de todos, desejando uma boa noite e tudo de bom. Que as bênçãos dos grandes seres estejam com vocês. Que esses encontros que nós fazemos juntos sejam um estímulo para que a gente possa trilhar o nosso próprio caminho de aprofundamento, de aperfeiçoamento, de clareza de tudo que nos envolve. Esse é um dos propósitos dos encontros online da Sociedade Teosófica, para que a gente possa ter

esse estímulo, ter esse incentivo, essa vontade de olhar para cada um. Cada um de nós possa sair dessa telinha, sair dos encontros e aprofundar mais esse caminho na direção de algo mais profundo de cada um de nós. Uma boa noite para todos. Muito obrigada pela participação.

