

## **INTRODUÇÃO AO YOGA**

Swami Satyananda Saraswati

TRADUÇÃO: Anderson Takakura

Maringá / PR – Brasil, JUNHO 2007

Textos entre [ ] são do tradutor; não constam no original.

Texto extraído e traduzido do livro: SARASWATI, Swami Satyananda. **Asana Pranayama Mudra Bandha**, 3ª edição revisada. New Delhi: Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, Índia, 2004, p. 1 – 6 (Introduction to Yoga).

## Introdução ao Yoga

*“Yoga não é um antigo conhecimento enterrado no esquecimento. É a mais valiosa herança do presente. É a necessidade essencial dos dias de hoje e da cultura do amanhã.”*

**Swami Satyananda Saraswati**

Yoga é a ciência do reto-viver e, assim, tem a intenção de ser incorporado na vida diária. Funciona em todos os aspectos de uma pessoa: psicológico, vital, mental, emocional, físico e espiritual.

A palavra *yoga* significa ‘união [unity]’ ou ‘unidade [oneness]’ e vem do Sânscrito *yuj* que significa ‘unir’. Esta unidade ou união é descrito em termos espirituais como a união da consciência individual com a consciência universal [samadhi]. Em um nível mais praticável, *yoga* significa balanceamento e harmonia do corpo, mente e emoções. Isto é feito através das práticas de *asana* [postura psicofísica], *pranayama* [técnica respiratória], *mudra* [gesto de poder], *bandha* [contrações de determinadas partes do corpo para direcionar o fluxo de prana], *shatkarma* [técnica de limpeza] e meditação, e deve nos levar à união que pode nos conduzir a uma realidade elevada.

A ciência do *yoga* começa a funcionar no aspecto mais externo da pessoa, o corpo físico, que para a maioria das pessoas é um ponto de partida prático e familiar. Quando o desequilíbrio é experimentado neste nível, os órgãos, músculos e nervos não mais funcionam em harmonia, em verdade eles trabalham em oposição um ao outro. Por exemplo, o sistema endócrino pode se tornar irregular e a eficiência do sistema nervoso cair e ao se estender uma doença irá se manifestar. O *yoga* visa trazer às diferentes funções do corpo uma perfeita coordenação para que trabalhem para o bem-estar de todo o corpo.

Através do corpo físico, o *yoga* move-se pelos níveis mentais e emocionais. Muitas pessoas sofrem de fobias e neuroses como um resultado de estresse e as relações da vida diária. O *yoga* não pode promover a cura para a vida, mas se faz presente como um método preventivo para isso.

Swami Sivananda [lê-se Shivananda] de Rishikesh explica o yoga como uma “...integração e harmonia entre pensamento, fala e ação, ou integração entre cabeça, coração e atitude [hand]”. Através das práticas do yoga, a atenção se desenvolve pela relação mútua entre os níveis emocional, mental e físico, e em havendo um distúrbio em qualquer um desses níveis afetam-se um ao outro. Gradualmente, esta atenção nos leva a um entendimento das áreas de existência mais sutis.

Existem diversos ramos do yoga: raja [yoga real], hatha [yoga do esforço extremo ou Sol (Há) e Lua (Tha)], jnana [yoga do conhecimento (autoconhecimento)], karma [yoga da ação (reta – agir, pensar, sentir e falar)], bhakti [yoga da devoção], mantra [yoga das palavras sagradas (também é uma prática devocional)], kundalini [kundalini é uma força espiritual existente dentro do homem, porém dormente. Em verdade, todos os yogas trabalham esta energia, em maior ou menor grau, e às vezes veladamente] e laya [yoga da dissolução, através da concentração profunda], apenas para citar alguns, e muitos livros os explicam em detalhes. Cada um precisa encontrar os tipos de yogas que melhor combinam com suas próprias características e necessidades. Na última metade deste século, o hatha yoga se tornou o mais bem conhecido e o mais amplamente praticado dos sistemas. Contudo, os conceitos que constituem o yoga estão crescendo quanto mais pessoas o praticam, e este conhecimento está se expandindo. Nos escritos antigos, o hatha yoga consiste em shatkarmas, práticas de limpeza, somente. Hoje, porém, o hatha yoga comumente admite as práticas de asana, pranayama, mudra e bandha.

### **História do Yoga**

O yoga que conhecemos hoje foi desenvolvido como uma parte da civilização tântrica que existiu na Índia e em todas as partes do mundo por mais de dez mil anos atrás. Nas escavações arqueológicas feitas no Vale dos Indus em Harappa e Mohenjodaro, atualmente Paquistão, muitas estátuas foram encontradas representando deidades semelhantes ao Senhor Shiva e Parvati realizando vários asanas e praticando meditação. Estas ruínas foram habitadas por pessoas que viveram na idade pré-védica, antes da civilização Ariana começar a florescer nos subcontinentes Indus. De acordo com a tradição mítica, Shiva é conhecido como fundador do yoga e Parvati, sua primeira discípula.

O Senhor Shiva é amplamente respeitado por ser símbolo ou encarnação da suprema consciência. Parvati [kundalini] representa a

sabedoria suprema, vontade e ação, e é responsável por toda a criação. Esta força ou energia é conhecida como kundalini *shakti*, a força cósmica que reside dormente em toda criatura. Parvati é considerada a mãe de todo o universo. A alma individual é incorporificada e deixada no mundo à imagem e semelhança, e também liberada da escravidão do mundo pela sua graça. Por amor e compaixão pelas crianças, ela concedeu sua sabedoria secreta de liberação em forma de tantra. As técnicas que o yoga possui têm sua origem no tantra e os dois não podem ser separados, assim como a consciência, Shiva, não pode ser separado da energia, Shakti.

*Tantra* é uma combinação de duas palavras, *tanoti* e *trayati*, que significam “expansão” e “liberação” respectivamente. Conseqüentemente, está é a ciência da expansão da consciência e liberação da energia. Tantra é o caminho para se alcançar a liberdade da escravidão do mundo enquanto vivemos nele. O primeiro passo no tantra é conhecer a limitação e capacidades do corpo e da mente. O próximo é determinar técnicas para a expansão da consciência e a liberação da energia por meio das quais as limitações individuais são transcendidas em uma elevada percepção da realidade.

O yoga surgiu no começo da civilização humana quando o homem percebeu pela primeira vez seu potencial espiritual e começou a desenvolver técnicas para desenvolvê-la. A ciência yóguica se desenvolveu lentamente e progrediu com sábios antigos por todo o mundo. A essência do yoga foi freqüentemente escondida ou explicada por diferentes símbolos, analogias e linguagens. Algumas tradições acreditam que o yoga foi um presente divino dado aos antigos sábios e por isso a humanidade teve a oportunidade de perceber sua natureza divina.

Em tempos antigos, as técnicas do yoga foram mantidas em segredo, e nunca foi publicado ou exposto aos olhos do público. Elas foram passadas de professor ou guru para discípulo de lábios a ouvidos [parampara]. A estas alturas existia um claro entendimento de seus significados e objetivos. Através da experiência pessoal, perceberam os yoguis e sábios que eram capazes de guiar aspirantes sinceros ao longo do caminho correto, removendo qualquer confusão, más interpretações e contemplação intelectual excessiva.

O primeiro livro a se referir ao yoga foi o antigo *Tantras* e posteriormente o *Vedas* que foi escrito nos tempos em que a cultura do Vale dos Indus florescia. Por eles não poderem dar nenhuma prática específica, eles

referiram-se ao yoga simbolicamente. De fato, os versos dos Vedas eram ouvidos pelos *rishis*, profetas, com grande profundidade em meditação yóguica ou *samadhi*, e são considerados como escrituras reveladoras. Isto é, no entanto, no *Upanishads* que o yoga começa a ganhar uma forma mais definida. Estas escrituras conjuntamente formam o *Vedanta*, a culminação do Vedas, e se diz que contêm a essência do Vedas.

O tratado de raja yoga do Sábio Patânjali, o *Yoga Sutras*, codificou o primeiro e definitivo, unificador e compreensivo sistema de yoga. Frequentemente chamado de as oito etapas [ashtanga], que são compostos por *yama*, auto-refreamentos, *niyama*, auto-observâncias, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, dissociação da consciência do mundo externo [retração dos sentidos], *dharana*, concentração, *dhyana*, meditação e *samadhi*, identificação com a pura consciência [iluminação].

No século XI a.C., a influência do Senhor Buddha trouxe o ideal da meditação, ética e moral em primeiro plano e as práticas preparatórias do yoga foram ignoradas [prefiro entender que não foram ensinadas, mas certamente consideradas]. Contudo, os pensadores indianos logo perceberam as limitações dessa visão. O yogui Matsyendranath ensinou que antes de adentra-se nas práticas de meditação, o corpo e seus elementos precisam ser purificados [A melhor maneira de purificar o corpo e a mente é através do *yama* e *niyama*, ou seja, dentro dos ideais ensinados pelo Sr. Buddha, que são as práticas de morte de defeitos e desenvolvimento de virtudes, corrigindo hábitos e ações. O *asana* é o meio menos eficaz para se lograr uma preparação, nos dias de hoje. Mesmo o Sr. Krishna, no Bhagavad-Gita, ensina que o melhor yoga para se praticar nos tempos de Kali Yuga (nossa atual era – a era de ferro) é o mantra, bhakti, jnana e karma yoga. O Sr. Krishna não nos ensina hatha yoga. Os *asanas* só possuem seu efeito espiritual se estivermos trabalhando na purificação da mente, revendo valores, ideais, atitudes, alimentos etc. O Senhor Buddha veio nos transmitir e renovar estes conhecimentos que visam à auto-realização íntima do Ser. Não significa que tenha ignorado os benefícios dos *asanas*, pois este Mestre mesmo pratica meditação em *padmasana*, e bem se sabe que esta não é uma postura, muito praticável, especialmente aqui no ocidente]. Ele fundou o culto ao Neth e a postura yóguica *matsyendrasana*, posteriormente nomeada depois dele. Seu principal discípulo, Gorakhnath, escreveu livros sobre hatha yoga no dialeto local e em Hindu.

Nas tradições indianas anterior exigia-se que os escritos originais fossem escritos em Sânscrito. Em alguns casos eles as escreviam em um simbolismo que somente aquele que estivesse preparado e pronto para ensinar é que eram capazes de entendê-los. Uma das mais notáveis autoridades em hatha yoga, Swami Swatmarama, escreveu o *Hatha Yoga Pradipika*, ou “Luz no Yoga”, em Sânscrito, coletando todo o assunto existente no escrito. Em fazendo isso, porém, ele reduziu a ênfase no yama e niyama no hatha yoga, por meio disso os iniciantes enfrentaram um grande obstáculo. No *Hatha Yoga Pradipika*, Swatmarama começa com o corpo e somente depois, quando a mente se tornou mais estável e balanceada, o autocontrole e a autodisciplina são inseridas.

### **A Relevância do Yoga Hoje**

Hoje, da maneira como estamos condicionados para entrar no século 21, uma herança espiritual vem sendo reclamada, das quais o yoga tem grande presença. Enquanto restar no tema central do yoga o mais alto objetivo do caminho espiritual, as práticas yóguicas trarão benefícios diretos e tangíveis para qualquer respeitoso aspirante do caminho espiritual.

A terapia física e mental é uma das mais importantes façanhas do yoga. O que o torna tão poderoso e eficaz é o seu trabalho através dos princípios holísticos de harmonia e unificação. O yoga tem sido bem sucedido em qualquer forma de terapia, em doenças como asma, diabetes, pressão sanguínea, atrites, desarranjo intestinal e outras doenças crônicas e de constituição natural em que a ciência moderna não tem tido êxitos. Pesquisas feitas sobre os efeitos das práticas yóguicas no tratamento do HIV vêm obtendo resultados promissores. De acordo com os médicos cientistas, a yoga terapia é bem sucedida porque promove o balanceamento dos nervos e do sistema endócrino que influenciam diretamente os outros sistemas e órgãos do corpo.

Para a maioria das pessoas, contudo, o yoga significa simplesmente manter a saúde e o bem-estar em uma crescente sociedade estressante. Os asanas removem o desconforto físico acumulado ao longo do dia, no escritório sentando em uma cadeira com os ombros encurvados sobre a mesa. Técnicas de relaxamento ajudam a maximizar o aproveitamento do tempo. Na idade dos telefones móveis [celulares], beepers e shopping vinte e quatro horas, práticas yóguicas fazem um grande bem pessoal e certamente um bom negócio.

Além das necessidades individuais, os princípios fundamentais do yoga criam uma verdadeira arma contra os males sociais. Em tempos em que o mundo parece estar perdido, rejeitando valores passados sem a capacidade de estabelecer novos, o yoga proporciona um meio às pessoas para encontrarem o seu próprio caminho de se conectar com sua verdadeira essência. Através desta conexão com seu verdadeiro Ser torna-se possível às pessoas manifestarem harmonia na idade atual, e fazerem surgir a compaixão em um lugar onde não há.

A este respeito, o yoga está longe de ser simples exercícios físicos, antes disso, é um auxílio para estabelecer um novo modo de viver, que envolve tanto a realidade interior como a exterior. Contudo, este é um meio de vida que não pode ser entendido intelectualmente e só virá à sabedoria através das práticas e experiências.