

TAPAS - AUSTRIDADE - NA VIDA ESPIRITUAL

Por Swami Paratparananda¹

Editorial da revista *Vedanta Kesari* – agosto de 1962

A ideia de austeridade, numa época de comodidades e luxos abundantes, é algo que parece ridículo ao homem comum. Ele pensa naqueles que se abstêm, como criaturas dignas de pena. Por que não se deveria aproveitar os luxos generosamente fornecidos pela natureza ou pelas circunstâncias? Isso parece ser sua pergunta. Possivelmente, ele os considera tolos pessimistas. Pois, quem mais, senão um tolo, não aproveitaria a oportunidade em trilhar um caminho fácil na vida, parece ser sua afirmação. Antigamente, havia as injunções dos Sastras, que o homem respeitava, para impedi-lo de ir precipitadamente para o precipício da indulgência excessiva. Mas desde há alguns séculos, esse domínio diminuiu gradualmente e foi praticamente perdido. O homem agora trata os ensinamentos das escrituras como artifícios dos sacerdotes para enganá-lo em seus direitos válidos. Ele, portanto, os trata com escasso respeito. Ele pensa que, enquanto respeitar a lei do país, tem total liberdade para fazer o que quiser. Nesse contexto, por que deveria ele se abster? Por que deveria se conter? Essa é a ideia dele.

Vejamos agora até que ponto esta atitude do homem comum é justificada. O homem não é uma máquina que possa funcionar indefinidamente dessa maneira. Até as máquinas têm sua longevidade reduzida, se trabalhar incessantemente e sem trégua. Que as máquinas que trabalham moderadamente têm vida útil maior e um melhor resultado, é uma experiência ao alcance de todos.

Da mesma forma, todo homem pensante admitirá que esta máquina humana também pode funcionar melhor e servir de forma frutífera, se não for pressionada em todo tipo de serviço. Portanto, moderação e regulação são necessárias mesmo para a pessoa cuja ideia de si mesma é a de não ser mais que um corpo, e cuja felicidade reside no gozo dos sentidos.

Como na vida secular, o corpo e a mente devem ser manejados com cuidado, assim também na vida espiritual eles devem ser habilmente usados. Existem vários processos pelos quais devem passar. Um desses processos é *tapas*. O significado da palavra *tap* em sânscrito é aquecer. A maioria de nós está familiarizada com a fundição

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 *The Vedanta Kesari* da Ordem Ramakrishna na Índia. Veja também <https://estudantedavedanta.net/paratparananda.html>.

de minérios. Os minérios são jogados em um forno onde o calor às vezes atinge 2.000°C ou mais. Esse calor derrete o minério, queima a escória e o metal puro é liberado. A mente do homem também é como o minério. Reuniu, em sua passagem por inúmeras vidas, incrustações em forma de propensões. E estas propensões, como as impurezas do minério, se misturaram e se fundiram na mente, de tal modo que a separação deles é uma tarefa mais formidável do que a extração do metal do minério. O processo de separação também é mais prolongado e complicado. Mas até que tenhamos feito isso, nós não podemos ver Deus, não podemos conhecer a Realidade, o único objetivo de toda vida espiritual.

Devemos lembrar aqui que nenhum calor terrestre pode ser aplicado a mente, pois é sutil. Temos que encontrar um calor sutil. O que é esse calor sutil então? É a concentração da mente no pensamento de Deus. A palavra *tapas*, no sentido de calor, é usada aqui em sentido metafórico e pelo uso passou a significar pensamento correto ou meditação. Continuamente insistir em bons pensamentos ajuda, como o fogo, a queimar a escória da mente. Marque a palavra 'continuamente' aqui. Cada um de nós pensa bons pensamentos em algum momento, por um período mais curto ou mais longo, mas isso não nos ajuda muito a atingir a meta cobiçada: a realização de Deus. Enquanto durarem os bons pensamentos, sentimos uma elevação da mente e somos capazes de pensar que atingimos o nosso fim. Logo pensamentos maus atraem a mente, após o que a depressão se instala como uma reação. Portanto, um fluxo contínuo da corrente de pensamento em direção das coisas elevadas é absolutamente essencial para purificar a mente, tanto quanto é necessário um fogo contínuo para fundir os minérios.

Corpo e Mente são Inter-relacionados

Agora pode surgir a questão: se *tapas* significa meditação, pensar bons pensamentos, então onde está a necessidade de restrição corporal? Para isso perguntamos, o corpo age sem o conluio ou conivência da mente? Não. Por outro lado, a experiência humana foi e é, de que a mente atua sobre o corpo antes que o corpo funcione. Por exemplo, se uma procissão, acompanhada de música, passasse pela sua casa e se naquele momento você estava se debruçando profundamente sobre algum livro interessante você ouviria o barulho? Não. Por que não? Embora seus ouvidos tivessem ouvido e transmitisse a mensagem devidamente à mente, a mente se fechou para a audição. Segue-se, conseqüentemente, que o corpo por si só é impotente para fazer qualquer ação. Visto de modo inverso, toda ação corporal é feita sob o consentimento tácito ou com a cooperação real da mente. As características corporais mudam com a mudança na mente. E os desejos do corpo na maioria de nós,

tornam a mente subserviente ao corpo. As necessidades ou paixões corporais movem a mente. Assim nós encontramos uma relação estreita e inseparável entre os dois.

Esta relação não é uma ocorrência casual, não existindo no passado, nem isso não será no futuro. Nossas características físicas são representativas da mente. Nós lemos como Sri Ramakrishna costumava testar seus discípulos antes de aceitá-los. Ele olhava para suas características físicas e, se estivesse satisfeito, iria testá-los ainda mais, segurando suas palmas das mãos. Ele segurava e movia a palma da mão do discípulo para cima e para baixo, como se sentisse seu peso. E se ele as sentisse leve, ele o aceitaria. Quando visitou Devendranath Tagore ele lhe pediu que desnudasse o peito, para que pudesse ver o quanto havia avançado na vida espiritual. Além disso, lemos quão fortemente se opôs o Mestre a um aspirante sentado com o queixo na palma da mão. Ele disse que isso indicava uma depressão mental, uma atitude pensativa. Swami Ramakrishnananda também costumava repreender seus estudantes se os encontrasse sacudindo as pernas quando sentado em uma cadeira ou banco, pois isso mostrava a inquietação da mente.

Agora, tome a evidência dos Sastras. *Svetasvataropanisad* exorta como se deve sentar para meditar. 'Mantendo as três partes do corpo (ou seja, o tronco, o pescoço e a cabeça)² eretas, fundindo todos os sentidos na mente, um sábio deveria pegar o barco do Sabda Brahman (*pranava*) para atravessar as terríveis correntes do *samsara*, do nascimento e da morte.'³ Todas estas provam conclusivamente que existe uma estreita afinidade entre o corpo e a mente.

Modos de Tapas

É uma questão de conhecimento e experiência comum que a mente pode se concentrar mais facilmente em um objeto externo do que em algo abstruso. O concreto, segundo estes, é mais fácil de compreender do que o abstrato. Swami Vivekananda, por meio de uma estória, ilustra como o sutil *prana* pode ser captado regulando-se a respiração, uma função comparativamente grosseira do corpo: 'Era uma vez um ministro de um grande rei. Ele caiu em desgraça. O rei, como punição, confinou-o a uma torre muito elevada e o deixou morrer lá. Ele tinha uma esposa fiel, que vinha até a torre à noite e chamava o marido lá em cima para saber o que poderia fazer para ajudá-lo. Ele disse a ela para retornar à torre na noite seguinte e trouxesse consigo uma corda longa, um barbante resistente, linha de embalagem, linha de seda, um besouro e um pouco de mel. Muito surpresa, a boa esposa obedeceu ao marido e trouxe-lhe os artigos desejados.

² Gita, VI.13.

³ Svetasvataropanisad. 2.8.

O marido orientou-a a prender firmemente o fio de seda ao besouro, depois untar suas antenas com uma gota de mel e soltá-lo na parede da torre, com a cabeça voltada para cima. Ela obedeceu a todas estas instruções, e o besouro iniciou sua longa jornada. Cheirando o mel à frente, ele avançou lentamente, na esperança de alcançar o mel, até que finalmente chegou ao topo da torre, quando o ministro agarrou o besouro e tomou posse do fio de seda. Ele disse à sua esposa para amarrar a outra ponta no fio grosso, e depois de ter segurado, ele repetiu o processo com o barbante forte e, por último com a corda. Então o resto foi fácil. O ministro desceu a torre por meio da corda e escapou. Neste nosso corpo o movimento da respiração é o “fio de seda”; apoderando-se e aprendendo como controlá-lo, agarramos o “barbante” das correntes nervosas e, a partir destes o “fio resistente” de nossos pensamentos e, por último, a “corda” do *prana*, controlando a qual alcançamos a liberdade.⁴ Da mesma forma nós, que desejamos liberação, temos que controlar simultaneamente o corpo e a mente.

Nossos antigos sábios pensaram profundamente sobre isso, experimentaram e em seguida, distribuíram o que consideravam benéfico para a posteridade. Embora nos Upanisads ouvimos com frequência sobre *tapas*, uma definição clara disso encontramos apenas no *Sandilyopanishad* que diz: “*Tapas* é o “aquecimento” do corpo pela observância das injunções dos Vedas – votos como *Krcchra* e *Cāndrāyana*.”⁵ Uma razão pela qual os Upanisads não definem *tapas* de forma mais elaborada pode ser a de que os preceptores estivessem lá para orientar os aspirantes. No entanto, Sri Krishna no Gita remove essa ambiguidade com uma análise detalhada do assunto. Sri Krishna deve ter observado, em sua época, que uma paródia se fazia do conceito de *tapas* e, portanto, considerou necessário descrever detalhadamente seu significado. Isto não só deve ter retirado de *tapas* os danos de seus significados adquiridos, mas também alertou os leigos contra fraudes e trapaças.

Sri Krishna classifica *tapas*, austeridade, em três categorias, viz. austeridade do corpo, da fala e da mente. ‘Adoração a Deus, dos “duas vezes nascidos” [iniciados brahmins dedicados a Deus], dos preceptores e dos sábios; pureza (interna e externa), retidão, a castidade e a não-injúria são austeridades do corpo. A fala que não causa aborrecimento e é verdadeira, agradável e saudável e o estudo regular dos Vedas [escrituras sagradas] – estes formam a austeridade da fala. A serenidade de espírito, bondade, silêncio, autocontrole, honestidade de motivo, estes constituem a austeridade da mente.’⁶ Sankara comentando estes versos diz: ‘A fala deve ser dotada de todas as quatro qualidades aqui mencionadas. A ausência de uma só não constitui a austeridade da fala. Silêncio não significa apenas ausência de fala, mas também a

⁴ Complete Works of Swami Vivekananda, Vol.I, seventh edition, p. 143.

⁵ Sandilyopanishad, 1.2.

⁶ Gita, XVII. 14,15,16.

fala controlada pela mente.’ Sri Krishna diz ainda, ‘todas essas austeridades feitas com o máximo de *sraddha* [fé], sem qualquer desejo de gozo dos resultados e apenas por pessoas de natureza controlada são chamadas austeridades nascidas de *sattva*.’⁷

Quão meticulosamente Sri Ramakrishna cuidou de seus jovens discípulos? Ele teve o cuidado de ver o que e quanto eles comiam. Que companhia mantinham e sobre quais assuntos conversavam. Por último, mas não menos importante, ele insistiu em que meditassem regularmente. Quem passasse as noites com ele seria acordado nas primeiras horas da manhã e seria convidado a meditar. Ele enfatizou a continência e alertou contra a atração do lucro. Luxúria e lucro [cobiça], ele disse, eram os dois principais obstáculos no caminho da realização de Deus.

Importância e Valor de Tapas

Tapas foi exaltado até no Rig Veda, o mais antigo texto de toda a literatura religiosa existente até agora. Os Upanisads e os sábios têm dado um lugar eminente para *tapas* na vida espiritual. ‘Procure conhecer Brahman através de *tapas*, pois *tapas* é (o meio de conhecer) Brahman,’⁸ diz o *Taittiriya Upanisad* repetidamente. Como disciplina ocupa um lugar próprio, declara o mesmo Upanisad em outro lugar: ‘*Tapas*, aprendizagem e o ensinamento (dos Vedas)’⁹. O Upanisad no final do mesmo capítulo diz: ‘Somente aprender e ensinar devem ser praticados, pois só eles são *tapas*.’¹⁰ A primeira palavra em nosso grande épico, Ramayana, do sábio Valmiki, é *tapas*.¹¹

Todo sábio antigo exigia de seus alunos, quando eles se aproximavam para instrução, viver com ele uma vida de *tapas* por algum tempo – a duração dependia do progresso no estudo e na vida espiritual, já feito pelos alunos. O sábio Pippalada em *Prasnopanishad* disse aos seis alunos que se aproximaram dele: ‘Levem novamente por um ano uma vida de *tapas*, *brahmacarya* e *sraddha* e então pergunte-me sobre suas dúvidas.’¹² No *Chandogya Upanisad* Brahma pede a Indra para viver uma vida de *brahmacarya* por cento e um anos, antes que o considere apto para receber *Brahma Vidya*. Tem sido admitido por todos os sábios que a purificação da mente é o único caminho para receber a graça de Deus ou para receber Seu reflexo imaculado, conquistando o qual o homem se liberta, torna-se imortal. E *tapas* ajuda muito nisso. Inevitavelmente *tapas* constitui a pedra angular da vida espiritual. É por isso que toda

⁷ Ibid., XVII.17.

⁸ Taittiriya upanishad, 3.2.

⁹ Ibid., 1-9.

¹⁰ bid.

¹¹ Valmiki Ramayana.

¹² Prasna Upanishad, 1.2.

literatura religiosa do mundo, especialmente da nossa pátria [Índia], tem consagrado *tapas* de maneira proeminente.

Como a observância das austeridades ajuda alguém a atingir a liberação? Devemos considerar isso apenas com base na autoridade das Escrituras ou podem ser logicamente comprovados? Estas questões certamente perturbarão as pessoas modernas. Antes de tentarmos satisfazer estas dúvidas colocaremos também diante delas algumas perguntas. Eles questionam seu professor quando são questionados a fazer a experiência de uma certa maneira? Qual é a autoridade deles para sua convicção? Eles estavam logicamente convencidos? Foi escrito em alguns livros que um certo cientista resolveu um problema e anotou suas descobertas. E qualquer pessoa que tentar também alcançará resultados semelhantes. Então, aqui, algo que era dado como certo no início, era apenas uma hipótese para o experimentador até que ele chegasse ao fim de sua pesquisa. Da mesma forma, nossos antigos sábios também nos transmitiram suas descobertas e temos que testá-las antes de condená-las como superstição; isto é a maneira científica de ver as coisas. Se não conseguirmos enfrentar as dificuldades que estão envolvidas, significa que não somos sinceros, mostra nossa atitude diletante, bem como a covardia, e todo o descrédito serve para encobrir a nossa incapacidade sob o manto do raciocínio.

Agora, tomemos as opiniões do próprio cientista. Ele diz que os seres sofrem mudanças ou metamorfoses para se adequarem aos ambientes. Esta é a teoria da evolução que ele apresenta. Agora, como é no mundo exterior, assim é com cada organismo. Mas ele diz que esse processo é muito lento. Ele acredita que o processo pode ser acelerado sob certas circunstâncias. Isso é exatamente o que nossos sábios também dizem. Eles dizem que o *Ātman* (Alma) é pura bem-aventurança, puro conhecimento e existência absoluta. Tudo o que vive deve experimentar isso. Tudo o que existe deve voltar para Deus de onde se originou. Todo esse sofrimento aqui é apenas uma evolução em direção e ao retorno a Deus. Nossos sábios estavam interessados em que o homem alcançasse esta natureza primordial pelo processo acelerado. Eles disseram que a natureza primordial que confere tranquilidade ao homem não pode ser alcançada recorrendo à excitação. Eles estão em polos opostos. Portanto, evite todas as coisas excitáveis. Como fazer isso? Cultivando as virtudes opostas.

Agora, tomemos a austeridade do corpo prescrita no Gita, viz. Adorar a Deus e coisas do gênero. Nenhum deles nos excita, pelo menos em relação às coisas mundanas, se feito com o espírito adequado. Nos ensinam humildade, não no sentido de criar o espírito de nossa incapacidade, mas respeito pelas coisas mais elevadas e mais nobres. A pureza faz o homem resistir a qualquer difamação e não se agachar diante de uma falsidade. Quem não gostaria de ser tratado de maneira honesta? Sem continência o homem nunca poderá alcançar Deus, esse é o veredicto de todas as

almas realizadas, sem exceção. Continência é a conservação de energia. Uma energia que é mais poderosa do que todos os poderes da terra, que dá ao homem coragem e tenacidade para perseverar em sua busca espiritual. Todas essas austeridades levam à tranquilidade corporal. Temos também que praticar simultaneamente as austeridades da fala e da mente.

A ciência diz que toda ação tem uma reação. Nossos sábios não diferem deles neste ponto. Eles apenas pedem às pessoas que apliquem isso não apenas no caso de meras experiências científicas, mas também na vida quotidiana. Se a nossa fala for dura, a reação não será palatável e isso será ruim para a tranquilidade da mente. Não precisamos de laboratório para demonstrar para nós o quão perturbadas nossas mentes ficam quando nos entregamos a paixões como raiva, ciúme e assim por diante. A serenidade da mente é um requisito essencial em nosso caminho espiritual, por isso é chamada de uma parte de *tapas* e é para ser cultivada. Por todos estes métodos o aspirante espiritual cria uma atmosfera, um ambiente - para citar o vocabulário do cientista - onde a metamorfose ou transmutação da mente é acelerada até atingir a perfeição, a pureza. A mente pura é então capaz de captar o reflexo da Realidade, que é a consumação de todo esforço espiritual. A necessidade de *tapas* não é, portanto, inconsistente com o raciocínio, e por outro lado, é o único caminho, que parece ser razoável.

Tapas mal direcionada e infrutífera

Mas como acontece com todos os caminhos prescritos com todas as boas intenções, o espírito do ensinamento é esquecido e as pessoas se apegam apenas a letra, então também no caso de *tapas*, descobrimos que o verdadeiro propósito foi esquecido e todos os tipos de torturas do corpo passaram a ser designados como *tapas*. A ênfase passou a ser colocada na pureza externa e sofrimento corporal. Às vezes, eles eram levados a tais extremos que ia contra si mesmos. Certa vez, Swami Brahmananda foi questionado por um discípulo sobre o que era austeridade. Ele disse: 'As austeridades são de muitos tipos. Certa vez vi um homem que jurou não se sentar ou deitar durante doze anos. Quando o conheci, ele estava quase terminando este período. Apenas faltavam cinco ou seis meses. Permanecendo continuamente por tantos anos tinha feito suas pernas engordarem como acontece na elefantíase. Enquanto dorme ele se sustentava por uma corda. Estas não são austeridades reais. Qualquer um pode executá-las. O corpo é facilmente controlado. Mas é outra questão controlar a mente.' Sri Ramakrishna depreciava a demonstração [para outros] das disciplinas espirituais. Ele disse: 'Deve-se meditar na mente, em um canto da casa (ou seja, um lugar isolado) e na floresta.' Sri Krishna também diz que toda a *tapas* feitas sem *sraddha* é *asat* (infrutífera). Não traz bem aqui nem no outro mundo. Aqui não

obtêm a aprovação dos sábios e depois da morte não produzem frutos de liberação ou união com Deus. Da mesma forma que as austeridades realizadas com a intenção de causar mal aos inimigos ou ganhar poderes sobrenaturais não são consideradas *tapas* na sua perspectiva correta.

Conclusão

A vida espiritual é uma vida de abstinência dos prazeres mundanos, em prol de uma felicidade eterna. É, por assim dizer, desviar-se e dar passos cautelosos para não ser pego na roda do nascimento e da morte. Sri Ramakrishna chama isso de destreza, destreza que nos capacita a escapar de ser pego na rede de *Mahamaya*, o grande poder ilusório do Senhor, não aquela destreza que permite acumular riqueza ou levar uma vida confortável. *Tapas* é uma parte da vida espiritual. Ela desenvolve no homem um pensamento claro em relação aos valores da vida. Guia o barco da nossa vida como a bússola do marinheiro. Ainda assim, devemos lembrar disso, **austeridade é apenas o meio e não um fim em si mesmo, o fim é a realização de Deus.**

