



# Yoga, Meditação e Japa Sadhana

**Swami Krishnananda**

## Yoga, Meditação e Japa Sadhana

Publicado pela The Divine Life Society, Rishikesh, Índia.

Para livre impressão e distribuição

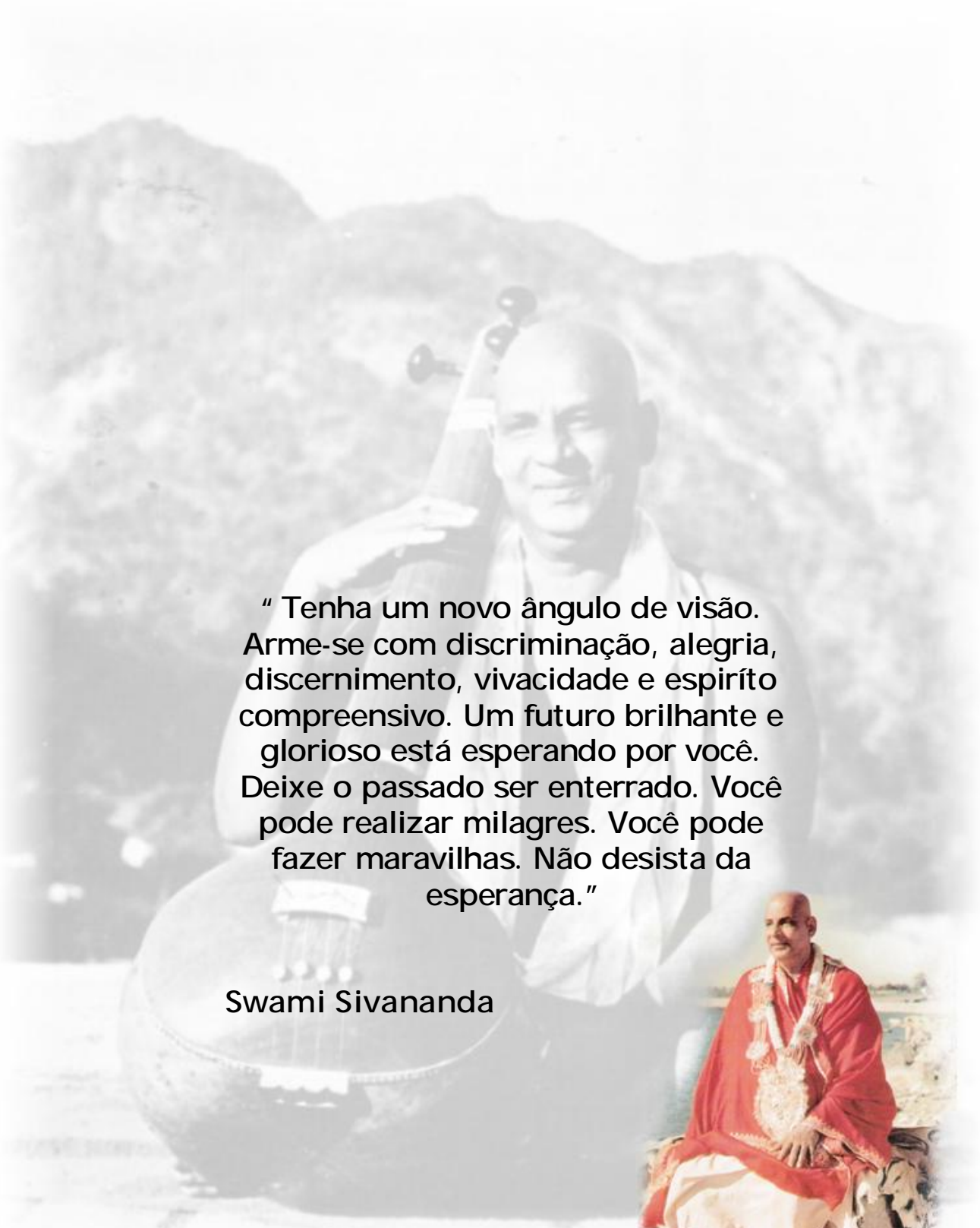
Todos os direitos reservados à The Divine Life Society Trust ©

<http://www.divinelifesociety.org>  
<http://www.swami-krishnananda.org>

Tradução em Português

<http://www.sivanandabrasil.com.br>

Imagem de Capa, Cortesia da NASA/JPL-Caltech

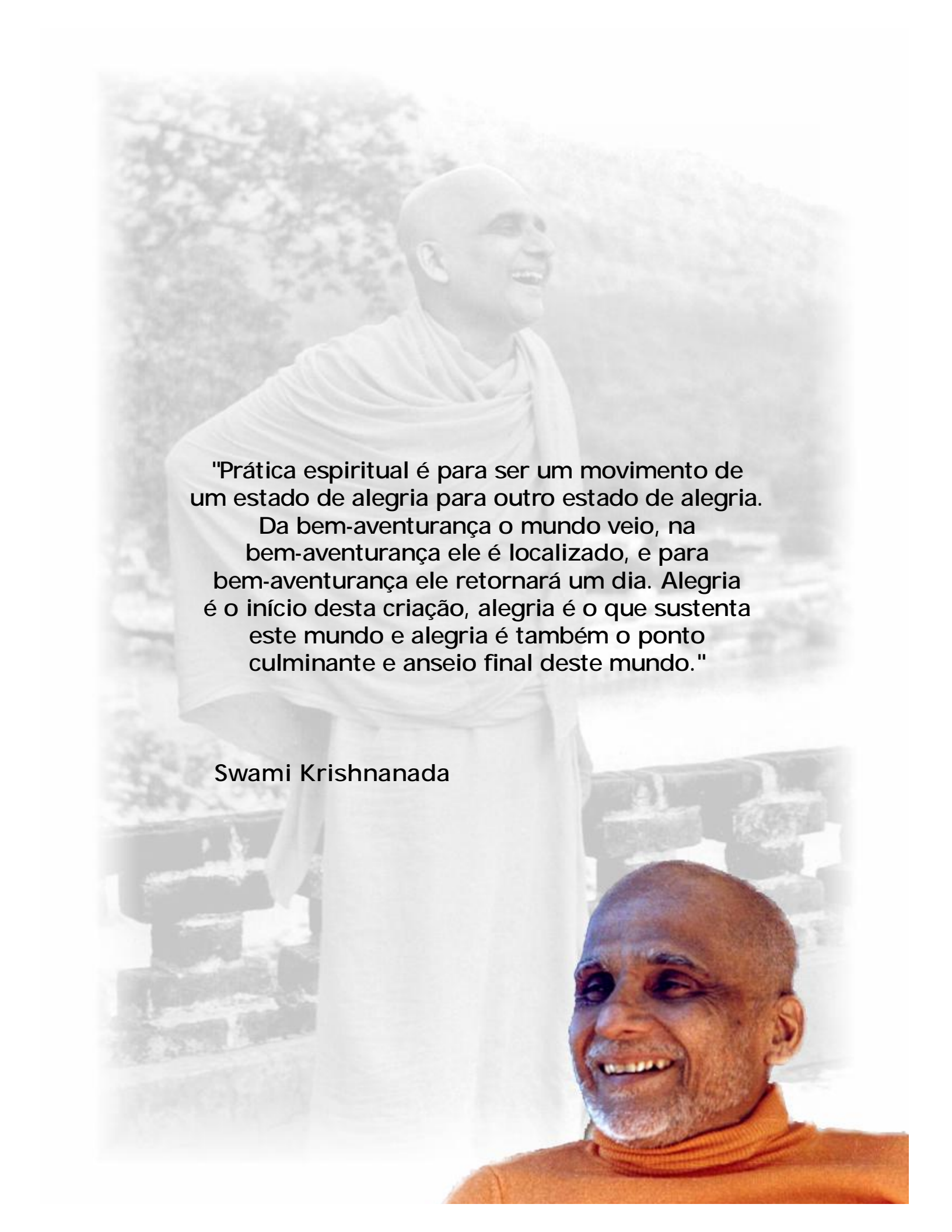


**“ Tenha um novo ângulo de visão.  
Arme-se com discriminação, alegria,  
discernimento, vivacidade e espírito  
compreensivo. Um futuro brilhante e  
glorioso está esperando por você.  
Deixe o passado ser enterrado. Você  
pode realizar milagres. Você pode  
fazer maravilhas. Não desista da  
esperança.”**

**Swami Sivananda**







**"Prática espiritual é para ser um movimento de um estado de alegria para outro estado de alegria.**

**Da bem-aventurança o mundo veio, na bem-aventurança ele é localizado, e para bem-aventurança ele retornará um dia. Alegria é o início desta criação, alegria é o que sustenta este mundo e alegria é também o ponto culminante e anseio final deste mundo."**

**Swami Krishnanada**

## **Sua Santidade Sri Swami Sivananda Saraswati Maharaj**

Nascido no dia 8 de setembro de 1887, na ilustre família do Sadu Appayya Dikshitar e muitos outros renomados santos e sábios, Sri Swami Sivananda tinha uma tendência natural para uma vida devotada ao estudo e prática do Vedanta. Adicionado a isto, estava sua avidez nata em servir a todos e um sentimento íntimo de unidade com toda humanidade.

Sua paixão pelo serviço o levou à carreira médica, e logo ele se mudou para onde achava que seu serviço era mais necessário. A Malásia o reivindicava. Antes ele havia sido o editor de um Jornal de Saúde e escreveu extensivamente sobre problemas de saúde. Ele descobriu que as pessoas precisavam de conhecimento correto mais do que tudo; disseminação deste conhecimento ele adotou como sua própria missão.

Foi por uma dispensa divina e uma bênção de Deus sobre a humanidade que o doutor do corpo e mente renunciou sua carreira e adotou uma vida de renúncia para qualificar-se a ser um sacerdote da alma do homem. Ele se estabeleceu em Rishikesh em 1924, praticou austeridades intensas e brilhou como um grande Yogi, santo, sadu e Jivanmukta<sup>1</sup>. Habitava uma pequena cabana, vivia apenas de pão e água do Ganges e mesmo durante o gelado inverno dos Himalayas, ficava submerso até a cintura no Rio Ganges fazendo sua prática matutina de Japa<sup>2</sup>. Swamiji visitava regularmente as cabanas dos Sadus, dos quais cuidava com carinho, lavando seus pés e feridas e alimentando-os com a comida que lhe era dada durante sua prática de pedir<sup>3</sup>. Muitas vezes ele carregava pessoas doentes em suas costas até o hospital ou fazia vigília durante a noite ao lado da cama de um sadu doente. Em 1927 ele iniciou um dispensário caritativo. Servia aos peregrinos e via Narayana<sup>4</sup> neles.

Em 1932 ele iniciou o Sivanandashram. Em 1936 nasceu a “The Divine Life Society”. Em 1948 a Vedanta-Forest Academy foi organizada. Disseminação de conhecimento espiritual e treinamento de pessoas em Yoga e Vedanta era o alvo e objetivo. Em 1950 ele empreendeu um tour relâmpago pela Índia e Ceilão. Em 1953 convocou um “Parlamento Mundial das Religiões”. Ele é o autor de mais de 300 volumes e possui discípulos em todo o mundo, pertencendo a todas as nacionalidades, religiões e credos. Ler seus trabalhos é beber da Fonte de Sabedoria Suprema. Em 14 de Julho de 1963 ele entrou em Mahasamadhi<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Aquele que se libertou em vida do ciclo de nascimentos e mortes (samsara), atingindo a Unidade com Deus. (N.T.)

<sup>2</sup> Ver parte 2 deste livro, Japa Sadhana. (N.T.)

<sup>3</sup> Aqueles que tomam os votos de renúncia alimentam-se somente do que lhes é dado durante sua prática diária de pedir comida. Esta prática ajuda a aniquilar o ego, fortalecer a humildade e a desaparecer-se do corpo e das correntes de raga-dvesha (gostos e desgostos) (N.T.)

<sup>4</sup> A Suprema Divindade (N.T.)

<sup>5</sup> Grande Samadhi, momento no qual um Yogi liberto abandona conscientemente o seu corpo físico. (N.T.)

## Sua Santidade Sri Swami Krishnananda Saraswati Maharaj

O venerado Sri Swami Krishnanandaji Maharaj nasceu em 25 de abril de 1922 e recebeu o nome de Subbaraya. Ele era o filho mais velho de cinco crianças de uma família Brahmin<sup>6</sup> altamente religiosa e ortodoxa, bem versada na linguagem Sânscrita - influência que foi muito profunda no jovem menino.

Ele cursou o ensino médio em Puttur (Sul do Distrito de Kanara, estado de Karnataka) e foi o primeiro aluno de sua classe em todas as matérias. Não satisfeito com os ensinamentos da sala de aula, o jovem Subbaraya aplicou-se ao zeloso estudo autodidata de Sânscrito com a ajuda de Amara-Kosa<sup>7</sup> e outros textos das escrituras. Ainda enquanto menino, estudou e memorizou todo o Bhagavad Gita<sup>8</sup> e seu método simples de fazê-lo era não tomar seu café da manhã ou mesmo almoço até que um número prescrito de versos fosse memorizado. Desta forma em poucos meses Subbaraya memorizou o Gita por completo e o recitava por inteiro, todos os dias, tamanha era sua avidez em estudar as escrituras. Lendo no Srimad Bhagavata<sup>9</sup> que o Senhor Narayana vive na sagrada Badrinath Dham, o jovem menino literalmente acreditou e entreteve um desejo pio de ir aos Himalayas - onde se localiza Badrinath - e lá ver o Senhor.

Através do estudo de obras em Sânscrito como o Bhagavad Gita, os Upanishads, etc, Subbaraya foi se enraizando mais e mais na filosofia Advaita<sup>10</sup> de Shankaracharya<sup>11</sup>, apesar de pertencer à tradicional seita Madhva que segue a filosofia do dualismo. Seu forte desejo interno pela experiência Adváitica e pela renúncia cresceram cada vez mais fortes a cada dia. Em 1943 Subbaraya iniciou seu serviço no governo em Hospet no Distrito de Bellary, o qual, todavia não durou muito. Antes do final do mesmo ano ele foi a Varanasi, onde estudou os Vedas e outras escrituras. Mas o desejo pela reclusão e o desconhecido chamado do Mestre o puxaram para Rishikesh, e lá ele chegou no verão de 1944. Quando conheceu Swami Sivananda e caiu em reverência ante a ele, o santo disse: “Fique aqui até a morte; Farei reis e ministros caírem aos seus pés.” A profecia da afirmação do santo tornou-se realidade para este jovem rapaz que se perguntava como isto haveria de acontecer. Swami Sivananda iniciou o jovem Subbaraya na sagrada ordem do Sannyasa, no sagrado dia de Makara-Sankranti, o dia 14 de Janeiro de 1946, e ele recebeu o nome de Swami Krishnananda.

Sri Gurudev Swami Sivananda percebeu que Swami Krishnananda era adequado para os serviços de correspondência, redação de cartas, mensagens e até assistência na compilação e edição de livros. Mais tarde, Swamiji recebeu o trabalho de datilografar os manuscritos de Sri Gurudev - que costumava trazer-lhe diariamente. Por exemplo, o volume completo dos Brahma Sutras de Sri Gurudev, escrito à mão, foi datilografado por Swami Krishnananda. Ele se confinou em grande parte ao trabalho literário e nunca teve nenhum tipo de relacionamento com os

---

<sup>6</sup> Bramin é a casta Hindu a qual pertencem os sacerdotes, monges e padres. (N.T.)

<sup>7</sup> Um dos mais antigos dicionários conhecidos da linguagem Sânscrita. (N.T.)

<sup>8</sup> Bhagavad Gita ou “Canção do Senhor” é uma das mais reverenciadas escrituras Hindus. Comumente conhecido como “Gita”, foi escrito em forma de poema. É um diálogo entre Krishna e seu discípulo Arjuna, em meio ao campo de batalha de Kurushetra. É considerado a essência dos Vedas, o corpo de literatura Indo-Ariana, considerada pelos Hindus como o conhecimento revelado por Deus. (N.T.)

<sup>9</sup> Srimad Bhagavata também conhecido como Śrīmad Bhāgavatam é um dos Puranas, parte da literatura Hindu, com foco em Bhakti, ou devoção, onde o Senhor Vishnu ou Krishna é considerado o Deus que tudo permeia. (N.T.)

<sup>10</sup> Advaita, em sânscrito traduzido como “não-dual”, escola filosófica do Hinduísmo que lida com o conhecimento do indivisível Ser ou Atma. O grande expoente do Advaita Vedanta resume o ensinamento em: “Somente Brahman é real; este mundo é irreal; o Jiva ( alma individual ) é idêntico a Brahman ( a Realidade Absoluta, Deus).” (N.T.)

<sup>11</sup> Adi Shankaracharya nasceu no ano de 788 d.C. e foi o grande promotor do crescimento do Hinduísmo através de sua filosofia não-dual. Foi o grande reformador da ordem dos Swamis. Um Avatara (encarnação Divina) que em apenas 32 anos de vida fundou quatro mosteiros nos quatro cantos da Índia e deixou uma vasta riqueza filosófica através de seus ensinamentos. (N.T.)

visitantes, de modo que pessoas que vinham de fora nunca sabiam de sua existência no Ashram<sup>12</sup>. Foi no ano de 1948 que Gurudev pediu a Swamiji para fazer mais trabalhos como escritor de livros em filosofia e religião, sendo aceito com grande entusiasmo. Pode-se afirmar seguramente que deste ano para frente, Swamiji estava mais absorto em escrever e conduzir aulas, palestras, etc, conforme instruções de Gurudev. O primeiro livro que Swamiji escreveu foi “A Realização do Absoluto”, escrito em meros 14 dias e ainda continua sendo seu melhor livro – polido, direto e estimulante.

Quando tornou-se necessário para o Ashram cooptar assistência de outros membros no trabalho administrativo, Swami Krishnananda foi solicitado para colaborar com o Comitê de Trabalho que havia sido formado em 1957. Nesta época Swamiji tornou-se o Secretário especialmente envolvido com a administração financeira. Isto continuou até 1961 quando, devido a ausência por um período prolongado do Secretário Geral, Gurudev nomeou Swamiji como Secretário Geral da Divine Life Society - posição na qual Swamiji permaneceu até 2001. Pode-se afirmar seguramente que na história da Divine Life Society ninguém nunca permaneceu, nem provavelmente permanecerá nesta responsabilidade de Secretário Geral por quatro décadas.

Pode-se mencionar para créditos de Swamiji, sem medo de exageros, que é Swami Krishnananda, o gênio e mestre das escrituras, quem sozinho expôs praticamente todas as grandes escrituras do Vedanta. Estes discursos foram dados na Yoga-Vedanta Forest Academy durante as sessões matutinas, aulas da parte da tarde e cursos regulares de três meses. Muitos deles foram compilados em livros e são comentários autênticos que cobrem a filosofia, psicologia e prática das várias disciplinas do Yoga. Swami Krishnananda é desta forma, o autor de aproximadamente cinquenta livros, cada qual uma obra de arte. Somente um gênio do calibre de Swamiji poderia realizar isto em meio ao enorme volume de trabalho como Secretário Geral de uma grande Instituição. Swamiji é uma rara mistura de Karma<sup>13</sup> e Jnana<sup>14</sup> Yoga, um exemplo vivo dos ensinamentos do Bhagavad Gita.

Tal era a habilidade literária e compreensão de Swami Krishnananda em toda gama de obras de Swami Sivananda, que chegam a cerca de trezentas, que quando o Instituto de Pesquisa Literária Sivananda foi formado em 8 de setembro de 1958, o próprio Sri Gurudev nomeou Swamiji como Presidente. Novamente foi Swami Krishnananda nomeado Presidente do Comitê Sivananda de Disseminação Literária que foi formado para produzir traduções das obras de Sri Gurudev nas principais línguas Indianas. Em setembro de 1961, Swamiji foi nomeado como Editor do boletim mensal oficial, “The Divine Life”, função a qual exerceu eficientemente por quase duas décadas.

Swami Krishnananda foi um mestre em praticamente todos os sistemas de pensamento Indiano e filosofias Ocidentais. “Muitos Sankaras então condensados em um Krishnananda”, disse Sri Gurudev em uma declaração secreta, a qual ele mesmo ampliou em seu artigo, “Ele é uma Maravilha para Mim!”<sup>15</sup>

Swamiji viveu em consciência Divina e guiou inúmeros buscadores no caminho da auto-realização. Swamiji abandonou conscientemente seu corpo (Mahasamadhi) em 23 de novembro de 2001.

---

<sup>12</sup> Eremitério Hindu onde sadus e discípulos habitam e praticam disciplinas espirituais e exercícios Yóguicos. (N.T.)

<sup>13</sup> Karma Yoga é o caminho espiritual onde o devoto realiza Deus através do trabalho altruísta, isto é, sem interesses egoístas, pelo bem do seu próximo. Esta prática é adequada para a maioria das pessoas a até mesmo um pouco dela modifica o coração, livrando-o do medo e preparando o terreno do Antahkarana (instrumento interno tal como a mente, intelecto, ego e a mente subconsciente.) para receber a semente de Jnana. (N.T.)

<sup>14</sup> Jnana Yoga é o caminho espiritual onde o devoto realiza Deus através do conhecimento e meditação profunda no Ser, ou Atma. (N.T.)

<sup>15</sup> “He is a wonder to me” é o título original do artigo.(N.T.)

## **Parte 1**

### **YOGA E MEDITAÇÃO**

#### **Os Fundamentos Filosóficos do Yoga**

Eu colocarei em termos simples o que se deve considerar como o objetivo central da vida humana e a possível metodologia que se pode adotar para alcançar este objetivo, e sua realização.

Você já deve ter ouvido falar bastante sobre o que conhecemos como “Yoga”. E muitos livros, muitas palestras devem ter lhe dado informações variadas sobre esta misteriosa técnica conhecida como a arte da prática do Yoga. Em termos simples, sem envolver jargões técnicos, se Yoga for definido, podemos chamá-lo de o sistema da harmonia. O que você chama de harmonia na língua Portuguesa, por exemplo, em Sânscrito é Yoga. Não é nada mistificado ou além da concepção da compreensão humana. Mas existe uma grande condição nesta simples definição de Yoga como harmonia. Enquanto é verdade que harmonia em todos os campos da vida é o que buscamos em nossa existência diária, é necessário saber o que harmonia realmente significa. E quando os princípios básicos deste simples fato chamado harmonia são absorvidos em nossa consciência, nossa personalidade torna-se estável. Estabilidade da personalidade, equilíbrio de consciência, harmonia nas coisas da vida, é Yoga.

Agora, harmonia implica em um ajuste de si mesmo em um ambiente que é externo a você. Quando não há um ajuste adequado de alguma coisa com outra coisa, nós chamamos de desarmonia. Quando existe um ajuste adequado, o fluir suave de um princípio, um fato, um objeto, uma pessoa com outra, nós consideramos isto como harmonia. Agora, a pergunta que deve surgir em sua mente de imediato é, por que harmonia deve ser o objetivo central; por que harmonia deve ser considerada indispensável na vida?

A razão é a própria estrutura do universo. O universo é um sistema de harmonia. Nós, como indivíduos humanos, formamos parte deste universo. Nós somos parte dele de tal forma que estamos integralmente relacionados a ele. Antes de prosseguir mais, seria proveitoso saber o que é ser integralmente relacionado com qualquer coisa no mundo. Eu vou tentar dar-lhe um exemplo de uma experiência comum. Você já deve ter visto pilhas de pedras no acostamento das estradas. Uma pilha de pedras é um grupo de pequenas unidades de matéria inanimada colocadas juntas em um lugar. Nesta pilha de pedras, talvez, cada pedra esteja tocando todas as outras pedras. Apesar de cada peça de matéria inorgânica chamada pedra nesta pilha estar conectada por meio de contato com cada outra pedra na pilha, nós não podemos dizer que qualquer pedra em particular está integralmente relacionada a cada uma das outras pedras na pilha. Elas estão mecanicamente conectadas, não vitalmente relacionadas.

Existe uma diferença entre conexão mecânica e relacionamento vital, orgânico. O contato de uma pedra com a outra pedra na pilha é mecânico. Não há vida nesta conexão. Se você retirar uma pedra da pilha, as outras pedras não serão afetadas em nenhum modo. Elas permanecerão como são. Não haverá nenhum tipo de dano para as pedras restantes ou uma diminuição em sua estrutura, se algumas pedras forem removidas da pilha. Logo, um grupo mecânico é aquele em que partes estão relacionadas ao todo de modo que se algumas partes são removidas, as partes restantes não são afetadas nem um pouco. É isto que nós queremos dizer quando falamos em relação mecânica. Mas a relação orgânica é algo diferente. Nós podemos usar como exemplo o nosso corpo. Você sabe muito bem que nosso corpo físico é constituído de diminutos organismos chamados células. Estas células estão tão conectadas umas com as outras que elas dão a aparência de um todo chamado corpo, similar a pilha de pedras no acostamento da estrada, você poderia dizer, de uma certa forma. Mas qual a diferença? Enquanto a remoção de algumas pedras da pilha não afeta vitalmente as pedras remanescentes, a remoção de alguns membros de nosso corpo irá afetar todo o corpo. Você sabe o que seria de um indivíduo, um ser humano, se os membros fossem amputados, os braços e pernas removidos. Você remove uma parcela do corpo de uma pessoa e, que diferença faz! A própria existência do corpo é seriamente afetada. A harmonia do corpo é perturbada, para chegar ao ponto. É por isso que quando um membro do corpo é removido, existe intensa dor, agonia e aversão com relação a isto. Nós somos avessos a qualquer interferência em membros do nosso corpo, por que os membros estão vitalmente conectados como um todo no sistema de nossa personalidade.



Então, agora, você sabe a diferença entre relação mecânica e relação vital. O que eu quero dizer é que nós estamos vitalmente relacionados com o cosmos, não mecanicamente conectados. Nossa conexão com o universo externo não é como a conexão da pedra na pilha, de modo que possamos fazer qualquer coisa sem afetar o mundo externo. Isto é impossível. Nossa conexão, nossa relação com o mundo externo é tal como a relação dos membros do corpo com todo o sistema do corpo. Qualquer intervenção no sistema não é avisada, nem requisitada. Para entender o que o universo seria, você tem que entender o que o indivíduo humano é. Na mitologia Védica Indiana, nós temos o conceito do que é conhecido por Purusha, o Ser Supremo. 'Purusha' significa homem, o indivíduo humano. Mas quando os Vedas falam do Purusha no cosmos, significa o conceito do universo como um único indivíduo, um Indivíduo Cósmico, o qual se relaciona com as partes do cosmos tal qual um simples e limitado indivíduo relaciona-se com os membros do corpo. Você consegue imaginar, por um instante, o que seria permanecer como um indivíduo cósmico? Suponha que você é a consciência que anima o universo, como você conceberia esta possibilidade? Para fazer isto, novamente, você deve trazer a analogia do corpo humano. Você sabe que você é Inteligência, ou um centro de inteligência? Você pode me questionar, como eu sei isto? Isto pode ser conhecido através de uma experiência. Você sabe que você é um todo completo chamado Sr. Fulano, Sra. Ciclana, e assim por diante. Quando você diz, "Eu sou uma pessoa assim e assado..." o que você quer dizer na realidade? À que você se refere? Às mãos, aos pés, ao nariz ou qualquer outra parte do corpo, ou todas as partes juntas: O que você quer dizer ao falar "Eu", ou o indivíduo que você é? Em um exame cuidadoso da situação você percebe que quando você refere-se a você mesmo como assim-assado, você não leva em consideração os membros ou órgãos do corpo. Por que, se a mão é amputada, você não diz que uma parte de você se foi. Você ainda permanece um indivíduo completo. Se duas pernas se vão devido a um tipo de cirurgia médica, o indivíduo ainda é completo. O indivíduo nunca sente que parte de sua personalidade se foi. Ele irá dizer que uma parte do corpo dele se foi, mas não uma parte dele mesmo. Ele ainda pensa como um ser completo. De outro modo, se os membros do corpo fossem uma parte essencial da personalidade, então, quando as pernas fossem amputadas, por exemplo, a pessoa iria pensar em um percentual menor. Teria-se um meio pensamento, um quarto de pensamento, um terço de pensamento e assim por diante. Mas isto não ocorre. Há um pensamento completo, uma compreensão completa, a consciência completa permanece intacta, no caso dos membros serem amputados ou removidos. Isto mostra que você não é os membros do corpo. Você é algo independente destes membros que constituem sua forma externa chamada de corpo. Você é uma inteligência ou ser espiritual. Você é um centro de consciência que anima este corpo, pois a amputação de membros do seu corpo não afeta a sua personalidade. Você é essencialmente consciência.

Agora, o conceito do Virat-Purusha ou o Ser Cósmico, o qual mencionei como relatado nos Vedas, é somente uma extensão deste conceito de consciência individual para o cosmos. Você pode fechar seus olhos por alguns segundos e imaginar que ao invés de ser um centro de consciência animando este pequeno corpo, você é um centro de consciência animando todo o universo? Você conseguiria expandir sua imaginação a esta extensão? Como você faz isto? Isto pode ser feito com um pouco de esforço da mente. Eu vou lhe dizer esta técnica. A consciência que você é, a qual anima cada parte do seu corpo, - mãos, pés, dedos, nariz, olhos, etc. - esta consciência que você é, a qual habita em seu corpo individual, é tão uniformemente presente em cada parte do seu corpo que poderia se dizer que você está presente em cada parte do seu corpo. Você está presente em seus dedos das mãos e dos pés, você está presente em seu nariz, e assim por diante. Você, como um todo completo, está presente em todas as partes do seu corpo. Agora, você poderia estender esta analogia, ou comparação a todo universo? Apenas imagine que sua consciência não está meramente nos seus dedos das mãos ou dos pés, mas está também nesta mesa que você vê a sua frente, está também na cadeira, está na montanha, no sol e na lua, na galáxia, etc.

Se você puder estender sua imaginação desta forma, se sua consciência puder exceder os limites da sua personalidade corporal, e se você estender este caráter que tudo permeia da consciência além da limitação da sua personalidade corporal e concentrá-la em todos os objetos do mundo, você torna-se um Indivíduo Cósmico. Isto é Contemplação Yóguica, Meditação no sentido mais elevado do termo. Este é o ápice que você alcança após vários estágios de meditação.

Esta é uma técnica difícil, pois você não vai conseguir, normalmente, expandir sua consciência para outros objetos no mundo. Nós temos um preconceito, um velho hábito de pensar que os objetos estão *fora* de nós. Mas, você sabe que seus dez dedos estão fora de você? Eles são objetos; você pode vê-los assim como vê qualquer outro objeto no mundo. Se estes dez dedos (Ex. estes objetos) podem ser tornar parte de sua personalidade, então por que não devem os outros

objetos no mundo se tornar parte de sua personalidade? Eles não se tornam, porque você limitou sua consciência em função de um velho preconceito de pensamento. Preconceito é irracional, ele simplesmente se afirma por si mesmo, ele não é receptivo à razão. Por que você deveria limitar sua consciência ao seu pequeno corpo? O quê você ganha? Por que não a estende para outras pessoas? Por que você não sente que todas as pessoas sentadas aqui são parte de um indivíduo social mais amplo (do mesmo modo que você se imagina como um indivíduo humano)? Por que você limita sua consciência para as pessoas sentadas aqui? Vá além para o vasto mundo e imagine que você é o indivíduo mundial! Este indivíduo mundial é o que a religião chama de Deus.

As pessoas perguntam, "Deus existe?" Esta é uma pergunta sem sentido. Se o mundo existe, Deus tem que existir, porque Deus é somente um nome que você dá para a Consciência que reside em todo universo, assim como a consciência reside em sua própria personalidade individual.

Você pode perguntar, "Como você sabe que existe Consciência em todos os lugares?" Eu pergunto a você, "Como você sabe que seu amigo tem consciência?" Você sabe que você tem consciência, mas você não pode ver a consciência em seu amigo. Mas você assume pela atividade inteligente presente nele que ele tem consciência. Do mesmo modo, pela atividade do cosmos, nós podemos assumir a presença de uma Inteligência Cósmica.

Agora, esta Inteligência Cósmica, presente em todos os objetos, é o que é chamado de Deus, o Ser Supremo. Você chama isto de Absoluto, porque é Consciência Completa, e não existe nada fora dela. Quando existe alguma coisa fora dela, você chama de consciência relativa. Quando não existe nada fora dela, e é o Todo no Todo, que a tudo permeia, você chama isto de Consciência Absoluta.

Agora, você é parte da Consciência Absoluta, porque você é parte do universo. Você é uma parte orgânica com universo, não uma parte mecânica (como a pedra na pilha). Você está vitalmente relacionado ao cosmos como um todo, então você é parte essencial do cosmos.

Desta análise nós chegamos à conclusão estarrecedora de que o universo como um todo pode ser comparado a um vasto indivíduo. Isto é o que os Vedas chamam de Parama-Purusha ou Ser Supremo. Quando eles usam tais termos nos textos, o que eles querem dizer é que nossa salvação está condicionada em sermos amigáveis com o universo como um todo.

A saúde de um dedo de seu corpo depende da saúde do corpo como um todo. Supondo que o corpo todo está sofrendo de febre tifóide, pode o dedo estar saudável? Não, o dedo também será afetado pela mesma enfermidade, porque ele está vitalmente relacionado ao corpo como um todo.

Da mesma forma, o que quer que seja o universo, isto também você é. O universo é um perfeito equilíbrio de forças; e então, visto que você é parte integral deste perfeito equilíbrio de forças, que é o universo, você sabe como você tem que se conduzir na vida. Você não pode suportar, em nenhum momento de sua vida, violar a lei do universo. Você deve permanecer pela lei do cosmos, a qual é *Samatva*, ou distribuição imparcial de atitude. Yoga é definida no Bhagavadgita como *Samatva*. Harmonia é Yoga. Bhagavan Sri Krishna, o Super-homem do Oriente, diz: '*Samatvam Yoga Uchyate*' (Gita 2-48). Esta é uma definição muito simples, sem ambigüidade e não-sectária do Yoga. Harmonia e equilíbrio são Yoga.

O que é harmonia? Harmonia não é nada mais do que o seu ajuste com o cosmos. Se você está ajustado adequadamente ao universo, é dito que você está em harmonia com o universo. Porém se há um desajuste com o cosmos, você é arremessado como um indivíduo. Agora, o simples fato de você ser capaz de ver objetos fora de você, com seus sentidos, como algo separado completamente de sua personalidade, mostra que você não está adequadamente ajustado com o cosmos. Você não consegue enxergar uma célula do seu corpo como algo externo, porque é uma parte essencial da sua própria existência. Deste modo, se nós somos capazes, pelo poder da força de vontade e concentração, de visualizar o mundo como essencialmente relacionado à nossa consciência, nós estaríamos automaticamente em um estado de meditação.

A substância do mundo não é matéria ou material inorgânico. Existe uma idéia errônea entre a maioria das pessoas de que o mundo é feito de matéria morta não-inteligente. Não é assim. Você não pode ver consciência com seus olhos. Você não pode ver a consciência ou inteligência em outra pessoa. Como você pode ver a Consciência no mundo externo? Mas, assim como é possível deduzir a presença de consciência em outro indivíduo pela sua atividade, você também pode deduzir a presença de Consciência no universo pela análise de uma atividade peculiar chamada percepção.

A análise do processo de percepção de objetos lhe dará uma indicação de que o mundo é feito de Consciência, e não matéria. É somente por dedução que você pode chegar a esta conclusão, não por uma percepção direta, visível e sensorial.

Você vê um objeto, uma montanha que está a uma milha de distância, na sua frente, e você diz, "Eu a vejo." Eu lhe pergunto, "O que você quer dizer quando diz que a vê?" Você irá responder, "Os olhos estão abertos, os raios de luz que caem na montanha viajam da montanha e colidem na retina dos olhos, e então me é dada a imagem da existência da montanha." Mas eu irei lhe perguntar, "A luz tem inteligência ou não?" Você sabe muito bem que raios de luz não têm consciência; eles são inertes; e a montanha é inerte. Um princípio não-inteligente não pode criar inteligência; porque o princípio da lógica exige que a causa deva ser pelo menos tão rica como o efeito. A percepção da montanha é uma atividade consciente, inteligente (ex. efeito). Então, a causa, o movimento dos raios de luz, deve conter Consciência inerentemente, de outra forma, seria inferior ao efeito e consciência não pode ser produzida pelo efeito inferior os quais são os raios de luz.

Também, podemos pegar outro aspecto deste mesmo problema. A montanha a qual é externa a você não pula em seus olhos. Ela está longe. Como você passa a saber que existe uma montanha em frente a você? Seus olhos não tocam a montanha e a montanha não toca seus olhos. Ambos estão distantes um do outro. Existe um elo que conecta a montanha aos seus olhos. Esta é a razão pela qual você é capaz de saber que existe uma montanha. Mas qual é o elo de ligação? Você pode dizer, raios de luz. Não. Raios de luz são inertes. Visto que inércia não pode produzir uma percepção inteligente, nós não podemos consentir, na verdade, que raios de luz, que são inertes, possam ser o elo de ligação.

O elo de ligação entre um objeto e a consciência que o observa pode ser somente duas coisas, porque só há duas coisas neste mundo, consciência e matéria, não existe nada mais. Agora, o elo de ligação entre a montanha e a consciência que a percebe seria uma das duas, ou consciência ou matéria. Se você disser que matéria ou qualquer coisa material é o elo de ligação entre a montanha e sua consciência, existirá uma brecha entre consciência e o objeto. Isso porque consciência não pode se tornar matéria e matéria não pode se tornar consciência, pois são elas diferentemente caracterizadas, exatamente como leite não pode se tornar pedra e pedra não pode se tornar leite. Desta forma, se o elo de ligação fosse matéria, existiria uma brecha entre matéria e consciência e não haveria nenhuma ligação entre as duas - você não poderia saber que existe uma montanha em frente a você. Logo, isto não pode ser. E, naturalmente, a alternativa é que o elo de ligação seja a consciência. Consciência pode se misturar com consciência. Por esta inferência nós chegamos à conclusão que consciência tem que estar escondida atrás até mesmo de objetos materiais; de outro modo a percepção por si só seria impossível. Assim como nós deduzimos a presença de inteligência pela atividade exterior das pessoas, nós deduzimos a presença de inteligência no mundo através da análise da atividade do indivíduo conhecida como percepção.

A conclusão a que estamos chegando através de toda esta análise é que o mundo é definitivamente Consciência em sua natureza, e não matéria. Você também não é matéria, porque sua personalidade como um todo permanece não afetada, mesmo que os membros sejam cortados. Você é Consciência. Você não é um corpo. Você é algo bem maior que um corpo. Da mesma forma, há um princípio inerente de Consciência em todo Cosmos. Esta Consciência imanente é o que é chamado de Absoluto, ou Brahman, ou o Atman. Nós a chamamos de o Ser (ex. Atman), porque ele sempre permanece Escondido no indivíduo como o princípio que vê, e não como o objeto visto (porque Consciência não pode se tornar um objeto que você possa ver com seus sentidos). Então, a Consciência Universal, sendo incapaz de ser convertida em um objeto, permanece sempre como sujeito, como o Ser (Self). A Consciência Suprema, que é o Absoluto, é o Ser de todos.

Se você conseguir reter este estado mental por alguns minutos, o de que o universo é um mar de Consciência e que você é como ondas neste mar de Consciência, e que não existe nada como matéria ou matéria inorgânica neste mundo – isto é universalidade de percepção, diferente da percepção individual de objetos. Isto é Meditação.

## Técnicas Práticas

O que eu lhes disse até este ponto é a base filosófica. Agora eu lhes darei algumas dicas práticas, em fases, para atingir o estado de Meditação. De outra forma, a mente irá pular de um objeto para o outro, porque está acostumada a pensar somente em objetos. Para trazer a mente para este estado de consciência de meditação, estabilidade ou harmonia deve ser praticada em todos os momentos da vida. Existe harmonia em vários níveis.

1. Você deve ser harmonioso em suas relações com outras pessoas no mundo. Você deve ser amigável, você não deve odiar ninguém. Você não deve machucar ou enganar ninguém. Você não deve roubar ou se apropriar d'aquilo que não lhe pertence. Você não deve ter nojo de nenhuma pessoa ou coisa; você deve ter afeição por todas as pessoas e coisas. Tudo isto constitui harmonia nas relações externas com a sociedade e o mundo. Você não deve tomar do mundo mais do que você lhe deu através de seu serviço.

2. Você deve ser harmonioso com sua própria personalidade. O indivíduo humano está muitas vezes fora de equilíbrio consigo mesmo. Você deve cuidar das mínimas necessidades do corpo: ex. Limpeza, um banho regular, comer somente quando estiver com fome - ex.: Comer somente quando sua língua salivar quando você vê um prato ou comida. Trate seu corpo como um amigo. Viva em locais ventilados; respire ar puro, passe ao menos 2 horas por dia ao ar livre. Adote uma vida simples com pensamentos elevados.

3. Você deve possuir harmonia dos músculos e sistema nervoso. Nós estamos geralmente em um estado de inquietude e agitação. Então nos é solicitado que pratiquemos *Asanas* ou posturas físicas, para o equilíbrio do corpo. Apesar de que para manter a saúde do corpo você deve praticar vários *Asanas*, para meditação você deve sentar-se em somente um *asana*. Ficando em uma única, estável e confortável postura, você traz harmonia para o sistema nervoso e músculos.

Por que esta postura é prescrita? Porque alguma energia, você pode chamá-la de energia elétrica, é gerada no corpo quando a mente está concentrada em meditação. Agora, se as extremidades do corpo são deixadas abertas, a eletricidade que é produzida na meditação irá vazar. Então, o propósito da postura é trancar os dedos das mãos e pés para que haja uma circulação de energia por todo o corpo, e para que não haja vazamentos desta energia para fora. Também, pra prevenir o vazamento, é solicitado que se sente em algo que não conduza eletricidade, ex. pele de cervo, tapete e não um assento de ferro (que irá lhe dar um choque). Sente-se lá, trancando os dedos das mãos e pés, e mantendo a coluna, pescoço e cabeça eretos em uma linha reta. Se você não conseguir sentar-se reto no início, sente-se de modo a apoiar as costas contra uma parede.

4. Torne o processo respiratório, *Prana*, harmônico. *Pranayama* é o estado normal de respiração. Geralmente nós não estamos no estado normal de respiração. E nós não ficamos felizes quando respiramos de modo desarmonioso. Os *Pranas* são perturbados porque você deseja os objetos do mundo. E desejar um objeto é estar fora de sintonia com a lei do universo, porque o objeto não está fora da lei do universo; o objeto é uma parte vital e integral do cosmos. Então, quando você imagina que alguma coisa é externa, a consciência é perturbada, agitada e infeliz. Então esta desarmonia é alcançada não pelo mero controle da respiração através do nariz, mas pela redução dos desejos. Se você entretiver muitos desejos em sua mente, *Pranayama* será inútil, ou pode ser até danoso. Uma pessoa sem controle sobre desejos não deve praticar *Pranayama*. Primeiro você deve adotar uma conduta ética e moral.

No início não pratique métodos técnicos (como respiração alternada); apenas pratique a inalação e exalação normal. Inale devagar, completa e profundamente e exale devagar. Geralmente, você não respira devagar, completa e profundamente, você respira superficial e rapidamente.

O propósito do *Pranayama* é reduzir a taxa de respiração. E, quando o *Prana* se torna calmo por este processo de reduzir a velocidade da respiração, a mente também se torna calma. O *Prana* é conectado com a mente. Quando o *Prana* tem sua atividade reduzida, a mente também tem sua atividade reduzida. Entre o *Prana* e a mente estão os sentidos. Os sentidos são o ponto de encontro entre *Prana* e mente. Os sentidos tornam-se ativos, quer o *Prana* trabalhe ou a mente trabalhe.

5. Então, a quinta harmonia é o controle da atividade dos sentidos. Os sentidos não podem ser controlados enquanto você viver em meio aos objetos atrativos. Logo, nos estágios iniciais da prática do Yoga, você deve tentar por pelo menos algum tempo no ano, viver em locais onde os

objetos não sejam tentadores aos sentidos. Esta é a razão pela qual buscadores da verdade tentam viver em Ashrams, monastérios ou locais reclusos. Quando você tenta gradualmente abster-se da indulgência sensual, morando em tais locais sagrados, os sentidos tornam-se automaticamente subjugados. Como os sentidos estão ligados com a mente, controle dos sentidos também envolve um pouco de controle da mente.

Quando a mente está acostumada com a vida de reclusão e solidão, e os sentidos não pedem por objetos tentadores, você está pronto para concentração e meditação. Isto é em verdade o campo do Yoga. Todos estágios preliminares são apenas preparatórios. Da concentração em diante é o Yoga propriamente dito.

6. Agora, concentração é de três formas:

#### **A. Concentração em pontos externos:**

A mente está acostumada a pensar somente em objetos externos; logo; seria perigoso cortar subitamente a mente dos objetos externos. Você não deve tentar concentrar-se em centros internos no início de sua prática.

Você deve escolher um objeto pelo qual você tenha interesse, pelo qual você possua amor. Teístas geralmente tentam concentra-se em uma imagem externa ou símbolo de Deus. Você pode manter um retrato do Senhor Krishna ou Jesus Cristo à sua frente, olhar fixamente para a figura com olhos abertos. Onde os olhos estão lá também está a mente. Você não está olhando meramente para uma pintura, mas um símbolo de uma personalidade viva.

Então, quando olhar fixamente para a figura de Cristo ou Krishna, você imediatamente sente em sua mente as qualidades com as quais estas personalidades eram dotadas.

Após olhar fixamente a figura por três ou quatro minutos, feche seus olhos e mentalmente imagine a figura. Concentre-se na forma que você viu. Continue esta concentração interna por tanto tempo quanto sua mente não se perturbar. Se, após alguns minutos de meditação com olhos fechados, você sentir que a mente está divagando, então novamente abra os olhos e olhe a figura. Depois, novamente, olhando fixamente para a figura por alguns minutos, feche os olhos e novamente habitue a mente com a meditação interna.

Pratique este processo por alguns meses até que você possa se concentrar sem a figura. Quando você puder se concentrar, meramente com fechar dos olhos, na forma do retrato, sem o suporte externo de uma figura pintada, você atingiu o primeiro sucesso na meditação.

Sinta que esta figura interna não está meramente em um lugar, mas em todos os lugares. Quando começar a sentir uma presença uniforme em todos os lugares, a mente cessa todas as distrações. O outro método de trazer esta harmonia de percepção mental é pensar no espaço vazio. Visto que o espaço está em todos os lugares, você tenta concentrar-se em todas as direções ao mesmo tempo. Você também pode concentrar-se na luz do sol permeando todo o espaço. Ou você pode concentrar-se no vasto oceano que está em todos os lugares. Você pode olhar fixamente para a chama de uma vela ou um ponto na parede.

Quando novamente você obter sucesso nisto, você pode usar seu objeto de concentração; você terá tal maestria sobre a mente que poderá se concentrar em qualquer objeto. O propósito desta concentração é fazer a mente pensar em somente uma coisa, e não pensar em nada mais. Logo, no final das contas, não tem muita importância qual o objeto você escolher para se concentrar se o propósito é servido, ex. pensar somente naquela coisa e nada mais.

Quando você estiver acostumado com esta meditação externa, você pode voltar-se para a meditação interna.

#### **B. Concentração em pontos internos:**

Meditação interna significa concentração em certos centros (Chakras) do corpo. Os Chakras mais importantes e mais favoráveis (para iniciantes) na meditação são o entre as sobrancelhas, e o Chakra no coração.

No estado de vigília, a mente funciona no cérebro, no estado de sonho ela funciona perto da garganta, e no estado de sono profundo ela vai para o coração. Então, o propósito ultimo da meditação interna é trazer a mente para o coração. Isto é feito em três estágios: a mente vem do objeto externo para a cabeça (ex. Ponto entre as sobrancelhas), então a mente vai para o coração.



A meditação no ponto entre as sobrancelhas ocorre em dois estágios: (1) Olhar fixamente com olhos abertos para o ponto entre as sobrancelhas, e (2) fechar os olhos e pensar somente no ponto (como um ponto de luz). Aos poucos, você começará a sentir que a mente desce da cabeça através da garganta para o coração. Quando você fizer isto, você irá cair no sono se você for descuidado. Você deve fazer isto com cuidado e vigilante; de outro modo você vai dormir e se enganar pensando que estava meditando.

O outro método de meditação interna é meditar diretamente no coração. Você pode imaginar um lótus desabrochando no coração, ou a luz do sol nascente no coração. A melhor forma de meditação no coração é sentir como se a consciência estivesse assentada ali. Deste ponto interno de meditação na consciência no coração, você pode aos poucos proceder para a universal.

### **C. Concentração no Universal:**

Assim como existe Consciência em seu coração, existe no coração de todo mundo. Tente meditar nesta Consciência como presente em todos os lugares, em todas as coisas (externas e internas) uniformemente. Esta é a forma absoluta de meditação, ex.: o Supremo Estado.

Para ajudar atingir este Estado Universal de Meditação, você pode entoar OM (pranava) de forma metódica. Existem três maneiras de entoar OM: (1) Curta – cerca de um segundo, ex.: 30 em 30 segundos; (2) Média – cerca de cinco segundos, ex.: seis cantos em 30 segundos; (3) Longa – cada canto dura 15 segundos, ex.: dois cantos em 30 segundos.

O processo longo é a melhor maneira de cantar. Ele faz as células do corpo diminuir o ritmo de suas atividades; o sistema nervoso torna-se calmo. Você não necessita tomar tranqüilizantes. Se você estiver perturbado, cante a maneira longa por quinze minutos. Todo o sistema vai se tornar calmo e sossegado. Quando você cantar desta forma, sinta que você está se expandindo aos poucos no Cosmos.

OM não é meramente um som que nós produzimos, mas um símbolo da Vibração Universal. Esta é realmente a Vibração que foi feita no início da criação do mundo. Esta Vibração Universal (da criação) é a força controladora por trás de tudo no mundo. Então, quando você entoar OM e cria esta Vibração no seu sistema, você se sintoniza com a Vibração do Cosmos. As Forças do Universo começam a entrar em seu corpo; você se sente forte e enérgico; sua fome e sede vão diminuir; você sentirá felicidade absoluta mesmo que não possua nada (ex.: sem posses materiais) e esteja absolutamente sozinho, desconhecido e não visto pelas pessoas. Você não terá desejo por qualquer coisa no mundo, porque você terá se tornado uno com todas as coisas.

Quando você se torna amigo das Forças Universais, então o mundo tomará conta de você em tempos de dificuldades e você não terá medo vindo de lugar algum. Então você se tornou um Santo ou um Sadu. Neste estado, se você tiver algum desejo, ele será imediatamente satisfeito, porque você se tornou o amigo de todas as Forças no mundo. Neste estado de Êxtase ou Bem-aventurança, grandes Santos cantam e dançam (porque eles possuem tudo no mundo). É aqui que você irá compreender que é uma Criança de Deus. O próprio Deus irá perpetuamente tomar conta de você e você nada temerá, assim como o filho do Rei nada teme, pois o Rei o protege sempre e em todos os lugares do reino

### **Práticas para o dia-a-dia**

Isto é quase um esboço completo das práticas essenciais do Yoga. Mas, quando você efetivamente começar a praticá-las, você encontrará muitas dificuldades. Então, você deve ser muito honesto em sua busca. Swami Sivananda nos ensina que Sadhana (prática espiritual) possui três pontas, como a Trisula (tridente):

**1. Uma rotina Diária de Práticas:** Tenha um procedimento fixo de práticas todos os dias. Deve-se estabelecer horários fixos e disciplinar sua personalidade. Na rotina diária, três itens são muito importantes: (a) JAPA – cantar um *Mantra* repetidamente para manter a mesma consciência (isto é geralmente útil quando a meditação está difícil); (b) ESTUDO – ler escrituras e textos sobre Yoga, ex.: Upanishads, Bhagavadgita, O Sermão da Montanha, A Imitação de Cristo; (c) MEDITAÇÃO – deve ser feita em um horário e local determinado todos os dias (você não deve mudar de lugar); volte-se para a mesma direção diariamente (Leste ou Norte ) e sente-se na mesma postura (Asana) todos os dias

**2. Resolução Anual:** Votos para abandonar maus hábitos como machucar ou magoar os outros, mentira e incontinência; estes três devem ser abandonados (aos poucos) em estágios. *Ahimsa* (Não-violência), *Satya* (Verdade), *Brahmacharya* (Continência) devem ser praticados. Se você quebrar esta resolução, você deve jejuar por um dia. Por causa do medo do jejum, você será cuidadoso e não quebrará o voto.

**3. Um Diário Espiritual:** Quando você for para a cama todas as noites, você deve refletir sobre o que fez desde a manhã. Este diário deve consistir de perguntas que você deve fazer a você mesmo, ex.: “Quantas vezes eu esqueci Deus hoje?” “Eu fiquei com raiva hoje?” etc.

Com estes métodos você pode começar uma *Sadhana*, ou prática do Yoga, séria. E quando seus esforços forem observados com sinceridade do propósito, você alcançará o sucesso nesta mesma vida.

## Parte 2

### JAPA SADHANA

Pode-se dizer que o mundo das experiências é constituído de três importantes fatores: 'pensamento', 'nome' e 'forma'. Estes três estão internamente conectados uns com os outros. Esta relação obtida entre pensamento, nome e forma é notada em um importante aspecto da prática espiritual, ou *Sadhana*, conhecida como Japa-Yoga. Este é um termo com o qual vocês todos estão familiarizados, o Yoga de Japa. No Bhagavadgita, o Senhor referiu-se a este aspecto da *Sadhana* espiritual como talvez o melhor método conhecido de aproximar-se de Deus: "*Yajnanam Japayajnosmi*" - "dentre todos os sacrifícios, Sadhanas, austeridades ou formas de *Tapas*, eu sou representado por *Japa*," diz Bhagavan Sri Krishna. Japa é considerado o método mais eficaz de prática espiritual. Porque, ele está intimamente conectado com as realidades imediatas da vida as quais são inteligíveis para nossa compreensão, e ao mesmo tempo está também internamente conectado com um secreto fio de seda para o objetivo último do Yoga. Os termos, nome e forma, os quais fizemos referência aqui, significam muito mais do que nós pensamos. O nome não é meramente um epíteto ou uma apelação a qual casualmente vinculamos a uma forma física.

Nos dias de hoje estamos acostumados com qualquer tipo de nome de acordo com nosso impulso ou imaginação em relação a uma forma, sem levar em consideração a relação entre o nome e a forma. Em tempos antigos, especialmente em nosso país, dar nome a uma forma em particular era baseado num bem embasado fato científico. O nome representa a forma e a forma é simbolizada ou indicada por um nome. Em um famoso sistema de pensamento espiritual conhecido como *Tantra* ou *Agama*, nos é mostrado que a expressão de um nome em particular de uma determinada maneira, automaticamente projeta uma forma em particular. Esta forma é geralmente conhecida nos Agama Sastras como o *Yantra*. O Yantra não é meramente um desenho geométrico ou uma formação, mas uma forma que um nome toma quando é manifestado através da expressão. Assim, o nome e a forma estão intimamente relacionados um com o outro. Não apenas isto, o nome e a forma estão relacionados com o pensamento que está por trás da expressão do nome e da forma.

Podemos ter, como um exemplo, qualquer nome para este propósito, "árvore". "Árvore" é um nome, um símbolo sonoro que é suposto a indicar ou apontar para uma forma que nós conhecemos como sendo a existência de um objeto conhecido por árvore. Você também sabe muito bem como a expressão do nome "árvore" invoca uma idéia correspondente também em nossa mente. A idéia, o nome e a forma parecem se elevar simultaneamente na consciência, de tal forma que um não é facilmente distinguido do outro. A percepção de um objeto pode invocar a idéia do seu nome; e a entoação do nome pode invocar a idéia do objeto ou da forma. Ou mesmo um pensamento, uma mera idéia pode manifestar-se como a forma juntamente com o nome que a simboliza.

Agora, na *Sadhana*, que no presente contexto é prática espiritual, este segredo interno da natureza é bem conduzido na mente. Visto que todo nome é correspondentemente relacionado com uma forma e o mundo é feito de formas e nada além de formas, nos é exigido evocar em nossas mentes aquela forma em particular que desperta em nós a forma em particular de Realidade ou grau de Verdade mais elevada que a que temos no presente, de forma que possamos nos habilitar a elevar-nos de um grau de Verdade para outro grau mais elevado em suas cada vez mais progressivas formas de manifestação, até que tenhamos atingido sua forma mais elevada, a última ou definitiva expressão da Verdade a qual conhecemos como Deus, Ishvara. E nossas escrituras nos dizem que podemos evocar uma forma em particular em nossa consciência através da entoação de um nome correspondente. Nós também podemos invocar em nossa mente, em nossa consciência, a forma de Deus, o próprio Supremo Ser, através da recitação do Nome que é a sagrada expressão da Realidade Última ou Existência, Deus o Todo-Poderoso.

Em um dos aforismos, ou *Sutras*, de um famoso sistema de prática espiritual conhecida como Raja-Yoga, o autor, Patanjali Maharshi<sup>16</sup>, nos diz em uma expressão oculta, "*tajjapastadartha-bhavanam*." Ele define *Japa* neste Sutra. O que você quer dizer por Japa *Sadhana*? A contemplação do significado implícito de uma expressão simbólica em particular, a

---

<sup>16</sup> Foi o compilador dos Yoga Sutras provavelmente no ano 200 d.C, uma grande obra que contém sabedoria prática e filosófica sobre a Raja Yoga. (N.T.)

entoação de um Nome – isto é Japa. Logo Japa, pelo menos de acordo com a definição de Patanjali, não é meramente uma recitação mecânica de um Nome ou fórmula, mas inclui também uma contemplação simultânea do significado do Nome - apesar de muitos protagonistas desta forma de Yoga nos dizerem que até mesmo a repetição mecânica do Nome tem seus próprios efeitos benéficos. Existem certos tipos de remédios que têm seu próprio efeito no sistema; eles atuam no sistema do modo requerido, quer você saiba ou não qual remédio tomou, e não levando em conta o fato de que o conhecimento do conteúdo do remédio pode ajudá-lo na criação, em você mesmo, da atmosfera psicológica necessária para que a ação possa ser acelerada. Conhecendo ou desconhecendo, o Nome de Deus pode ser tomado, quer você saiba o significado do Nome, quer você possa apreciar a implicação do Nome, ou não. O Nome de Deus é comparado com o fogo que queima. Conhecendo ou desconhecendo, você pode tocar o fogo, ele queimará; ele terá o seu efeito independentemente. Da mesma forma, esta potência do Nome de Deus possui sua ação em todo nosso sistema, corpóreo bem como psicológico, nos purificando. O processo de purificação é a ação a que ocorre em nós mesmos, e que transforma a base metal de pensamento bruto produzido por *Rajas* e *Tamas* naquela forma de expressão conhecida por *Sattvaguna*. A recitação de um Mantra, portanto, acelera o processo de revelação da *Sattva* em nós, transformando *Rajas* e *Tamas* em nossa natureza. Não é algo como uma destruição de *Rajas* e *Tamas*, como uma transfiguração completa dos elementos constituintes conhecidos como *Rajas* e *Tamas*. Inércia, distração e equilíbrio são denominados *Tamas*, *Rajas* e *Sattva*.

Na verdade, estas três qualidades, ou propriedades, conhecidas como *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, não são material tóxico externo que entrou em nosso sistema, como um espinho que perfurou nosso pé, mas são formas de nossa própria mente.

Os *Gunas* de *Prakriti*<sup>17</sup>, conhecidos como *Sattva*, *Rajas* e *Tamas* não são externos à mente, como sujeira ou poeira que cobre a superfície de um espelho. Enquanto a poeira no espelho é uma forma diferente do espelho e você pode limpar a superfície do espelho tendo a poeira eliminada, na transformação de *Rajas* e *Tamas* em *Sattva* isso não ocorre. A própria mente é a substância da qual estes *Gunas* de *Prakriti* se manifestam. Qual a relação entre mente e os três *Gunas*, *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*? A qualidade de uma substância é geralmente distinta da substância. A vermelhidão da rosa é geralmente tida como diferente da rosa em si. Nós não dizemos que vermelhidão em si é a rosa. A rosa é a substância na qual a característica ou qualidade de vermelhidão é inerente. Não é o caso da mente e sua relação com os *Gunas*. Os *Gunas* de *Prakriti*, as qualidades de *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, em relação à mente, são como três fios de uma corda em relação à corda. Você sabe o que são os fios de uma corda. Três cordas mais finas fazem uma corda mais grossa. E as três cordas finas não estão fora da corda mais grossa. Elas próprias formam a corda grossa. Os fios em si mesmo formam um tecido. Nós não temos um tecido fora dos fios, apesar de nós usarmos dois epítetos diferentes – fios e tecido. Você descobrirá que é apenas um jeito de nomear duas diferentes circunstâncias de uma mesma substância.

Os fios são o tecido, e o tecido é o fio, apesar de que quando compramos um pedaço de tecido nós não dizemos que compramos fios. É uma forma de expressão, mas, na verdade, substancialmente, elas significam uma única coisa.

Da mesma forma, a mente não é diferente dos *Gunas*, e os *Gunas* em si mesmo constituem a matéria mental. Então, na transformação que ocorre da condição de *Rajas* e *Tamas* para o estado de *Sattva*, o que acontece é uma reconstituição interna dos elementos da mente em uma configuração interna de circunstâncias conhecidas como *Sattva*. Eu poderia dizer que é algo como a transformação dos constituintes do leite quando ele se torna outra substância conhecida como coalho, apesar da analogia não ser totalmente adequada aqui. Eu cito este exemplo somente para lhe dizer que a constituição é internamente remodelada e um elemento externo não se introduz. Nós mesmos nos tornamos outra coisa neste processo de transformação.

O princípio de Deus não está totalmente fora de nossa natureza. O Ser Supremo, o qual nós estamos invocando através de Mantra Japa, não está inteiramente desconectado de nossa constituição interna. Nós não estamos importando Deus do exterior, como um elemento externo desconectado de nossa natureza. Deus não é trazido para nossa natureza do exterior, do sétimo paraíso. O elemento de Deus, o princípio de Realidade, é manifestado do interior. Isso poderia estar claro para nós quando contemplamos o fato da Imanência de Deus, como proclamam nossas escrituras. Deus não é meramente transcendente à nossa natureza (embora Ele também o seja),

---

<sup>17</sup> Segundo a filosofia Shankya, é a substância da qual tudo é formado, é a Mãe Natureza ou matéria causal. (N.T.)

Ele é ao mesmo tempo imanente em nós - o que significa dizer que a natureza de Deus não é somente superior à natureza básica de Rajas e Tamas em nós (que é o significado de transcendência), mas também que o princípio de Deus está ocultamente presente, secretamente permeando nossa própria personalidade, nossa própria mente, intelecto, nosso próprio Atma. Na verdade, o Atman em nós é o Brahman do cosmos. Isto é o que os antigos declararam. O Ser é o Absoluto. O interior é de uma só vez o Todo-Universal.

A invocação do Ishvara-Shakti (potência do Criador) através de Mantra Japa é, portanto, não tanto uma tentativa de trazer uma face mais elevada da realidade exterior à nossa constituição interna, mas como uma manifestação do que está dentro de nós em um grau mais elevado de sua expressão. Então nós temos um importante papel na prática de Japa. Nós, como Sadhakas, buscadores, somos um elemento tão importante na prática de Japa Sadhana como o princípio de Deus, a Deidade, e a constituição das letras do Mantra. Na verdade, Japa envolve três importantes elementos ou Shaktis, ou poderes, ex.: Mantra-Shakti, Devata Shakti e Sadhana-Shakti. Sadhana-Shakti é o poder que está dentro de nós mesmos; Mantra-Shakti é o poder escondido na combinação peculiar ou justaposição das letras da fórmula; e Devata-Shakti é, novamente, o poder da imanência de um princípio mais elevado no Mantra.

Agora nós temos de levar em consideração todos estes três aspectos quando nos engajarmos em Japa Sadhana, de modo que ela se torne uma prática espiritual completa em si mesmo. Japa é uma Sadhana completa e não necessita de nenhuma adição externa para torná-la mais completa.

"*Tajjapastadarthabhavanam*," para repetir o que o Sadu Patanjali nos disse. O Nome de Deus é um pouco diferente dos nomes comuns conectados a objetos no mundo. Não é como chamar uma árvore ou vaca que pasta no campo. Enquanto os nomes temporais que nós vinculamos a objetos físicos do mundo despertam ou invocam em nossa mente somente a forma daquele objeto em particular, o qual por convenção, está conectado com o nome em particular, o Nome de Deus desperta em nossa mente a idéia não meramente de um objeto em particular ou isolado do mundo, nem um evento ou coisa temporal, mas invoca em nossa mente a noção ou conceito de uma realidade mais ampla do que a que estamos acostumados a conceber em nossa mente em termos de relações terrenas.

O Nome de Deus, especialmente quando ele nos é dado na forma conhecida como Mantra, é um poder em si mesmo. Ele possui Shakti próprio, e esta é a razão pela qual *Bhaktas*<sup>18</sup>, sadus e santos nos disseram que mesmo a mera repetição do Nome de Deus tem a capacidade de produzir um efeito próprio, mesmo que você não esteja realmente meditando, mesmo que você não esteja em posição para contemplar o verdadeiro significado oculto por trás dele.

O Mantra-Shakti, ou poder do Mantra, existe por conta de um fato que é belamente e cientificamente descrito em uma ciência conhecida como Mantra-Shastra, a qual é afim com a ciência da alquimia em nossa vida comum. Elementos químicos agem e reagem uns com os outros. Você conhece a ação entre um ácido e um álcali, por exemplo. Combinações químicas diferentes produzem diferentes efeitos. Algumas vezes a reação química é tal que pode produzir um efeito tremendo. Mantras produzem tal efeito, similar a reação dos elementos químicos, por causa da peculiar combinação de letras. O Mantra-Shastra é um segredo que nos diz que toda letra do alfabeto é uma forma condensada de energia. Sons são na verdade energia manifestada. O som não é meramente uma forma vazia de manifestação verbal, mas energia que é feita para expressar-se em uma forma particular. E este pacote de energia, esta ligação de formas de força, que é uma letra em particular do alfabeto, é colocada em contato com outro pacote de energia chamado outra letra, eles colidem um com o outro, ou, como podemos dizer, eles agem um sobre o outro ou fundem-se, qualquer que seja a coisa que ocorra, de modo que a entoação de um grupo de letras, que é o Mantra, produz, pelo processo de permutação e combinação destas letras, uma nova forma de energia a qual se torna infusa em nosso sistema, porque ela surgiu de nossa própria mente, pensamento e interior do nosso ser. Nós nos carregamos com esta força, como se tivéssemos tocado um fio elétrico com carga. Existe um nome especial dado a esta ciência, como *Gana-Shastra*, em linguagem Tântrica.

Palavras são forças, pensamentos são coisas, assim eles nos dizem. Não são sons vazios que nós fazemos quando pronunciamos uma palavra ou um nome ou expressamos uma idéia. É por causa do fato de que pensamentos e expressões são poderes por si mesmo, que palavras de santos imediatamente se manifestam. As palavras que um santo ou sadu pronunciam não são

---

<sup>18</sup> Devoto de Deus (N.T.)



sons vazios. Elas são forças que são lançadas como bombas atômicas, e podem se manifestar no mundo físico, e os eventos que podem ocorrer. É por este motivo que as pessoas vão até um Mahatma para *Asirvada*, ou bênçãos. Suas palavras são forças, poder que ele lança para surtirem efeito imediato, ou mesmo efeito remoto, conforme for o caso.

A entoação de um Mantra é a liberação de uma energia, não somente no interior de nossas personalidades, mas também na atmosfera exterior da qual somos parte. Japa Sadhana não só realiza uma transformação em sua própria personalidade interior, mas também simpaticamente produz um efeito igual na sociedade da qual você faz parte. Logo Japa Sadhana é também um serviço social. Não é meramente uma Sadhana pessoal, internamente praticada por você em seu quarto de *Puja*, mas é uma grande *Seva*<sup>19</sup> que você presta a humanidade também. Uma aura é produzida em volta do Sadhaka o qual se engaja em Japa Sadhana honestamente e sinceramente. Você purifica não somente sua natureza internamente, mas também purifica a atmosfera exterior. Você torna-se uma fonte de inspiração para as pessoas quando você efetivamente engaja-se em Japa Sadhana com concentração da mente e fé verdadeira na eficácia da prática. O Nome de Deus é uma maravilha. É um milagre por si só. “Mais coisas são lavradas através de oração do que este mundo possa sonhar,” disse o poeta. As orações que você oferece a Deus são definitivamente capazes de produzir o resultado desejado.

Eu tive a oportunidade de conhecer um humilde Sadhaka alguns anos atrás, um chefe-de-família. Ele havia tomado votos para orar, uma pessoa muito honesta. Ele veio conversar comigo sobre certa dificuldade que ele estava experimentando durante sua oferenda de orações. Por acaso, ele mencionou para mim sua Sadhana. Ele disse, “Swamiji, minha Sadhana é somente orar a Deus. E com esta Sadhana de oração, eu tento também fazer um pouco de serviço para as pessoas também. A pessoa pode estar muito longe de mim, ela pode estar até mesmo em Londres, não faz diferença. Eu posso até nunca ter visto a pessoa a quem eu quero ajudar. Eu posso nem sequer ter ouvido o seu nome.” Eu perguntei a ele, “Meu querido amigo, como você direciona seus pensamentos para um lugar ou pessoa cujo nome você não sabe e cuja localização também não lhe é conhecida?” Ele disse, “Swamiji, eu tenho tanta fé, pela graça de Deus, que a maravilha funciona não através da oração de meu pensamento, mas por um meio que minha oração parece contatar, o qual trabalha do seu próprio jeito onisciente.” E fiquei contente em ver tal Sadhaka, porque ele entendeu o segredo da oração e Japa. O que trabalha não é sua força pessoal ou pensamento individual, mas aquilo que sua mente é capaz de despertar e colocar em atividade e o qual é onisciente.

Eu posso lhe dar um exemplo para ilustrar o que isto porventura signifique. Você sabe o que é uma estação de transmissão. As pessoas cantam uma canção ou enviam uma mensagem através da estação de transmissão. A mensagem está na forma de sons. Agora, o que ocorre é que o som que você produz lá na forma de uma canção, um *Bhajan*, ou um *Kirtan*<sup>20</sup>, ou uma palestra, ou um discurso, não é na verdade transmitido para os receptores, os rádios, ou transistores. Os rádios, em seu mecanismo interno, não estão diretamente conectados com os sons que as pessoas fazem na estação de transmissão. O que ocorre é que o som é convertido em energia. O que viaja através do espaço ou éter não é o som que é produzido na estação de transmissão, mas aquilo no qual o som foi moldado ou transformado. Uma forma impessoal de energia que viaja através do éter tem um impacto nos receptores, torna-se remodelada no som que foi originalmente produzido na estação de transmissão. Aquilo que está no meio, entre os dois instrumentos, a estação de transmissão e o receptor, não é o som. Energia pode ser convertida em som através do aparelho receptor, e som pode ser convertido em energia através do aparelho transmissor. Este é o segredo do rádio assim como o da televisão, e este é o segredo da natureza como um todo. Orações podem fazer maravilhas desta forma. Suas orações ou invocações que você faz através de Mantra Sadhana ou Japa são convertidas em uma força impessoal, que é o poder de Deus, e o milagre é realizado pelo próprio Deus. Você não é mais o agente final da ação. Seu papel como agente é apenas eventual. O que na verdade trabalha é algo mais elevado que você mesmo. Logo, o crédito deve ir para Deus, conclusivamente, mesmo quando Japa surte efeito. O próprio Deus parece estar fazendo Sadhana por nós. Quem pode fazer coisas neste mundo a não ser Deus? Nós não podemos nem mesmo levantar nossos dedos sem Sua vontade. Como dizem, nem mesmo uma folha seca move-se no vento a menos que seja a vontade do Pai. O Universo como um todo é

---

<sup>19</sup> Serviço devocional que é prestado ao Guru, à Deus, santos ou qualquer serviço prestado ao próximo com espírito altruísta, sem apegar-se aos frutos deste serviço. (N.T.)

<sup>20</sup> Cantos devocionais (N.T.)

divindade, resplendente, esplêndido em sua glória e abundância. Nós esquecemos que somos uma parte integral dele. E na Japa Sadhana, particularmente, nós tentamos nos sintonizar, sintonizar nossa constituição psicológica interna com a estrutura Onipresente do cosmos que é Ishvara-Shakti, ou a Vontade Divina em operação. Você pode avaliar o quão importante é Japa Yoga. No *Mahabharata*<sup>21</sup>, no *Shanti Parva* um capítulo inteiro é devotado à exposição de Japa Sadhana. “Japaka Upakhyana” vale a pena ser lido: ele mostra como uma pessoa, um sadu era devotado completamente a Japa, *Gayatri* Japa particularmente. Ele pôde desafiar a intrusão até mesmo dos *Devotos* mais elevados, como *Indra* e *Yama*, e ele alcançou *Moksha*<sup>22</sup> através de Japa e nada mais. Não é de se estranhar que *Bhagavan se* refere a este sistema de Yoga como o melhor no Bhagavadgita “*Yajnanam japayajnosmi.*”

Que eu possa pedir a vocês, irmãos e irmãs no caminho espiritual, que se apliquem a esta Sadhana sinceramente, de todo o coração e que mantenham-se firmes nela com tenacidade. Você verá por si mesmo que ela faz de você uma pessoa diferente. Pequenas maravilhas e milagres irão acontecer a sua volta. Você se surpreenderá em como as coisas tomam forma sem seu conhecimento sobre o que acontece. A atmosfera irá mudar aos poucos. Orações são poderes, por favor, lembrem-se disso. E estes poderes que são gerados pelas orações são dotados de mais força que até mesmo bombas. Não seria um exagero se eu falasse que você estará fazendo o maior serviço para a humanidade, se você honestamente oferecer orações a Deus do fundo do seu coração. Deus irá ouvir sua oração através de seus ouvidos que tudo permeiam: “*Sarvatah panipadam tat sarvatokshi-siromukham.*” – “Em todos os lugares Ele possui ouvidos, em todos os lugares Ele possui olhos.” Ele pode ver o que você faz no mais remoto canto deste mundo, e Ele pode ouvir o que você diz onde quer que você esteja. Suas orações serão ouvidas, e isto seria um serviço que você faz para a própria humanidade. Que eu repita meu pedido mais uma vez, que vocês adotem esta Sadhana honestamente, com intensa fé, e vocês verão maravilhas, milagres manifestando-se.

---

<sup>21</sup> Um dos dois grandes Épicos da Índia, sendo o outro o Ramayana. Revelado por Bhagavan Vyasa, é o maior poema épico literário do mundo (N.T.)

<sup>22</sup> Libertação do ciclo de nascimentos e mortes (Samsara). A união final com Deus, objetivo do nascimento humano. (N.T.)