

O QUE É YOGA

Swami Paratparananda¹

Tradução do Editorial da revista Vedanta Kesari em Inglês – Maio 1962; Vol. 49

Yoga é um dos largamente reconhecidos caminhos para Deus, para a Paz e Beatitude. Mas esta palavra Yoga tem sido tão livremente usada que devido ao uso e tradição veio a apresentar uma grande variedade de significados, frequentemente totalmente contrários a aqueles implícitos por seu uso na literatura religiosa – tanto isto ocorreu que hoje a expressão da palavra projeta nas mentes dos homens comuns imagens totalmente inconsistentes com a vida religiosa. Por outro lado, para aquelas mentes que estão familiarizadas com o conhecimento filosófico da Índia, a palavra Yoga invariavelmente traz a mente o nome de Patanjali. Pois foi ele que coletou os pensamentos então existentes e os arranjou em uma ciência. Ele claramente definiu o que yoga significava; codificou as instruções de como praticá-la; enfatizou sobre os sucessivos estágios em sua prática e por fim a meta que se atingia ao recorrer a ela. Mas ele não foi de maneira nenhuma o originador desta ciência ou filosofia. Ele apenas sistematizou os pensamentos. Os pensamentos e instruções já existiam desde a era dos Upanishads. O primeiro tratamento regular deste sistema de filosofia e sua prática vemos no *Svetasvataropaniśad*. Ainda assim, a despeito de claras indicações, a despeito de toda filosofia e de todas as escrituras que declaram em termos inequívocos o que significa Yoga, a mente humana tem associado yoga com algo que não é religião, que não é Yoga. Por quê?

Antes de tudo devemos lembrar que o homem normalmente tenta seguir o caminho da menor resistência. E o que é mais natural no homem do que a vida dos sentidos, a vida no grosseiro mundo material? O que é tão sedutor e cativante como os fenômenos da natureza; a beleza do amanhecer, a grandeza do sol do meio dia quando ele queima de forma ardente e faz que todos se abriguem em habitações e lugares frescos? O que é tão refrescante como a brisa fresca do anoitecer quando o sol não tem mais aquele poder? O que é mais natural que as diversões que facilmente se apresentam? Em resumo, o que é mais natural que a vida dos sentidos? A maior parte da espécie humana está satisfeita com estas

¹ Swami Paratparananda foi o líder espiritual do Ramakrishna Ashrama, Buenos Aires, Argentina e do Ramakrishna Vedanta Ashrama, São Paulo, Brasil (1973-1988). Anteriormente, durante o período de 1962 a 1967 foi o Editor da revista em inglês, Vedanta Kesari, da Ordem Ramakrishna, na Índia.

coisas e se eles se esforçam é apenas para aumentar estes prazeres e prolongar sua duração. Todas as ciências externas tratam somente com esta parte do problema. O cientista quer superar a inquietação acumulando riqueza, adquirindo comida e vestimenta em quantidades sempre crescentes sujeitando a natureza a entregar seus segredos a ele. O homem, por sua natural inclinação mental, desta forma tenta pensar em tudo em termos de utilidade. Se a yoga pode fazê-lo viver cem anos gozando de boa saúde, é bem-vinda. Se puder dar a ele o poder de governar os outros, ajudá-lo a adquirir nome, fama e riqueza, não será descartada, do contrário ele a rejeitará. Para ele é inútil coisas que não têm utilidade material.

Mas a ciência da Yoga trata da perfeição do homem, capacitá-lo a ter uma comunhão com o Divino, fazê-lo perfeito como “o Pai que está no Céu é perfeito”. Aqui o objeto de sua experimentação não está em seu exterior. É com a mente, sempre fugaz e nunca controlada que deve lidar. Aqui, os instrumentos gigantescos ou microscópicos que o homem usa nas ciências físicas, não podem atingir. Aqui os sentidos não podem ajudá-lo, pelo contrário, quanto mais turbulentos os sentidos, mais estupendos impedimentos serão em seu caminho. Yoga é um caminho interior, um mergulho profundo em nossas próprias mentes, descobrir as aberturas pelas quais ela busca matéria estranha, fechar estas aberturas, descartar, por assim dizer, matéria em decomposição e limpar o recipiente da mente para receber o néctar da Divina graça e iluminação. É um processo longo que requer imensa paciência não apenas em uma, mas em várias vidas e esta é a razão pela qual se teme adotá-lo. Mesmo um guerreiro como Arjuna² lamenta-se aflito de que a mente é turbulenta e incontrolável. Daí não é estranho que a maior parte das pessoas evite este caminho.

A palavra yoga em Sânscrito tem sido usada normalmente em dois sentidos, como concentração (*yuj samadhau*) e como unir, conectar (*yujir yoge*). Patanjali e os Upanishads que o precederam o usam principalmente no primeiro sentido. O Bhagavad Gita, contudo, faz uso dela em ambos os sentidos.

Patanjali, logo no início [dos Yoga Sutras] define o que é Yoga. Ele diz: “[Yoga] é restringir as modificações da substância mental.” A questão agora é: Por que se deve restringir os processos ou ações da mente? Para obter a paz, para retornar a sua forma original que é a Bem-aventurança. O que faz alguém se quer retirar-se para descansar? Busca o mercado agitado ou um canto quieto de uma humilde cabana? Óbvio que o último. Por quê? Porque a atmosfera no mercado não é favorável ao descanso. Ele fervilha com atividade e ruído, nenhum descanso é possível lá.

² Herói do Mahabharata, discípulo de Sri Krishna (nota do tradutor).

Similarmente se a substância mental fervilha como um caldeirão tomando formas a cada segundo, como se pode ter paz? Pode um barco navegar suavemente em um mar agitado? Quando uma tempestade rugir, ondas enormes se levantam no oceano, só o caos prevalece então. Na mente perturbada pela tempestade das paixões, perturbada pelos sons, cheiros, gostos, vistas e toques apresentados a ela pelos vários sentidos, pode haver serenidade, pode haver paz? O Kathopanishad de forma reveladora enfatiza esta ideia:

“Aquele que não cessou com as más ações, que não é calmo e controlado, cuja mente não está tranquilizada, não pode atingir este Atman³ pelo mero conhecimento [livresco] de Brahman”.⁴

A mente é como um cavalo selvagem, indomado. Se o cavaleiro de tal cavalo não sabe como domá-lo e não é forte para controlá-lo, com certeza será jogado com o conseqüente risco para sua vida. Swami Vivekananda faz a analogia de um macaco: “Como é difícil controlar a mente! Bem ela foi comparada com um macaco enlouquecido. Havia um macaco, inquieto por sua própria natureza, como todos os macacos são. Como se isto não bastasse alguém o fez beber bebida alcoólica, o que o fez ficar ainda mais inquieto. Então um escorpião o picou. Quando um homem é picado por um escorpião pula de dor por um dia inteiro; portanto o pobre macaco teve sua condição pior que nunca. Para completar seu sofrimento um demônio entrou nele. Quais palavras podem descrever a incontrolável inquietude daquele macaco? A mente humana é como este macaco, incessantemente ativa por sua própria natureza; então se torna embriagada pelo vinho do desejo, assim aumentando sua turbulência. Depois do desejo a possessão, vem a picada do escorpião do ciúme pelo sucesso de outros, e por fim de tudo o demônio do orgulho entra na mente, fazendo pensar de si mesmo como muito importante”⁵. A Yoga ensina a controlar tal mente por um processo gradual, melhor dito, se seguirmos o processo da yoga seremos capazes de controlar a mente, diz o yogin⁶.

Qual é o processo? Patanjali diz que *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi* são como os oito membros da yoga. *Yama* e *niyama* são como suas pernas. Eles são os primeiros a serem praticados: as disciplinas morais como não matar, veracidade, não roubar, continência e não receber dádivas, são chamados de *yama*⁷; cultivar pureza interna e externa, contentamento, austeridade, estudo e

³ O Ser Supremo presente em todos os seres. (nota do tradutor).

⁴ II.24.

⁵ Complete Works of Swami Vivekananda, Vol. 1, p.174, Seventh Edition.

⁶ Praticante da Yoga ou aquele que atingiu a meta da yoga, mesmo que yogi. (nota do tradutor).

⁷ Yoga sutras.

adoração de Deus, são chamados de *niyama*⁸. Todos estes esforços são para subjugar a mente que sempre corre sem restrições. Sri Ramakrishna diz, “A conclusão de tudo é que, não importa qual caminho você siga, a yoga é impossível a menos que a mente torne-se quieta. A mente de um yogi está sob seu controle, ele não está sob o controle da mente”. Sri Krishna exorta: “Apenas pela constante prática e renúncia pode a mente ser controlada”⁹. Adiante Sri Krishna é muito claro ao declarar que para um homem com os sentidos descontrolados e de mente dissipada a yoga é uma impossibilidade.¹⁰

Vemos pelo declarado acima que o próprio alicerce da espiritualidade é uma vida moral e pura na qual não há nenhum pensamento de auto engrandecimento, aquisição ou para si mesmo. A eficácia de se praticar cada uma das disciplinas mencionadas acima foi descrita longamente por Patanjali em seus *Yoga Sutras* e tem sido demonstrada na vida de muitos santos e sábios, mas isto não é intenção deste artigo. Elas apenas provam que Yoga é uma ciência que pode ser demonstrada. Mas o propósito da Yoga não é provar que é uma ciência, mas que é uma ciência que deve ser utilizada para atingir o Mais Elevado, o Supremo.

Simultaneamente com a prática destas disciplinas morais, yama e niyama, devem-se cultivar os outros degraus como pranayama e pratyahara. Uma pessoa que avança neste caminho encontra com maravilhosas experiências após algum tempo. Concentrando a mente no nariz ele sentiria maravilhosas fragrâncias, concentrando entre as sobrancelhas, ele veria muitas visões maravilhosas. Isto, diz Swami Vivekananda, é uma indicação de que o aspirante apenas começou sua jornada. Mas deve-se descartar tudo isso e prosseguir no caminho. Se tornando mais e mais competente para concentrar, sua capacidade para dharana e dhyana (meditação) se desenvolve. Uma completa metamorfose, por assim dizer, acontece na constituição do aspirante. Ele começa a ver extraordinárias visões, e ouvir vozes de planos mais elevados. Todo seu organismo torna-se bem afinado para receber manifestações mais sutis.

Mais além ele começa a obter poderes maravilhosos. Mas estes mais tarde são as armadilhas em que aspirantes mal guiados caem. Eles ficam enamorados destes poderes. Eles pensam que obtendo poderes sobrenaturais ou super-humanos atingiram a meta. Eles caem do caminho. Sua atenção é desviada por isso. Mas isso é um mau presságio. Um alpinista é advertido para ser cuidadoso em seus passos. É um caminho estreito que trilha. As paisagens que aparecem diante dele são

⁸ Ibid.

⁹ Gita, VI.35.

¹⁰ Gita, VI.36.

maravilhosas e encantadoras, mas se ele não prestar atenção aos avisos e prosseguir em seu caminho com seus olhos desviados para aquelas vistas maravilhosas e a mente absorvida na contemplação da beleza é certo que escorregará e cairá no abismo abaixo. Ainda mais cuidadoso deveria ser neste caminho espiritual que é afiado como o fio de uma navalha.

Os aspirantes enamorados destes poderes esquecem o propósito pelo qual abandonaram tudo, o propósito pelo qual fizeram uma fogueira de seus desejos. Ou ainda havia algum desejo espreitando em algum imperceptível canto de seu coração? Enfeitiçados com estes poderes se esquecem de Deus e desejam gozos materiais, nome e fama, as mesmas coisas que eles tinham descartado como inúteis, escorregam do caminho e desperdiçam suas vidas.

Mas uma pessoa assim está perdida completamente? Serão em vão todos seus esforços como uma nuvem dispersa? O que acontece com a pessoa que cai do caminho mesmo após buscar sinceramente no início? Uma pergunta similar foi feita por Arjuna a Sri Krishna. Sri Krishna responde: “Nunca, um homem de ação benevolente terá aflição eterna. Ele, por seus bons méritos, viverá nas esferas superiores por um longo tempo e então nascerá em uma pura e próspera família ou em uma família de almas avançadas espiritualmente. Lá, entrando em contato com o conhecimento que adquiriu no nascimento anterior, se esforça ainda mais do que antes pela perfeição”. Apesar de que nenhum esforço é perdido, uma queda do caminho retarda muito o progresso rumo à meta.

Praticando samyama ou concentração sobre qualquer objeto um yogi pode conhecer seu segredo. Toda a natureza é um livro aberto diante dele. Mas Patanjali diz que isto não ajuda no propósito principal do yogi. As tentações de testar estes poderes chegam. Elas são os obstáculos em seu caminho. Aquele que é capaz de resistir e vencer as tentações e perseverar em sua busca, somente este pode ter sucesso e ninguém mais.

No Bhagavad Gita a palavra Yoga é também usada algumas vezes no sentido de Karma Yoga. Todo o Gita é descrito como um tratado sobre Brahma Vidya e também como um Yoga Shastra: uma escritura que tem como objetivo unir o Jivatman com o Paramatman ou ensina a identidade de Atman e Brahman; e como tal qualquer caminho que é descrito nele é um caminho para Deus, é uma Yoga. Não há nada impróprio em chamar estes caminhos como Yoga. Além disso, apesar de que em teoria possamos criar compartimentos entre Jnana¹¹, Bhakti¹², Karma¹³ e Yoga¹⁴, na prática uma mescla sensata de todos estes contribui para o crescimento saudável da natureza e progresso do aspirante.

¹¹ Jnana Yoga, o caminho do Conhecimento (nota do tradutor).

¹² Bhakti Yoga, o caminho da Devoção (nota do tradutor).

¹³ Karma Yoga, o caminho da Ação abnegada (nota do tradutor).

¹⁴ Raja Yoga, o caminho da Meditação e controle psíquico (nota do tradutor).

Tendo visto o que é Yoga, temos que examinar as credenciais do que se faz passar por Yoga no mundo hoje. Um fisiculturista diz que ensina yoga. Quais são as credenciais desta yoga? Ela pode torná-lo forte; torná-lo imune a doenças sem tomar remédios. Pode fazê-lo ter uma vida longa. Ele pode realmente desfrutar dos prazeres materiais. Em resumo ela pode fazê-lo concentrar toda sua energia no corpo. Mas é este o propósito da Yoga real? É claro que a saúde é um imperativo para uma intensa sadhana¹⁵ espiritual, mas o corpo é apenas um instrumento e não um fim em si mesmo. Aquele que dá toda sua atenção e tempo ao corpo, quando pensará em Deus? Por isso a mera cultura física não pode ser a Yoga que um aspirante religioso deseja praticar.

Agora vamos considerar a pretensão de que a posse de poderes miraculosos – viajar pelo ar, ficar invisível, andar sobre a água, etc. – é um critério da Yoga. Se um yogi não pode ou não faz estas acrobacias, ele não impressiona os homens comuns. Uma conversa que alguns devotos tiveram com Sri Ramakrishna expressa a atitude típica de uma pessoa de mente mundana e o modo que julgam a eminência de uma personalidade espiritual. Um dia o Mestre estava conversando com uma pessoa que tinha retornado de uma peregrinação à Benares. A pessoa tinha encontrado o grande sadhu¹⁶ Trilinga Swami. Sri Ramakrishna, que também o tinha encontrado, dava a ele um lugar muito elevado entre os santos, mas no entendimento das pessoas mundanas ele tinha perdido seu estado exaltado, pois não fazia mais milagres. A pergunta pertinente de um verdadeiro buscador deveria ser: Os poderes de fazer milagres nos levam mais próximos de Deus? Vamos ter o testemunho de Sri Ramakrishna. Uma vez Sri Ramakrishna perguntou a Narendranath (Swami Vivekananda): “Meu filho, como resultado das práticas de austeridades eu consegui todos os poderes sobrenaturais, tais como assumir a dimensão de um átomo, etc. Mas eu não tenho nenhuma utilidade para eles. Estou pensando agora em pedir à Mãe¹⁷ para transferir todos estes para você. Pois Ela me disse que você terá que fazer muito do Seu trabalho. Se todos estes poderes forem dados à você, será capaz de usá-los quando necessário. O que você diz?” Narendra em seguida perguntou ao Mestre, “Senhor, eles me ajudarão a realizar a Deus?” O Mestre respondeu, “Eles não seriam de ajuda a esse respeito, mas ajudariam você quando se engajassem no trabalho de Deus, após realizá-LO”. Mesmo assim a resposta de Narendra foi, “Senhor, eu não necessito destas coisas. Que eu realize a Deus primeiro e então eu decidirei se os aceito ou não”. O Mestre estava testando Narendra tentando-o, mas quando o discípulo suportou o teste, o Mestre ficou

¹⁵ Prática (nota do tradutor).

¹⁶ Monge renunciado (nota do tradutor).

¹⁷ A Divina Mãe do Universo (nota do tradutor).

profundamente satisfeito. Aqui, na categórica declaração do Mestre não há lugar para qualquer dúvida da inutilidade destes poderes para realizar a Deus. A tendência natural do poder é corromper o homem, degradá-lo, portanto um buscador real de Deus não se aproximará destes poderes sobrenaturais. Se um dia possui-los, os usará na elevação espiritual da humanidade e não para se promover nem para ganhos pessoais. Para ele o ganho supremo é a realização de Deus, ganhando a qual, não considera nada mais desejável e estabelecido no qual, não é abalado pela maior das calamidades.¹⁸

Outro equívoco é que o poder de comunicar-se com espíritos de pessoas falecidas é um estado muito avançado na Yoga. Verifiquemos com cuidado o progresso para Deus e o que encontramos? Descobriremos que estamos à milhas do caminho da verdadeira espiritualidade, no escuro das florestas, sem um caminho e sem luz. Por isso deveria ser o dever de um verdadeiro buscador de Deus, cuidadosa e escrupulosamente evitar estas assim chamadas 'yogas' e cultivar real amor e anelo por Deus sem ser seduzido por magia ou pelo tráfico das coisas misteriosas.

Com relação à prática da Raja Yoga existe o perigo, diz Swami Vivekananda, da pessoa tornar-se mentalmente desequilibrada ou fisicamente inválida se aplicar-se sem a guia de um Guru competente. O aspirante deve ficar praticamente sobre a observação e supervisão do mestre até que atinja a meta ou até que o mestre considere que pode deixar o aspirante seguir o caminho com seu próprio esforço. Tais mestres são poucos e distantes entre si, as disciplinas requeridas são rigorosas e o período longo e indefinido. Temos nós esta infinita paciência? Se não, evitemos tal caminho. Pois o que se ganha através dessa Yoga pode ser alcançado com menos perigo por bhakti¹⁹ também. Sri Ramakrishna inequivocamente nos assegura, não por ouvir falar, mas por sua real experiência que, "Pode-se ter o mesmo kumbhaka²⁰ através de bhakti yoga também. O prana²¹ para de funcionar através do amor a Deus também. No Kirtan²² o músico canta, '*Nitai amar mata hati*'²³. Repetindo isto ele entra em um estado espiritual e não pode cantar a sentença inteira. Ele simplesmente canta, '*Hati! Hati!*' Quando este estado se aprofunda ele canta apenas, '*Ha! Ha!*' Então seu prana para com o êxtase e vem o kumbhaka."

Resumindo temos: Yoga no sentido religioso não é cultura física,

¹⁸ Gita, VI, 22.

¹⁹ Amor por Deus (nota do tradutor).

²⁰ Suspensão da respiração no êxtase da realização de Deus (nota do tradutor).

²¹ Energia vital (nota do tradutor).

²² Canto em coro (nota do tradutor).

²³ Meu Nitai dança como um elefante louco.

não está nas sessões espíritas, não é a manifestação de poderes sobrenaturais, não é o tráfico das coisas misteriosas, senão o caminho que leva a Deus. Têm sido comprovado pelas escrituras, pelos santos, pelos sábios e Encarnações [de Deus] repetidas vezes que nenhum destes nos aproxima de Deus. Aquilo que nos une com Deus somente é Yoga, todas as outras coisas não tem nenhum valor digno de ser mencionado. Existem quatro caminhos que nos levam a Deus, Jnana, Bhakti, Karma e Yoga²⁴ e cada um pode escolher aquele mais adequado a sua disposição ou que o mestre, por seu conhecimento intuitivo considera apto e adequado ao temperamento do aspirante. O primeiro e último teste da Yoga por isso é: se nos leva em direção a Deus. Se não leva, não é Yoga, mas *bhoga* (gozo das coisas do mundo), ou então até *roga* (doença) e deve ser descartada.

• • •

Este texto foi traduzido do original em Inglês por um estudante dos ensinamentos de Sri Ramakrishna, Swami Vivekananda e Vedanta.

²⁴ Raja Yoga