

# Perfeição da Yoga

## 1. A Yoga Que Arjuna Rejeitou

Muitos sistemas de *yoga* têm se tornado populares no mundo ocidental, especialmente neste século, só que nenhum deles ensina realmente a perfeição da *yoga*. No *Bhagavad-gītā* Śrī Kṛṣṇa, a Suprema Personalidade de Deus, ensina diretamente a Arjuna a perfeição da *yoga*. Se quisermos realmente participar na perfeição do sistema de *yoga*, vamos encontrar no *Bhagavad-gītā* as declarações autorizadas da Pessoa Suprema.

Certamente, é notável que a perfeição da *yoga* tenha sido ensinada em meio a um campo de batalha. Arjuna, o guerreiro, aprendeu-a momentos antes de tomar parte numa batalha fratricida. Por sentimentalismo, Arjuna pensava: “Por que haveria eu de lutar contra meus próprios parentes?” Esta relutância em lutar devia-se à ilusão de Arjuna, de modo que Śrī Kṛṣṇa falou-lhe o *Bhagavad-gītā* só para erradicar esta ilusão. Podemos fazer idéia do pouco tempo que deve ter decorrido enquanto o *Bhagavad-gītā* foi falado. Todos os guerreiros em ambos os lados estavam enfileirados para o combate, e, desse modo, restava pouquíssimo tempo, no máximo uma hora. Neste espaço de tempo, discutiu-se todo o *Bhagavad-gītā* e Śrī Kṛṣṇa expôs a perfeição de todos os sistemas de *yoga* a Seu amigo Arjuna. Ao final deste grande discurso, Arjuna pôs de lado todos os seus receios e lutou.

Contudo, durante o discurso, no qual Arjuna ouviu a explicação do sistema de *yoga* da meditação - como se sentar, como manter o corpo ereto, como manter os olhos semicerrados e como olhar fixamente para a ponta do nariz sem desviar a atenção, tudo isso requerendo prática solitária num lugar afastado - ele respondeu:

*yo 'yam yogas tvayā proktaḥ  
sāmyena madhusūdana  
etasyāhaṁ na paśyāmi  
cañcalatvāt sthitim sthirām*

“Ó Madhusūdhana, o sistema de *yoga* que acabas de resumir parece-me impraticável e insuportável, pois a mente é inquieta e instável.” (Bg. 6.33) Isto é importante. Devemos sempre nos lembrar de que nos encontramos numa situação material em que, a cada momento, nossa mente está sujeita à agitação. Na realidade, a situação em que estamos não é muito confortável. Sempre pensamos que, mudando nossa situação, superaremos nossa agitação mental, e sempre pensamos que, quando chegarmos a um determinado ponto, todas as agitações mentais desaparecerão. Mas o mundo material é, por natureza, um lugar onde não se pode viver sem ansiedades. Nosso dilema é que estamos sempre tentando solucionar nossos problemas, mas este Universo foi projetado de tal modo que essas soluções nunca se apresentam.

Sem querer enganar, de uma forma muito franca e aberta, Arjuna diz a Kṛṣṇa que não lhe é possível executar o sistema de *yoga* descrito por Kṛṣṇa. É significativo que, ao dirigir-se a Kṛṣṇa, Arjuna O chame de Madhusūdhana, indicando que o Senhor é o matador do demônio Madhu. Note-se que Deus tem nomes inumeráveis, porque Ele é frequentemente designado de acordo com Suas atividades. De fato, Deus tem nomes inumeráveis porque tem atividades inumeráveis. Somos meras partes de Deus, e nem ao menos conseguimos nos lembrar de todas as atividades que executamos desde a infância até agora. O Deus eterno é ilimitado; e, como Suas atividades também são ilimitadas, Ele tem nomes ilimitados, dos quais Kṛṣṇa é o principal. Por que, então, Arjuna O chama de Madhusūdhana, se, como amigo de Kṛṣṇa, poderia chamá-lo diretamente de Kṛṣṇa? A resposta é que Arjuna considera sua mente um grande demônio, tal como o demônio Madhu. Se fosse possível que Kṛṣṇa matasse o demônio chamado mente, então Arjuna seria capaz de atingir a perfeição da *yoga*. “Minha mente é bem mais forte que o demônio Madhu”, diz Arjuna. “Por favor, se pudesses matá-la, eu poderia executar esse sistema de *yoga*.” Até a mente de um homem grandioso como Arjuna está sempre agitada. Como diz o próprio Arjuna:

*cañcalaṁ hi manaḥ kṛṣṇa  
pramāthi balavad dṛḍham  
tasyāhaṁ nigrahaṁ manye  
vāyor iva suduṣkaram*

## Perfeição da Yoga

”Pois a mente, ó Kṛṣṇa, é inquieta, turbulenta, obstinada e muito forte, e a mim me parece que subjugá-la é mais difícil que dominar o vento.” (Bg. 6.34)

É realmente um fato que a mente está sempre nos sugerindo que vamos de um lugar para outro, que façamos isso, ou aquilo - ela está sempre nos dizendo o que devemos fazer. Assim, a essência do sistema de *yoga* consiste em controlar a mente inquieta. No sistema de *yoga* da meditação controla-se a mente, focando-a na Superalma - nisto se resume o objetivo da *yoga*. Porém, Arjuna diz que é mais difícil controlar a mente do que fazer com que o vento pare de soprar. Imagine só alguém esticando os braços, tentando parar um furacão. Devemos supor, então, que Arjuna simplesmente não tem as qualificações necessárias de modo a poder controlar sua mente? A verdade é que não podemos sequer começar a entender as imensas qualificações de Arjuna. Afinal de contas, ele era amigo pessoal da Suprema Personalidade de Deus. Esta é uma posição muito elevada que não pode ser alcançada por quem não tenha grandes qualificações. Além disso, Arjuna era conhecido como grande guerreiro e administrador. Ele era um homem tão inteligente que, no espaço de uma hora, conseguiu compreender o *Bhagavad-gītā* ao passo que atualmente grandes intelectuais não conseguem compreendê-lo nem mesmo no transcurso de uma vida. Contudo, Arjuna estava pensando que, para ele, controlar a mente era simplesmente impossível. Estaríamos nós na posição de supor que o que foi impossível para Arjuna numa era mais avançada ser-nos-ia possível nesta era degradada? Não devemos pensar nem sequer por um momento que estamos na mesma categoria de Arjuna. Somos milhares de vezes inferiores.

Além do mais, não se encontra registro de que Arjuna tenha alguma vez realizado o sistema de *yoga*. Todavia, Kṛṣṇa louvou Arjuna, considerando-o o único homem digno de compreender o *Bhagavad-gītā*. Qual era a grande qualificação de Arjuna? Śrī Kṛṣṇa diz: “Tu és Meu devoto. És Meu amigo muito querido”. Apesar desta qualificação, Arjuna recusou-se a realizar o sistema de *yoga* da meditação descrito por Śrī Kṛṣṇa. A que conclusão, então, devemos chegar? Devemos perder a esperança de que um dia possamos controlar a mente? Não, ela pode ser controlada, sendo que o processo para tal é a consciência de Kṛṣṇa. A mente deve estar sempre fixa em Kṛṣṇa. A mente que está absorva em Kṛṣṇa alcança a perfeição da *yoga*.

Quando consultamos o Décimo Segundo Canto do Śrīmad-Bhāgavatam, encontramos Śukadeva Gosvāmī dizendo a Mahārāja Parīkṣit<sup>o</sup> que na Era de Ouro, a Satya-yuga<sup>a</sup>, as pessoas viviam cem mil anos, e que naquela época, em que as entidades vivas avançadas tinham uma vida tão longa, este sistema de *yoga* meditativa era possível de ser executado. Mas o que na Satya-yuga se alcançava por intermédio deste processo de meditação, e na *yuga* seguinte, a Tretā-yuga, por intermédio do oferecimento de grandes sacrifícios, e na próxima *yuga*, a Dvāpara-yuga, por intermédio da adoração no templo, é alcançado na época atual, nesta Kali-yuga, pelo simples cantar dos nomes de Deus, *hari-kīrtana*, Hare Kṛṣṇa. Assim, aprendemos das fontes autorizadas que este cantar de Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare é a corporificação da perfeição da *yoga* para esta era.

Hoje em dia é muito difícil vivermos cinquenta ou sessenta anos. Um homem pode viver no máximo oitenta ou cem anos. Além disso, esses poucos anos são sempre cheios de ansiedade, de dificuldades devido a ocorrências de guerra, pestilência, fome e tantos outros distúrbios. Também não somos muito inteligentes, e, ao mesmo tempo, somos desventurados. São estas as características do homem de Kali-yuga, uma era degradada. Assim, propriamente falando, não podemos de modo algum obter êxito neste sistema de *yoga* meditativa que Kṛṣṇa descreveu. Podemos no máximo satisfazer nossos caprichos pessoais mediante uma pseudo-adaptação desse sistema. Desse modo, há pessoas pagando dinheiro para assistir a algumas aulas de exercícios de ginástica e de respiração profunda, as quais ficam felizes de pensar que podem prolongar suas vidas por uns poucos anos ou gozar de uma vida sexual melhor. Temos que entender, porém, que este não é o verdadeiro sistema de *yoga*. Nesta era não se pode realizar este sistema de meditação convenientemente. Por outro lado, todas as perfeições desse sistema podem ser entendidas através da *bhakti-yoga*, o processo sublime da consciência de Kṛṣṇa, a *mantra-yoga* em particular, a glorificação de Śrī Kṛṣṇa por intermédio do cantar de Hare Kṛṣṇa. Tal processo é recomendado nas escrituras védicas e foi apresentado por autoridades da grandeza de Caitanya Mahāprabhu<sup>o</sup>. De fato, o *Bhagavad-gītā* declara que os *mahātmās*, as grandes almas, estão sempre cantando as glórias do Senhor. Quem quer ser um *mahātmā* nos termos da literatura védica, nos termos do *Bhagavad-gītā* e nos termos das grandes autoridades, deve adotar este processo da consciência de Kṛṣṇa e do cantar de Hare Kṛṣṇa. Mas se nos contentamos em dar um espetáculo de meditação, sentando-nos bem eretos na posição de lótus e entrando em transe, como algum tipo de ator, então isso é outra história. Mas devemos entender que tais exibições baratas nada têm a ver com a verdadeira perfeição da *yoga*. Não se pode curar a doença material com remédios artificiais. Temos que aceitar a verdadeira cura diretamente de Kṛṣṇa.

## 2. A Yoga Como Trabalho de Devoção

Temos ouvido os nomes de tantas *yogas* e *yogīs* diferentes, mas no *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa diz que o *yogī* verdadeiro é aquele que se entrega “totalmente a Mim”. Kṛṣṇa declara que não há diferença entre a renúncia (*sannyāsa*) e a *yoga*.

*yam sannyāsam iti prāhur  
yogam taṁ viddhi pāṇḍava  
na hy asannyasta-saṅkalpo  
yogī bhavati kaścana*

”O que chamam de renúncia é o mesmo que *yoga*, ou o ligar-se ao Supremo; pois ninguém pode se tornar um *yogī* sem renunciar ao desejo de gozo dos sentidos.” (Bg. 6.2)

No *Bhagavad-gītā* são delineadas três categorias básicas de *yoga*: a *karma-yoga*, a *jñāna-yoga* e a *bhakti-yoga*. Os sistemas de *yoga* podem ser comparados com uma escadaria. Alguém pode estar no primeiro degrau, outro na metade do caminho e outro no último degrau. Ao se elevar a determinados níveis, a pessoa torna-se conhecida como *karma-yogī*, *jñāna-yogī*, etc. Em todos os casos, o serviço ao Senhor Supremo é o mesmo. A diferença está apenas no grau. Por conseguinte, Śrī Kṛṣṇa diz a Arjuna que este deve entender que a renúncia (*sannyāsa*) e a *yoga* são a mesma coisa, pois, quem não está livre do desejo e do gozo dos sentidos, não pode ser nem *yogī*, nem *sannyāsī*.

Existem alguns *yogīs* que praticam *yoga* com fins lucrativos, mas isso não é *yoga* verdadeira. Deve-se ocupar tudo a serviço do Senhor. Tudo o que façamos \_ seja como um trabalhador comum, seja como um *sannyāsī*, seja como um *yogī*, seja como um filósofo \_ deve ser feito em consciência de Kṛṣṇa. Ao nos absorvermos no pensamento de servir a Kṛṣṇa e atuarmos com essa consciência, poderemos nos tornar verdadeiros *sannyāsīs* e *yogīs*.

Existe trabalho para aqueles que estão dando o primeiro passo na subida da escadaria do sistema de *yoga*. Não devemos pensar em parar de trabalhar só porque estamos começando a praticar *yoga*. No *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa pede que Arjuna se torne um *yogī*, mas jamais diz para Arjuna parar de lutar. Muito pelo contrário. Evidentemente, pode ser que se pergunte como é possível alguém ser um *yogī* e ao mesmo tempo um guerreiro. A idéia que fazemos da prática de *yoga* é que devemos escolher um lugar solitário e nos sentar bem eretos com as pernas cruzadas e os olhos semicerrados, olhando fixamente para a ponta do nariz e nos concentrar assim. Como é, então, que Kṛṣṇa está pedindo para Arjuna se tornar um *yogī* e ao mesmo tempo participar numa terrível guerra civil? Este é o mistério do *Bhagavad-gītā*: é possível permanecer como combatente e ao mesmo tempo ser o *yogī* mais elevado, o *sannyāsī* mais elevado. Como isso é possível? Em consciência de Kṛṣṇa. Temos simplesmente que lutar para Kṛṣṇa, trabalhar para Kṛṣṇa, comer para Kṛṣṇa, dormir para Kṛṣṇa e dedicar todas as atividades a Kṛṣṇa. Dessa maneira, tornamo-nos o *yogī* mais elevado e o *sannyāsī* mais elevado. Este é o segredo.

No Sexto Capítulo do *Bhagavad-gītā* quando Śrī Kṛṣṇa instrui a Arjuna sobre como realizar a *yoga* da meditação, Arjuna rejeita-a, achando-a muito difícil. Como pode, então, Arjuna ser considerado um grande *yogī*? Apesar de ter visto Arjuna rejeitar o sistema meditativo, Kṛṣṇa proclamou que Arjuna era o *yogī* mais elevado porque “estás sempre pensando em Mim”. Pensar em Kṛṣṇa é a essência de todos os sistemas de *yoga* \_ de *hatha*°, de *karma*°, de *jñāna*°, de *bhakti*° ou de qualquer outro sistema de *yoga*, sacrifício ou caridade. Todas as atividades recomendadas para a realização espiritual culminam em consciência de Kṛṣṇa, em sempre pensar em Kṛṣṇa. A verdadeira perfeição da vida humana está em sempre sermos conscientes de Kṛṣṇa e em sempre nos lembrarmos de Kṛṣṇa ao realizarmos todas as espécies de atividades.

Na fase preliminar, a pessoa é aconselhada a trabalhar sempre para Kṛṣṇa. Ela deve estar sempre procurando algum dever ou alguma ocupação, pois é uma tática desaconselhável alguém se manter ocioso, mesmo que por um segundo. Ao avançar realmente através de tais ocupações, então pode ser que a pessoa não trabalhe fisicamente, mas no íntimo está sempre ocupada, pensando em Kṛṣṇa constantemente. Contudo, na fase preliminar somos aconselhados a ocupar nossos sentidos no serviço a Kṛṣṇa. Há uma imensa variedade de atividades que a pessoa pode realizar quando serve a Kṛṣṇa. A Sociedade Internacional da Consciência de Krishna tem como objetivo ajudar na orientação dos devotos que aspiram a servir Kṛṣṇa. Para aqueles que trabalham em consciência de Kṛṣṇa, o dia não tem horas suficientes para o serviço que eles prestam a Kṛṣṇa. Sempre há atividades, ocupações tanto de dia quanto de noite, que o estudante da consciência de Kṛṣṇa executa alegremente. É esta a fase de verdadeira felicidade - a ocupação constante no serviço a Kṛṣṇa e a propagação da consciência de Kṛṣṇa em todo o mundo. No mundo material, podemos ficar muito cansados caso trabalhemos o tempo todo, mas se trabalhamos em consciência de Kṛṣṇa, podemos cantar Hare Kṛṣṇa e nos dedicar ao serviço devocional vinte e quatro horas por dia, sem jamais ficarmos cansados. Mas se articulamos alguma vibração mundana, ficamos logo exaustos. Não é possível ficar cansado no nível espiritual. O nível espiritual é absoluto. No mundo material, todos trabalham para satisfazer os sentidos. No mundo material, usa-se o rendimento do trabalho para satisfazer os sentidos. Mas o *yogī* verdadeiro não deseja tais frutos. Seu único desejo é Kṛṣṇa, e Kṛṣṇa já

### 3. A Yoga Como Meditação no Senhor Supremo

Na Índia, há lugares santos para onde os *yogīs* vão meditar, isolando-se, como se prescreve no *Bhagavad-gītā*. Tradicionalmente, não se pode praticar *yoga* num lugar público. Mas, no que se refere ao *kīrtana* - a *mantra-yoga*, ou a *yoga* em que se canta o *mantra* Hare Kṛṣṇa: Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare, quanto mais pessoas presentes, melhor. Certa feita, quando o Senhor Caitanya Mahāprabhu estava fazendo *kīrtana* na Índia há quinhentos anos, Ele organizou grupos com dezesseis pessoas para liderar o canto em cada um dos grupos, e milhares de pessoas cantavam com elas. Esta participação no *kīrtana*, o canto em público dos nomes e das glórias do Senhor, é possível e fácil nesta era; mas o processo de *yoga* meditativa é muito difícil. No *Bhagavad-gītā* declara-se especificamente que quem quer realizar *yoga* meditativa deve ir a um lugar santo e isolado. Em outras palavras, é necessário que se deixe o lar. Nesta época de superpovoamento nem sempre é possível encontrar um lugar isolado, e isto não é necessário na *bhakti-yoga*.

O sistema de *bhakti-yoga* compreende nove processos diferentes: ouvir, cantar, lembrar-se, servir, adorar a Deidade no templo, orar, cumprir ordens, servir a Kṛṣṇa como um amigo e sacrificar-se por Ele. Destes processos, *śravaṇam kīrtanam*, ouvir e cantar, são considerados os mais importantes. Num *kīrtana* público pode-se cantar Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare, à medida que um grupo ouve, e, ao final do *mantra*, o grupo pode responder, havendo, assim, uma correspondência mútua no ouvir e no cantar. Isto pode ser feito facilmente em nossa própria casa, com um pequeno grupo de amigos, ou, então, com muitas pessoas em um lugar público. Talvez alguém tente praticar a *yoga* meditativa numa cidade grande ou numa academia, mas deve-se compreender que isto não passa de uma invenção, já que não é o método recomendado no *Bhagavad-gītā*.

Todo o processo do sistema de *yoga* é feito para nos purificarmos. E que é esta purificação? A purificação ocorre ao compreendermos a nossa identidade verdadeira. Purificação significa compreender que “sou apenas espírito \_ não sou esta matéria”. Devido ao contato com a matéria, identificamo-nos com a matéria, e pensamos: “Eu sou este corpo”. Porém, para que possamos realizar a *yoga* verdadeira, temos que compreender nossa posição constitucional de que somos distintos da matéria. Busca-se um lugar afastado e executa-se o processo de meditação com o objetivo de atingir esta compreensão. Não é possível chegar a esta compreensão se não se executa o processo corretamente. E é, nesses termos, o que o Senhor Caitanya Mahāprabhu pensa:

*harer nāma harer nāma  
harer nāmaiva kevalam  
kalau nāsty eva nāsty eva  
nāsty eva gatir anyathā*

”Nesta era de brigas e desavenças [Kali-yuga], não há outra maneira de compreensão espiritual a não ser este cantar dos santos nomes. Não há outra maneira, não há outra maneira, não há outra maneira.”

O pensamento geral, pelo menos no mundo ocidental, é que o sistema de *yoga* implica em meditar no vazio. Mas os textos védicos não recomendam que se medite em vazio nenhum. Pelo contrário, os *Vedas* afirmam que *yoga* significa meditar em Viṣṇu, o que também é confirmado no *Bhagavad-gītā*. Em muitas academias de *yoga* vamos encontrar as pessoas sentadas em posição bem vertical, com as pernas cruzadas e os olhos fechados para meditar, e por isso cinquenta por cento delas acabam dormindo - pois se fechamos os olhos e não temos nenhum tema para contemplação, simplesmente caímos no sono. Evidentemente, Śrī Kṛṣṇa não recomenda isto no *Bhagavad-gītā*. A pessoa deve se sentar bem verticalmente, e os olhos devem estar apenas semicerrados, olhando fixamente para a ponta do nariz. Caso não sigamos estas instruções, simplesmente cairemos no sono. Há vezes, é claro, em que a meditação continua enquanto estamos dormindo, mas este não é o processo recomendado para a realização de *yoga*. Assim, para que nos mantenhamos acordados, Kṛṣṇa aconselha que sempre conservemos visível a ponta do nariz. Além disso, devemos estar sempre calmos. Se a mente estiver inquieta, ou se estiverem acontecendo muitas coisas, a concentração não será possível. Na *yoga* meditativa devemos, também, estar livres do medo. Ao sermos admitidos na vida espiritual, o medo não existe mais. Deve-se também ser *brahmacārī*, completamente livre da vida sexual. Nem deve haver quaisquer imposições àquele que está assim meditando. Quando já não há exigências, e quando se pratica este sistema corretamente, pode-se controlar a mente. Após a pessoa ter satisfeito todas as condições necessárias para a meditação, ela deve transferir todo o pensamento para Kṛṣṇa, ou Viṣṇu. Não é que devamos transferir o pensamento para o vazio. Assim, Kṛṣṇa diz que quem se absorve no sistema de *yoga* meditativa está “sempre pensando em Mim”.

Obviamente, o *yogī* tem de passar por uma série de dificuldades para poder purificar a *ātmā* (a mente, o corpo e a alma), mas, na realidade, isto pode ser feito de maneira muito eficaz na era atual com o simples cantar de Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. Por que isto? Porque esta

## Perfeição da Yoga

vibração sonora transcendental não é diferente de Ele. Se cantamos os nomes de Kṛṣṇa com devoção, Kṛṣṇa está conosco, e se Kṛṣṇa está conosco, como é possível, então, que permaneçamos impuros? Conseqüentemente, quem se absorve na consciência de Kṛṣṇa, em cantar os nomes de Kṛṣṇa e sempre em servi-IO recebe o benefício do mais elevado processo de *yoga*. A vantagem, neste caso, é que não precisamos passar por todos os inconvenientes impostos pelo processo da meditação. Esta é a beleza da consciência de Kṛṣṇa.

Em *yoga*, é necessário controlar todos os sentidos. Quando todos os sentidos estão controlados, deve-se ocupar a mente em pensar em Viṣṇu. Após conquistar a vida material dessa maneira, alcança-se a paz.

*jītātmanah prasāntasya  
paramātmā samāhitaḥ*

”Aquele que conquistou a mente já chegou até a Superalma, pois alcançou a tranqüilidade.” (Bg. 6.7) Este mundo material é comparado a um grande incêndio na floresta. Da mesma forma que pode automaticamente ocorrer um incêndio na floresta, neste mundo material, mesmo que tentemos viver pacificamente, sempre há uma grande conflagração. Não se pode viver em paz em nenhum lugar do mundo material. Mas para quem está situado transcendentalmente - seja através do sistema de *yoga* da meditação, seja através do método filosófico empírico, seja pela *bhakti-yoga* - a paz é possível. Todas as formas de *yoga* destinam-se à vida transcendental, só que o método do cantar é especialmente eficaz na era atual. Pode-se fazer um *kīrtana* por horas a fio sem se sentir cansado, mas é difícil sentar-se em posição de lótus, completamente parado, por mais de alguns minutos. Contudo, não importa qual seja o processo, ao se extinguir o fogo da existência material, não se experimenta simplesmente o que se chama de vazio impessoal. Pelo contrário, como Kṛṣṇa diz a Arjuna, a pessoa entra na morada Suprema.

*yuñjann evam sadātmānam  
yogī niyata-mānasaḥ  
śāntim nirvāṇa-paramām  
mat-samsthām adhigacchati*

”Por meditar desse modo, sempre controlando o corpo, a mente e as atividades, o transcendentalista místico atinge o reino de Deus através do cessar da existência material.” (Bg. 6.15) A morada de Kṛṣṇa não é vazia. É como uma agremiação, na qual há toda uma variedade de ocupações. O *yogī* bem sucedido atinge realmente o reino de Deus, onde há variedade espiritual. Os processos de *yoga* não passam de simples métodos para nos elevar de modo que sejamos admitidos nessa morada. Na realidade, pertencemos a essa morada, mas, por estarmos esquecidos, somos postos neste mundo material. Assim como um doente psiquiátrico enlouquece e é posto num manicômio, da mesma forma nós, ao perdermos de vista a nossa identidade espiritual, enlouquecemos e somos postos neste mundo material. O mundo material é, portanto, uma espécie de manicômio, onde podemos notar facilmente que nada é feito com muita sanidade. O que temos a fazer, na verdade, é sair daqui e entrar no reino de Deus. No *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa dá informação sobre este reino e também dá instruções a respeito de Sua posição e da nossa posição - quem Ele é e quem somos. O *Bhagavad-gītā* apresenta toda a informação necessária, e um homem sensato tirará proveito deste conhecimento.

## 4. A Yoga Como Controle do Corpo e da Mente

Por todo o *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa encorajava Arjuna a lutar, pois este era um guerreiro, e era seu dever lutar. Embora delineie, no Sexto Capítulo, o sistema de *yoga* da meditação, Kṛṣṇa não enfatiza este sistema nem estimula Arjuna a adotá-lo como seu caminho. Kṛṣṇa admite que este processo meditativo é muito difícil:

*śrī-bhagavān uvāca  
asamśayaṁ mahā-bāho  
mano durnigrahaṁ calam  
abhyāsenā tu kaunteya  
vairāgyeṇa ca gṛhyate*

”O bem-aventurado Senhor disse: Ó poderoso filho de Kuntī, é indubitavelmente muito difícil refrear a mente inquieta, mas é possível fazê-lo mediante a prática constante e o desapego.” (Bg. 6.35) Nesta passagem Kṛṣṇa enfatiza a prática e a renúncia como meios para controlar a mente. Mas que é esta renúncia? Hoje em dia é praticamente impossível que renunciemos a algo, pois estamos muito habituados a uma grande variedade de prazeres sensoriais materiais. Apesar de levarmos uma vida de satisfação descontrolada dos sentidos, assistimos a aulas de *yoga* e esperamos obter sucesso. Tantas são as regras e as regulações que a execução adequada da *yoga* impõe, e a maioria das pessoas mal pode abandonar um hábito simples como o de fumar. Em Seu discurso sobre o sistema de *yoga* da meditação, Kṛṣṇa proclama que quem come em excesso ou come muito pouco não pode executar *yoga* adequadamente. Nem quem passa fome, nem quem come mais do que o necessário pode executar *yoga* adequadamente. Devemos comer moderadamente, apenas o suficiente para manter o corpo e a alma juntos; não devemos comer para o gozo da língua. Quando vemos pratos saborosos diante de nós, temos o hábito de comer não apenas uma das preparações, mas duas, três e quatro - e mais. Nossa língua nunca está satisfeita. Mas na Índia é comum encontrarmos um *yogī* que come apenas um punhado de arroz por dia e nada mais. Tampouco pode executar o sistema de *yoga* meditativa quem dorme em excesso ou quem não dorme o suficiente. Kṛṣṇa não diz que existe isso de sono sem sonhos. Logo que dormimos, sonhamos, embora talvez não nos lembremos do sonho. No *Gītā*, Kṛṣṇa adverte que quem sonha demais enquanto dorme não pode executar *yoga* corretamente. Não devemos dormir mais de seis horas por dia. Tampouco pode alguém que não consegue dormir à noite, afetado pela insônia, executar *yoga* exitosamente, pois o corpo deve ser mantido em boa forma. Assim, Kṛṣṇa descreve em linhas gerais tantas condições necessárias para a disciplina do corpo. Em essência, porém, pode-se classificar todos esses requisitos dentro de quatro regras básicas: abster-se de relações sexuais ilícitas, da intoxicação, do consumo de carne e dos jogos de azar. São estas as quatro regulações mínimas para a execução de qualquer sistema de *yoga*. E quem nesta era pode se abster dessas atividades? Conseqüentemente, temos que nos pôr à prova para nos certificarmos de nosso êxito na execução da *yoga*.

*yogī yuñjīta satatam  
ātmānaṁ rahasi sthitaḥ  
ekākī-cittātmā  
nirāśīr aparigrahaḥ*

”Um transcendentalista deve sempre tentar concentrar sua mente no Eu Supremo; ele deve viver sozinho num lugar afastado e deve ter sempre cuidado em controlar sua mente. Deve livrar-se dos desejos e dos sentimentos de posse.” (Bg. 6.10) A partir deste verso podemos compreender que o *yogī* tem o dever de permanecer sempre sozinho. Segundo o *Bhagavad-gītā* não se pode realizar a *yoga* da meditação em meio a muitas pessoas. Dentro do sistema meditativo não é possível concentrar a mente na Superalma, a não ser que estejamos num lugar isolado. Na Índia, ainda há muitos *yogīs* que se reúnem no Kumba Mela<sup>®</sup>. Geralmente, eles vivem isolados, mas em ocasiões raras vêm assistir a cerimônias especiais. Na Índia ainda existem milhares de *yogīs* e sábios, sendo que mais ou menos a cada doze anos eles se reúnem em determinados lugares santos - Allahabad, etc. - assim como no Ocidente há convenções de homens de negócios. Além de viver num lugar afastado, o *yogī* deve, também, estar livre de desejos e não pensar que está praticando *yoga* para alcançar alguns poderes materiais. Tampouco deve aceitar presentes ou favores dos outros. Se está executando corretamente esta *yoga* da meditação, ele permanece sozinho nas florestas, selvas ou montanhas e evita por completo a sociedade. Em todos os momentos ele tem que ter convicção daquilo que o fez tornar-se um *yogī*. Ele não se considera sozinho porque o Paramātmā, a Superalma, está com ele o tempo todo. Desse modo, podemos ver que na civilização moderna é realmente muito difícil executar esta forma de *yoga* meditativa corretamente. A civilização contemporânea nesta era de Kali tem de fato impossibilitado a vida solitária, a ausência de desejos e o não sentimento de posse.

## Perfeição da Yoga

O método de execução da *yoga* meditativa é explicado mais pormenorizadamente por Kṛṣṇa a Arjuna. Śrī Kṛṣṇa diz:

*śucau deśe pratiṣṭhāpya  
sthiram āsanam ātmanaḥ  
nāty-ucchritaṁ nātinīcaṁ  
cailājina-kuśottaram*

*tatraikāgram manaḥ kṛtvā  
yata-cittendriya-kriyaḥ  
upaviśyāsane yuñjyād  
yogam ātma-viśuddhaye*

”Quem quer praticar *yoga* deve se dirigir a um lugar afastado e pôr grama *kuśa*” no chão e então cobri-la com pele de veado e um pano macio. O assento não deve estar muito alto, nem muito baixo, e deve estar localizado num lugar santo. Então, o *yogī* deve sentar-se firmemente em tal assento e praticar *yoga*, controlando a mente e os sentidos, purificando o coração e fixando a mente em um determinado ponto.” (Bg. 6.11-12) Geralmente, os *yogīs* sentam-se em uma pele de tigre ou de veado porque os répteis não gostam de rastejar nessas peles, ficando, assim, impedidos de perturbar a meditação dos *yogīs*. Parece que na criação de Deus tudo tem sua utilidade. Cada grama e cada erva têm sua utilidade e servem para algum fim, embora talvez não saibamos qual seja este fim. Assim, no *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa tomou algumas medidas de modo que o *yogī* não tenha que se preocupar com cobras. Após conseguir um bom lugar para se sentar num ambiente afastado, o *yogī* começa a purificar a *ātmā* - o corpo, a mente e a alma. O *yogī* não deva pensar: “Agora vou tentar conseguir alguns poderes maravilhosos”. É verdade que às vezes os *yogīs* alcançam determinados *siddhis*, ou poderes, mas estes *siddhis* não são o objetivo da *yoga*, e os *yogīs* verdadeiros não os manifestam. O verdadeiro *yogī* pensa: “Agora estou contaminado por esta atmosfera material, e por isso tenho que me purificar”.

Podemos logo perceber que controlar a mente e o corpo não é tão fácil assim e que não podemos controlá-los tão facilmente como podemos ir comprar algo no mercado. Mas Kṛṣṇa indica que se estamos na consciência de Kṛṣṇa podemos seguir estas regras com facilidade.

Naturalmente, todos são motivados pela vida sexual, mas a vida sexual não é desencorajada. Temos este corpo material, e enquanto o tivermos haverá desejo sexual. Da mesma forma, enquanto tivermos o corpo, precisaremos comer para mantê-lo e precisaremos dormir de modo que ele possa descansar. Não podemos ignorar essas atividades, mas os textos védicos nos orientam sobre como podemos regular o comer, o dormir, o acasalar-se, etc. Se esperamos realmente ter sucesso no sistema de *yoga*, não podemos permitir que nossos sentidos desenfreados arrastem-nos para a trilha dos objetos dos sentidos; e é por isso que se estabelecem princípios orientadores. O Senhor Śrī Kṛṣṇa adverte que a mente pode ser controlada por intermédio da regulação. Se não regularmos nossas atividades, nossa mente ficará cada vez mais agitada. Não é que devamos parar com as atividades, mas devemos, isto sim, regulá-las, mantendo a mente sempre ocupada em consciência de Kṛṣṇa. O verdadeiro *samādhi* é estarmos sempre ocupados em alguma atividade que tenha relação com Kṛṣṇa. Isto não quer dizer que a pessoa em *samādhi* não coma, não trabalhe, não durma nem se divirta de forma alguma. Muito pelo contrário, podemos definir *samādhi* como a execução de atividades reguladas enquanto estamos absortos, pensando em Kṛṣṇa.

*asamyatātmanā yogo  
duṣprāpa iti me matiḥ  
vaśyātmanā tu yatatā  
śakyo ‘vāptum upāyataḥ*

”Para aquele cuja mente é descontrolada”, continua Kṛṣṇa, “a auto-realização é uma tarefa difícil”. (Bg. 6.36) Todos sabem que é perigoso cavalgar num cavalo sem rédeas. Ele pode ir para qualquer lado a qualquer velocidade, e o cavaleiro pode se machucar. Kṛṣṇa concorda com Arjuna que, enquanto a mente não estiver sob controle, o sistema de *yoga* será realmente uma tarefa muito difícil. “No entanto”, acrescenta Kṛṣṇa, “aquele cuja mente é controlada e se esforça da maneira correta tem o sucesso garantido. Esta é Minha opinião”. (Bg. 6.36) Que significa “esforçar-se da maneira correta”? Temos que tentar seguir os quatro princípios reguladores básicos, já mencionados anteriormente, e realizar nossas atividades absortos em consciência de Kṛṣṇa.

Quem quiser praticar *yoga* em casa deverá certificar-se de que suas outras ocupações sejam moderadas. Não poderá passar muitas horas do dia trabalhando arduamente com o simples propósito de sobreviver. Deve-se trabalhar, comer e satisfazer os sentidos com muita moderação, e, tanto quanto possível, levar uma vida sem ansiedades. Dessa

## Perfeição da Yoga

maneira, a prática da *yoga* poderá ser bem sucedida.

Qual o indício que distingue alguém que tenha alcançado a perfeição da *yoga*? Kṛṣṇa assinala que a pessoa situada em *yoga* tem a consciência completamente sob controle.

*yadā viniyatam cittam  
ātmany evāvaṭiṣṭhate  
niṣpṛhaḥ sarva-kāmebhyo  
yukta ity ucyate tadā*

”Quando o *yogī*, através da prática de *yoga*, disciplina suas atividades mentais e situa-se na Transcendência - isento de todos os desejos materiais - diz-se que ele atingiu a *yoga*.” (Bg. 6.18) Quem alcança a *yoga* não se sujeita aos ditames da mente; muito pelo contrário, a mente fica sob seu controle. Nem fica a mente apagada ou extinta, pois o *yogī* ocupa-se sempre em pensar em Kṛṣṇa, ou Viṣṇu. O *yogī* não pode permitir que a mente se lhe escape. Isto pode parecer muito difícil, mas é possível em consciência de Kṛṣṇa. Como é possível que a mente de pessoas sempre ocupadas na consciência de Kṛṣṇa, no serviço a Kṛṣṇa, se afaste de Kṛṣṇa? Quem serve a Kṛṣṇa tem a mente automaticamente controlada.

Tampouco deve o *yogī* ter algum desejo de gozo dos sentidos. Em consciência de Kṛṣṇa não se deseja nada além de Kṛṣṇa. É impossível não ter desejos. O desejo de satisfazer os sentidos deve ser superado com o processo de purificação, mas o desejo de obter Kṛṣṇa deve ser cultivado. É uma simples questão de transferência de desejos. Não é possível acabar com o desejo, visto que o desejo é o companheiro constante da entidade viva. A consciência de Kṛṣṇa é o processo através do qual purificamos nossos desejos; em vez de desejarmos tantas coisas com o fim de satisfazer os sentidos, basta que desejemos as coisas com as quais possamos servir a Kṛṣṇa. Podemos, por exemplo, desejar uma comida gostosa, mas, em vez de preparar os alimentos para nós mesmos, podemos prepará-los para Kṛṣṇa e oferecê-los a Ele. Não é que a ação seja diferente, mas ocorre uma transferência de consciência - antes, pensar em agir para os sentidos, agora, pensar em agir para Kṛṣṇa. Podemos preparar saborosos laticínios, legumes, cereais, frutas e outros pratos vegetarianos para Kṛṣṇa e então oferecê-los a Ele, orando: “Este corpo material é um monte de ignorância e os sentidos, uma rede de caminhos que conduzem à morte. De todos os sentidos, a língua é o sentido mais voraz e difícil de se controlar. Neste mundo, é muito difícil conquistar a língua; é por isso que Śrī Kṛṣṇa nos dá esta gostosa *prasāda*”, comida espiritual, para que possamos conquistar a língua. Comamos, então, esta *prasāda* para nossa plena satisfação e glorifiquemos Suas Onipotências Śrī Śrī Rādhā e Kṛṣṇa, e, com amor, invoquemos a ajuda do Senhor Caitanya e de Nityānanda Prabhu<sup>™</sup>”. Dessa maneira, sacrificamos nosso *karma*, pois desde o começo pensamos em oferecer a comida a Kṛṣṇa. Não devemos ter desejos pessoais em relação à comida. Entretanto, Kṛṣṇa é tão misericordioso que nos deixa comer o alimento. Dessa maneira, satisfazemos nosso desejo. Deve-se entender que quem molda a vida desse modo \_encaixando seus desejos aos desejos de Kṛṣṇa \_atingiu a perfeição da *yoga*. Segundo o *Bhagavad-gītā* o simples ato de respirar fundo e fazer alguns exercícios não é *yoga*. É necessário que se purifique completamente a consciência.

Na execução da *yoga*, é muito importante que a mente não esteja agitada.

*yathā dīpo nivāstho  
neṅgate sopamā smṛtā  
yogino yata-cittasya  
yuñjato yogam ātmanaḥ*

”Assim como uma lamparina não tremula em lugar sem vento, o transcendentalista, cuja mente é controlada, permanece sempre fixo em sua meditação no Eu transcendental.” (Bg. 6.19) Uma vela num lugar sem vento permanece com a chama reta, sem tremular. Tal como a chama, a mente é suscetível a tantos desejos materiais que muda com a mais insignificante agitação. Uma pequena mudança na mente pode alterar toda a consciência. É por esse motivo que na Índia, tradicionalmente, quem praticava *yoga* seriamente permanecia *brahmacārī*, ou celibatário. Há dois tipos de *brahmacārīs*: um é completamente celibatário e o outro é *gṛhastha-brahmacārī* (isto é, ele tem uma esposa mas não se associa com nenhuma outra mulher, e as relações que tem com a própria esposa são estritamente reguladas). Dessa maneira, seja através do celibato completo, seja através da vida sexual restrita, a mente fica imune a agitações. Contudo, mesmo a mente da pessoa que faz o voto de permanecer em completo celibato pode ser agitada pelo desejo sexual; é por isso que na Índia não se permite aos praticantes da *yoga* tradicional (que seguem os votos do celibato estrito), ficarem sozinhos nem mesmo com a mãe, a irmã ou a filha. A mente é tão instável que a menor insinuação pode causar estragos.

O *yogī* deve treinar a mente de tal maneira que, tão logo ela se afaste da meditação em Viṣṇu, ele possa arrastá-la de

## Perfeição da Yoga

volta. Isto requer muita prática. Devemo-nos capacitar para entender que a verdadeira felicidade está em experimentar o prazer dos sentidos transcendentais, e não dos sentidos materiais. Os sentidos não devem ser sacrificados, nem o devem os desejos, pois tanto os desejos quanto a satisfação dos sentidos existem na atmosfera espiritual. A verdadeira felicidade é transcendental à experiência sensual material. Quem não tiver convicção disso por certo que ficará agitado e cairá. Devemos compreender, portanto, que a felicidade que tentamos obter dos sentidos materiais não é a verdadeira felicidade.

Os verdadeiros *yogīs* gozam realmente, mas de que maneira? *Ramante yogino* ‘nante \_ eles têm gozo ilimitado, e esse gozo é a verdadeira felicidade, a qual é espiritual, e não material. É este o verdadeiro significado de *Rāma*, do cântico Hare *Rāma*. *Rāma* significa gozo através da vida espiritual. A vida espiritual é toda prazerosa e *Kṛṣṇa* é todo prazeroso. Não precisamos sacrificar o prazer, e sim gozá-lo corretamente. Um doente não pode gozar a vida: o prazer que sente na vida é falso. Mas, ao curar-se e voltar à sua condição saudável, ele pode gozar. Analogamente, enquanto virmos a vida por um prisma material, não nos divertiremos realmente, ficando, isso sim, cada vez mais enredados na natureza material. Para um doente que não pode comer, o ato de comer irrestritamente acarretar-lhe-ia a morte. De forma semelhante, quanto mais aumentamos nosso gozo material, mais nos enredamos neste mundo, e mais difícil se torna libertarmo-nos da armadilha material. Todos os sistemas de *yoga* são feitos para tirar a alma condicionada de sua armadilha, e para transferi-la do falso gozo das coisas materiais para o gozo verdadeiro da consciência de *Kṛṣṇa*. Śrī *Kṛṣṇa* diz:

*yatropamate cittam  
niruddham yoga-sevayā  
yatra caivātmanātmānam  
paśyann ātmani tuṣyati*

*sukham ātyantikam yad tad  
buddhi-grāhyam atīndriyam  
vetti yatra na caivāyam  
sthitaś calati tattvataḥ*

*yaṁ labdhvā cāparam lābham  
manyate nādhikam tataḥ  
yasmin sthito na duḥkhena  
guruṇāpi vicālyate*

*taṁ vidyād duḥkha-saṁyoga-  
vīyogaṁ yoga-saṁjñitam*

”Na fase de perfeição chamada transe, ou *samādhi*, há, através da prática da *yoga*, completa restrição da mente quanto às atividades mentais materiais. Isto se caracteriza pela capacidade de ver o eu com a mente pura e de apreciar o eu e de alegrar-se nele. Nesse estado alegre, situamo-nos em felicidade transcendental ilimitada e desfrutamos por intermédio de sentidos transcendentais. Aquele que está assim estabelecido jamais se afasta da verdade, e, ao conseguir isto, considera que não há nada mais elevado a conseguir. Situado em tal posição, ele jamais se agita, mesmo em meio à maior dificuldade. É esta, de fato, a verdadeira supremacia sobre todas as misérias decorrentes do contato com a matéria.” (Bg. 6.20-23) Talvez uma forma de *yoga* seja difícil e outra seja fácil, mas em todos os casos temos que purificar nossa existência para podermos entender o conceito de gozo em consciência de *Kṛṣṇa*. Só então é que seremos felizes.

*yadā hi nendriyārtheṣu  
na karmasv anuṣajjate  
sarva-saṅkalpa-sannyāsī  
yogārūḍhas tadocyate*

*uddhared ātmanātmānam  
nātmānam avasādayet  
ātmaiva hy ātmano bandhur  
ātmaiva ripur ātmanaḥ*

”Diz-se que uma pessoa atingiu a *yoga* quando, depois de renunciar a todos os desejos materiais, ela não age visando a satisfazer os sentidos, nem se ocupa em atividades frutivas. Devemos nos elevar, utilizando-nos de nossa

## Perfeição da Yoga

própria mente, e não nos degradar. A mente é o amigo da alma condicionada, e seu inimigo também.” (Bg. 6.4-5) Temos que nos elevar sozinhos ao padrão espiritual. Neste sentido, sou meu próprio amigo e meu próprio inimigo. A oportunidade está em nossas mãos. Existe um excelente verso de Cāṇakya Pāṇḍita: “Ninguém é amigo de ninguém, ninguém é inimigo de ninguém. É só pelo comportamento que podemos compreender quem é nosso amigo e quem é nosso inimigo”. Ninguém nasce nosso inimigo e ninguém nasce nosso amigo. É o comportamento mútuo que determinará esses papéis. Assim como nos relacionamos com outras pessoas em assuntos comuns, também o indivíduo relaciona-se consigo mesmo. Posso agir como meu amigo ou como meu inimigo. Na qualidade de amigo, posso entender minha posição de alma espiritual e, percebendo que de algum modo entrei em contato com a natureza material, tentarei livrar-me do enredamento material.

Neste caso, sou meu amigo. Mas, se mesmo depois de obter esta oportunidade eu não me agarro a ela, então devo ser considerado meu pior inimigo.

*bandhur ātmātmanas tasya  
yenātmaivātmanā jitaḥ  
anātmanas tu śatrutve  
vartetātmaiva śatruvat*

”A mente é o melhor amigo daquele que a conquistou; mas, a própria mente é o maior inimigo daquele que fracassou em conquistá-la.” (Bg. 6.6) Como é possível que alguém se torne seu próprio amigo? Isto é explicado nesta passagem; *ātmā* denota mente, corpo e alma. Enquanto nos encontramos dentro do conceito corpóreo, ao dizermos *ātmā*, referimo-nos ao corpo. Contudo, ao transcendermos o conceito corpóreo e elevarmo-nos ao nível mental, *ātmā* referir-se-á à mente. Mas, ao situarmo-nos no nível verdadeiramente espiritual, então *ātmā* referir-se-á à alma. Na realidade, somos apenas espírito. Dessa maneira, o significado da palavra *ātmā* difere de acordo com nosso desenvolvimento espiritual. Quanto ao dicionário védico *Nirukti*, o termo *ātmā* refere-se ao corpo, à mente e à alma. No entanto, neste verso do *Bhagavad-gītā* *ātmā* refere-se à mente.

Caso possamos treinar a mente através da *yoga*, então a mente é nossa amiga. Mas se deixamos de treiná-la, não é possível que levemos uma vida bem sucedida. Para quem não faz a menor idéia do que é vida espiritual, a mente é um inimigo. A mente de quem julga ser apenas o corpo não vai querer trabalhar para seu benefício; só vai atuar para servir ao corpo grosseiro e condicionar ainda mais a entidade viva, prendendo-a na armadilha da natureza material. Se, no entanto, compreendermos que somos almas espirituais e não o corpo, a mente poderá ser um fator de nossa liberação. Não é que a mente seja em si o vilão: ela está simplesmente esperando ser treinada, e a melhor forma de treiná-la é através da companhia que se lhe dá. A função da mente é desejar, e nossos desejos dependem da companhia que cultivamos; assim, para que a mente atue como um amigo, temos que lhe dar boa companhia.

A melhor companhia é um *sādhu*, isto é, uma pessoa consciente de Kṛṣṇa, ou que está se esforçando por atingir a realização espiritual. Há os que se esforçam por obter coisas temporárias (*asat*). Como a matéria e o corpo são temporários, quem se esforça apenas para obter prazer corpóreo vê-se condicionado por coisas temporárias. Mas caso se dedique à auto-realização, então ocupa-se em algo permanente (*sat*). Por certo que quem é inteligente quer a companhia dos que estão tentando elevar-se ao nível da auto-realização por intermédio de uma das diversas formas de *yoga*. O resultado será que aqueles que são *sādhus*, ou realizados, conseguirão cortar seu apego material. Esta é a grande vantagem de se cultivar boa companhia. Por exemplo, Kṛṣṇa fala o *Bhagavad-gītā* a Arjuna só para cortar-lhe o apego a esta afeição material. Como Arjuna se sente atraído a coisas que impedem o cumprimento de seu próprio dever, Kṛṣṇa dá um fim a tais coisas. Se queremos cortar algo, necessitamos de um instrumento afiado; e no caso de querermos cortar os laços que prendem a mente a seus apegos, muitas vezes são necessárias palavras agudas. O *sādhu*, ou mestre, não poupa o uso de palavras agudas quando isto é necessário para que o discípulo afaste sua mente das atrações materiais. Como fala a verdade sem subterfúgios, ele é capaz de acabar com o cativo. Por exemplo: logo no começo do *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa dirige a Arjuna palavras cortantes, dizendo-lhe que, embora Arjuna estivesse falando como um intelectual, era, na verdade, o maior dos tolos. Se queremos realmente nos desapegar deste mundo material, devemos estar preparados para aceitar tais palavras agudas faladas pelo mestre espiritual. Os meios-termos e a adulação não fazem efeito quando são necessárias palavras afiadas.

Em muitas partes do *Bhagavad-gītā* condena-se o conceito material de vida. Quem considera sua terra natal digna de adoração, ou quem vai aos lugares santos mas ignora os *sādhus* que ali estão, é comparado a um asno. Assim como um inimigo está sempre pensando em trazer malefícios, da mesma forma, se a nossa mente não for treinada ela nos deixará cada vez mais aprisionados no enredamento material. Às almas condicionadas reserva-se uma árdua luta contra a mente e contra os outros sentidos. Já que a mente orienta os outros sentidos, é da maior importância fazer da mente um amigo.

## *Perfeição da Yoga*

*jitātmanah praśāntasya  
paramātmā samāhitah  
śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu  
tathā mānāpamānayoḥ*

”Quem conquistou a mente já alcançou a Superalma, pois atingiu a tranqüilidade. Para tal pessoa, a felicidade e a aflição, o calor e o frio, a honra e a desonra são tudo a mesma coisa.” (Bg. 6.7) Quem treina a mente alcança a tranqüilidade, pois a mente está sempre nos arrastando para as coisas impermanentes, assim como um cavalo desenfreado pode levar uma carruagem por um caminho perigoso. Embora sejamos permanentes e eternos, de alguma forma nos sentimos atraídos por coisas impermanentes. Mas para treinar a mente basta fixá-la em Kṛṣṇa. Assim como um forte está em segurança quando defendido por um grande general, se colocarmos Kṛṣṇa no forte da mente, o inimigo não poderá entrar. A educação, a riqueza e o poder materiais não vão nos ajudar a controlar a mente. Um devoto grandioso ora: “Quando conseguirei pensar em Ti constantemente? Minha mente está sempre me arrastando para lá e para cá. Mas logo que consigo fixá-la nos pés de lótus de Kṛṣṇa, ela se aclara”. Quando a mente se aclara, é possível meditar na Superalma. O Paramātmā, ou a Superalma, encontra-Se sempre dentro do coração, juntamente com a alma individual. O sistema de *yoga* implica em se concentrar a mente e focá-la no Paramātmā, ou a Superalma, situado dentro do coração. O verso supramencionado do *Bhagavad-gītā* indica que a pessoa que tenha conquistado a mente e superado todo o apego às coisas impermanentes pode se absorver em pensamentos do Paramātmā. Alguém assim absorto livra-se de toda a dualidade e de todas as designações falsas.

## 5. A Yoga Como Forma de se Libertar das Dualidades

Este mundo material é um mundo de dualidades - em dado momento sujeitamo-nos ao calor do verão, e no momento seguinte, ao frio do inverno. Ou então, em certo momento estamos felizes, e no momento seguinte, aflitos. Em certo momento, somos honrados, e no seguinte, desonrados. No mundo material de dualidades, é impossível que compreendamos uma coisa a menos que tenhamos compreendido o seu oposto. Não poderemos compreender o que é honra se não compreendermos o que é desonra. Analogamente, não posso entender o que é miséria se jamais experimentei a felicidade. Tampouco posso entender o que é felicidade se não tenho experiência da miséria. Temos que transcender essas dualidades, mas enquanto existir este corpo essas dualidades também existirão. Enquanto nos esforçamos por sair dos conceitos corpóreos - não sair do corpo, mas sim, dos conceitos corpóreos - temos que aprender a tolerar tais dualidades. No Segundo Capítulo do *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa informa a Arjuna que a dualidade da aflição e felicidade deve-se unicamente ao corpo. É como uma doença de pele, ou um comichão na pele. Não é porque estamos com o comichão que vamos enlouquecer, tentando coçá-lo. Não devemos enlouquecer nem abandonar nossa obrigação só por causa das picadas dos mosquitos. São tantas as dualidades que temos de tolerar, mas, se fixarmos a mente na consciência de Kṛṣṇa, todas essas dualidades parecerão insignificantes.

Como é que se pode tolerar tais dualidades?

*jñāna-vijñāna-trptātmā  
kūṭastho vijitendriyaḥ  
yukta ity ucyate yogī  
sama-loṣṭrāśma-kāñcanaḥ*

”Diz-se que uma pessoa está estabelecida na auto-realização e é considerada um yogī (ou místico) quando está completamente satisfeita em virtude do conhecimento e da realização que adquiriu. Semelhante pessoa está situada na transcendência e é autocontrolada. Ela vê tudo - seixos, pedras ou ouro - da mesma maneira.” (Bg. 6.8)

*Jñāna* refere-se ao conhecimento teórico, e *vijñāna*, ao conhecimento prático. Um estudante de ciências, por exemplo, tem que estudar a teoria dos conceitos científicos, e, também, a ciência aplicada. O conhecimento teórico, por si só, não é suficiente. Temos, também, que ser capazes de aplicar este conhecimento. Analogamente, dentro da *yoga* devemos ter não somente conhecimento teórico, mas também conhecimento prático. Compreender simplesmente que “eu não sou este corpo” e ao mesmo tempo agir disparatadamente não adianta nada. Há tantas sociedades em que os membros discutem seriamente a filosofia vedānta enquanto fumam, bebem e gozam de uma vida sensual. Não vai adiantar nada ter apenas conhecimento teórico. É preciso aplicar este conhecimento. Quem compreender realmente que “eu não sou este corpo”, reduzirá suas necessidades corpóreas ao mínimo. Se aumentamos as exigências do corpo, pensando: “eu não sou este corpo”, para que serve, então, este conhecimento? Uma pessoa só pode se satisfazer quando *jñāna* e *vijñāna* estão lado a lado.

Quando uma pessoa se situa no nível prático da percepção espiritual, deve-se concluir que ela está realmente situada em *yoga*. Não é que devamos continuar freqüentando aulas de *yoga* e, não obstante, permanecermos os mesmos por toda a vida; é necessária a compreensão prática. E qual o indício dessa compreensão prática? A mente ficará calma e pacífica, não mais se deixando agitar pela atração do mundo material. Nessa plataforma de autocontrole, a pessoa não se deixa atrair pelo esplendor material, e vê tudo - seixos, pedras ou ouro - da mesma forma. Na civilização material, tanta parafernália é produzida só para satisfazer os sentidos. Essas coisas são produzidas em nome de avanço material. Quem se situa em *yoga* considera tal parafernália do mesmo modo que um monte de lixo jogado na rua. Além disso:

*suhṛn-mitrāry-udāsīna-  
madhyastha-dveṣya-bandhuṣu  
sādhuṣv api ca pāpeṣu  
sama-buddhir viśiṣyate*

”Diz-se que uma pessoa é ainda mais avançada quando considera todos \_ o benquerente honesto, os amigos e os inimigos, o invejoso, o piedoso, o pecador e os que são indiferentes e imparciais \_ com equanimidade.” (Bg. 6.9) Existem diferentes espécies de amigos. Há o *suhṛt*, que, por natureza, é um benquerente e sempre deseja o nosso bem. *Mitra* refere-se a um amigo comum e *udāsīna*, a quem é neutro. Neste mundo material, pode ser que eu tenha um benquerente, um amigo, ou alguém que não é nem amigo nem inimigo, mas sim, neutro. Pode ser que outrem sirva de mediador entre mim e meus inimigos, e neste verso ele é chamado de *madhyastha*. Pode ser, também, que

## *Perfeição da Yoga*

consideremos fulano piedoso e sicrano pecaminoso, conforme nossos próprios cálculos. Mas ao situarmo-nos na transcendência, todos eles \_ os amigos, os inimigos e tudo o mais \_ deixam de existir. O verdadeiro sábio não vê nem inimigo nem amigo, porque na realidade “ninguém é meu inimigo, ninguém é meu amigo, ninguém é meu pai, ninguém é minha mãe, etc.” Somos apenas entidades vivas que representam num palco, vestidos como pai, mãe, filhos, amigos, inimigos, pecadores, santos, etc. É como um grande drama com muitos personagens representando seus papéis. Entretanto, no palco uma pessoa pode ser um inimigo ou o que seja, mas, fora do palco, todos os atores são amigos. Analogamente, com estes corpos estamos representando no teatro da natureza material, e, assim, damo-nos tantas designações mútuas. Posso pensar: “Este é o meu filho”, mas na realidade não posso produzir filho algum. É impossível. O máximo que posso fazer é gerar um corpo. Não está ao alcance de nenhum homem produzir uma entidade viva. Não se pode criar uma entidade viva com uma mera relação sexual. A entidade viva tem que ser *colocada* na emulsificação das secreções. Este é o veredito do *Śrīmad-Bhāgavatam*. Assim, todas as variadas relações entre corpos não passam de meras cenas teatrais. Quem tem verdadeira compreensão, tendo definitivamente alcançado a *yoga* não mais vê estas distinções corpóreas.

## 6. O Que se Reserva ao Praticante de Yoga Malogrado

Não é que o *Bhagavad-gītā* rejeite o processo de *yoga* da meditação. O *Bhagavad-gītā* reconhece esse processo como um método fidedigno, mas indica, além disso, que ele não é possível de ser praticado nesta era. Assim, no Sexto Capítulo do *Bhagavad-gītā* Śrī Kṛṣṇa e Arjuna mudam rapidamente de assunto. Arjuna pergunta a seguir:

*ayatih śraddhayopeto  
yogāc calita-mānasaḥ  
aprāpya yoga-samsiddhim  
kāṁ gatim kṛṣṇa gacchati*

”Qual é o destino do homem fiel que não persevera, que a princípio aceita o processo da auto-realização, mas posteriormente desiste por causa da mentalidade mundana, não alcançando, assim, a perfeição no misticismo?” (Bg. 6.37) Em outras palavras, ele está perguntando o que acontece com o *yogī* malsucedido, ou seja, a pessoa que tenta executar a *yoga* e que, de alguma forma, desiste e malogra. É assim como um estudante que não obtém seu diploma porque desiste da escola. Em outra parte do *Gītā*, Śrī Kṛṣṇa mostra a Arjuna que dentre muitas pessoas, poucas são as que se esforçam por obter a perfeição, e dentre essas que se esforçam por obter a perfeição, só umas poucas saem exitosas. Assim, Arjuna está interessado quanto ao vasto número de malsucedidos. Mesmo que um homem tenha fé e se esforce por obter a perfeição no sistema de *yoga*, Arjuna chama a atenção para o fato de que talvez ele não alcance esta perfeição devido à “mentalidade mundana”.

*kaccin nobhaya-vibhraṣṭas  
chinnābhram iva naśyati  
apraṭiṣṭho mahā-bāho  
vimūḍho brahmaṇaḥ pathi*

”Ó Kṛṣṇa de braços poderosos”, continua Arjuna, “por acaso esse homem, que se desvia do caminho da Transcendência, não parece como uma nuvem solta, sem nenhuma posição em esfera alguma?” (Bg. 6.38) Quando uma nuvem é separada pela força do vento, ela não se emenda novamente.

*etan me samśayaṁ kṛṣṇa  
chettum arhasy aśeṣataḥ  
tvad-anyaḥ samśayasyāsya  
chettā na hy upapadyate*

”É esta a dúvida que tenho, ó Kṛṣṇa, e peço-Te que a extermines completamente. Além de Ti, não há ninguém que possa eliminar essa dúvida.” (Bg. 6.39) Arjuna está fazendo esta pergunta sobre o destino do *yogī* malogrado para que no futuro as pessoas não se sintam desanimadas. Com o termo *yogī*, Arjuna está se referindo ao *hatha-yogī*, ao *jñāna-yogī* e ao *bhakti-yogī*; não é que a meditação seja a única forma de *yoga*. O meditador, o filósofo e o devoto - todos eles devem ser considerados *yogīs*. Arjuna está fazendo a pergunta para o benefício de todos aqueles que estão tentando tornar-se transcendentalistas bem sucedidos. E como é que Śrī Kṛṣṇa lhe responde?

*śrī-bhagavān uvāca  
pārtha naiveha nāmutra  
vināśas tasya vidyate  
na hi kalyāṇa-kṛt kaścid  
durgatim tāta gacchati*

Nesta passagem, como em muitas outras partes em todo o *Gītā*, Śrī Kṛṣṇa é chamado de Bhagavān. Este é um dentre os inúmeros nomes do Senhor. Bhagavān indica que Kṛṣṇa é proprietário de seis opulências: Ele possui toda a beleza, toda a riqueza, todo o poder, toda a fama, todo o conhecimento e toda a renúncia. As entidades vivas compartilham dessas opulências em proporções finitas. Alguém pode ser famoso numa família, numa cidade, num país ou num planeta. Mas não há ninguém que seja famoso em toda a criação como Śrī Kṛṣṇa o é. Talvez os líderes do mundo fiquem famosos por alguns anos, mas o Senhor Kṛṣṇa, que apareceu há cinco mil anos, ainda é adorado. Assim, a pessoa que possui todas essas seis opulências por completo é considerada Deus. No *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa fala a

## Perfeição da Yoga

Arjuna na posição da Suprema Personalidade de Deus, e, como tal, conclui-se que Ele tem todo o conhecimento. O *Bhagavad-gītā* foi transmitido ao deus do Sol e a Arjuna por Kṛṣṇa, mas em nenhuma parte se menciona que o *Bhagavad-gītā* foi transmitido a Kṛṣṇa. Por quê? Conhecimento completo denota que Ele conhece tudo o que há para ser conhecido. Este é um atributo que só Deus tem. Considerando-se que Kṛṣṇa conhece tudo, Arjuna está Lhe fazendo esta pergunta a respeito do *yogī* malsucedido. Não há possibilidade de que Arjuna pesquise a verdade. Ele tem simplesmente que receber a verdade da parte da fonte completa: este é o sistema da sucessão discipular. Kṛṣṇa é completo, e o conhecimento que vem de Kṛṣṇa também é completo. Se Arjuna recebe este conhecimento completo e se nós o recebemos de Arjuna tal como este conhecimento Lhe foi falado, então nós também recebemos conhecimento completo. E que conhecimento é este? “O bem-aventurado Senhor disse: Filho de Prthā, um transcendentalista ocupado em atividades auspiciosas não é atingido pela destruição, nem neste mundo, nem no mundo espiritual; quem faz o bem, Meu amigo, jamais será vencido pelo mal.” (Bg. 6.40) Nesta passagem, Kṛṣṇa indica que o próprio esforço por se obter a perfeição na *yoga* é uma tentativa muito auspiciosa. A pessoa que tenta obter algo tão auspicioso jamais se degrada.

Na realidade, Arjuna está fazendo uma pergunta muito apropriada e inteligente. Não é incomum cairmos do nível do serviço devocional. Às vezes, um devoto neófito não observa as regras e regulações. Às vezes ele cede à intoxicação, ou, então, vê-se envolvido na armadilha do sexo oposto. Estes são obstáculos que existem no caminho da perfeição da *yoga*. Mas Śrī Kṛṣṇa dá uma resposta estimulante ao dizer a Arjuna que com o cultivo sincero de mesmo um por cento de conhecimento espiritual jamais cairemos no turbilhão material. Isso acontece por causa do esforço sincero. Devemos sempre ter a compreensão de que somos fracos e a energia material é muito forte. Adotar a vida espiritual equivale aproximadamente a declarar guerra contra a energia material. A energia material está tentando aprisionar a alma condicionada tanto quanto possível, e quando a alma condicionada tenta escapar de suas garras por intermédio do avanço espiritual do conhecimento, a natureza material torna-se mais estrita e vigorosa em seus esforços de testar o grau de sinceridade do espiritualista aspirante. Aí, então, a energia material, ou *māyā*, fará um maior número de convites.

A este respeito, temos a história de Viśvāmitra Muni, um grande rei, um *kṣatriya*, que renunciou a seu reino e adotou o processo de *yoga* a fim de se tornar mais avançado espiritualmente. Naquela época, era possível executar o processo de *yoga* da meditação. Viśvāmitra Muni concentrou-se tanto em meditação que Indra, o rei do céu, prestou atenção nele e pensou: “Este homem está tentando tomar meu lugar.”. Os planetas celestiais também são materiais, e também há competição nesses planetas - nenhum homem de negócios quer que outro homem de negócios o passe para trás. Temendo que Viśvāmitra Muni o depusesse realmente, Indra enviou uma moça da sociedade celestial, chamada Menakā, para seduzi-lo sexualmente. Menakā, que naturalmente era belíssima, estava decidida a quebrar a meditação do *muni*. De fato, ele percebeu sua presença feminina ao ouvir o ruído de seus braceletes, e, saindo imediatamente de sua meditação, fitou-a, ficando cativado por sua beleza. O resultado foi que a bela moça Śakuntalā nasceu dessa união. Quando Śakuntalā nasceu, Viśvāmitra lamentou-se: “Oh! eu estava apenas tentando cultivar o conhecimento espiritual e me vejo novamente aprisionado”. Ele estava prestes a fugir quando Menakā apareceu perante ele com sua bela filha e admoestou-o. Apesar do pedido dela, Viśvāmitra resolveu partir de qualquer modo.

Assim, se mesmo um grande sábio como Viśvāmitra Muni caiu devido ao encanto material, isto prova que sempre há a possibilidade do fracasso no caminho ióguico. Apesar de ter caído temporariamente, o *muni* resolveu novamente continuar com o processo de *yoga*, e esta deve ser também a nossa resolução. Kṛṣṇa nos informa que tais fracassos não devem ser motivo de desespero. Existe um provérbio famoso que diz: “Errando é que se aprende”. Especialmente no que se refere à vida espiritual, o fracasso não é desestimulador. Kṛṣṇa afirma claramente que, mesmo em caso de malogro, não se perde nada nem neste mundo nem no próximo. Aquele que adota esta linha auspiciosa de cultivo espiritual jamais é completamente derrotado.

Mas que acontece realmente com o espiritualista malgrado? Śrī Kṛṣṇa explica especificamente:

*prāpya puṇya-kṛtām lokān  
uṣitvā śāśvatīḥ samāḥ  
śucīnām śrīmatām gehe  
yoga-bhraṣṭo 'bhijāyate*

*athavā yoginām eva  
kule bhavati dhīmatām  
etaddhi durlabhataram  
loke janma yad īdṛśam*

”O *yogī* malsucedido, depois de muitos e muitos anos de gozo nos planetas das entidades vivas piedosas, nasce numa família de pessoas honestas, ou numa família de rica aristocracia. Ou, então, nasce numa família de transcendentalistas que certamente têm grande sabedoria. Na verdade, um nascimento desses é muito raro neste

## Perfeição da Yoga

mundo.” (Bg. 6.41-42) Existem muitos planetas no Universo, sendo que nos planetas superiores há mais confortos, a duração de vida é maior e os habitantes são mais religiosos e piedosos. Uma vez que se diz que seis meses na Terra equivale a um dia nos planetas superiores, o *yogī* malsucedido permanece nestes planetas superiores por muitos e muitos anos. Os textos védicos descrevem que suas vidas duram dez mil anos. Então, mesmo que fracasse, o *yogī* é promovido a esses planetas superiores. Só que não pode permanecer ali perpetuamente. Quando se esgotam os frutos ou os resultados de suas atividades piedosas, ele terá que regressar à Terra. Contudo, mesmo quando regressa a este planeta, o *yogī* malsucedido é favorecido com circunstâncias afortunadas, pois nasce ou numa família muito rica, ou numa família piedosa.

De um modo geral, segundo a lei do *karma*<sup>16</sup>, aquele que realiza atos piedosos é recompensado em sua próxima vida com um nascimento ou numa família muito aristocrática ou numa família muito rica, ou se torna um grande intelectual, ou nasce muito bonito. De qualquer modo, os que começam a vida espiritual com sinceridade têm um nascimento humano garantido na vida seguinte - não apenas um nascimento humano, como também um nascimento numa família muito piedosa ou numa família muito próspera. Assim, alguém que tenha um nascimento tão bom como esse, deve entender que sua fortuna deve-se a suas atividades piedosas anteriores e à graça de Deus. Quem dá essas comodidades é o Senhor, o qual está sempre disposto a nos proporcionar o meio de alcançá-lo. Kṛṣṇa só quer ver se somos sinceros. No *Śrīmad-Bhāgavatam*, declara-se que cada pessoa em particular tem seu próprio dever na vida, sem importar a sua posição dentro da sociedade. Se, entretanto, ela abandona o seu dever prescrito e de alguma forma - seja por sentimentalismo, seja por causa da companhia, seja por loucura ou seja lá por que for - refugia-se em Kṛṣṇa, e se, devido à sua imaturidade, cai do caminho devocional, ainda assim não perde nada. Por outro lado, que ganha uma pessoa que cumpre seus deveres perfeitamente mas não se aproxima de Deus? Na verdade, sua vida não traz benefícios. Mas quem se aproxima de Kṛṣṇa encontra-se numa situação melhor, mesmo que caia do nível ióguico.

Kṛṣṇa indica ainda que de todas as boas famílias em que se pode nascer - famílias de mercadores bem-sucedidos, ou de filósofos, ou de meditadores - a melhor é a família de *yogīs*. Quem nasce numa família muito rica pode desviar-se do bom caminho. É normal que um homem dotado de grandes riquezas tente gozar dessas riquezas; assim, os filhos dos homens ricos muitas vezes tornam-se bebedores ou caçadores de prostitutas. Analogamente, muitas vezes quem nasce numa família piedosa ou numa família bramínica enche-se de orgulho e vaidade, pensando: “Sou um *brāhmaṇa*”; sou um homem piedoso”. A degradação é possível, tanto nas famílias ricas quanto nas famílias piedosas, mas quem nasce numa família de *yogīs* ou de devotos tem muito mais oportunidade de cultivar novamente a vida espiritual, da qual caiu. Kṛṣṇa diz a Arjuna:

*tatra taṁ buddhi-saṁyogam  
labhate paurva-dehikam  
yatate ca tato bhūyaḥ  
saṁsiddhau kuru-nandana*

”Ao nascer em tal família, ele revive a consciência divina de sua vida anterior, e tenta progredir mais a fim de obter o sucesso completo, ó filho de Kuru.” (Bg. 6.43)

Por ter nascido numa família de pessoas que executam yoga ou serviço devocional, a pessoa lembra-se das atividades espirituais que realizou na vida anterior. Quem quer que aceite a consciência de Kṛṣṇa com seriedade não é um homem comum; ele deve ter adotado o mesmo processo em sua vida anterior. Por que isto?

*pūrvābhyāsena tenaiva  
hriyate hy avāśo ‘pi saḥ*

”Em virtude da consciência divina de sua vida anterior, ele automaticamente sente-se atraído pelos princípios ióguicos - mesmo sem os buscar.” (Bg. 6.44) No mundo material, temos experiência de que não levamos conosco os nossos bens de uma vida para outra. Posso ter milhões de dólares no banco, mas quando meu corpo acaba, minha conta no banco também acaba. À hora da morte, não levo a conta do banco comigo: ela fica no banco, para ser desfrutada por outra pessoa. Isto não acontece no caso do cultivo espiritual. Mesmo que se faça muito pouco no nível espiritual, na próxima vida esse pouco é conservado, e a partir desse ponto é que se recomeça.

Quando recuperamos este conhecimento, que foi interrompido, devemos certificar-nos de que dessa vez vamos fechar nossa conta e completar o processo ióguico. Não nos devemos arriscar, deixando para terminar o processo em outro nascimento, e sim terminá-lo nesta vida. Devemo-nos determinar dessa maneira: “De alguma forma em minha vida passada não terminei o meu cultivo espiritual. Agora, Kṛṣṇa está-me dando outra oportunidade, e por isso vou terminá-lo nesta vida”. Assim, após deixar este corpo, não teremos que nascer novamente neste mundo material, onde nascimento, velhice, doença e morte são onipresentes, mas regressaremos a Kṛṣṇa. Aquele que se refugia aos pés de

## *Perfeição da Yoga*

lótus de Kṛṣṇa entende que este mundo material não passa de um lugar de perigos. Na verdade, este mundo material não é adequado para uma pessoa que aceita a vida espiritual. Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī<sup>TM</sup> costumava dizer: “Esse mundo não é lugar adequado para um cavalheiro”. Uma vez que tenhamos-nos aproximado de Kṛṣṇa e tenhamos tentado progredir espiritualmente, Kṛṣṇa, que Se encontra dentro do coração, começa a dar instruções. No *Gītā*, Śrī Kṛṣṇa diz que dá a lembrança para quem quer lembrar-se dEle, e se alguém prefere esquecer-se dEle, Ele assim o permite.

## 7. A Yoga Como Meio de Restabelecer Relações com o Senhor Supremo

Muitas vezes ouvimos falar do sistema de *yoga*. O *Bhagavad-gītā* aprova o sistema de *yoga*, mas no *Bhagavad-gītā* o sistema de *yoga* destina-se especialmente à purificação. O objetivo é tríplice: controlar os sentidos, purificar as atividades e unir-nos a Kṛṣṇa numa relação recíproca.

A Verdade Absoluta é entendida em três fases: o Brahman impessoal, o Paramātmā (Superalma) localizado e, por fim, Bhagavān, a Suprema Personalidade de Deus. Em última análise, a Suprema Verdade Absoluta é uma pessoa. Ele é ao mesmo tempo a Superalma todo-penetrante que Se encontra nos corações de todas as entidades vivas e dentro de todos os átomos, e é, também, o *brahmajyoti*, ou a refulgência da luz espiritual. Bhagavān Śrī Kṛṣṇa é pleno de todas as opulências como a Suprema Personalidade de Deus, mas ao mesmo tempo Ele é pleno de toda a renúncia. Podemos ver no mundo material que uma pessoa muito abastada não se sente muito inclinada a abandonar sua opulência, mas Kṛṣṇa não é assim. Ele pode renunciar a tudo e permanecer completo em Si mesmo.

Ao lermos ou estudarmos o *Bhagavad-gītā* sob a orientação de um mestre espiritual fidedigno não devemos pensar que o mestre espiritual está apresentando suas próprias opiniões. Não é ele quem está falando. Ele não passa de um instrumento. Quem fala realmente é a Suprema Personalidade de Deus, que Se encontra tanto interna quanto externamente. No começo de Seu discurso sobre o sistema de *yoga* no Sexto Capítulo do *Bhagavad-gītā* Śrī Kṛṣṇa diz:

*anāśritaḥ karma-phalaṁ  
karmaṁ karma karoti yaḥ  
sa sannyāsī ca yogī ca  
na niragnir na cākriyaḥ*

“Aquele que não está apegado aos frutos de seu trabalho e trabalha por uma questão de dever está na ordem de vida renunciada, e é o místico verdadeiro; não aquele que não acende nenhum fogo nem realiza nenhum trabalho.” (Bg. 6.1) Todos trabalham contando com algum resultado. Talvez alguém pergunte qual o objetivo de trabalhar se não se espera nenhum resultado. Quem trabalha sempre exige uma remuneração, ou salário. Mas aqui Kṛṣṇa indica que é possível trabalhar simplesmente por uma questão de dever, sem esperar os resultados das atividades. Quem trabalha assim é um *sannyāsī* de verdade: está na ordem de vida renunciada.

Segundo a cultura védica, há quatro fases na vida: *brahmacārī*, *gṛhastha*, *vānaprastha* e *sannyāsa*. *Brahmacārī* é a vida de estudante, dedicada ao treinamento da compreensão espiritual. A vida de *gṛhastha* é a vida de casado. Então, quando se chega aos cinquenta anos aproximadamente, a pessoa pode aceitar a ordem de *vānaprastha*, isto é, deixa o lar e os filhos e viaja com a esposa para os lugares santos de peregrinação. Finalmente, abandona tanto a esposa quanto os filhos, e passa a viver sozinho a fim de cultivar a consciência de Kṛṣṇa; esta fase chama-se *sannyāsa*, ou a ordem de vida renunciada. Porém, Kṛṣṇa deixa bem claro que para um *sannyāsī* a renúncia não é tudo. Além disso, é preciso que haja algum dever. Qual, então, o dever de um *sannyāsī*, de alguém que tenha renunciado à vida familiar e esteja sem obrigações materiais? O *sannyāsī* tem um dever de muita responsabilidade: trabalhar para Kṛṣṇa. Além do mais, este é o verdadeiro dever de todas as pessoas em todas as fases da vida.

Para cada pessoa apresentam-se dois deveres na vida: um é servir à ilusão e o outro, servir à realidade. Quem serve à realidade é um *sannyāsī* de verdade, e quem serve à ilusão fica iludido por *māyā*. Temos de compreender, entretanto, que em todas as circunstâncias somos obrigados a servir. Ou servimos à ilusão, ou à realidade. A entidade viva é, por sua própria posição constitucional, um servo, e não um senhor. Podemos pensar que somos senhores, mas na realidade somos servos. Pode ser que um chefe de família pense que é o senhor de sua esposa, ou de seus filhos, ou de seu lar, negócios e assim por diante, mas tudo isso é falso. Na verdade, ele é servo de sua esposa, de seus filhos e de seus negócios. O presidente pode ser considerado o senhor do país, mas na verdade ele é servo do país. Estamos sempre na posição de servos - seja como servos da ilusão, seja como servos de Deus. Quem, entretanto, fica servo da ilusão desperdiça sua vida. Evidentemente, todos pensam que não são servos, que só estão trabalhando para si mesmos. Apesar de os frutos de seu trabalho serem fugazes e ilusórios, esses frutos obrigam-nos a tornar-se servos da ilusão, ou servos de seus próprios sentidos. Mas quando despertamos para nossos sentidos transcendentais e nos situamos no verdadeiro conhecimento, aí então nos tornamos servos da realidade. Quando alcançamos a plataforma do conhecimento entendemos que em todas as circunstâncias somos servos. Como é impossível sermos os senhores, ficamos numa situação muito melhor caso sirvamos à realidade, ao invés de servirmos à ilusão. Quem toma conhecimento disso alcança o nível do conhecimento verdadeiro. Com o termo *sannyāsa* (a ordem de vida renunciada), referimo-nos àquele que tenha chegado a esta plataforma. *Sannyāsa* indica compreensão, e não posição social.

## Perfeição da Yoga

Todos têm a obrigação de se tornarem conscientes de Kṛṣṇa e de servir à causa de Kṛṣṇa. Quem compreende isto torna-se um *mahātmā*, ou uma grande alma. No *Bhagavad-gītā* Kṛṣṇa diz que, após muitos nascimentos, ao alcançar o nível do conhecimento verdadeiro, a pessoa “rende-se a Mim”. Por quê? *Vāsudevaḥ sarvam iti*. O sábio compreende que “Vāsudeva [Kṛṣṇa] é tudo”. Kṛṣṇa diz, entretanto, que é muito raro encontrar uma grande alma assim. Por quê? Se um pessoa inteligente consegue entender que o objetivo último da vida é render-se a Kṛṣṇa, por que haveria de hesitar? Por que não se entregar imediatamente? Que lógica existe em esperar por tantos nascimentos? Quem chega a esse ponto de rendição torna-se um verdadeiro *sannyāsī*. Kṛṣṇa jamais obriga que alguém se renda a Ele. A rendição vem do amor - o amor transcendental. Não pode haver amor onde há imposição e onde não há liberdade. A mãe que ama o filho não o ama à força, nem tampouco o ama na expectativa de algum salário, ou remuneração.

Analogamente, podemos amar o Senhor Supremo de muitas maneiras - podemos amá-IO como nosso amo, amigo, filho ou esposo. Existem cinco *rasas* ou relações básicas, dentro das quais nos relacionamos eternamente com Deus. Quando nos encontramos realmente na fase liberada do conhecimento podemos compreender que temos uma *rasa* específica em nossa relação com o Senhor. Esta plataforma chama-se *svarūpa-siddhi*, ou a verdadeira auto-realização. Todos têm uma relação eterna com o Senhor, seja uma relação de amo e servo, amigo e amigo, pai e filho, esposo e esposa, ou amante e amada. Estas relações existem eternamente. Todo o processo da compreensão espiritual e a verdadeira perfeição da *yoga* consistem no reavivamento da consciência desta relação. Atualmente, nossa relação com o Senhor Supremo reflete-se de forma pervertida neste mundo material. No mundo material, a relação entre amo e servo baseia-se no dinheiro, na coação ou na exploração. O serviço amoroso está fora de cogitação. A relação entre amo e servo, refletida pervertidamente, só continua enquanto o amo pode pagar ao servo. Logo que acaba o pagamento, a relação também acaba. Analogamente, pode ser que os amigos no mundo material tenham um relacionamento, mas assim que ocorre o menor desentendimento, a amizade é rompida, e o amigo torna-se inimigo. Um filho que tem uma diferença de opinião com os pais deixa a casa, e a relação se rompe. O mesmo acontece entre esposo e esposa: a menor divergência de opinião ocasiona o divórcio.

Neste mundo material, nenhuma relação é real, nem eterna. É preciso que nos lembremos sempre de que estas relações efêmeras não passam de reflexos pervertidos da relação eterna que temos com a Suprema Personalidade de Deus. Sabemos por experiência que o reflexo de um objeto num vidro não é real. Pode parecer real, mas se tentamos tocá-lo, descobrimos que só há o vidro. Precisamos compreender que essas relações como amigo, pai ou mãe, filho, amo, servo, esposo, esposa ou amante não passam de meros reflexos da relação que temos com Deus. Se chegamos a este nível de entendimento, adquirimos conhecimento perfeito. Quando surge esse conhecimento, entendemos nossa posição de servos de Kṛṣṇa e que temos uma eterna relação amorosa com Ele.

Dentro desta relação amorosa, a remuneração está fora de cogitação. Mas é evidente que existe a remuneração, a qual é muito maior do que tudo o que ganhamos aqui mediante prestação de serviços. A remuneração de Śrī Kṛṣṇa não tem limites. A este respeito, temos a história de Bali Mahārāja, um rei muito poderoso que conquistou um sem-fim de planetas. Os habitantes dos planetas celestiais pediram ao Senhor Supremo que os salvasse, pois Bali Mahārāja, o rei demoníaco, os havia conquistado. Ao ouvir sua súplica, Śrī Kṛṣṇa assumiu a forma de um menino *brāhmaṇa* anão e aproximou-se de Bali Mahārāja, dizendo: “Meu querido rei, quero algo de ti. És um grande monarca e és famoso por dar caridade aos *brāhmaṇas*. Podias, portanto, me dar algo?”

Bali Mahārāja disse: “Dar-Te-ei o que quiseres”.

“Quero simplesmente o tanto de terra que possa cobrir com três passos Meus”, disse o menino.

“Oh! só isso?” respondeu o rei. “E que farás com um pedaço de terra tão pequeno?”

“Apesar de ser pouco, será suficiente para Mim”, sorriu o menino.

Bali Mahārāja concordou, ao que o menino anão deu dois passos, com os quais cobriu todo o Universo. Então, Ele perguntou a Bali Mahārāja onde poderia dar o terceiro passo. Bali Mahārāja, entendendo que o Senhor Supremo estava lhe mostrando Seu favor, respondeu: “Meu querido Senhor, acabo de perder tudo. Não tenho nenhuma outra propriedade, mas ainda tenho minha cabeça. Por favor, pisa sobre ela!”

O Senhor Śrī Kṛṣṇa ficou, então, muito satisfeito com Bali Mahārāja e perguntou: “Que gostarias que Eu te desse?”

“Jamais esperei nada de Tua parte”, disse Bali Mahārāja. “Mas ao compreender que querias algo de mim, acabo de Te oferecer tudo.”

“Sim”, disse o Senhor, “mas de Minha parte, tenho algo para ti. Permanecerei sempre como um servo obediente em tua corte.” Dessa maneira, o Senhor tornou-Se o porteiro de Bali Mahārāja, e esta foi a sua recompensa. Se oferecemos algo ao Senhor, somos retribuídos milhões de vezes mais. Porém, não devemos ficar esperando por isso. O Senhor está sempre ansioso por retribuir o serviço de Seu servo. Quem quer que pense que o serviço ao Senhor é realmente seu dever tem conhecimento perfeito e alcançou a perfeição da *yoga*.

## 8. A Perfeição da Yoga

É um fato, portanto, que no progresso da entidade viva rumo à perfeição da *yoga*, o nascimento numa família de *yogīs*, ou devotos, é uma grande vantagem, pois tal nascimento dá à pessoa um impulso especial.

*prayatnād yatamānas tu  
yogī saṁśuddha-kilbiṣaḥ  
aneka-janma-saṁsiddhas  
tato yāti parām gatim*

”Mas o *yogī* que, esforçando-se sinceramente, ocupa-se em progredir mais, estando limpo de todas as contaminações, alcança, por fim, depois de muitos e muitos nascimentos de prática, o objetivo supremo.” (Bg. 6.45) Quem finalmente se livra de todas as contaminações alcança a perfeição suprema do sistema de *yoga* \_ a consciência de Kṛṣṇa. A absorção em Kṛṣṇa é a fase perfeita, como o próprio Kṛṣṇa confirma:

*bahūnām janmanām ante  
jñānavām mām prapadyate  
vāsudevaḥ sarvam iti  
sa mahātmā sudurlabhaḥ*

”Após muitos nascimentos e mortes, aquele que tem verdadeiro conhecimento rende-se a Mim, sabendo que Eu sou a causa de todas as causas e de tudo o que existe. É muito raro encontrar semelhante grande alma.” (Bg. 7.19) Desse modo, após executar atividades piedosas durante muitas vidas, ao nos livrarmos de todas as contaminações decorrentes das dualidades ilusórias, dedicamo-nos ao transcendental serviço ao Senhor. Śrī Kṛṣṇa conclui Seu discurso sobre este assunto da seguinte maneira:

*yoginām api sarveṣām  
mad-gatenāntarātmanā  
śraddhāvān bhajate yo mām  
sa me yuktatamo mataḥ*

”E de todos os *yogīs*, aquele que sempre se refugia em Mim com grande fé, adorando-Me com o transcendental serviço amoroso, está mui intimamente unido a Mim em *yoga*, e é o mais elevado de todos.” (Bg. 6.47)

Conclui-se, portanto, que a culminação de todas as *yogas* está em *bhakti-yoga*, onde se presta serviço devocional a Kṛṣṇa. Na realidade, todas as *yogas* delineadas no *Bhagavad-gītā* batem nesta mesma tecla, pois Kṛṣṇa é o destino último de todos os sistemas de *yoga*. Do começo da *karma-yoga* até o fim da *bhakti-yoga*, o caminho para a auto-realização é muito longo. A *karma-yoga* sem resultados frutivos é o começo deste caminho. A fase em que a *karma-yoga* aumenta em conhecimento e renúncia chama-se *jñāna-yoga*, ou *yoga* do conhecimento. A fase em que a *jñāna-yoga* aumenta em meditação na Superalma por intermédio de diferentes processos físicos, e em que a mente absorve-se nEle, chama-se *aṣṭāṅga-yoga*. E então, quem ultrapassa a *aṣṭāṅga-yoga* e adora a Suprema Personalidade de Deus, Kṛṣṇa, chega à fase de *bhakti-yoga*, a culminação. De fato, a *bhakti-yoga* é o objetivo último, mas para que se analise a *bhakti-yoga* minuciosamente tem-se que compreender os outros processos. O *yogī* que é progressista, portanto, está trilhando o verdadeiro caminho que leva à boa fortuna eterna. Quem se fixa num processo em particular e não avança além disso é conhecido especificamente de acordo com o processo - *karma-yogī*, *jñāna-yogī*, *dhyāna-yogī*, *rāja-yogī*, *haṭha-yogī*, etc. - mas se ele tem a boa fortuna de chegar ao ponto da *bhakti-yoga*, a consciência de Kṛṣṇa, conclui-se que ultrapassou todos os outros sistemas de *yoga*.

A consciência de Kṛṣṇa é o último elo na corrente ióguica, o elo que nos ata à Pessoa Suprema, o Senhor Śrī Kṛṣṇa. Sem este elo final, a corrente é praticamente inútil. Aqueles que estão realmente interessados na perfeição do processo da *yoga* devem aceitar imediatamente a consciência de Kṛṣṇa: cantar Hare Kṛṣṇa, entender o *Bhagavad-gītā* e prestar serviço a Kṛṣṇa através desta sociedade da consciência de Kṛṣṇa, e, desse modo, suplantando todos os outros sistemas, alcançando o objetivo último de toda a *yoga* - o amor a Kṛṣṇa.