

vedanta

A VISÃO DO TODO



Swami Paramarthananda

de

CHENNAI

Conteúdo

Introdução	vi
1. A Busca Humana	1
Nós Temos a Visão do Todo	1
Quatro Objetivos Humanos Universais	2
1. Riqueza e Segurança (<i>Artha</i>)	2
2. Prazer (<i>Kama</i>)	2
3. Riqueza Invisível (<i>Dharma</i>)	2
As Limitações dos Três Primeiros Objetivos	3
Dor	3
Insatisfação	4
Dependência	4
4. Libertação Interior (<i>Moksa</i>)	4
2. As Escrituras	6
Os Vedas: A Literatura Primária	6
A Literatura Secundária	6
1. Os <i>Sutras</i>	7
2. Os <i>Smrtis</i>	7
3. Os <i>Puranas</i>	7
4. O <i>Itihasa</i>	8
As Duas Porções dos Vedas	8
3. A Sociedade e os Estágios da Vida	9
Os Três <i>Gunas</i>	9
1. <i>Sattva</i>	9

VEDANTA: A VISÃO DO TODO

2. <i>Rajas</i>	9
3. <i>Tamas</i>	9
As Quatro Classes: <i>Brahmana, Ksatriya, Vaisya, Sudra</i>	10
<i>Dharma</i> e a Ordem Natural da Vida	11
Os Quatro Estágios da Vida	12
4. <i>Karma Yoga</i>	13
Boas Ações	13
As Cinco Ações Sagradas	13
Ações Medianas	14
Más Ações	14
A Atitude <i>Karma Yoga</i>	14
Devoção e Aceitação	15
O Benefício do <i>Karma Yoga</i>	15
5. <i>Upasana Yoga</i>	17
Disciplina Física	17
Disciplina Verbal	18
Disciplina Sensorial	18
Disciplina Mental	18
Meditação de Relaxamento	19
Meditação de Concentração	19
Meditação de Expansão	20
Meditação de Valor	20
6. <i>Jnana Yoga</i>	22
Procure Internamente	23

Meios de Conhecimento	24
A Necessidade de um Professor	24
Conhecimento Direto e Indireto	25
Escuta	26
Reflexão	26
Integração	26
7. Bhakti	28
Três Direções do Amor	28
Graus de Amor	28
Devoção	29
<i>Bhakti Yoga</i>	29
O Objeto de Devoção	29
A Primeira Definição de Deus	30
A Segunda definição de Deus	30
A Terceira Definição de Deus	31
8. Qualificações Para a Libertação	32
Discriminação	32
Desapego	33
Desejo de Libertação	33
A Disciplina Sêxtupla	34
Controle da Mente	34
Controle dos Sentidos	34
Desapego dos Objetos dos Sentidos	35
Tolerância	35
Fé	35

Concentração	36
9. Os Três Corpos e os Três Estados	37
O Corpo Denso	37
O Corpo Sutil	38
A Morte e o Corpo Sutil	40
O Corpo Causal	40
Os Três Estados	41
O Estado de Vigília	41
O Estado de Sonho	42
O Estado de Sono Profundo	42
10. Os Cinco Invólucros/Sheaths	44
O Invólucro/Sheath de Alimento	44
O Invólucro/Sheath Vital	44
O Invólucro/Sheath da Mente	45
O Invólucro/Sheath do Intelecto	45
O Invólucro/Sheath da bem-aventurança	45
11. O Ser pleno	47
A Luz Que Ilumina	47
<i>Sat-Chit-Ananda</i>	48
Modificando a Identificação	48
Sujeito e Objeto	49
12. Criação	51
O Estado Semente	51

VEDANTA: A VISÃO DO TODO

Consciência Original e Consciência Refletida	52
Os Níveis Microcósmicos	52
Os Níveis Macrocósmicos	52
13. A Unidade Entre o <i>Jiva</i> e <i>Isvara</i>	54
Uma Luz, Muitos Reflexos	54
14. Libertação e <i>Karma</i>	57
Libertação Enquanto Vivo	57
Libertação Após a Morte	58
A Lei do <i>Karma</i>	58
<i>Karma</i> e os Três Corpos	59
Entendendo o <i>Karma</i>	59
Três Tipos de <i>Karma</i>	61
O <i>Karma</i> do <i>Jnani</i>	61

Introdução

SHININGWORLD APRESENTA A seguinte visão geral simples e lógica do Vedanta, a Ciência do Ser pleno. O Vedanta é uma maneira comprovada de remover a sensação de limitação que afeta todos os seres humanos. Este livro discute as soluções das escrituras védicas primárias e secundárias para a busca bem-sucedida de nossos objetivos mundanos e espirituais. Ele questiona se queremos viver uma vida dependente ou independente e passa a explicar claramente os ensinamentos que levam à libertação: (1) *karma yoga*, (2) *upasana yoga*, uma série de disciplinas que levam a uma mente tranquila e (3) as etapas para a autoinvestigação *vedântica*. Além disso, ele desdobra o tema referente ao amor devocional, seguido de uma definição clara de Deus, o objeto da devoção.

Posteriormente, ele detalha as qualificações para o sucesso na autoinvestigação, seguida de uma análise dos três estados de experiência, dos três corpos e dos cinco invólucros/*sheaths*. Desdobra o conhecimento do Ser pleno, a criação e a relação do indivíduo com o Ser pleno ilimitado, terminando com uma discussão sobre *karma* e libertação.

Esta é uma visão geral dada por Swami Paramarthanada de Chennai, um dos principais professores indianos do Vedanta. Foi transcrita por um dos alunos do Swami e traduzida para o inglês claro e simples por Rory MacKay e do inglês para o português por Vedanta Brasil - Grupo de Estudo (www.vedantabrasil.com).

James Swartz
Amsterdam, Netherlands
September 2016

1. A Busca Humana

OS SERES HUMANOS compartilham uma série de coisas em comum com outros seres vivos. Todos os seres devem comer e dormir para sobreviver. Juntamente com a necessidade de alimento e descanso, o medo também é comum para animais e humanos, e o desejo de autopreservação. Todas as formas de vida, tais como humanos, cães e plantas domésticas, querem sobreviver e perpetuar as suas espécies.

No entanto, se outros seres vivos são semelhantes a nós nesses aspectos, de que maneiras diferimos? Por que os humanos são considerados "o teto e a coroa da criação"?

Uma coisa que diferencia os seres humanos é a faculdade de falar. Enquanto os animais conseguem se comunicar produzindo sons, os seres humanos possuem métodos sofisticados de comunicação em forma de fala e linguagem. Nós também possuímos um intelecto complexo capaz de pensar, analisar, imaginar e discriminar. Os animais também são inteligentes e têm um intelecto rudimentar, mas são claramente incapazes de ler o jornal, muito menos de criar literatura e construir e sustentar civilizações.

Nós Temos a Visão do Todo

POR CAUSA DESSA faculdade única de raciocínio, o ser humano é capaz de ver a sua vida com clareza. Os animais têm a capacidade instintiva de armazenar alimentos, mas carecem de autorreflexão e da capacidade de raciocinar e planejar com antecedência, e nunca se preocupariam com coisas tais como economizar dinheiro ou lidar com o seguro de vida.

Por outro lado, o pensamento perspicaz, o estabelecimento de objetivos específicos e o trabalho para a realização desses objetivos são características únicas dos seres humanos. Esses objetivos humanos são conhecidos como *purushartha* em sânscrito. *Purusha* significa ser humano. *Artha* significa objetivo, aquilo que é desejado e procurado.

Existem tantos objetivos quantos seres humanos. Uma pessoa pode querer que seu nome apareça no Livro dos Recordes (*Guinness Book of Records*) por comer o maior número de cachorros-quentes. Outra pessoa pode tentar queda livre de um avião e abrir o paraquedas a apenas 200 pés do chão. Se conseguir, ela pode tentar quebrar seu próprio recorde e esperar para abrir o paraquedas a 100 pés, e assim por diante, até que em um dia infeliz ela atinja violentamente o chão. Outras pessoas podem definir o objetivo de escalar o Monte Everest com oxigênio e, se forem bem-sucedidas, tentarão chegar ao topo sem oxigênio. Algumas podem definir o objetivo de se tornarem cientistas ou políticos, enquanto outras querem ser atores, atletas e assim por diante.

Ao longo da vida, temos muitos objetivos em constante mudança. Quando criança, você pode querer um triciclo e, quando menino, você quer uma bicicleta. Os adolescentes

querem carros e os adultos podem querer seus próprios aviões ou iates. Os idosos, por outro lado, podem estar bastante satisfeitos com um andador.

Quatro Objetivos Humanos Universais

ENTÃO, O QUE é que motiva o comportamento humano e nossos vários desejos e objetivos? O Vedanta descreve quatro tipos de objetivos humanos, comuns a todas as pessoas.

1. Riqueza e Segurança (*Artha*)

TODOS OS SERES humanos têm necessidades básicas de sobrevivência que devem ser atendidas, tais como as necessidades de alimentos, roupas e abrigo adequados. Ao perseguir objetivos relacionados à riqueza e segurança (*artha*), procuramos nos proteger contra doenças, sofrimento, fome e morte.

Esse é o objetivo principal, do qual todos os outros dependem. Pode incluir encontrar um bom emprego, ganhar dinheiro suficiente para prover um teto sobre nossas cabeças, alimentos e necessidades para nossa família. Também podemos reservar dinheiro para a aposentadoria e a velhice. Portanto, não estamos preocupados apenas com nossa riqueza e segurança no presente, mas também no futuro.

2. Prazer (*Kama*)

UMA VEZ QUE o básico esteja pronto, vamos nos concentrar em como curtir a vida (*kama*). Dependendo de nossas preferências, podemos passar o tempo ouvindo música, assistindo televisão, lendo livros ou indo ao teatro. No rico mundo ocidental, em que os requisitos básicos de sobrevivência e segurança já existem para a maioria das pessoas, há uma quantidade excessiva de foco na recreação e na busca de prazer. É por esse motivo que a indústria do entretenimento é uma das maiores do planeta.

3. Riqueza Invisível (*Dharma*)

A TERCEIRA BUSCA humana refere-se ao que pode ser definido como a riqueza invisível (*dharmā*). Inclui a noção de bom *karma*, boa sorte ou mérito. É a base da maioria das religiões e busca-se aprimorar o desfrute desta vida, e talvez também da próxima.

Na cultura indiana, existe uma crença predominante na reencarnação. As pessoas acreditam que, seguindo as escrituras, vivendo uma vida justa e realizando certas ações, elas acumularão bom *karma* (*punyam*), que continuará na próxima vida e proporcionará

um renascimento favorável. Os budistas acreditam que, acumulando "mérito" suficiente, eles podem se libertar do ciclo de renascimentos. Os cristãos acreditam que orando e indo à igreja todos os domingos, eles irão para o céu. Mesmo entre pessoas sem crenças espirituais ou religiosas, existe uma crença generalizada de que, ao executar boas ações, os bons resultados retornarão para elas.

As Limitações dos Três Primeiros Objetivos

SE VOCÊ ANALISAR o comportamento humano, descobrirá que quase todo mundo está buscando pelo menos um desses três objetivos iniciais. A qualquer momento, podem estar buscando segurança, riqueza, prazer ou tentando garantir que vão para o céu ou tenham um bom renascimento futuro. No entanto, depois de perseguir esses objetivos por um período de tempo, um indivíduo inteligente, capaz de aprender com a experiência, perceberá que esses três objetivos têm certas limitações.

Dor

TODA AÇÃO TEM inevitavelmente consequências positivas e negativas. Estamos bem cientes dos aspectos positivos de cada objetivo. Se obtemos dinheiro, compramos uma casa, nos casamos ou viajamos, nós experienciamos grande prazer. A vantagem é claramente evidente, enquanto a desvantagem pode não ser imediatamente aparente. A triste verdade é que todos os prazeres que buscamos estão misturados com uma quantidade igual de dor.

Em primeiro lugar, obtê-los geralmente envolve muita luta, esforço e competição. Aquelas férias incríveis na Flórida podem exigir horas extras cansativas e noites sem dormir por causa do saldo bancário. Este BMW novo pode ser maravilhoso para dirigir em estrada aberta, mas o empréstimo que tive que tomar para financiá-lo é uma constante fonte de estresse e o pagamento que deveria ter sido feito recentemente está atrasado.

Infelizmente, na vida não há ganho sem perda correspondente. De fato, quanto maior o ganho, maior o preço a ser pago. O ganho sempre envolve perda, seja em termos de dinheiro, energia, tempo e assim por diante.

Mesmo após a obtenção, a luta ainda não acabou, pois devemos preservar e manter. Além de pagar o empréstimo, devemos pagar pelo combustível e pela manutenção do carro; e quanto mais o mecânico o conserta, mais ele encontra defeitos para consertar! A manutenção sempre envolve algum tipo de dor.

Há notícias piores por vir. Apesar dos nossos melhores esforços, no final, vamos perder tudo o que obtivermos. Nós percebemos que nada dura para sempre e, no final, foi uma espiral descendente. A obtenção foi dolorosa, a manutenção ainda mais dolorosa e a

eventual perda foi a mais dolorosa de todas. Assim, não há como escapar do fato de que o prazer que obtemos na vida está sempre misturado com a dor.

Insatisfação

NÃO IMPORTA O quanto obtemos na vida, nunca estaremos totalmente satisfeitos. Não importa se eu tenho R\$100,00 ou R\$100.000,00 no banco, eu ainda me sentirei inseguro. De fato, quanto mais eu tenho, mais me sinto inseguro. Se eu possuir uma grande mansão de mármore, cheia de artefatos de valor inestimável, ficarei muito mais preocupado com a segurança e o roubo em potencial do que se possuísse um apartamento pequeno com pouquíssimos bens. Nós continuamos perseguindo objetos em busca de satisfação, mas essa satisfação nunca é alcançada. Quando criança, você pode pensar que ficará satisfeito quando jovem. Quando jovem você decide que ficará satisfeito quando se casar. Quando casado, você acha que a satisfação pode surgir quando você tiver filhos. Como pai, você acha que a paternidade é estressante e seus filhos não se acalmam. E assim continua e continua. Nunca alcançamos aquela satisfação duradoura. Parece sempre um pouco distante.

Dependência

OUTRO PERIGO É tornar-se dependente dos objetos de nossa busca. Para segurança, dependemos de nosso salário, hipoteca e pensão; para entretenimento e prazer, dependemos de nosso restaurante e teatro favoritos. Para desfrutar na próxima vida, podemos pensar que somos dependentes de um bom *karma*.

São todos fatores externos e, ao se tornar dependente deles, assim como um viciado se torna dependente de sua substância preferida, descobrimos que nos tornamos escravos das mesmas coisas que amamos. Sem essas coisas, não podemos nos sentir confortáveis, felizes e seguros. Este é um problema real, porque tudo o que pode ser ganho na vida pode, e inevitavelmente, será perdido. Isso leva novamente as duas primeiras limitações da busca humana: dor e insatisfação.

Mas a partir daí, descobrimos outra busca humana final.

4. Libertação Interior (Moksa)

O OBJETIVO HUMANO final é a busca da liberdade, neste caso, libertação da dependência de objetos externos. Enquanto antes éramos escravos do dinheiro, das pessoas, das situações e até do bom *karma* para nossa felicidade, segurança e prazer, agora descobrimos que a felicidade está, na verdade, dentro de nós mesmos e nunca pode ser removida.

VEDANTA: A VISÃO DO TODO

Essa realização é chamada *moksa*. Com esse entendimento, não somos mais dependentes de certo conjunto de fatores externos e não há mais nada a buscar. As coisas podem ir e vir na vida, mas não precisamos mais persegui-las em uma busca equivocada pela felicidade.

Os três primeiros objetivos, independentemente do resultado, envolvem um elemento de escravidão a fatores externos e estão relacionados ao benefício imediato (*preyas*). Apenas o quarto, a busca de *moksa* traz a libertação suprema (*sreyas*). Por este motivo, é considerado o objetivo humano mais alto (*parama-purusartha*).

2. As Escrituras

OS OBJETIVOS HUMANOS podem ser categorizados de acordo com dois tipos de benefício, ou seja, o benefício imediato e mundano (*preyas*) e o benefício supremo e duradouro (*sreyas*). As escrituras de *Sanatana Dharma* formam um corpo de literaturas que visam ajudar uma pessoa a cumprir os dois tipos de objetivos. A intenção das escrituras é nos ajudar a alcançar a libertação e a felicidade. Essas escrituras são vastas, mas podem ser divididas em dois tipos amplos.

Os Vedas: A Literatura Primária

OS VEDAS SÃO a principal e a mais importante das escrituras. Existem quatro Vedas: o Rig Veda, o Yajur Veda, o Sama Veda e o Artharvana Veda. Acredita-se que partes dos Vedas foram perdidas ao longo do tempo. A tradição sustenta que os quatro Vedas originalmente tinham mais de mil ramos, dos quais apenas alguns estão disponíveis hoje. Mesmo assim, os ramos existentes são tão volumosos que é raro conseguir estudar um único Veda completamente.

Segundo a tradição, os Vedas não foram inventados pelo intelecto humano. É por isso que eles são referidos como *apauruseya*, que significa "não do esforço humano". Em vez disso, os Vedas são considerados conhecimento revelado, ou *sruti*, "aquilo que é escutado". Os sábios (*rishis*) foram os intermediários que receberam os mantras védicos. Em certo sentido, eles funcionavam como centros receptores, como um rádio sintonizado em uma frequência específica. Esses *rishis* receberam os Vedas e depois foram capazes de compartilhá-los com o resto da humanidade.

A Literatura Secundária

PARA APOIAR E detalhar os Vedas, existem diversas escrituras secundárias. Não são conhecimentos revelados como os Vedas, mas foram escritos por grandes mestres (*acharyas*). Esses ensinamentos secundários são importantes para detalhar os ensinamentos védicos e lidar com muitos conceitos que podem parecer abstratos e difíceis de compreender. Eles apresentam os ensinamentos dos Vedas de forma mais prática, geralmente usando exemplos, histórias e metáforas. Outra razão pela qual os ensinamentos secundários são úteis é que eles organizam os assuntos de maneira mais sistemática.

1. Os *Sutras*

ENTRE AS ESCRITURAS secundárias, a primeira e mais importante são os sutras. Os sutras expõem os ensinamentos dos quatro Vedas de maneira clara, apresentados na forma de aforismos curtos. Ideias profundas são transmitidas em breves relatos que podem ser facilmente compreendidas e memorizadas. Como os Vedas, os sutras não foram inicialmente criados de forma escrita. Em vez disso, eles foram memorizados e entoados em forma de mantras em sânscrito.

2. Os *Smritis*

A PALAVRA *SMRTI* significa "sabedoria lembrada". Quando os ensinamentos são apresentados de forma concisa, como nos *sutras*, existe a possibilidade de faltar elementos, o que pode levar à confusão. Tendo estudado os Vedas, os autores apresentaram sistematicamente o ensino de maneira clara e abrangente. A disponibilização de capítulos e versos bem organizados tornou os ensinamentos dos Vedas facilmente acessíveis. Se você quiser aprender sobre um determinado tema, basta encontrar e ler o capítulo relevante.

3. Os *Puranas*

OS *PURANAS* APRESENTAM o ensino védico de outra forma: em forma de histórias. Existem 18 "*Puranas* maiores" e 18 "*Puranas* menores", sendo a maioria atribuída ao escritor Vyasa. Os *Puranas* formam uma vasta e volumosa literatura, composta por até 80.000 versos. Isso ocorre porque para um único mantra védico, como *satya vada* ("fale a verdade"), há uma história inteira. Os *puranas* mostram a importância de seguir os valores corretos e os perigos da tentação e de desviar-se do verdadeiro caminho. Algumas das histórias são claramente ficções, enquanto outras podem ser reais ou conter uma mistura das duas.

Fictícias ou não, essas histórias transmitem verdades eternas, conhecimento e sabedoria sempre válidos e significativos. Mesmo que a sociedade mude, essas verdades nunca mudarão. Essas histórias atraem crianças e adultos igualmente, proporcionando entretenimento à criança e ideias para o adulto refletir, incluindo noções de ética, sociologia e psicologia.

4. O *Itihasa*

O CONJUNTO FINAL de literatura é de natureza histórica, o *Itihasa*. Inclui o conhecido Ramayana e o Mahabharata, que se acredita lidar com eventos reais que ocorreram há muito tempo. Alguns elementos fictícios podem ter sido incorporados em prol do valor da história, mas a própria palavra *itihasa* significa "assim aconteceu".

As Duas Porções dos Vedas

OS VEDAS APRESENTAM uma questão importante. Eles nos perguntam se queremos viver uma vida dependente ou independente. Geralmente, somos a favor da dependência, porque estamos acostumados, como o rato que se acostumou a ficar em uma caixa e hesita em sair. Essa dependência está relacionada a que temos no que se refere à outras pessoas, objetos, dinheiro e várias outras coisas para nossa segurança e diversão. Passamos a vida perseguindo essas coisas. Se for isso o que queremos, então os Vedas podem nos ajudar.

Se, no entanto, estamos cansados da dependência de objetos e somos sábios o suficiente para buscar a independência, então os Vedas também nos fornecem o método para isso. Os Vedas nunca impõem nada. Cabe a cada um de nós decidir e escolher.

Com base nisso, os Vedas são amplamente classificados em duas porções. A primeira, Vedapurva, lida com o cumprimento das três primeiras buscas humanas, tais como segurança e prazer, cada uma delas leva a uma vida dependente. Ela fala sobre ganhar riqueza e tornar-se próspero, ter uma família, viajar, ter educação material e assim por diante.

Quando uma pessoa amadurece e percebe a limitação dessas atividades, ela está pronta para perseguir o quarto objetivo: libertação interior (*moksa*). É para isso que serve a segunda seção dos Vedas, o Vedanta.

3. A Sociedade e os Estágios da Vida

UMA PARCELA SIGNIFICATIVA dos Vedas lida com o estilo de vida. Certos estilos de vida são defendidos para alcançar os objetivos da pessoa, sejam eles relacionados à segurança, prazer e virtude, ou o objetivo supremo que é a libertação. Os Vedas ensinam que nosso estilo de vida deve ser equilibrado e de acordo com certos fatores, para garantir a harmonia social e o progresso individual.

Os Três *Gunas*

O CONCEITO DE *gunas*, três qualidades energéticas que afetam todo o universo criado, se originou na filosofia *Samkhya* e é um entendimento importante no Vedanta. Essas três qualidades moldam e influenciam todos os seres, objetos e forças da natureza, do nível físico denso aos níveis mais sutis da mente, emoções e intelecto.

Os *gunas* estão presentes em todas as coisas, mas existem em diferentes proporções; e são essas proporções que determinam o caráter e as qualidades desse objeto em particular. É muito útil compreender essas qualidades e as maneiras pelas quais elas colorem nossa experiência de vida a qualquer momento.

Os três *gunas* são *sattva*, *rajas* e *tamas*.

1. ***Sattva***: A palavra *sattva* é derivada de *sat*, significando o Ser pleno, ou a Consciência pura. *Sattva* reflete harmonia, equanimidade, sinceridade e paz. Quando *sattva* predomina na mente, nos sentimos em paz, felizes, descansados e livres de desejos e medos. Esse é o estado de espírito ao qual aspiram os *yogis* e os que buscam a libertação espiritual, pois nos permite pensar e discriminar claramente e sem obstruções. Com certas atitudes de estilo de vida, como viver uma vida pacífica e virtuosa e ter uma dieta pura e simples, é possível cultivar uma mente predominantemente *sattvica*.

2. ***Rajas***: Enquanto *sattva* é reflexivo por natureza, *rajas* é um poder projetante. É o modo da paixão, ação, extroversão e agitação. *Rajas* é necessário para criar ação e fazer as coisas acontecerem. Provoca o desejo e a compulsão de fazer e obter. Quando há predominância de *rajas* na mente, a pessoa fica constantemente agitada, inquieta, dominada por desejos e medos, sempre sentindo a necessidade de estar ocupada e possivelmente propensa ao ódio e a agressão.

As atividades em que participamos, o ambiente em que nos encontramos, a comida que comemos e os nossos pensamentos influenciam os *gunas* existentes em nossos corpos e mentes. Um certo grau de *rajas* pode ser saudável para cultivar o equilíbrio, mas o excesso de *rajas* é uma fonte de grande sofrimento.

3. ***Tamas***: Inertes e pesados, *tamas* é a mais densa das três energias. Enquanto *sattva* é reflexivo e *rajas* projeta, *tamas* tem um poder obscuro e velado. *Tamas* é necessário para

que possamos descansar e dormir, e pode ser experienciado no corpo e na mente como embotamento, letargia e preguiça. Enquanto uma mente *rajásica* é ativa e cheia de desejos, uma mente *tamásica* tende a ser preguiçosa, indolente e ignorante. Pode ser muito difícil pensar claramente com uma mente *tamásica*. Em vez disso, tudo o que provavelmente queremos é ficar deitados no sofá assistindo TV, com uma fatia de pizza em uma mão e uma cerveja na outra.

É claro que, se realmente queremos alcançar nossos objetivos na vida, sejam mundanos ou espirituais, a qualidade de nossa mente é altamente importante. Felicidade, paz de espírito e pensamento claro simplesmente não são possíveis quando a mente é obscurecida por *tamas* e *rajas*. Portanto, o cultivo de uma mente *sattvica* é altamente recomendado.

As Quatro Classes

COM BASE NA interação desses *gunas*, a cultura védica descreve *Varnashrama*, uma classificação baseada na divisão da sociedade em quatro ordens distintas. Embora esse sistema de castas (*varna*) possa ser visto como particular da cultura indiana, é de fato uma divisão universal que ocorre em todas as nações e sociedades. Essa divisão é baseada nos arquétipos humanos e tipos de personalidade que ocorrem naturalmente, e em como eles funcionam juntos para criar coesão social.

Essas classes são:

1. **A Classe Espiritual (*Brahmana*):** Por natureza, essas pessoas têm natureza *sattvica*, apoiada em *rajo guna*. Naturalmente contemplativo e devocional, seu dever reside na aprendizagem das escrituras, servindo como buscadores, sacerdotes, professores e educadores.

2. **A Classe Administrativa (*Ksatriya*):** A próxima *varna* mais alta da sociedade é a governamental, administrativa e de defesa. Essas pessoas têm natureza ativa e altruística, causada pela predominância de *rajas* e também um pouco de *sattva guna*.

3. **A Classe Comerciante (*Vaisya*):** Em seguida, temos a classe de comércio e agricultura. Egoisticamente ativas por natureza, essas pessoas têm uma natureza principalmente *rajásica* apoiada por *tamas*. Geralmente são bons agricultores, comerciantes e artesãos.

4. **A Classe Serviçal (*Sudra*):** A classe final é a classe serviçal, aqueles com predominância de *tamas* misturado com *rajo guna*. Essas pessoas tendem a ficar ociosas e suas atividades mecânicas, não qualificadas e rotineiras, as torna mais adequadas para o trabalho não qualificado.

Essas divisões são vistas em todas as sociedades e culturas, pois são baseadas em configurações universais dos *gunas*, as forças que definem como um indivíduo vive, pensa e atua no mundo material.

Dharma e a Ordem Natural da Vida

UM DOS PRINCIPAIS entendimentos no ensino védico é chamado *dharma*, que se refere a seguir a ordem natural da vida com referência à ação, deveres, responsabilidades e conduta.

Todas as coisas na vida têm um *dharma* natural, que está enraizado na natureza essencial desse objeto ou ser específico. O *dharma* do fogo é queimar, o da água é fluir e o da terra é girar ao redor do sol. O *dharma* dos pássaros é voar, o das cobras é deslizar e o das flores é florescer. Todos os seres, incluindo os humanos, devem seguir sua natureza e dar a contribuição apropriada à ordem da vida visando apoiar a totalidade da criação.

O *dharma* também se relaciona com valores universais, como a não-violência contra si mesmo e os outros, a veracidade e o viver de acordo com a própria natureza. Sem o *dharma*, a vida seria um estado de caos no qual nenhuma ação significativa poderia ser tomada ou sem progresso de qualquer tipo.

Em nível situacional, toda circunstância tem o *dharma* apropriado, ou a ação correta. Você é esperado no consultório médico a tempo de realizar a consulta. No cinema, você deve permanecer sentado e ficar quieto enquanto o filme está sendo exibido. Violar o *dharma* nesses casos leva a repercussões, tais como perder a sua consulta e permanecer doente ou ser expulso do cinema e perder o final do filme.

Grande parte da literatura védica trata de viver em alinhamento com o *dharma*, que deve substituir os próprios gostos e aversões pessoais. Transgredir o *dharma* sempre leva a problemas e consequências indesejáveis.

Para viver uma vida feliz, é preciso equilibrar o *dharma* universal e situacional (seguindo as regras que sustentam a vida e a sociedade) com o próprio *dharma* pessoal (*svadharma*). É por essa razão que o sistema védico ensina a classificação *varnashrama* da sociedade, na qual todas as pessoas desempenham seu papel de acordo com sua natureza, conforme determinado pelos *gunas*. Isso também levou ao esboço de um modelo de caminho da vida em quatro estágios para todos os seres humanos, conhecido como os quatro *ashramas*.

Os Quatro Estágios da Vida

AS ESCRITURAS FALAM de quatro estágios da vida pelas quais todos devem passar, externamente ou pelo menos internamente. Esses estágios são: estudante (*brahmachari*), chefe de família (*grhastha*), aposentadoria e ascética (*vanaprastha*) e renúncia (*sannyasa*). Esses quatro estágios refletem a progressão natural da vida de um ser humano.

A vida começa com o aprendizado, e o estágio do estudante continua por muitos anos na infância e adolescência. Mesmo depois da escola, o indivíduo pode embarcar em treinamento profissional e vocacional, bem como em aprendizado espiritual, como o estudo das escrituras. O próximo estágio da vida é o de chefe de família. Atingindo a maturidade, o indivíduo mantém seu emprego, perseguindo objetivos mundanos, além de se casar e iniciar uma família.

Gradualmente, com o tempo, à medida que a carreira da pessoa diminui e as crianças saem de casa, o estágio da aposentadoria começa. Este é um estágio de afastamento da vida mundana, em que o indivíduo coloca menos ênfase na segurança, riqueza e prazer, e começa a contemplar o quarto e último objetivo humano: libertação dos apegos mundanos (*moksa*). No estágio final da vida, a pessoa se dedica totalmente à libertação interior, deixando para trás a sociedade e as obrigações sociais para se tornar um renunciante.

Seguindo esse modelo de estágios, que se baseia em uma compreensão *dhármica* da vida, o indivíduo pode desfrutar não apenas do sucesso mundano, mas também contribuirá para a sociedade através da procriação e, eventualmente, obter *moksa*, voltando sua atenção das atividades mundanas para as espirituais. De acordo com as escrituras, todas as realizações humanas devem culminar em *moksa*. Sem *moksa*, a vida humana é incompleta. É por isso que as escrituras mantêm as realizações materiais como alvos incidentais, e as realizações espirituais como o objetivo principal e final da vida.

Com relação à *moksa* e os quatro estágios, existe a opção do indivíduo pular completamente os estágios de chefe de família e aposentadoria e ir direto para a fase de renúncia. Esses renunciantes (*sannyasis*) têm pouco desejo por bens mundanos e um forte desejo pela verdade e libertação espiritual.

Surge, porém, a questão de como *moksa* deve ser alcançado. Para isso, o Vedanta descreve uma disciplina tríplice (*sadhana*) que levará a pessoa à libertação: *karma yoga*, *upanasa yoga* e *jnana yoga*. Todas as três são importantes e necessárias para todas as pessoas. Assim como você não pode pular nenhum degrau ao subir uma escada, não podemos pular nenhum passo se quisermos alcançar confortavelmente nosso objetivo. Portanto, é necessário conhecer, entender e praticar todas as três *yogas* para alcançar *moksa*.

4. Karma Yoga

"KARMA" É UMA palavra sânscrita que significa simplesmente "ação". No contexto do *karma yoga*, *karma* significa "ação adequada" e *yoga* significa "atitude adequada". Assim, agir apropriadamente com a atitude adequada é a essência do *karma yoga*. Para entender o *karma yoga*, é útil considerar primeiro a natureza da ação e depois refletir sobre a atitude com que essa ação é realizada.

A ação pode ser amplamente dividida em três categorias: boas ações (*sattvika karma*), ações intermediárias (*rajasa karma*) e más ações (*tamasa karma*). Essa divisão está baseada no alinhamento dessas ações com os três *gunas* e nos efeitos e influências que elas exercem sobre o indivíduo.

Boas Ações

A PRIMEIRA CATEGORIA de ação é conhecida como *sattvika karma*. Essas ações não visam gerar riqueza material, fama, fortuna e posição social, mas contribuem para o crescimento interno do indivíduo. Seus benefícios são sutis, permitindo-nos cultivar a mente pacífica e *sattvika* necessária para a discriminação nos estágios posteriores do Vedanta.

As Cinco Ações Sagradas

COM REFERÊNCIAS AO *sattvika karma*, as escrituras recomendam cinco ações sagradas. Elas são:

1. **Culto ao Divino (*Devayajna*):** O Lorde pode ser adorado de qualquer forma. Esse culto pode assumir a forma de oração, recitar o nome do Lorde (*japa*), estudar os ensinamentos das escrituras, visitar templos e lugares sagrados, fornecer oferendas ou doar nosso tempo e energia a uma causa nobre.

2. **Culto aos nossos pais (*Pityajna*):** No coração de cada uma dessas ações há um sentimento de gratidão. Nós expressamos gratidão pelo que nos foi dado à medida que contribuimos para a criação. Esta segunda ação sagrada significa respeitar e cuidar de nossos pais e idosos. É necessária atenção incondicional e respeito por nossos pais, como demonstrado no épico *Ramayana*, em que Rama oferece prostrações diárias a seu pai, mesmo ele sendo o responsável por seu exílio.

3. **Culto às escrituras (*Brahmayajna*):** Isso significa estudo regular dos ensinamentos e reflexão sobre os seus significados.

4. **Serviço à humanidade (*Manusyayajna*):** Todos os tipos de serviço social entram nessa categoria, como ajudar em casas de repouso e abrigos, doar para bancos de alimentos, ajudar idosos e doentes e assim por diante.

5. **Serviço a todos os outros seres vivos (*Bhutayajna*):** Essa ação envolve os serviços a seres não-humanos, tais como animais, plantas, florestas e o mundo natural em geral. Significa respeitar toda a vida e não permitir crueldade e sofrimento para os animais em prol de nossos próprios apetites e caprichos. A natureza é delicadamente equilibrada e deve ser reverenciada e protegida.

Todas essas ações contribuem para uma mente pura e *sattvica*, qualificando o buscador para *moksa*. Quão grandes ou pequenas devem ser essas ações, dependerão do tempo e dos recursos do indivíduo.

Ações Intermediárias

ENQUANTO *SATTVIKA KARMA* não tem nada a ver com nossos gostos e aversões pessoais, *rajasa karma* é inteiramente baseado em nossos próprios desejos. As escrituras permitem ações motivadas por desejos e, de fato, fornecem muitos rituais para o cumprimento desses desejos. Ações baseadas no desejo contribuem para o nosso bem-estar material, mas sua contribuição para o nosso crescimento espiritual é mínima.

Más Ações

A CATEGORIA FINAL de ação, *tamasa karma*, refere-se a ações que dificultam ativamente nossa busca por *moksa*. São ações que violam o *dharma*, como cometer violência, mentir, enganar, roubar, e outras. Tais ações inevitavelmente têm consequências negativas para o indivíduo que as pratica, bem como para os outros e a sociedade em geral.

Aumentar *karma sattvika*, reduzir *karma rajasa* e evitar *karma tamasa* deve ser o objetivo de todos os que buscam a libertação.

A Atitude *Karma Yoga*

A ESSÊNCIA DO *karma yoga* é cultivar a atitude adequada em relação às nossas ações e seus resultados. É um estado mental de equanimidade e equilíbrio. No Bhagavad Gita, Krishna descreve essa abordagem da vida detalhadamente.

A ação é inevitável na vida. Todos os dias realizamos inúmeras ações na busca de vários objetivos. Mas, em vez de se envolver emocionalmente nessas ações e ficar ansioso pelos resultados, o *karma yoga* nos permite ver que os resultados dessas ações são determinados por fatores fora do nosso controle.

Devoção e Aceitação

A DEVOÇÃO TALVEZ seja o aspecto mais importante do *karma yoga*. Cada ação que fazemos deve ser realizada com espírito de devoção. Oferecemos nossas ações como um presente ao Lorde, nos sentimos agradecidos por tudo o que nos foi dado e feliz por retribuir à vida.

Não fazemos mais o que fazemos por nós mesmos, mas como uma bênção para a força que nos criou, nutre e sustenta. Em vez de viver de maneira gananciosa e extrativa, vivemos com mentalidade expansiva e contributiva. Nosso foco não é mais o que podemos obter da vida, mas o que podemos devolver à vida. Viver dessa maneira, com humildade e devoção, acalma e purifica automaticamente a mente.

O segundo passo do *karma yoga* é reconhecer que os resultados de nossas ações estão fora do nosso controle. Como Krishna afirma no Gita, temos o direito de agir, mas não o direito aos resultados dessas ações. Os resultados são determinados não por nós, mas pelo Lorde no campo do *dharmā*.

Reconhecendo isso, relaxamos e nos esforçamos para aceitar o resultado, bom ou mau, como um presente divino (*prasad*). Em vez de julgar e resistir ao que vem à nossa frente, reconhecemos que, mesmo que os resultados não sejam os que poderíamos ter pretendido ou desejado, há forças maiores em ação e em todas as coisas há bênçãos ocultas.

O Benefício do *Karma Yoga*

O *KARMA YOGA* é a disciplina primordial para todos os que buscam *moksa*. Deve formar a base do estilo de vida. Ao realizar as ações certas com a atitude correta (de devoção e aceitação), nossa mente se torna pura, equilibrada e refinada. Não somos mais impotentes e pressionados por nossos desejos e medos e, em vez disso, realizamos as ações certas com mentalidade nobre.

O *karma yoga* também neutraliza a ansiedade que sentimos pelos resultados de nossas ações e dissipa a depressão, o desespero e a resistência que poderíamos encontrar quando apresentássemos resultados menos favoráveis. Conseqüentemente, experienciamos menos estresse e muito mais tranquilidade. De muitas maneiras, o *karma yoga*, baseado na compreensão simples de como a vida realmente funciona, é o antídoto para os estresses e tensões da vida.

Ao praticar *karma yoga*, nossas prioridades mudam naturalmente. Nosso desejo de libertação aumentará e, com uma mente cada vez mais clara e uniforme, também estaremos mais qualificados para alcançar a liberdade. O desejo por algo não é suficiente; também é necessário estar qualificado para alcançá-lo. Como fundamento da prática

VEDANTA: A VISÃO DO TODO

espiritual do buscador (*sadhana*), o *karma yoga* é um pré-requisito necessário para preparar a mente para *moksa*.

5. *Upasana Yoga*

O PRÓXIMO RAMO da *sadhana* é chamado *upasana yoga*. *Upasana yoga* é a arte de disciplinar, refinar e integrar a personalidade.

Disciplinar a personalidade é semelhante à construção de uma barragem do outro lado do rio. A barragem é construída para reter a água que, de outra forma, iria para o oceano. Uma vez retida, essa água pode ser utilizada para fins construtivos, como irrigação e produção de eletricidade.

Isso também se aplica à personalidade humana. Todos nós possuímos certa quantidade de energia (*shakti*) e, com isso, somos capazes de realizar inúmeras coisas. No entanto, existem muitas maneiras pelas quais essa energia é desperdiçada e perdida. Até aprendermos a cultivar esse poder, não podemos usá-lo para fins construtivos. Portanto, é preciso disciplina para conservar e canalizar essa energia.

Esses poderes podem ser classificados como o poder de desejar (*ichha shakti*), o poder de conhecer (*jnana shakti*) e o poder de agir (*kriya shakti*). Ao contrário da noção espiritual generalizada de que o desejo é ruim, o poder de desejar é realmente muito necessário. É somente através do desejo que podemos buscar o objetivo mais alto da vida. Um cão não consegue desejar *moksa*, mas um ser humano sim. Precisamos, então, de uma maneira de realizar esse desejo e, para isso, temos o poder de conhecer e raciocinar, e o poder de agir. É através da disciplina da mente que esses três poderes podem ser utilizados adequadamente.

A disciplina é o princípio do controle de qualidade e quantidade. Isso se aplica a todas as ações que realizamos. As escrituras falam de quatro níveis de disciplina: disciplina do corpo (física), disciplina da fala (verbal), disciplina dos órgãos dos sentidos (sensorial) e disciplina da mente (mental).

Disciplina Física

É IMPORTANTE PRESTAR atenção ao corpo físico, porque um corpo saudável é um requisito básico para qualquer conquista, incluindo *moksa*. Sem a nossa saúde, não podemos realizar nada. Mesmo se conseguirmos alguma coisa, sem nossa saúde, seremos incapazes de desfrutar dos frutos de nosso trabalho.

No Bhagavad Gita, Krishna afirma que, por uma questão de saúde, é preciso observar disciplina na alimentação, tanto em termos de qualidade quanto de quantidade. Comer demais é tão perigoso quanto jejuar demais. Da mesma forma, muita atividade é tão ruim quanto o excesso de inatividade. Atividade e inatividade devem ser equilibradas. Todas essas coisas requerem equilíbrio para que o corpo físico esteja em forma para a

busca de *moksa*. *Yoga*, exercícios físicos e uma boa dieta são alguns dos métodos recomendados para manter o corpo em forma.

Disciplina Verbal

O PRINCÍPIO DO controle de qualidade e quantidade também se aplica à fala. Os ensinamentos dão muita importância à disciplina verbal. É recomendável evitar discussões, pois isso nos poupa muito tempo, energia e estresse. Também devemos evitar fofocas e falar sobre os outros. Finalmente, somos aconselhados a evitar conversas sem valor, conversa que não é útil para quem fala ou para quem ouve.

Falar demais sobre o passado ou o futuro geralmente é uma perda de tempo, a menos que possa ser usado com referência ao presente. Muitas pessoas perdem muita energia residindo no passado e no futuro, privando-as da capacidade de aproveitar a vida no momento presente. Ao evitarmos argumentos, fofocas e conversas inúteis, descobrimos que a quantidade de nossa fala diminui significativamente, liberando muita energia para outras coisas. Em termos de controle de qualidade, nossa fala deve ser não prejudicial, educada, útil e sincera.

Disciplina Sensorial

OS ÓRGÃOS DOS sentidos (sensoriais) são como portas abertas, portais através dos quais o mundo entra em nossa mente na forma de som, toque, cor, sabor e cheiro. Esses órgãos sensoriais operam automaticamente sempre que estamos no mundo externo. Quer gostemos ou não, sua entrada flui em nossa mente. Quando o mundo toma forma na mente através dos sentidos, ele tem a capacidade de perturbar e poluir nossa mente. É por isso que a disciplina é necessária para impedir que o mundo agite a mente.

Ficar longe de ambientes insalubres é uma disciplina sensorial importante, assim como evitar a tendência de exagerar até as coisas ditas saudáveis. Evitar excessos e a exposição insalubre é necessário, porque os órgãos sensoriais são portas abertas que devem ser protegidas. Swami Chinmayananda nos aconselhou a "colocar uma placa: 'Não admissão sem permissão.' Não faça de sua mente um banheiro público para se sujar". Essa disciplina sensorial é alcançada através de uma vida de discriminação alerta.

Disciplina Mental

A DISCIPLINA DA mente é o aspecto mais importante. Existem quatro aspectos da mente que devem ser tratados.

1. **Relaxamento:** Atualmente, o estresse atingiu proporções pandêmicas em nossa sociedade. A mente deve ser protegida contra isso, pois uma mente relaxada é capaz de realizar qualquer coisa na vida, de objetivos materiais a espirituais. A capacidade de cultivar uma mente tranquila e relaxada é essencial.

2. **Concentração:** Precisamos da capacidade de focar a mente. Em nossa cultura acelerada, o déficit de atenção está quase se tornando a norma. A capacidade de focar a mente em um tema específico, por um determinado período de tempo, é essencial para o Vedanta funcionar.

3. **Expansão:** A mente deve ser capaz de se expandir para acomodar todos os aspectos da criação. Isso significa que é preciso ter uma mente aberta, expansiva e questionadora, e não ser prisioneiro de mentalidades restritas e limitadas.

4. **Refinamento:** Uma mente refinada se forma com o cultivo de valores éticos.

Essas faculdades críticas podem ser desenvolvidas pela prática da meditação (*upasanam*). Com base em cada uma dessas quatro faculdades, a meditação pode ser classificada em quatro variedades.

Meditação de Relaxamento

UMA DAS PRINCIPAIS razões pelas quais muitas pessoas praticam meditação é por causa dos seus efeitos de relaxamento bem documentados. Com esse tipo de meditação, o objetivo é cultivar uma profunda sensação de relaxamento físico e mental. Existem diferentes métodos para conseguir isso, como acompanhar o fluxo de entrada e saída de ar ou visualizar belos cenários, como jardins, montanhas, o céu ou o oceano. A natureza está sempre relaxada e livre de tensão, razão pela qual sua visualização é um método eficaz de relaxamento.

Meditação de Concentração

COM A MEDITAÇÃO de concentração, a mente se concentra em uma tarefa específica, como recitar ou visualizar os nomes e formas do Lorde, oferecer certas orações ou refletir sobre os versos das escrituras. O uso do mantra é uma excelente forma de meditação de concentração e tem sido usado há milhares de anos. A entoação do mantra é geralmente realizada mentalmente, pois a mente repete um único mantra, como *Om Namah Shivaya* ou *Om Namo Narayanaya*. O ato da concentração fixa a mente e gera um estado de espírito pacífico, porém alerta e unidirecionado.

Meditação de Expansão

ESSA FORMA DE meditação é sobre mudar nossa perspectiva. Quando estamos diante de uma árvore, a árvore parece muito grande devido à sua altura, mas, quando vista do topo de uma montanha, parece muito pequena. A árvore não mudou nada, é claro, simplesmente parece diferente, porque nossa perspectiva mudou.

Da mesma forma, quando estamos enraizados em nosso ego, nossos problemas geralmente parecem imensos e totalmente desgastantes. Depois de praticar a meditação de expansão, nossos problemas parecem muito menos importantes e significativos. Um rompimento de relacionamento ou a perda do emprego pode parecer o fim do mundo, mas quando visto de uma perspectiva mais ampla, na verdade, é apenas parte do fluxo da vida. As coisas vêm e vão, e quando uma coisa não funciona, outra aparece. Observando as coisas de uma perspectiva universal expandida, podemos aceitar eventos, circunstâncias e outras pessoas como elas são e aprender a relaxar no fluxo da vida.

Essa expansão da mente, na qual aprendemos a ver da perspectiva da totalidade, é lindamente descrita no capítulo décimo primeiro do Bhagavad Gita, no qual Krishna aparece para Arjuna não como pessoa, mas como o universo inteiro. É isso que se entende por visão universal.

Meditação de Valor

NA MEDITAÇÃO DE valor, contemplamos virtudes positivas, reconhecendo a sua importância para o nosso desenvolvimento espiritual. Esses valores incluem verdade, compaixão, bondade e paciência. Também tomamos qualidades negativas, como impaciência, magoar os outros, ciúme e ódio, e refletimos sobre o quanto são prejudiciais. Tais qualidades criam uma forma de doença mental que impede o nosso crescimento.

Tendo determinado os efeitos dessas qualidades e valores, adotamos e afirmamos conscientemente os positivos. Mesmo que atualmente não os possuamos em abundância, continuamos afirmando mentalmente que incorporamos paciência, amor, compaixão e assim por diante. Mesmo o mero ato de repetição e foco mecânicos trará uma mudança gradual. Diz-se que quando uma formiga tenta mover uma rocha, mesmo a rocha sendo dura e a formiga leve, a formiga corroerá lenta e gradualmente a rocha. Da mesma forma, ao focar e afirmar constantemente valores positivos, eles começarão a substituir os traços negativos. Tal mudança, resultado da meditação de valor sustentado, é chamada de refinamento da mente.

Essas formas de meditação ajudam a criar uma mente disciplinada, pronta para o próximo estágio do *sadhana*. O Katha Upanishad oferece uma bela analogia na qual a vida é comparada a uma viagem de carruagem. O corpo físico é a carruagem na qual a viagem é realizada. Os órgãos sensoriais são os cavalos, a mente é semelhante às rédeas e o intelecto é o condutor. Se o veículo ou qualquer outro desses fatores não estiver em boas

VEDANTA: A VISÃO DO TODO

condições, há um alto risco de acidente. Portanto, é necessário ter um veículo saudável, uma mente disciplinada e um motorista inteligente para alcançar com sucesso o destino que é *moksa*.

6. *Jnana Yoga*

EMBORA OS PASSOS anteriores tenham sido de natureza preparatória, a *yoga* do conhecimento, *jnana yoga*, é a essência do Vedanta. À medida que uma pessoa se torna mais refinada e disciplinada em relação à mente e ao seu temperamento, ela começa a questionar a natureza da existência e o propósito da vida.

Com uma crescente introspecção, o indivíduo começa a questionar as coisas que tem perseguido na vida. Eventualmente, ele acaba percebendo que essas atividades são sem sentido. Riqueza, segurança, prazer e virtude não eram exatamente o que ele estava procurando, e tudo o que era procurado externamente traz consigo uma dependência inerente.

O investigador começa a questionar se ele realmente deveria procurar coisas que causam dependência, ou se o objetivo fundamental da vida deveria ser a independência.

O desejo instintivo de todo ser vivo é a libertação. Um pássaro nunca pode ser feliz em uma gaiola, pois todos os seres são movidos pelo desejo de serem livres. Até uma criança que segura na mão da mãe decide se libertar no momento em que percebe que é forte o suficiente para ficar sozinha.

Esse desejo de ser independente é inerente a todo ser humano. Uma pessoa pode se apegar a objetos, não porque ama essas coisas, mas porque acredita que não pode ser feliz sem elas. Essa é uma noção que nos é inculcada desde a mais tenra idade por nossa sociedade capitalista e materialista. Mas, no momento em que a pessoa percebe que pode ser feliz sem essas coisas, ela as abandonará. Isso ocorre porque a dependência de qualquer coisa externa nos liga e limita nossa liberdade - e a libertação é nosso objetivo principal.

À medida que o buscador pratica *karma yoga* e refina a mente e a personalidade, ele desenvolve uma visão clara e percebe que a dependência de fatores externos é de fato escravidão. O que todas as pessoas realmente procuram, quer saibam ou não, é libertação ou *moksa*.

Até agora, praticando *karma yoga* e *upasana yoga*, o buscador tem preparado sua mente para *moksa* e as suas prioridades se tornam mais claras. Agora vem a questão de como realmente atingir *moksa*.

Moksa não é sobre "tornar-se" algo diferente de nós. O problema é simplesmente a ignorância - ignorância de nossa verdadeira natureza. Essa ignorância, de acordo com o Vedanta, não morre de morte natural. À medida que se progride com o *sadhana*, a graça é conquistada e a ajuda chega de fora. Quando o aluno estiver pronto, o professor aparecerá.

Procure Internamente

A MENTE, UMA vez purificada pela prática do *karma yoga* e *upasana yoga*, está pronta para ouvir a verdade. A primeira coisa que o Vedanta ensina é que a verdadeira segurança e felicidade nunca podem ser alcançadas externamente. Qualquer pessoa madura e honesta já deve ter percebido que isso é verdade em sua experiência. Não há felicidade e satisfação duradouras nas coisas do mundo, porque no momento em que algo é ganho, inevitavelmente será perdido.

Uma vez que aceitamos esse fato, o Vedanta nos diz que a segurança e a felicidade nunca podem ser encontradas no mundo, porque elas são a essência de nossa própria natureza. O que está dentro de nós, nunca podemos encontrar lá fora. Se eu esquecer que tenho uma chave no bolso, não importa o quão longe eu procure, nunca a encontrarei em lugar nenhum. Meu fracasso em encontrá-la não se deve a falta de esforço da minha parte, mas simplesmente porque toda a busca foi extraviada.

Se o que o Vedanta diz é verdade, que segurança e felicidade são minha natureza essencial, eu entendo que não preciso depender de mais nada para essa segurança e felicidade. Minha própria natureza é liberdade e independência. Como a independência é minha natureza, a dependência é desconfortável para mim. Se fosse o contrário, e a dependência fosse a minha natureza, eu me sentiria confortável sendo dependente, mas claramente não.

O que não é natural para nós, nos faz sentir desconfortáveis ou doentes. Podemos ver isso claramente com o corpo físico. No momento em que o corpo tem que lidar com algo que não é natural para o nosso sistema, como um vírus, por exemplo, sentimos dor e desconforto enquanto o corpo se esforça para expulsar esse elemento estranho. Portanto, a luta para nos livrarmos de uma situação não natural é natural. Como a dependência não é natural para nós, naturalmente lutamos pela independência. As escrituras apontam que esta nossa natureza é a liberdade. Devido à ignorância, repudiamos a nossa própria natureza e assumimos como verdade absoluta este repúdio.

Os seres humanos estudam e catalogam quase tudo no universo perceptível. Estudamos plantas, animais, átomos, rios, montanhas, estrelas e galáxias. Vivemos em uma era de informações e conhecimentos, todos facilmente acessíveis através do Google. Mas quantos investigam a questão mais básica: Quem sou eu?

Sem o conhecimento de quem realmente somos, nós concluímos que somos conjuntos miseráveis de corpo e mente, limitados e totalmente dependentes do mundo externo para nossa felicidade. Isso não é conhecimento, são simplesmente suposições inquestionáveis que temos feito sobre nós mesmos, considerando aparência como realidade.

O Vedanta nos diz que, para alcançamos *moksa*, o que exigimos é conhecimento (*jnanam*). Não se trata de conhecimento de objetos ou “coisas”, mas do conhecimento

supremo: conhecimento de nossa própria natureza verdadeira. O estudante, que até agora era um buscador da libertação (*mumuksu*), agora se torna um buscador do conhecimento (*jinasu*); um investigador da natureza da Consciência e da existência. O buscador agora sabe que o problema é a ignorância da sua verdadeira natureza, e essa ignorância só pode ser dissipada pelo conhecimento.

Meios de Conhecimento

PARA OBTER QUALQUER tipo de conhecimento, necessitamos de um instrumento ou meio de conhecimento adequado. Para vermos cores, formas e formatos, temos o instrumento que são os olhos; para ouvirmos sons, usamos o instrumento que são os ouvidos; para conhecermos o gosto, usamos o instrumento chamado língua. Sem um instrumento, não podemos obter conhecimento. Esse meio de conhecimento é chamado *pramanam*.

Existem muitos *pramanams*, dos quais podemos dividir em duas categorias. Um *pramanam* primário é a percepção direta e um *pramanam* secundário é uma análise da percepção direta. É a partir dessa análise que podemos derivar informações. Por exemplo, um médico chega ao seu diagnóstico através da análise, o *pramanam* secundário.

Os instrumentos mencionados acima se destinam a conhecer o mundo objetivo; nenhum deles é adequado para o conhecimento de si mesmo. Isso ocorre porque os órgãos sensoriais são extrovertidos em relação à natureza, ligados a vários objetos e, portanto, não podem nos ajudar a conhecer o sujeito, que é o Ser pleno.

De acordo com as escrituras, só pode haver um meio pelo qual podemos conhecer o Ser pleno e que são os próprios ensinamentos das escrituras. O Vedanta serve como um espelho para revelar a nossa verdadeira natureza. Os olhos não podem ver a si mesmos, portanto, para ver nossos olhos, precisamos nos olhar no espelho. Da mesma forma, o ensino do Vedanta serve como espelho, permitindo-nos ver nossa verdadeira natureza.

A Necessidade de um Professor

SE ALGUÉM ENTRASSE de cabeça no estudo do Vedanta, inevitavelmente haveria problemas ou, pelo menos, alguma confusão. Sem um entendimento adequado, as escrituras podem parecer repletas de contradições. Em um lugar pode-se dizer que a nossa verdadeira natureza não pode ser conhecida pela mente, e em outro afirma-se que somente a mente a conhece. Para entender isso, é preciso ter a chave para abrir as escrituras - e essa chave é um professor ou guru, alguém que dissipa a escuridão da ignorância.

Tentar entender o Vedanta sem a ajuda de um professor não funcionará. Isso não é apenas devido à natureza sutil, aparentemente contraditória e contraintuitiva do ensino,

mas porque o ensino será filtrado através de uma tela de ignorância e preconceitos existentes no aluno.

Para evitar perder tempo precioso, deve-se procurar um professor qualificado do Vedanta e humildemente pedir ajuda a esse professor. O único método de obter autoconhecimento é o estudo e a assimilação do ensino do Vedanta com a ajuda de um professor. Essa é a essência do *jnana yoga*.

Algumas pessoas se opõem, acreditando que o estudo dessas escrituras antigas com ou sem a ajuda de um professor só pode trazer um conhecimento intelectual seco e de segunda mão. Elas não conseguem ver como esse conhecimento pode levar à descoberta do Ser pleno. A resposta é que é possível, pois um professor qualificado fornece conhecimento em primeira mão. Se esse conhecimento for recebido adequadamente, assumindo que professor e aluno estejam adequadamente qualificados, o próprio ato da comunicação levará à autodescoberta instantânea.

Conhecimento Direto e Indireto

SUPONHA QUE EU queira saber sobre o Himalaia. Como não tenho condições de viajar para lá, devo ler um livro sobre ele. Ao ler o livro, eu vou conhecer o Himalaia, mas claramente não é conhecimento de primeira mão, porque nunca estive lá. Qualquer mera descrição de uma coisa remota dará apenas conhecimento indireto de segunda mão.

Se o Ser pleno também fosse algo remoto, o estudo das escrituras produziria apenas conhecimento indireto. Neste caso, o Ser pleno poderia ser mencionado e teríamos que encontrar uma maneira de nos conectar e experienciá-lo. Felizmente, o Ser pleno não é um objeto distante como o Himalaia. Pelo contrário, é a nossa própria natureza intrínseca. Portanto, quando as palavras são usadas para descrever algo que está íntima e imediatamente disponível, o conhecimento pode ser considerado direto.

Digamos que você marcou um encontro com algumas pessoas. Você pode estar sentado esperando por elas, e elas entram na sala. Elas o veem, mas não têm ideia de que você é a pessoa que elas estão esperando. Elas têm conhecimento indireto: elas sabem que você as encontrará. No entanto, até você se apresentar, elas não percebem que você é a pessoa que elas estão esperando. Dizendo-lhes o seu nome, de repente você converte o conhecimento indireto em conhecimento direto. É claro que elas estavam experienciando você o tempo todo - pois você estava lá o tempo todo, mas só quando o conhecimento direto é dado é que elas percebem que é você.

Portanto, fica claro que as palavras podem fornecer conhecimento direto quando o objeto do conhecimento já está presente. Quando o Vedanta fala do Ser pleno, isso não significa algum fator externo que deve ser buscado e encontrado. O Ser pleno está sempre presente como nossa própria natureza e essência original. Não pode ser "encontrado" e nunca pode ser perdido. A única coisa que pode ser "perdida" é a ignorância que temos

sobre nossa identidade: a ignorância que nos faz sofrer, identifica-se erroneamente com o que não somos e busca a realização no mundo dos objetos.

O conhecimento direto do Ser pleno pode ser obtido através de *jnana yoga*, que envolve três estágios: escuta (*sravanam*), reflexão (*mananam*) e integração (*nididhyasana*).

Escuta

A PRIMEIRA ETAPA envolve escutar os ensinamentos do Vedanta com a ajuda de um professor qualificado. Essa escuta, *sravanam*, não é uma audição passiva, mas envolve a participação total do aluno enquanto escuta o ensino. O ensino é apresentado de maneira precisa e sistemática e o aluno deve entender cada parte dele antes de passar para a próxima.

Isso pode ser desafiador, pois é comum que surjam muitas dúvidas nos estágios iniciais. Apesar disso, é aconselhável não fazer perguntas nesse estágio. À medida que o ensino é desdobrado, todas as perguntas tendem a ser respondidas. É requerido do aluno uma certa dose de fé nos ensinamentos e no professor. É preciso estar aberto para receber a visão do Vedanta conforme ela é revelada, ou seja, pouco a pouco. Um pintor não pode pintar uma imagem inteira de uma só vez. A pintura só pode ser concluída gradualmente e, até que esteja completa, não se deve perturbar o artista. Da mesma forma, no Vedanta, deve-se sentar e escutar abertamente à medida que o ensino se desenrola.

Reflexão

APÓS O ESTÁGIO de *sravana*, o aluno pode ter algumas perguntas remanescentes. É durante a segunda etapa, reflexão (*mananam*), que o aluno pode compartilhar essas dúvidas e permitir que o professor as resolva. Não basta apenas ouvir a verdade, mas é preciso ter tempo para refletir sobre ela e considerar as coisas de todos os ângulos.

É aconselhável que o aluno passe um tempo considerável expondo sua mente aos ensinamentos e refletindo sobre eles. Até dúvidas sutis podem afetar o resultado, portanto, eventualmente todas as dúvidas e mal-entendidos devem ser resolvidos. Só então as palavras do ensinamento se tornam uma realidade viva e natural para o investigador.

Integração

UMA VEZ QUE o ensino foi entendido e as dúvidas resolvidas, o estágio final é chamado *nididhyasana*, e isso continua indefinidamente. É aqui que aprendemos a integrar o conhecimento que recebemos. Isso pode levar um tempo considerável. Desde a mais tenra

idade, fomos ensinados a nos identificarmos com nossos corpos e mentes (objetos que aparecem em nossa Consciência), em vez da Consciência que percebe e experiencia tudo. Esta identificação errônea é a raiz de nossa escravidão a objetos externos como um meio de nos satisfazer e completar.

O Vedanta nos diz que já somos inteiros e completos, que a felicidade e o ilimitado são a essência da nossa natureza. Nada no mundo externo é capaz de nos dar o que já possuímos originalmente. Com sua lógica testada pelo tempo, o Vedanta nos prova que já somos inteiros e não nos falta nada. Nesse estágio, não temos mais dúvidas; agora sabemos a verdade. No entanto, leva tempo para mudar toda a nossa visão de mundo. Nós nos identificamos como indivíduos limitados (*jivas*) por tanto tempo e passamos a vida toda olhando para objetos externos para nos satisfazer. Essa ignorância está profundamente enraizada e não desaparecerá da noite para o dia.

A dinâmica de nossa mentalidade passada continuará a exercer a sua influência. Um fumante pode perceber a necessidade de parar de fumar, mas a força desse vício significa que levará tempo para realmente se libertar dele. Pode haver sintomas de abstinência e uma compulsão contínua para continuar fumando. Ele deve aprender a retreinar a mente. Não adianta simplesmente saber que fumar faz mal; esse conhecimento deve ser atualizado e integrado. Só então ele poderá se libertar.

De maneira semelhante, *nididhyasanam* é o estágio em que aprendemos a atualizar o conhecimento que obtivemos. Sabemos que somos o Ser pleno, e que, como Consciência pura, não há nada neste mundo que possa adicionar ou subtrair o que somos. Nossa dependência de objetos externos deve ser descartada pouco a pouco. Isso é alcançado através da autoinvestigação consistente: observando os pensamentos, padrões e compulsões que continuam a surgir na mente devido à dinâmica do passado, e medindo-os em relação ao nosso autoconhecimento recém-descoberto.

O conhecimento, então, penetra gradualmente na mente, diminui gostos e aversões arraigadas e desejos e medos vinculados, e o indivíduo se torna um *jivanmuktah*, uma pessoa liberada. Como Consciência pura, o Ser pleno é sempre livre, mas somente quando o conhecimento é integrado e assimilado é que o indivíduo se torna livre. Isso é *moksa*.

7. *Bhakti*

A DEVOÇÃO, OU *bhakti*, é um tema importante no *Sanatana Dharma*. *Bhakti* é comumente definido como amor e devoção a um princípio superior, especialmente amor a Deus.

Três Direções do Amor

DE ACORDO COM as escrituras, todas as formas de amor são direcionadas para três coisas. A primeira é o amor a um objetivo. Nós amamos o que queremos alcançar, realizar ou obter na vida. Isso pode ser pensado como "objetivo final do amor", porque amamos o resultado final do que quer que seja que estamos buscando. Se não gostássemos, não investiríamos tempo e energia em obtê-lo.

Precisamos, então, de vários meios para alcançar nossos objetivos, e esses meios nós também amamos, porque nos permitem alcançar o resultado final. Portanto, a segunda direção do nosso amor é o "meio do amor". O terceiro objeto do amor é o próprio Ser/Existir. Todo mundo se ama. Isso é "amor próprio". Até pessoas suicidas que pensam que se odeiam, na verdade se amam. Elas se amam porque não apreciam o sofrimento e querem que ele acabe. É por causa do amor próprio que elas não gostam de sua miséria. Portanto, de acordo com as escrituras, todas as formas de amor podem ser categorizadas como "objetivo final do amor", "meio do amor" e "amor próprio".

Graus de Amor

ESSAS FORMAS DE amor não são iguais em sua intensidade. Nós amamos menos os meios, porque não os amamos por si mesmos. Uma vez que alcançamos o resultado final, os meios costumam ser completamente esquecidos. Na maioria das vezes, nosso amor por outras pessoas ocorre porque elas são um meio para algum fim, seja para companhia, segurança, validação ou dinheiro.

O amor mais forte é sempre o amor a si mesmo. Nós amamos os diversos fins que buscamos, porque esperamos que eles nos tragam conforto, segurança e felicidade. No momento em que fica evidente que um objeto em particular não nos traz alegria, os objetivos são alterados e outro objeto é procurado. É por isso que relacionamentos e casamentos se desintegram tão facilmente. O que talvez tenha começado como o romance mais apaixonado será deixado de lado quando ficar claro que nossa cara-metade não está nos deixando tão felizes quanto esperávamos.

Nos Upanishads, diz-se: "Ninguém ama o cônjuge por causa do cônjuge. Todos amam o cônjuge por causa de si mesmo". Nós amamos nossos entes queridos não por eles, mas porque nos agrada amá-los.

Devoção

EM TERMOS DE *BHAKTI*, a intensidade do amor que se sente por Deus dependerá de como se vê Deus, porque as pessoas veem o Divino de maneiras diferentes.

Para muitas pessoas, o amor de Deus é condicional. Elas olham para Deus apenas como um meio de alcançar fins mundanos. Elas podem orar, cantar e visitar templos na esperança de conseguir uma promoção no trabalho, uma nova namorada ou um novo carro esportivo. Quando isso não acontece, elas jogam fora seus livros de oração e ficam com raiva por seus desejos não se materializarem.

A segunda forma de devoção é mais madura. Esses devotos são os buscadores que olham para Deus como o objetivo supremo da vida, cuja realização trará paz, segurança e alegria-satisfação duradoura. Naturalmente, seu amor a Deus é mais intenso e consistente do que as pessoas que só olham para Deus como um meio de obter “coisas”.

Há uma outra categoria de devoção a Deus. Ela pode ser encontrada entre os pouquíssimos que veem Deus como nem o meio, nem o fim da vida. Em vez disso, eles veem o Divino e o Ser pleno como idênticos. Para essas pessoas, amar a Deus equivale ao amor próprio. Porque o Ser pleno é amado acima de tudo, o amor a Deus é o maior para aqueles com um entendimento não-dual da existência.

Bhakti Yoga

BHAKTI YOGA NÃO é uma *yoga* separada como tal, mas pode ser vista como a combinação da disciplina tríplice do *karma yoga*, *upasana yoga* e *jnana yoga*. Isso ocorre porque *bhakti* é a atitude e abordagem comum com a qual todos os três são empreendidos. Todos os três são baseados em uma atitude de devoção.

O *karma yoga* envolve dedicar todas as ações ao Lorde e aceitar os resultados dessas ações com boa vontade e equanimidade. *Upasana yoga* consiste em meditar no Lorde para disciplina mental e integração, o que novamente exige um certo grau de devoção na atitude. *Jnana yoga* talvez seja a forma mais elevada de *bhakti*, porque estudamos os ensinamentos do Vedanta e chegamos a perceber nossa não separação de Deus. Portanto, o caminho para a autodescoberta é realmente o caminho para a descoberta de Deus.

O Objeto de Devoção

NÃO SE PODE falar de amar a Deus sem ter uma ideia clara do que é Deus. Os ensinamentos fornecem três definições de Deus, cada uma baseada na maturidade e capacidade intelectual do buscador.

A Primeira Definição de Deus

DEUS É O criador do universo, referido em sânscrito como *Isvara*. Qualquer criação bem projetada deve, em virtude de sua existência, ter um aspecto criativo inteligente por trás. Algo não pode sair do nada. O universo em que vivemos é determinado, intrincado e impecavelmente projetado.

Depois de identificarmos *Isvara* como o criador do universo, podemos primeiro imaginá-lo de maneira bastante antropomórfica. Atribuímos características humanas a esse Criador universal, porque o único ser inteligente conhecido por nós é o ser humano. Esta concepção de uma divindade pessoal, onisciente e onipresente, não pode ser vista, então o colocamos acima das nuvens. Esse Criador pessoal é personificado por várias formas, como Shiva, Krishna, Vishnu e assim por diante.

A Segunda definição de Deus

QUANDO ALGUÉM É capaz de progredir no entendimento, as escrituras apresentam uma compreensão mais elevada de *Isvara*. Antes de tudo, somos informados de que *Isvara* é a inteligência criativa da qual o universo nasceu e agora somos convidados a considerar a matéria-prima da qual o universo é formado.

Qualquer criador só pode criar algo com uma matéria-prima. Um carpinteiro requer madeira como matéria-prima, enquanto um construtor requer ferro, madeira, tijolos e argamassa. Então, se eu entendo que Deus é o construtor do universo, de que material Ele o construiu? Antes da criação do universo, nada mais existia. Os cientistas dizem que antes do Big Bang, não conseguíamos nem conceber tempo, espaço e matéria. Antes da criação do tempo e do espaço, quando apenas *Isvara* existia, qual era a matéria-prima da qual a criação foi feita?

Segundo o Vedanta, o próprio Deus é o material do qual a criação é moldada. É considerado o exemplo de uma aranha criando sua teia a partir do seu próprio corpo. A aranha não leva material de outro lugar; ela cria de si mesma. Da mesma forma, Deus é a inteligência que molda a criação e a substância da qual é formada.

Uma vez que o universo inteiro é criado a partir de Deus, isso significa que o universo inteiro é apenas Deus, que Deus está em todas as formas e aspectos da criação. Não pode haver divisão, assim como nenhuma parte do oceano pode ser separada de sua essência, a água. Nesse nível mais alto de compreensão, *Isvara* não é mais um Deus pessoal, mas um Deus universal. Não há lugar que eu precise ir buscar a Deus, porque ele já está em todo lugar, em tudo.

A Terceira Definição de Deus

MUITAS PESSOAS LUTAM para conciliar a noção de que Deus é tudo. Nós podemos ver a divindade nas coisas bonitas da vida: na natureza, florestas, cachoeiras, no sol nascente e nas estrelas cintilantes à noite. Mas e as coisas feias da vida, tais como doenças, criminosos e violência? Elas também são Deus? Se o professor disser que sim, como o aluno pode aceitar o mal como Deus? Quando essa questão surge, a terceira e mais elevada definição deve ser ensinada.

Deus aparece como o mundo, mas não se torna o mundo. *Isvara* não é afetado por nenhuma forma em que aparece. Em outras palavras, Deus é o substrato de todas as formas, mas transcende toda a criação. Da mesma forma, a teia da aranha vem da aranha e é a aranha, mas a aranha não se torna a teia e não é afetada pelo que possa acontecer com a teia. Como *Isvara* transcende todas as formas de criação, nenhuma forma particular pertence a *Isvara*.

Para resumir os três estágios da compreensão da natureza de Deus, no primeiro estágio, Deus cria o mundo, no segundo estágio, Deus é o mundo e, no terceiro e mais elevado entendimento, vemos que Deus aparece como o mundo em suas muitas formas, mas não se torna elas. Precisamos entender essas definições de forma gradual e sistemática até podermos ter a visão completa.

A maneira como eu defino Deus determinará meu *bhakti*. No primeiro nível de entendimento, minha devoção será por uma divindade personificada: um Deus pessoal. No segundo nível de entendimento, adorarei o Lorde em tudo, inclusive na natureza. No estágio final do entendimento, vejo Deus como a essência sem forma de tudo, manifestado e não manifestado.

O estágio final não nega os dois anteriores; simplesmente completa a visão do todo. Quando apreciamos *Isvara* como forma e sem forma, podemos alegremente adorar o Lorde como uma divindade personificada, como a totalidade da natureza e como a essência sem forma de todas as coisas. Assim como a física quântica não substitui a física newtoniana, ambos os entendimentos são válidos em seus respectivos níveis.

8. Qualificações Para a Libertação

O TEXTO *TATTVA Bodha* é um excelente texto preliminar do Vedanta, pois introduz e explica vários conceitos e terminologias importantes do Vedanta. Assim como as ciências da medicina, biologia e economia têm seus próprios termos técnicos, também o Vedanta os têm.

Tattva Bodha fala primeiro sobre as qualificações exigidas para um estudante de Vedanta. No mundo espiritual moderno, existe a noção de que se pode alcançar a iluminação a qualquer momento. Embora pareça terrivelmente antidemocrático afirmar o contrário, esse claramente não é o caso. Para o incontável número de buscadores espirituais por aí, apenas alguns se tornarão "descobridores". Isso não ocorre porque algumas pessoas são mais favorecidas por *Isvara* do que outras. É simplesmente porque elas têm uma mente adequadamente preparada, aderindo ao que Shankara chamou de qualificação quádrupla (*sadhana catustayam*).

Essas qualificações são os "quatro Ds":

1. Discriminação (*Viveka*).
2. Desapego (*Vairagya*).
3. Disciplina, especificamente a disciplina sêxtupla (*Saktasampatti*).
4. Desejo de libertação (*Mumukshutva*).

O aluno que possui todas essas qualidades em abundância é chamado de *adhikari* e está qualificado para ouvir e assimilar o ensino do Vedanta.

Discriminação

A DISCRIMINAÇÃO, OU *viveka*, permite-nos ver a limitação de buscar objetivos mundanos como um meio de realização e a necessidade de buscar *moksa*. Com a discriminação, podemos diferenciar entre prazeres mundanos passageiros e libertação espiritual duradoura, entre ilusão e verdade, ignorância e conhecimento. *Viveka* nos mantém no caminho certo, permitindo ver com clareza e ter nitidez sobre o nosso verdadeiro objetivo.

Viveka só pode ser desenvolvido analisando inteligentemente nossa experiência de vida. Devemos examinar todas as experiências e determinar se nossos problemas são causados pelo mundo externo ou por nossa dependência dele para nossa felicidade. Fatores externos só podem causar problemas se formos dependentes deles. Portanto, o problema está, na verdade, sempre conosco.

Essa percepção não ocorre imediatamente para a maioria das pessoas. Reorganizar perpetuamente as circunstâncias de nossas vidas para nos fazer felizes é, na melhor das hipóteses, uma medida paliativa. A verdadeira libertação só pode ser alcançada ao se perceber que a felicidade vem de dentro e não de fora. Quando essa discriminação é clara, nosso objetivo também se torna claro. Nós interrompemos nossa busca incansável por objetos externos e, em vez disso, nos comprometemos com a busca de *moksa*.

Desapego

UMA VEZ ESTABELECIDA a discriminação, isso leva a um desapego natural em relação aos objetos do mundo (*vairagya*). Percebendo que nosso apego aos objetos mundanos é apenas uma forma de escravidão, não fazemos mais disso a principal prioridade em nossas vidas. Certas coisas ainda são necessárias para nossa sobrevivência e saúde, tais como, dinheiro, comida e abrigo. Mas nossa principal busca agora é a libertação da dependência de objetos, e isso é alcançado apenas pelo autoconhecimento que leva à *moksa*.

Com desapego adequado, nosso apego a objetos externos diminui. Assim como se diz que o dinheiro é um bom servo, mas um péssimo mestre, as atividades mundanas também são necessárias, mas não devem receber importância e prioridade indevida. O desapego é auxiliado pela adoção da atitude de *karma yoga* em todas as coisas: fazendo o nosso melhor e aceitando quaisquer resultados que surjam sem resistência e sofrimento indevido.

Desejo de Libertação

O DESEJO DE libertação (*mumukshutva*) também é uma consequência do desenvolvimento da discriminação. Ao perceber que a libertação oferece satisfação mais duradoura do que a busca de ganhos mundanos, fazemos de *moksa* nosso objetivo principal. Nossos valores se realinham e nosso objetivo é esclarecido.

Se uma criança pequena que tem uma nota de R\$ 5,00 receber uma oferta para trocar por uma de R\$ 100,00, provavelmente ela desejará manter a nota de R\$ 5,00, porque ela não sabe a diferença de valor entre as duas notas. Somente ao crescer e desenvolver a discriminação, a criança aprenderá que a nota de R\$ 100,00 tem um valor muito maior do que a nota de R\$ 5,00, e então ficará muito feliz em trocá-la.

Da mesma forma, com *viveka*, vemos que *moksa* tem muito mais valor para nós do que ganhos mundanos. Daí vem *vairagya*, na qual nosso apego aos objetos mundanos diminui, e daí surge o *mumukshutvam*, no qual nosso compromisso com *moksa* cresce. Este desejo é necessário para nos motivar e nos comprometer a continuar investigando e trabalhando com o ensino, até que o conhecimento seja finalmente assimilado, resultando

em libertação para o indivíduo. Viver inteligentemente baseado no *karma yoga*, naturalmente leva a *viveka*, *vairagya* e *mumukshutvam*.

A Disciplina Sêxtupla

A DISCIPLINA DOS sentidos é alcançada pela prática de *upasana yoga*. Shankara descreve esta disciplina em seis partes (*jamadisatka sampatti*) como:

1. Controle da mente (*sama*)
2. Controle dos sentidos (*dama*)
3. A capacidade de desapegar-se dos objetos dos sentidos (*uparama*)
4. Tolerância (*titiksha*)
5. Fé no ensino e no professor (*shradda*)
6. Concentração (*samadhama*)

Controle da Mente

CONTROLAR A MENTE (*sama*) é regular e direcionar nossa energia mental. Isso é feito para evitar desperdiçar nossa preciosa energia mental e física. É comparado a represar um rio e canalizar a água para que possa ser utilizada de maneira útil. Sem o controle da água, pode haver inundações em algumas áreas e secas em outras. Com a mente humana ocorre o mesmo. Controlar a mente não significa supressão, mas aprender a regular conscientemente, canalizar e direcionar nossos pensamentos para evitar ansiedade, estresse e depressão. Nós não somos a nossa mente, mas o motorista da nossa mente, com a capacidade de guiá-la por estradas específicas como se fosse um carro.

Controle dos Sentidos

CABE A NÓS decidirmos o que queremos experienciar através dos nossos sentidos. Novamente, isso nos permite canalizar nossa energia com sabedoria, evitando desperdícios e estresse desnecessário. Gandhi aconselhou que observássemos os “três macacos” e víssemos, ouvíssemos e falássemos apenas o que é apropriado em uma determinada situação. Novamente, essa não é uma mentalidade supressora, mas simplesmente a capacidade de direcionar nosso foco, prestando atenção em onde colocamos nossa energia. Atualmente, existem centenas de canais de televisão disponíveis, portanto, é aconselhável ter uma ideia clara do que queremos e do que não queremos, caso contrário, desperdiçaremos muito tempo e energia. É por essa razão que o controle dos sentidos (*dama*) é uma qualificação valiosa.

Desapego dos Objetos dos Sentidos

A CAPACIDADE DE abrir mão dos objetos dos sentidos (*uparama*) é evitar ser extrovertido demais. A extroversão é um enorme obstáculo, porque os extrovertidos, estando constantemente ocupados e distraídos, nunca encontrarão tempo para as atividades mais elevadas da vida. O extrovertido estará tão concentrado em buscar riqueza e prazer que *moksa* nunca lhe ocorrerá. Portanto, uma pessoa extrovertida pode aproveitar a vida, mas não pode crescer na vida.

O verdadeiro sucesso não vem do prazer, mas do crescimento. É necessário certo grau de desapego para isso. Não precisa ser um afastamento absoluto. Se a pessoa comum abandonasse sua vida e fugisse para viver em uma caverna no Himalaia, a solidão provavelmente o deixaria louco. Portanto, para a maioria de nós, basta que o afastamento nos permita tempo para praticar *upasana yoga* e *jnana yoga*, enquanto vivemos com a atitude de *karma yoga*.

Esse abrir mão não é meramente físico, mas também mental e psicológico. Quando nos sentamos para escutar o Vedanta, espera-se que estejamos completamente focados nisso, deixando de lado todas as preocupações e problemas relacionados à família, trabalho, responsabilidades e planos futuros. Não devemos escutar o Vedanta enquanto compilamos mentalmente uma lista de compras ou de "coisas a fazer"! É por isso que Shankara enfatiza a importância da capacidade de se afastar e se concentrar no ensino.

Tolerância

TOLERÂNCIA, OU *TITIKSHA*, significa a capacidade de lidar com a vida, suas tensões e estresse, sem ser indevidamente afetado por eles. Em vez de ficarmos agitados e chateados, aprendemos a suportar as verdadeiras "alfinetadas da vida". As austeridades prescritas pelas escrituras, como jejum e peregrinação a lugares remotos, são projetadas para fortalecer nossa determinação e nos tornar mais capazes de lidar com o estresse da vida. Isso aumenta nosso desapego e ajuda a criar uma mente pronta para a meditação.

Fé

ESSA FÉ (*SHRADDHA*) refere-se à fé no ensino e no professor. Essa é parte da razão pela qual a Índia tem uma cultura tão devocional. A fé em algo é cultivada pela adoração. As crianças são educadas para adorar a Deus, as escrituras, os grandes sábios e mestres. Crescer com essa atitude reverencial cria um certo grau de fé, de modo que, quando a criança cresce, ela automaticamente confia no professor e no ensino.

Hoje em dia, muitos crescem sem fé em tais coisas. Um certo grau de fé deve, portanto, ser cultivado. Essa fé é necessária para nos dar a determinação de seguir o ensino até que comece a dar frutos. Não é uma fé cega, mas uma fé que devemos adotar

enquanto aguardamos os resultados de nossa própria investigação. Em outras palavras, concordamos em escutar o professor e examinar a verdade das escrituras por nós mesmos. Sem essa fé inicial e vontade de confiar, não seguiríamos o ensino por tempo suficiente para nos levar a nosso objetivo.

Concentração

A CONCENTRAÇÃO (*SAMADHANA*) refere-se tanto ao foco de curto quanto de longo prazo. Deveríamos ser capazes de gastar certas quantias de tempo focando no ensino, sem distração. Algumas pessoas não têm a capacidade de se concentrar por qualquer período de tempo. Uma criança pode se cansar de um brinquedo novo depois de apenas alguns minutos e um adulto pode não conseguir assistir ao mesmo programa de TV sem "pular de canal" a todo instante. O Vedanta requer uma mente capaz de se concentrar em um determinado tema por um período de tempo razoável.

O segundo componente do *samadhana* é o foco em longo prazo. Durante nossas diversas atividades, não devemos perder de vista o objetivo final que é *moksa*. Isso sempre deve estar no fundo da nossa mente. Em uma viagem de trem, pode haver muitas paradas ao longo do caminho, mas precisamos manter em mente o nosso destino final, a fim de não descermos inadvertidamente na estação errada.

Da mesma forma, podemos criar uma família, iniciar negócios, ganhar dinheiro, construir casas e viajar para o exterior. Porém, nenhuma dessas coisas é nosso objetivo final na vida.

O único verdadeiro sucesso na vida é encontrar a completa plenitude em nós mesmos. De acordo com as escrituras, uma pessoa que encontra satisfação em si mesma é um verdadeiro sucesso, e deve-se ter pena daquela que não a encontra, porque desperdiçou esta vida maravilhosa. Este corpo foi emprestado de *Isvara* para atravessar o oceano do *samsara*. Antes que o barco se desintegre, devemos chegar ao outro lado do oceano. Esse objetivo, verdadeira libertação, deve estar sempre em primeiro lugar em nossa mente.

Essas qualificações são adquiridas vivendo uma vida de *karma yoga*, além de praticar meditação e *upasana yoga*. Essas qualificações preparam a mente para *moksa*, permitindo-nos assimilar e integrar plenamente o ensino do Vedanta.

9. Os Três Corpos e os Três Estados

EMBORA AS PESSOAS geralmente tenham ciência de ter apenas um corpo (físico), as escrituras falam de três corpos. Elas nos dizem que cada um de nós possui não apenas um corpo físico (o corpo denso ou *sthula sariram*), mas também um corpo sutil (*suksma sariram*) e um corpo causal (*karana sariram*).

Ao entender cada um deles, é útil considerar a matéria-prima da qual eles são criados, as partes constituintes desse corpo, bem como sua função e sua natureza. O gráfico a seguir detalha cada um deles.

Corpo	Material	Partes Constituintes	Funções	Natureza
Corpo Denso (<i>Sthula sariram</i>)	Matéria Densa	Cabeça, tronco, braços, mãos, pernas e pés	Morada ou residência do experienciador	Visível e capaz de experimentar a si mesmo e aos outros
Corpo sutil (<i>suksma sariram</i>)	Matéria sutil que consiste de cinco elementos sutis	Cinco órgãos sensoriais de ação; cinco componentes do sistema fisiológico; quatro órgãos internos	Instrumento de interação com o mundo	Invisível para os outros e experienciável para si mesmo
Corpo causal (<i>karana sariram</i>)	Forma mais sutil de matéria chamada <i>avidya</i>	Física e sutil na forma imanifesta	Resolução de corpos densos e sutis	Não-manifesto; invisível para si mesmo e para os outros

O Corpo Denso

O CORPO FÍSICO, ou *sthula sariram*, é o mais denso dos três, sendo constituído por matéria física composta pelos cinco elementos: espaço, ar, fogo, água e terra. Abrangendo toda a forma física, as escrituras se referem ao corpo denso como a morada ou residência do experienciador. É uma casa temporária que em algum momento terá que ser desocupada. O inquilino será despejado, sendo que às vezes ocorrerá um aviso, outras não.

O corpo denso fornece ao experienciador os meios operacionais de transação com o mundo dos objetos. Sendo denso, esse corpo é obviamente passível de experiência para si

e para os outros. Também está sujeito a alterações, como nascimento, crescimento, decadência e, finalmente, morte. Finito, tem uma vida útil curta, no máximo cem anos, se tiver sorte.

O Corpo Sutil

AO CONTRÁRIO DO corpo denso, que é composto de matéria bruta, o corpo sutil (*sukshma sariram*) é feito de matéria sutil. Sendo invisível para nós, é preciso um pouco mais de análise para entendê-lo. Esse corpo é composto de várias partes:

Cinco órgãos sensoriais de conhecimento (*jnanendriyas*):

- o ouvido: o órgão sensorial que percebe o som.
- a pele: o órgão que percebe o toque.
- o olho: o órgão que percebe cor e forma.
- a língua: o órgão com a qual percebemos o paladar.
- o nariz: o órgão com o qual percebemos o cheiro.

Esses são os cinco órgãos que nos permitem perceber cinco tipos de objetos. Além disso, temos:

Cinco órgãos sensoriais de ação (*karmendriyas*):

- a boca: o órgão da fala.
- as mãos: capazes de ações como carregar, levantar, etc.
- as pernas: capazes de nos mover de um lugar para outro.
- os órgãos de excreção: esses órgãos removem os resíduos do corpo.
- os órgãos de reprodução: com os quais disseminamos as espécies.

Ao comparar os órgãos de conhecimento e os órgãos de ação, fica claro que os órgãos de conhecimento são projetados para receber experiências e informações do mundo. Eles funcionam como portões de entrada, enquanto os órgãos de ação são como portões de saída, permitindo nossa contribuição para o mundo.

Quando ouço alguém, estou usando um órgão de conhecimento (ouvido), com o qual estou recebendo informações. Quando falo com essa pessoa, estou usando o órgão da fala, que não está recebendo, mas fornecendo informações na forma de palavras e ideias. Todas as transações envolvem um elemento de dar e receber, e é por esse motivo que recebemos um conjunto de órgãos para dar e outro para receber.

O próximo conjunto de órgãos é o sistema fisiológico (*pancapranas*), que produz energia e suporta os órgãos sensoriais. Assim como um carro precisa de combustível para funcionar, o corpo também precisa. Conseqüentemente, colocamos comida na boca e esse alimento é convertido em nutrição e energia. Um sistema de tubulações transporta essa energia por todo o corpo e os resíduos são removidos pelo tubo de escape.

O sistema fisiológico tem cinco funções:

- respiração (*prana*): o sistema respiratório nos permite respirar, absorver oxigênio e expelir dióxido de carbono que purifica o sangue.
- excretor (*apana*): o sistema excretor faz o trabalho de um tubo de escape.
- digestão (*samana*): a digestão converte comida em nutrição e energia.
- circulação (*vyana*): o sistema circulatório circula a energia e os nutrientes fornecidos pelos alimentos para os diversos órgãos e células do corpo.
- expulsão (*udana*): é um meio de proteger o corpo de coisas estranhas e indesejadas; espirros e vômitos são exemplos disso, e são tentativas do corpo de expulsar elementos tóxicos ou estranhos; *udana* também se torna ativo na hora da morte.

Os últimos quatro órgãos são os órgãos internos, chamados *antahkaranam*. Na realidade, eles representam quatro facetas de um único órgão, o que podemos considerar como sendo a mente. Eles são:

- a mente (*mana*): no Vedanta, a mente está associada à emoção, desejo e dúvida; é a nossa faculdade emocional.
- o intelecto (*buddhi*): o intelecto está associado à análise, julgamento, tomada de decisão e assim por diante; esta é a nossa capacidade racional.
- a memória (*cittam*): esta faculdade nos permite armazenar e acessar todas as informações passadas que precisamos para funcionar.
- o ego (*ahamkara*): o ego, ou "senso de eu", está associado à autoidentificação; é através do ego que "eu" reivindico o complexo corpo-mente como "eu".

O corpo sutil é composto desses dezenove órgãos sutis. Ele serve como nosso meio de interagir com o mundo externo. O experienciador só pode entrar em contato com o mundo através do corpo sutil, pois cada órgão ajuda na conexão com um determinado aspecto do mundo. O contato com o mundo é possível por causa desse meio de ligação, que funciona como um telefone. No momento em que o telefone para de funcionar, nosso contato com essa parte do mundo desaparece. O órgão sensorial dos olhos, por exemplo, nos permite perceber visões, cores e formas. Para a pessoa cega, esse órgão sensorial em particular não funciona e um quinto do mundo não existe para ela.

Enquanto o corpo denso é a morada do experienciador, o corpo sutil é o instrumento de conexão com o mundo. O corpo denso é “denso” porque é composto de matéria bruta, e o corpo sutil é “sutil” porque é composto de matéria sutil. O corpo denso é facilmente visível e experienciável por mim e pelos outros. O corpo sutil é mais sutil porque, embora eu possa experienciá-lo, ele é invisível e outras pessoas não podem experienciá-lo. O corpo denso é totalmente manifestado, mas o corpo sutil é apenas parcialmente.

Uma diferença final importante entre os corpos denso e sutil refere-se à vida útil. O corpo sutil tem vida mais longa que o corpo denso. Quando o corpo denso morre, o corpo sutil sobrevive e assume outro corpo denso. Ele continua a assumir uma sucessão de corpos físicos até a resolução do universo manifesto (*pralaya*).

A Morte e o Corpo Sutil

A MORTE PODE ser definida como a dissociação entre o corpo sutil e o corpo denso. O renascimento é a associação do corpo sutil com um novo corpo denso.

O corpo sutil está trancado neste ciclo de morte e renascimento de acordo com o seu *karma*. Esse *karma* é o conjunto de gostos e aversões arraigados e tendências acumuladas (*vasanas*) que obrigam o corpo sutil a continuar se associando a corpos densos até superar esse *karma*. Isso será explicado em mais detalhes na seção sobre *karma*.

O Corpo Causal

O ÚLTIMO DOS três corpos é chamado *karana sariram*, ou corpo causal. O *Tattva Bodha* se refere ao corpo causal como *avidya*, um termo técnico normalmente traduzido como “ignorância”. Mas *avidya* também se refere à matéria causal, a forma mais sutil da matéria, da qual o corpo causal é composto.

A ciência nos diz que a matéria é indestrutível, e ainda assim falamos frequentemente da destruição de alguma coisa em particular. O que realmente queremos dizer é que esse objeto voltou à sua forma não-manifesta original. Isso é semelhante à "destruição" de uma onda no oceano. Quando a onda está aparentemente perdida, a matéria da onda volta a se fundir no oceano. Tendo retornado ao estado não manifesto, ela voltará a se manifestar como outra onda, e assim o processo continua.

As escrituras dizem que, durante *pralaya*, a total dissolução do universo, todos os corpos sutis e densos são resolvidos de volta à forma de semente invisível e não manifesta. Essa forma não-manifesta é chamada de corpo causal.

Depois que um anel de ouro é derretido, ele não existe mais na forma de um anel, mas como ouro puro. Da mesma forma, como a matéria não pode ser criada nem destruída, antes da criação e após a destruição do mundo, os corpos físicos e sutis existem

no corpo causal. O corpo causal funciona como a fonte de todas as formas, e também a base de sua resolução, assim como o ouro é a origem de todos os ornamentos e também a sua resolução.

Ao contrário dos corpos físico e denso, o corpo causal não é passível de experiência para mim ou para os outros. Isso ocorre porque os órgãos de transação estão inativos. O pensamento e a percepção ocorrem apenas no corpo sutil, mas o corpo causal é aquele no qual os corpos físico e sutil foram resolvidos. É um estado de vazio, um estado sem transações no qual o corpo, a mente e a percepção cessaram, impossibilitando a experiência separada. Embora o corpo causal não possa ser experienciado como um objeto, ele deve existir por causa da lei de que a matéria não pode ser criada nem destruída.

O corpo causal é totalmente imanifesto. Em sânscrito, é chamado *nirvikalpa*, que significa um estado no qual todas as distinções entre sujeito e objeto são resolvidas. Quando todos os diferentes rios se fundiram no oceano, não podemos dizer qual é qual. Sabemos que todos os rios estão lá, mas não podemos dizer qual é o Ganges, ou o Amazonas, etc. As distinções não são claras, enquanto antes de se fundirem com o oceano, elas eram claramente evidentes. Do mesmo modo, os corpos denso e sutil são distinguíveis, mas devido à natureza *nirvikalpa* do corpo causal, as distinções se tornam impossíveis.

Os Três Estados

O PRÓXIMO TEMA apresentado no *Tattva Bodha* é chamado *avasthatrayam*, que significa os três estados de experiência. Eles são comuns a todos os seres e são experienciados em constante sucessão. Esses estados são o estado de vigília, o estado de sonho e o estado de sono profundo.

O Estado de Vigília

FUNCIONANDO ATRAVÉS DO corpo físico e dos órgãos sensoriais, o estado de vigília permite que o experienciador entre em contato e transacione com o mundo externo. No estado de vigília, funcionamos como entidades do estado de vigília, chamadas *viswas*.

À medida que interagimos com o mundo externo, a mente registra e armazena todas as nossas experiências na forma de *vasanas*, ou impressões. Esse mecanismo de registro é como um gravador de vídeo, gravando cada ação, experiência, pensamento e impressão. Quanto mais uma experiência se repete, mais forte a *vasana* se torna e mais provavelmente continuaremos repetindo esse comportamento, ação ou padrão. As *vasanas* são sulcos na Consciência que influenciam e moldam nossas interações com o mundo. Elas estão na raiz de nossos desejos, medos, gostos, aversões e tendências diversas.

O Estado de Sonho

QUANDO VAMOS DORMIR, *viswa*, a entidade do estado de vigília desaparece e se torna *taijasa*, o sonhador. Nossa identificação com o corpo físico cessa e o mundo externo desaparece. O que experienciamos neste estado é um mundo interno com formas e experiências próprias. Este mundo pessoal dos sonhos, diferentemente do mundo externo objetivo, nasce das *vasanas* acumuladas no estado de vigília.

O mundo dos sonhos pode ser muito semelhante ao mundo externo, com estradas, prédios, pessoas, céu, sol e lua. Também teremos um corpo de sonho que poderá se envolver em várias atividades projetadas. Esse mundo interno dos sonhos parecerá muito real para nós. Só quando acordamos é que percebemos que era apenas um sonho, uma projeção dentro de nossa mente.

Segundo as escrituras, certos sonhos têm raízes em *vasanas* colhidas de nascimentos anteriores. Entre este nascimento e o nascimento anterior, apenas o corpo físico é diferente. O corpo sutil permanece o mesmo, e é por isso que o Bhagavad Gita diz que o renascimento é como trocar de roupa. Portanto, é possível que as *vasanas* antigas entrem no jogo, e não apenas no sono. Às vezes, desenvolvemos um gosto ou ódio por uma coisa específica, sem motivo. Por exemplo, uma criança pode desenvolver um grande amor pela música quando é muito jovem e se tornar um prodígio. Isso seria uma *vasana* de um nascimento anterior entrando no jogo. É a ativação de *vasanas* anteriores que atrai algumas pessoas à espiritualidade. Assim, as *vasanas* podem desempenhar um papel contributivo no estado de vigília e um papel significativo no estado de sonho.

O Estado de Sono Profundo

NO TERCEIRO ESTADO de experiência, o experienciador (agora conhecido como *prajna*) não experiencia mais um mundo objetivo externo ou um mundo subjetivo interno. Isso ocorre porque não estamos funcionando através do corpo denso e dos órgãos sensoriais, e a mente também está adormecida, de modo que as *vasanas* não são ativadas. Ações involuntárias como circulação sanguínea, respiração e digestão ainda continuam no corpo físico, mas não existe um funcionamento consciente e voluntário através do corpo ou da mente. Existe um vazio total em que a experiência do mundo exterior ou do mundo interior está ausente. O estado de sono sem sonhos é de relaxamento sem esforço, e é por isso que é altamente refrescante e terapêutico para o corpo e a mente.

O ensinamento dos três estados é importante no Vedanta. Como os corpos físico, sutil e causal funcionam juntos, não é fácil entendê-los distintamente. É mais fácil isolá-los quando entendemos em que estado cada um deles funciona predominantemente.

O estado de vigília é o estado ideal para obter uma compreensão clara do corpo denso, porque esse é nosso foco principal e meio de contato com o mundo. No estado de sonho, o corpo sutil desempenha um papel predominante, à medida que as várias *vasanas*

acontecem em nossos sonhos. Nesse estado, podemos entender o funcionamento do corpo sutil.

O estado de sono profundo nos ajuda a entender o corpo causal. Nesse estado, todas as funções do corpo denso e sutil são resolvidas e dissolvidas de volta ao corpo causal. Os órgãos de ação e conhecimento não funcionam. Há ausência de pensamento e sentimento e até o "senso de eu" não está mais presente. Embora os corpos físico e denso não sejam realmente dissolvidos, eles são quase como dissolvidos, porque não têm função voluntária, fazendo com que o estado de sono profundo sirva como modelo para a dissolução (*pralayam*).

Compreender os três estados e o fato do experienciador mudar de um estado para outro durante um único dia é uma importante linha de autoinvestigação. Se eu estou sempre mudando do estado acordado para o dos sonhos e sono profundo, eu não posso ser uma dessas entidades. Deve haver outro fator envolvido, um elemento imutável pelo qual sou capaz de testemunhar essa mudança contínua à medida que ela ocorre. Esse fator é simplesmente a Consciência, o Ser pleno. Isso será discutido no capítulo sobre o Ser pleno.

10. Os Cinco Invólucros/*Sheaths*

NÓS EXPLORAMOS OS três corpos em alguns detalhes. O Vedanta também fornece outro modelo para entender o funcionamento do complexo corpo-mente-sentidos. Essa é uma maneira de detalhar as funções dos corpos denso, causal e sutil. Com base no ponto de vista de sua função, os três corpos são divididos em cinco invólucros/*sheaths* (*koshas*). São o invólucro de alimento, o invólucro vital, o invólucro da mente, o invólucro do intelecto e o invólucro da bem-aventurança.

O Invólucro/*Sheath* de Alimento

O CORPO DENSO é conhecido como invólucro de alimento (*anamaya-kosha*). É chamado de invólucro de alimento porque é criado a partir dos alimentos (os alimentos consumidos por nossos pais), é sustentado pelos alimentos (os alimentos que ingerimos) e, após a morte, decai e retorna aos elementos, sendo reciclado como alimento para a vida ao seu redor.

O Invólucro/*Sheath* Vital

O CORPO SUTIL, constituído pelos dezenove órgãos sensoriais, está subdividido em três invólucros, com base em três funções. Cada invólucro representa um poder ou faculdade. Eles são o poder da ação (*kriya shakti*), o poder do desejo (*iccha shakti*) e o poder do conhecimento (*jnana shakti*). Toda a nossa vida é uma expressão dessa tripla faculdade. Ao ler o jornal para obter conhecimento de várias coisas, *jnana shakti* está operando. Tornando-me interessado em um tema específico e querendo saber mais, entra em cena *iccha shakti*, a faculdade do desejo. Quando eu decido participar de uma conversa particular sobre esse tema, *kriya shakti*, o poder da ação, permite isso. Enquanto eu ouço a conversa, *jnana shakti* está novamente funcionando. O conhecimento precede o desejo, porque não podemos desejar o que não conhecemos. O desejo é, portanto, produzido por causa do conhecimento.

Assim, a vida humana é impulsionada por esses três fatores. O que diferencia os seres humanos de outras criaturas é o mero poder e o escopo dessas três faculdades. Um ouriço não tem interesse em ler o jornal ou assistir palestras, e uma vaca não deseja pisar na lua. As realizações humanas estão todas relacionadas ao poder desses três poderes de ação.

O invólucro vital (*pranamaya-kosha*) é composto pelos cinco sistemas fisiológicos e pelos cinco órgãos sensoriais de ação. O sistema fisiológico (*prana*) serve como tanque de combustível para o indivíduo. Uma vez que o alimento é consumido, ele o converte em

energia bruta. Alimentados por essa energia, os órgãos de ação são capazes de expressar sua *kriya shakti*, o que nos permite agir.

O Invólucro/Sheath da Mente

O INVÓLUCRO SEGUINTE, chamado *manomaya-kosha*, ou invólucro da mente, está relacionado à faculdade do desejo. Esse desejo é representado pelos cinco órgãos sensoriais de conhecimento e da mente. O desejo só pode surgir quando as informações são coletadas através dos órgãos sensoriais, e são necessários para nos levar a agir e experienciar o mundo externo através desses órgãos.

O Invólucro/Sheath do Intelecto

O PRÓXIMO DOS três poderes é *jnana shakti*, representado pelos cinco órgãos sensoriais de conhecimento e pela faculdade do intelecto (*buddhi*). O intelecto é necessário para obter conhecimento, mas requer que os órgãos sensoriais relatem informações do mundo externo. Em conjunto, somos capazes de receber informações e compreendê-las, permitindo-nos conhecer e entender qual é a essência de *jnana shakti*.

O Invólucro/Sheath da bem-aventurança

O CORPO DENSO é o invólucro de comida; o corpo sutil é representado pelos invólucros vitais, da mente e do intelecto; o invólucro final que é o da bem-aventurança (*anandamaya-kosha*) representa o corpo causal.

O corpo causal desempenha um papel proeminente no estado de sono profundo, porque nesse estado tudo é resolvido no corpo causal. É um estado de relaxamento total no qual não experienciamos divisão nem limitação. Devido a esse estado de ilimitação, todos experienciam felicidade e bem-aventurança no estado de sono profundo. Nós não podemos dizer que sempre experienciamos isso no estado de vigília. Mesmo no estado de sonho, podemos ser atormentados por pesadelos. Somente o estado de sono profundo nos permite experienciar a felicidade de maneira uniforme. O sono profundo é um fenômeno universalmente amado, e é por esse motivo que ninguém fica feliz em ser acordado no meio da noite. Portanto, o corpo causal é conhecido como o "invólucro da bem-aventurança".

Coletivamente, os três corpos, os três estados e os cinco invólucros/*sheaths* são chamados *anatma*, que literalmente significa "não-eu". Esses corpos e estados são *anatmas* porque são objetos conhecidos por nós. Nós podemos estar cientes deles, portanto eles não podem ser o Ser pleno. Depois de termos estabelecido isso e analisado o domínio objetivo com mais detalhes, chegamos à conclusão de que deve haver outro fator envolvido. Para

VEDANTA: A VISÃO DO TODO

que qualquer objeto exista, deve haver um sujeito, e ele é chamado de *atma*, o Ser pleno, a Consciência em que todos os objetos surgem e desaparecem, o substrato da existência.

11. O Ser pleno

NÓS ESTABELECEMOS QUE os três corpos e os cinco invólucros/*sheaths* são compostos de matéria, seja densa, sutil ou causal. Sabemos por experiência que a matéria é um princípio inerte. O ponto de vista da ciência moderna concorda: o corpo é composto de vários elementos, como carbono, ferro, cálcio e assim por diante. Esses elementos são de natureza inerte. As escrituras e a ciência concordam que o corpo é composto de elementos inertes e, por conseguinte, deve ser inerte por natureza.

Se o corpo é constituído por matéria inerte, da mesma forma que rochas, metais e plantas são constituídos por matéria inerte, como é que é diferente do mundo externo da matéria? Qual é o princípio que torna o corpo vivo, senciente e consciente?

A Consciência continua sendo o maior mistério ao longo do tempo. Teorias foram apresentadas desde os primeiros filósofos até os mais renomados cientistas modernos, mas nenhuma respondeu satisfatoriamente a essa pergunta milenar. O Vedanta ensina que a Consciência não é de fato uma propriedade do corpo, porque a matéria é intrinsecamente inerte na natureza. Como algo inerte pode produzir algo que não seja inerte? Nem a Consciência faz parte do corpo. O Vedanta afirma que a Consciência é um fator independente do corpo, mas que permeia o corpo, emprestando vida e senciência a ele. Essa Consciência é chamada de *atma*, ou simplesmente "o Ser pleno".

A Luz Que Ilumina

O SER PLENO está sempre presente, porque sem ele nada poderia ser percebido ou experienciado. Se eu segurar um objeto na minha mão, como um livro, e perguntar o que você vê, você responderá imediatamente que você vê um livro. Mas há algo mais presente, que é muito evidente, mas que todos consideram como natural. É a luz na qual o livro é visível. O livro é permeado pela luz; sem ela, não haveria experiência possível do "livro".

Seguindo essa metáfora, é importante observar os seguintes pontos. A luz não faz parte, não é propriedade ou produto do livro. A luz é um fator independente que permeia o livro e o torna visível. A luz não é limitada pelos limites do livro. Eu poderia pegar o livro e rasgá-lo em pedaços ou queimá-lo, mas a luz não será afetada quando o livro for destruído. A luz existia antes do livro aparecer e continuará existindo depois que o livro for destruído. Finalmente, e mais importante, quando o livro é removido, a luz continua lá, mas não é visível quando não há meio refletivo.

As escrituras apontam que a Consciência é comparável à luz de várias maneiras. Portanto, o que dissemos sobre a luz também se aplica à Consciência. A Consciência não é uma parte, propriedade ou produto do corpo. É um fator independente que permeia o corpo e o torna senciente. A Consciência não é afetada ou limitada pelos limites do corpo. A Consciência, portanto, sobreviverá à morte do corpo, como existe antes, durante e após

o aparecimento do corpo. Essa Consciência sobrevivente não será perceptível, porque o meio refletor do corpo não está lá.

Sat-Chit-Ananda

COMO A CONSCIÊNCIA não depende do corpo e sobrevive após a morte do corpo, é imortal e não limitada pelo tempo. Sempre imutável, existe no passado, presente e futuro. Não existe um momento em que ela não exista, nem no passado, nem no futuro.

No Vedanta, é referida como *sat*, significando existência/ser/realidade. Essa Consciência é o próprio fundamento da existência, o substrato do manifesto e do não manifesto, o visível e o invisível. Apesar da ilusão de que nosso corpo é de alguma forma um receptáculo que "contém" a Consciência, uma investigação mais profunda revela que a Consciência não é restrita pelos limites do corpo. Isso significa que não é limitada pelo espaço. Aquilo que não é limitado pelo tempo e pelo espaço é chamado *ananta*, o que significa ilimitado.

Essa ilimitação, quando experienciada na mente, produz um sentimento de satisfação e bem-aventurança (*ananda*). A bem-aventurança, vem do ilimitado. Quando um objetivo não é completado, a mente carece de realização, enquanto a realização do objetivo e o resultante sentimento de realização se expressam na mente como *ananda*. Por outro lado, um sentimento de limitação é experienciado na mente como tristeza (*dukkham*). Esse é um dos estados predominantes experienciados por quem não tem autoconhecimento. A ignorância rouba da pessoa a satisfação e a bem-aventurança que advém do reconhecimento da natureza ilimitada como Consciência pura.

A natureza do Ser pleno é, portanto, *sat-chit-ananda*, que significa ser/Consciência/bem-aventurança. Esse Ser pleno, *atma*, permeia os três corpos, que são *anatmas* inertes e não-sencientes. Todo ser que encontramos pode ser visto como uma mistura dos dois: Consciência e matéria.

Geralmente, quando usamos a palavra "eu", nos referimos ao meio refletivo, *anatma*. A qualquer momento, "eu" pode se referir ao corpo denso ("eu sou magro ou gordo"), ao corpo sutil ("eu estou feliz ou triste") ou a qualquer um dos cinco invólucros/*sheaths*. Sempre que alguém nos pergunta algo, tenderemos a obter dados biográficos relacionados aos corpos físico ou sutil. Essa identificação com *anatma*, o componente da matéria e a ignorância de nossa verdadeira natureza como *atma*, Consciência, é a própria raiz do nosso sofrimento existencial (*samsara*).

Modificando a Identificação

TENDO IDENTIFICADO A causa de nosso sofrimento (nos considerando *anatma*, o complexo corpo-mente-sentidos), precisamos mudar nossa visão para *atma*, o Ser pleno,

que é a Consciência pura. Identificar-se com aquilo que é limitado causa um sentimento vinculativo de limitação e sofrimento. Ao perceber a natureza ilimitada da Consciência que somos, transcendemos as limitações e os sofrimentos do corpo. Sendo diferente do corpo, não somos afetados pelo que quer que aconteça, incluindo a sua morte. Ao nos identificarmos com a Consciência e não com a forma, passamos instantaneamente da mortalidade para a imortalidade.

Essa mudança de identificação de *anatma* para *atma* não é instantânea. É preciso esforço e investigação persistentes por causa da noção profunda de que "eu sou o corpo". Essa ignorância, nascida em aceitar a aparência como realidade, está arraigada em nós e reforçada pela cultura em que vivemos. Ela colore toda a nossa perspectiva de vida. Swami Dayananda salienta que as conclusões que chegamos sobre nós mesmos determinam nossa personalidade e objetivos. Como toda a nossa vida foi governada por uma noção errônea do Ser pleno, essa mudança de perspectiva não acontecerá da noite para o dia.

Uma vez que verificamos a verdade do ensino do Vedanta e mudamos nossa visão de *anatma* para *atma*, precisamos aplicar a autoinvestigação persistente à mente, examinando nosso senso de identificação em todos os momentos. Precisamos ter muito claro em nossa mente que somos a Consciência pura. O Ser pleno não é uma noção abstrata, mas a essência do nosso ser.

Onde está o nosso senso de identificação? Quem somos? Nós não somos parte, produto ou propriedade do corpo. Nós somos diferentes do corpo, porque o corpo é um objeto que aparece em nós, o sujeito. Nós permeamos e animamos o corpo. Chegará um tempo em que o corpo perecerá, mas, como Consciência, sobreviveremos à sua morte. Quando o corpo o fizer, esse "Eu" sobrevivente não poderá transacionar com o mundo, nem o mundo será capaz de interagir conosco. Isso não ocorre porque somos inexistentes, mas porque não temos um meio de transação.

Sujeito e Objeto

ESSE CONHECIMENTO DEVE estar consolidado na mente. Devemos "tomar posse" da nossa identidade como Consciência pura. Refletir continuamente sobre os ensinamentos ajuda a alcançar isso. A lógica básica é que tudo o que experienciamos deve ser diferente de nós, como experienciadores.

Por exemplo, os olhos podem ver qualquer coisa no mundo, exceto eles mesmos. Não podemos ver nossos próprios olhos. O sujeito é sempre diferente do objeto. Estendendo o mesmo princípio, percebemos que nós, como experienciadores de tudo, somos diferentes de tudo o que experienciamos.

O mundo inteiro pode ser negado dessa maneira, porque é claramente experienciado por mim, o experienciador. Está claro que eu não sou este livro, mesa, enfeite, árvore ou

gato. Eles são objetos perceptíveis para mim. E o corpo? O corpo também é um objeto experienciado por mim, de maneira mais íntima. O estado momento a momento do corpo é conhecido por mim, assim como a mente, que também é um objeto percebido por mim. Todo pensamento e emoção é intensamente experienciado por mim. Tanto o corpo quanto a mente são, portanto, objetos da minha experiência.

Os objetos do mundo externo são todos fenômenos que surgem e desaparecem. Eles aparecem e desaparecem, e o corpo e a mente não são diferentes. O corpo é acessível para mim apenas no estado de vigília, e não nos estados de sonho e sono profundo. Da mesma forma, a mente é acessível nos estados de vigília e sonho, mas não no sono profundo. Assim, o corpo e a mente são objetos de nossa experiência como qualquer coisa no mundo externo. Eles são todos *anatma* - ou seja, são diferentes de nós.

No entanto, como nosso corpo e mente estão intimamente conectados a nós, diferentemente da mesa ou da árvore ou do corpo da outra pessoa, nós os confundimos como sendo "nós". Eles são dotados de um "senso-de-eu". Devido à nossa íntima associação com o corpo e a mente, eles são erroneamente considerados como sendo o "sujeito", quando na verdade eles são objetos aparecendo para o sujeito verdadeiro, a Consciência pura.

A autoinvestigação sustentada é necessária para superar essa identificação errônea profundamente enraizada. O método de discriminação entre sujeito e objeto, experienciador e experienciado, observador e observado, é uma prática fundamental para aprender a mudar a identificação do corpo-mente de volta ao Ser pleno.

12. Criação

O VEDANTA APRESENTA não apenas a natureza do *jiva* e do Ser pleno, mas também explora a criação e a constituição do universo.

Antes que o mundo passasse a existir, apenas a Consciência existia, pois sua natureza é eterna e pervasiva. Nesse contexto, a Consciência é chamada de Brahman, que significa infinito ou ilimitado. As palavras Brahman e *atma* apontam para a mesma coisa e são usadas dependendo do contexto da discussão. Quando o indivíduo é abordado, a Consciência recebe o nome de *atma*. A mesma Consciência é referida como Brahman do ponto de vista universal, macrocósmico.

Dependendo do contexto, o mesmo local pode receber nomes diferentes. No exterior, posso dizer que moro na Inglaterra. Quando voltar à Inglaterra, direi que moro em Londres. Quando estiver em Londres, especificarei que moro em Bloomsbury. Da mesma forma, o Ser pleno pode ser referido por nomes diferentes, dependendo do ponto de vista, mas tudo aponta para a mesma Consciência.

O Estado Semente

ANTES DA CRIAÇÃO, o universo existia em forma de semente. Como a matéria não pode ser criada nem destruída, ela sempre existe de alguma forma. Antes de se tornar uma mesa, ela existia na forma de madeira. Antes disso, existia na forma de árvore, e antes dessa árvore, ela existia na forma de semente.

Nada de novo é criado. A criação simplesmente manifesta o que já existe em potencialidade. Antes da manifestação, todo o cosmos existia no corpo causal em um estado não manifesto invisível e dormente. Esse estado potencial de existência é chamado *karanaavastha*, o estado causal do universo.

Esse estado de *karanaavastha* pode ser dividido em dois aspectos. O primeiro é o corpo causal (conhecido como *avidya*). O segundo fator é a forma potencial de todo o mundo de experiência (conhecido como *maya*). Juntos, *maya* e *avidya* formam o imanifesto (*avyaktam*). Antes da criação, temos Brahman, a Consciência pura e *avyaktam*, o imanifesto. Ambos são sem começo e não criados. Entretanto, Brahman é o fator imutável da Consciência, e o imanifesto, *avyaktam*, é o princípio da matéria em transformação.

Dos dois princípios, é *avyaktam* que evolui para se tornar o corpo e o universo. Essa evolução é um processo gradual. Assim como a semente com o tempo se torna um broto, de maneira semelhante, o estado causal evolui gradualmente para um estado sutil, que é constituído pelos cinco elementos sutis: espaço, ar, fogo, água e terra. Desses elementos sutis, surgem o corpo sutil e o universo sutil. Mais tarde, esse estado sutil evolui ainda

mais para um estado bruto constituído pelos cinco elementos densos, todos visíveis. Estes, por sua vez, produzem o corpo denso e o universo denso.

Consciência Original e Consciência Refletida

JÁ ESTABELECEMOS QUE os três corpos (denso, sutil e causal) são feitos de matéria e, como tal, são conhecidos como *anatma*. Mesmo sendo matéria inerte, esses corpos são permeados e estimulados pela Consciência, o que os torna conscientes ou sencientes.

Essa Consciência não pertence aos corpos. Os próprios corpos funcionam como um espelho. Um espelho não tem luz própria. Se o espelho for mantido sob a luz do sol, ela refletirá na superfície do espelho e brilhará. Devido a essa luz refletida, o espelho pode iluminar outras coisas, não por sua luz original, mas pela luz emprestada. Assim, o não luminoso se torna luminoso. De maneira semelhante, o não senciente se torna senciente por causa da Consciência refletida. Cada corpo não tem vida própria, mas é sensibilizado pela luz refletida da Consciência.

Essa Consciência que a tudo pervade dá vida a todo o universo. É por essa razão que o cosmos funciona de maneira ordenada, como um organismo sólido macrocósmico. O universo funciona de maneira harmoniosa, assim como as células e os órgãos de nosso corpo. Se perturbamos essa harmonia natural, ela compensa o equilíbrio e resulta em consequências indesejáveis. O universo não é uma massa caótica de matéria inerte. Ele é pervadido e animado pela Consciência pura e assim ele funciona de maneira inteligente. Assim como existem três corpos, existem três universos: o universo denso, o universo sutil e o universo causal.

Os Níveis Microcósmicos

A CONSCIÊNCIA ORIGINAL anima os três corpos nos níveis microcósmico (individual) e macrocósmico (universal). No nível microcósmico, quando a Consciência brilha sobre o corpo causal, essa Consciência refletida é conhecida como *prajna* (o adormecido). A mesma Consciência que anima o corpo sutil é chamada *taijasa* (o sonhador). A Consciência que anima o corpo denso é chamada *viswa* (o desperto). Juntos, esses três estados de Consciência refletida formam o *jiva*, ou indivíduo. O *jiva* percorre os estados de vigília, sonho e sono profundo todos os dias.

Os Níveis Macrocósmicos

NO NÍVEL UNIVERSAL, quando a Consciência brilha sobre o corpo causal, ela é conhecida como *antaryami*, o universo causal. A Consciência que anima o universo sutil é

VEDANTA: A VISÃO DO TODO

chamada *hiranyagarbha*, e a animação do universo denso é conhecida como *virat*. Esses três níveis, como um todo, são chamados *Isvara*.

Em resumo, *jiva* e *Isvara* são reflexos da Consciência única original, predominante nos ambientes microcósmicos e macrocósmicos, respectivamente.

Enquanto os cientistas continuam estudando o universo e discutindo sobre sua origem, esta é a análise da criação dada pelo Vedanta.

13. A Unidade Entre o *Jiva* e *Isvara*

UM DOS TEMAS mais importantes do Vedanta é a unidade essencial entre o *jiva* e *Isvara*. Estabelecemos que o *jiva* representa o indivíduo, no nível microcósmico, e *Isvara*, o nível macrocósmico universal. A Consciência que permeia e anima ambos é uma e a mesma. As diferenças que percebemos pertencem apenas ao meio refletor. Para nos ajudar a entender a unidade do indivíduo e o todo, as escrituras contêm muitos "*mahavakyas*". Um *mahavakya* é uma declaração Vedântica que revela a unidade suprema entre o *jiva* e *Isvara*.

O *jiva* é a expressão da Consciência pura existente nos três corpos microcósmicos, enquanto *Isvara* é a expressão dessa mesma Consciência existente nos corpos macrocósmicos denso, sutil e causal. Embora a expressão difira de acordo com a composição do meio refletor, é a mesma Consciência que anima e penetra ambos. Portanto, a natureza essencial do *jiva* e *Isvara* é a mesma.

Uma Luz, Muitos Reflexos

IMAGINE UM QUARTO escuro no qual todas as janelas e portas estão fechadas, não deixando nenhum traço de luz. Eu quero iluminar a sala, mas tudo o que tenho é um espelho na minha mão. O espelho não possui capacidade de iluminar, pois não é uma fonte de luz. No entanto, se eu abrir uma janela ou porta, posso manter o espelho em um ângulo específico para que o sol, que brilha do lado de fora, possa se refletir no espelho.

À medida que a luz do sol atinge o espelho, ele passa a iluminar e se torna uma fonte de luz na sala. O espelho, anteriormente não luminoso, agora se torna um espelho luminoso. Qual é a diferença entre a luz do sol e a luz do espelho? A luz do sol é original e natural, enquanto a luz do espelho é apenas emprestada.

Essa ideia de luz original e luz emprestada é crucial no Vedanta. Com sua luz emprestada, o espelho se torna o iluminador da sala escura. Essa luz refletida é chamada *pratibimba surya* e a luz solar original é chamada *bimba surya*. Da mesma forma acontece com a luz refletida da lua que parece brilhar no céu. A lua, na verdade, não tem luz própria, pois simplesmente reflete a luz do sol. Existem três fatores envolvidos nesse processo de iluminação: a luz original, o meio refletivo e a luz refletida. Pode haver tantos sóis refletidos quantos meios refletores, mas apenas um sol original.

Se houver muitos sóis refletidos, haverá diferenças no reflexo, dependendo da qualidade do meio. Um meio pequeno produzirá um pequeno reflexo, um meio grande produzirá um grande reflexo e um meio fosco produzirá um reflexo fosco. Uma aparente multidão de sóis, aparecendo diferentemente devido à natureza de cada meio, são de fato apenas reflexos de um único sol original.

VEDANTA: A VISÃO DO TODO

Esta é uma metáfora útil para entender a relação entre o *jiva*, *Isvara* e o Ser pleno. O sol original é análogo à Consciência que a tudo pervade, ou seja, o Ser pleno. Temos dois meios refletores. Um é o sistema de três corpos do *jiva*: os corpos microcósmicos denso, sutil e causal. Esses três corpos refletem a Consciência e podem ser comparados ao pequeno espelho que reflete a luz do sol. O segundo meio refletor é o corpo macrocósmico denso, sutil e causal, que pode ser comparado ao espelho grande. A Consciência refletida que vivifica e unifica os três corpos microcósmicos é chamada de *jiva*. A Consciência refletida que vivifica e unifica os três corpos macrocósmicos é chamada *Isvara*.

<- BRAHMAN, A CONSCIÊNCIA ORIGINAL ->

<i>JIVA</i> (Consciência refletida)	<i>ISVARA</i> (Consciência refletida)
CAUSAL BODY adormecido (<i>prajna</i>)	MUNDO CAUSAL não manifesto (<i>antaryami</i>)
CORPO SUTIL sonhador (<i>taijasa</i>)	MUNDO SUTIL universo sutil (<i>hiranyagarbha</i>)
CORPO DENSO acordado (<i>viswa</i>)	UNIVERSO DENSO universo físico (<i>virat</i>)

Parece haver diferenças entre o *jiva* e *Isvara* porque os meios refletivos são diferentes e, por isso, os reflexos também parecem diferentes. O *jiva*, funcionando através dos corpos microcósmico, denso, sutil e causal, tem poder limitado. O *Jiva* tem conhecimento limitado, poder limitado e ocupa espaço limitado. Por outro lado, *Isvara*, funcionando através dos corpos macrocósmico denso, sutil e causal, é onisciente (*sarvajna*), onipotente (*sarvasaktiman*) e onipresente (*sarvayapi*).

A diferença entre o *jiva* e *Isvara* é, em muitos aspectos, diagonalmente oposta, com *Isvara*, o Criador, e o *jiva*, a criação. Talvez o ensino central do Vedanta seja que, apesar dessas diferenças superficiais (devido apenas às diferenças no meio de reflexão), *jiva* e *Isvara* são essencialmente a mesma Consciência que aparece em expressões diferentes. Essa é a essência da não-dualidade. A dualidade é apenas uma aparência. Qualquer afirmação que revele essa unidade é chamada *mahavakya*. Existem muitos mahavakyas nos Upanishads, mas geralmente existem quatro exemplos principais selecionados de cada Veda.

VEDANTA: A VISÃO DO TODO

VEDA	UPANISHAD	MAHAVAKYA
Rig Veda	<i>Aitareya Upanishad</i>	"A Consciência é o Ser pleno" (<i>Prajnanam Brahma</i>)
Yajur Veda	<i>Brihadaranyaka Upanishad</i>	"Eu sou o Ser pleno" (<i>Aham Brahmasmi</i>)
Sama Veda	<i>Chandogya Upanishad</i>	"Você é Aquilo" (<i>Tat tvam asi</i>)
Atharvana Veda	<i>Mandukya Upanishad</i>	"Este Ser pleno limitado é o Ser pleno universal" (<i>Ayam atma brahma</i>)

Refletir sobre essas afirmações concisas e poderosas é essencial para a compreensão do ensino do Vedanta. Somente esse conhecimento, a visão da não-dualidade como revelada pelos Vedas, liberta a pessoa do *samsara*. Todas as outras práticas da vida espiritual, como oração, meditação e entoação de cânticos, podem trazer alívio temporário das tristezas da vida. Uma solução permanente só pode ser encontrada através da assimilação do conhecimento da unidade essencial da vida: sujeito e objeto; experienciador e experiência; *Jiva* e *Ivara*. Apesar da multiplicidade de reflexões que aparecem em diferentes formas, a luz original é sempre a mesma.

14. Libertação e Karma

OS RESULTADOS DO autoconhecimento (*jnana phalam*) são considerados em duas partes nos ensinamentos. Existem os frutos obtidos nesta vida como resultado do autoconhecimento (*jivanmukti*) e os frutos obtidos após a morte (*videhamukti*).

Libertação Enquanto Vivo

JIVANMUKTI SIGNIFICA LIBERTO enquanto vivo. Refere-se aos benefícios do autoconhecimento usufruído no nível mental. *Moksa* não oferecerá ao indivíduo superpoderes, força desumana e saúde física eterna. O *jivanmuktah* não poderá andar sobre a água ou transformar água em vinho. Isso não tem nada a ver com libertação, seja como for. As limitações e o sofrimento do *samsara* sempre foram puramente mentais. O autoconhecimento soluciona isso no nível do problema - a mente.

O primeiro e mais importante benefício obtido pelo autoconhecimento é um sentimento de satisfação na vida (*purvatvam*). Quando realmente sabemos que nossa natureza é eterna, Consciência ilimitada, e não o complexo temporário corpo-mente, percebemos que estamos livres de limitações. Tudo nos pertence. Estamos livres do isolamento e da rejeição, porque somos o Ser pleno que a tudo permeia. Assim como o espaço não pode ser rejeitado por ninguém devido à sua natureza que a tudo permeia, também o Ser pleno nunca pode ser rejeitado por ninguém.

O segundo benefício é um senso de independência. A presença ou ausência de objetos não nos afetará emocionalmente. Somente quando dependemos de fatores externos é que sua presença ou ausência causará sofrimento. Obviamente, enquanto no corpo, nós ainda dependemos de comida, roupas e abrigo, um certo grau de dependência física é inevitável.

No entanto, a dependência emocional é neutralizada pelo autoconhecimento. As coisas vêm e vão, e nosso apego a esses objetos diminui, pois sabemos que somos o Ser pleno sempre presente e eterno. A plenitude é a nossa natureza e a necessidade de perseguir objetos simplesmente desaparece.

Isso leva ao terceiro benefício do autoconhecimento, que é o equilíbrio ou estabilidade emocional (*samatvam*). Essa é nossa capacidade aprimorada de enfrentar os altos e baixos da vida. O conhecimento de quem realmente somos age como o amortecedor de um veículo. As estradas podem estar irregulares e cheias de buracos, mas os amortecedores impedem que o veículo seja danificado.

Da mesma forma, o autoconhecimento nos permite enfrentar e aceitar os transtornos da vida e evitar distúrbios emocionais excessivos. Nós vemos as coisas pelo que elas são: uma interação de objetos no campo da existência, um espetáculo de dança que de forma

alguma afeta quem somos como Consciência. Podemos nos sentir levemente afetados pelos momentos mais turbulentos da vida, mas não somos mais dominados. Essa é a bênção do autoconhecimento assimilado para o *jivanmukta*.

Libertação Após a Morte

O AUTOCONHECIMENTO NÃO apenas liberta o *jiva* para aproveitar a vida, mas também traz libertação após a morte (*videhamukti*).

No caso de quem ignora a própria natureza (um *ajnani*), o corpo físico é abandonado na hora da morte. De fato, a morte é definida como separação do corpo físico. Enquanto o corpo denso decai e se funde novamente nos cinco elementos, os corpos sutil e causal continuam a existir. O corpo sutil procura outro corpo físico com o qual possa continuar sua jornada e resolver seu *karma* e *vasanas*. Assim, para um *ajnani* a morte é a queda da forma física e o renascimento é a obtenção de outro corpo.

No caso do *jnani*, todos os três corpos se fundem de volta ao todo no momento da morte. Assim, um *jnani* não sobrevive como indivíduo, mas sobrevive como o todo (*samasti*). O *jnani* não será mais um *jiva*. Os corpos sutil e causal são resolvidos de volta ao imanifesto e, assim como um rio perde sua individualidade quando se funde novamente no oceano, o mesmo ocorre com o *jiva*.

Portanto, não há mais renascimento para o *jiva*. O *jnani* liberado não tem mais um corpo sutil com o qual obter um novo corpo físico. É isso que os ensinamentos querem dizer quando falam em libertação do renascimento. Essa libertação ocorre porque o autoconhecimento destrói a noção de ação e propriedade, neutralizando todos os *karmas*.

A Lei do Karma

PARA ENTENDER COMO um *jnani* se liberta do *karma*, é necessário ter um entendimento claro de como o *karma* funciona. Os ensinamentos apontam que toda ação (ou *karma*), pequena ou grande, produz resultados (*phalam*). Nenhuma ação acontece sem um *phalam*. O *karma phalam* é dividido em dois tipos: resultados visíveis (*drista phalam*) e resultados invisíveis (*adrasta phalam*).

Geralmente, temos uma boa ideia de quais serão os resultados visíveis de nossas ações. Os resultados invisíveis podem ser mais um desafio, e geralmente só se tornam evidentes após algum tempo. Esses resultados podem ser bons (*punyam*) ou ruins (*papam*). Como vimos, as escrituras prescrevem ações que resultam em *punyam* e alertam contra ações que produzirão *papam*. Com o tempo, *punyam* se tornará felicidade, enquanto *papam* gerará sofrimento.

Certas ações podem ser favoráveis do ponto de vista de *drista phalam*, o nível visível, mas podem ser desfavoráveis do ponto de vista de *adrista phalam*, o resultado em longo prazo. Os médicos podem dizer que beber um pouco de álcool pode ser bom para a saúde, mas as escrituras desaconselham isso do ponto de vista desfavorável de *adrista phalam*. As escrituras sugerem um estilo de vida holístico que leva em conta os resultados da ação, vistos e não vistos.

Em termos de quanto tempo leva para o resultado invisível de uma ação frutificar, a duração nunca é fixa e variará dependendo da ação. Certos tipos de *punyam* e *papam* frutificam quase imediatamente, e outros demoram muito mais tempo. Uma semente pode brotar e se tornar uma árvore muito rapidamente, enquanto outras crescem a uma taxa muito mais lenta.

Karma e os Três Corpos

QUANDO UMA PESSOA morre, existem muitos *karmas* ainda a frutificar, os quais permanecem em potencial de semente no corpo causal. Na hora da morte, apenas o corpo denso é perdido; os corpos sutis e causais continuam vivos. Nesse núcleo chamado indivíduo estão incorporados todos os *karmas* não frutificados. São esses *karmas* não resolvidos que geram a necessidade de outro corpo físico no qual eles possam ser trabalhados. Não pode haver interação com o mundo sem o corpo físico, razão pela qual existe um ciclo de renascimento constante, impulsionado pelo *karma* não resolvido.

O renascimento é o corpo sutil e o corpo causal que se associam a outro corpo físico que depende do *karma* não frutificado. Enquanto nesse novo corpo, vários prazeres e dores são experienciados e o *jiva* obtém ainda mais *punyam* e *papam*, muitos dos quais permanecem não frutificados até a morte, havendo ainda a necessidade de outro corpo. Assim, o ciclo de nascimento e morte é perpetuado pelos *karmas punya* e *papa*, que são reabastecidos regularmente.

É errado pensar que Deus determina o tipo de nascimento e morte que o indivíduo experiencia. Ambos são determinados pelos *karmas* obtidos pelo próprio *jiva*.

Esse ciclo, que se origina de um período sem começo, só pode ser interrompido pelo autoconhecimento (*jnanam*). Esta é a lei do *karma*, que é um dos aspectos mais importantes do ensino védico.

Entendendo o Karma

EXISTEM MUITAS VANTAGENS em entender a lei do *karma* e suas implicações.

1. A lei do *karma* explica as diferenças e disparidades entre os seres desde o nascimento. Muitas vezes nos perguntamos por que algumas pessoas enfrentam

desvantagens desde a mais tenra idade, como nascer com uma deficiência ou ter saúde problemática. A lei do *karma* revela que isso é resultado de *papam*. A vida não é um mero acidente, mas o resultado de *karmas* passados que frutificam.

2. A compreensão do *karma* nos permite aceitar nosso sofrimento, mesmo que não tenhamos cometido más ações nesta vida. Muitas vezes, as pessoas questionam por que sofrem e tendem a culpar a vida, Deus ou o universo. A lei do *karma* nos leva a aceitar nossos problemas sem acusação, porque eles têm raízes nos resultados invisíveis do *karma* passado.

3. Se a nossa situação atual é determinada pelo nosso passado, então nossas ações presentes determinarão o nosso futuro. Isso nos permite cuidar de nossas vidas. Como resultado, podemos direcionar o curso de nossas vidas. O mundo não determina o nosso futuro, apenas nossas ações no aqui e agora. Portanto, podemos exercer o livre arbítrio.

4. Frequentemente, as pessoas se perguntam por que pessoas boas sofrem, enquanto pessoas más podem desfrutar de imensa riqueza e sucesso. Somente entendendo a lei do *karma* isso pode ser respondido. Hoje, pessoas corruptas desfrutam de riqueza e poder como resultado de seu passado *punyam*. Mas elas definitivamente pagarão, no futuro, o preço por suas ações corruptas atuais. Da mesma forma, pessoas boas sofrem por causa de *papam* anterior. No entanto, suas ações atuais acumularão *punyam* em sua conta, o que frutificará ao longo do tempo.

Sem a lei do *karma*, a sociedade não teria ordem moral e as pessoas teriam plena liberdade para descartar o *dharma* e viver apenas por ações *adhármicas*. A vida só faz sentido quando a lei do *karma* é entendida. Nós sabemos que Deus não é injusto. Se um juiz absolve uma pessoa em um caso e condena outra, não é por causa do seu próprio ponto de vista e parcialidade. A decisão é baseada nas ações dos réus. O Lorde, o juiz universal, nunca pode cometer injustiça. Se alguém sofre, é devido a ações passadas. No momento presente, os *punyas karmas* ajudarão a criar um futuro melhor.

Vendo nossos sofrimentos como um esgotamento de *papam*, aprendemos a ver nossas circunstâncias e vida de maneira mais positiva e objetiva. Nossos sofrimentos são, na verdade, a remoção de *papam*, que nos purifica e limpa nossa conta *kármica*. Assim, a aceitação da lei do *karma* reforça nossa fé, fortalece nosso respeito pelo *dharma*, explica nossas situações difíceis e nos dá esperança para o futuro.

Nada é acidental na vida. Tudo é baseado em uma ordem moral invisível. Sem uma causa, não pode haver efeito. Às vezes, essa causa é visível, mas geralmente não é. Os médicos falam sobre doenças idiopáticas, cujas origens são desconhecidas. A causa pode ser desconhecida, mas isso não significa que não existam. Toda pesquisa médica se baseia na convicção de que, sem uma causa, não pode haver efeito. Esse é o núcleo essencial da lei do *karma*.

Três Tipos de *Karma*

O KARMA PODE ser dividido em três tipos básicos.

1. *Sanchita karma*: Todo o *karma punya/papa* não frutificado acumulado de vidas anteriores é chamado de *sanchita karma*. Esta é uma reserva permanente de *karma* passado em forma de semente.

Prarabdha karma: Desta enorme quantidade de *karma sanchita*, certa porção frutifica durante a vida. Isso é chamado *prarabdha karma* e determina o tipo de corpo que é adotado, os pais, a duração da vida, as principais experiências e assim por diante. Enquanto o *prarabdha* está ativo, novos *karmas* são adicionados à loja de *sanchita karma*.

3. *Agami karma*: Os novos *karmas* que são acumulados nesta vida são chamados *agami karma*. *Agami* significa "surgir".

Assim, podemos dizer que os *karmas* acumulados são *sanchita*, os *karmas* frutificados são *prarabdha* e os *karmas* que surgem são *agami*.

Nesta vida, enquanto estamos gradualmente superando nosso *prarabdha karma*, estamos ganhando um novo *agami karma*. Alguns destes *agami karmas* frutificarão durante esta vida e outros continuarão com o *karma sanchita*. Quando o *prarabdha* finalmente se esgota, esta vida chega ao fim. Então, fora do armazém de *sanchita karma*, outra porção se torna *prarabdha*, levando ao próximo nascimento. Esse ciclo de *karma* continua e continua.

O Karma do *Jnani*

AS ESCRITURAS DIZEM que o autoconhecimento, *jnanam*, é tão poderoso que é capaz de destruir todo o *sanchita karma*. *Jnanam* queima o *sanchita karma* como terapia de radiação que queima células cancerígenas do corpo. Assim, para o *jnani*, o *karma sanchita* é erradicado pelo poder do *jnanam*.

O *prarabdha karma* da alma liberada se esgota através da experiência. O *jnani* aceita o *prarabdha* como a vontade do Lorde e permite que o corpo passe por esses *karmas*. Cuidamos do corpo e o protegemos porque precisamos dele para nos ajudar a alcançar nossos objetivos. Um *jnani* já alcançou o objetivo mais alto da vida e não exige que o corpo alcance nada. Portanto, o *jnani* permite que o corpo experiencie seu *prarabdha* até que todos esses *karmas* se esgotem e o corpo expire. O *agami karma* não acumula em um *jnani* porque suas ações são realizadas, daqui em diante, sem o senso de ego, ação ou propriedade (em outras palavras, sem identificação com o não-Eu, *anatma*).

Portanto, no momento da morte, não há *karma* para o *jnani*. *Sanchita* é queimado, *prarabdha* é esgotado e *agami* é evitado. Portanto, não há o renascimento. E assim, todos os três corpos (denso, sutil e causal) fundem-se nos mundos macrocósmico denso, sutil e causal, respectivamente. Enquanto vive, o *jnani* desfruta de *jivanmukti* e, após a morte,

VEDANTA: A VISÃO DO TODO

torna-se um com o todo, atingindo o *videhamukti*. Este é o fruto do autoconhecimento. O *jnani* liberado está livre de todas as formas de escravidão para sempre.