

A ESSÊNCIA DOS SHAD-DHARSHANAS

Cursos de Cultura Indiana e Espiritualidade - Local: Brindavan - Data: 27/05/93

Os *Shad Darshanas* são seis grandes obras que iluminam a cultura indiana, embora muitos acreditem que sejam baseados em crenças cegas. Eles explicam claramente os *Vedas*, levando ao mundo a sabedoria contida neles.

Estes seis textos abordam questões relativas aos *Vedas*, ao ceticismo e à visão interior. Explicam incidentes e eventos que dizem respeito ao passado, ao presente e ao futuro, ensinando como lidar com o sofrimento, a inquietação e como levar uma vida correta ao remover a sujeira de si. Eles afirmam claramente que o texto dos *Vedas*, a filosofia *Vedanta* e o Conhecedor dos *Vedas* são um só, além de explicar a natureza da mente responsável pela inteligência, pelo intelecto e pelo discernimento.

Estes seis grandes textos são: (a) *Nyaya*, (b) *Vaisesika*, (c) *Shankya*, (d) *Yoga*, (e) *Poorva-Mimansa* e (f) *Uttara-Mimansa*.

a) *Nyaya Darshana*:

O *Nyaya Darshana* foi dado pelo sábio Gautama e, por isso, também é chamado de *Gautama Shastra*. Ele contém a base para os demais cinco *Darshanas*.

Segundo este *Darshana*, até em relação à Divindade, algumas medidas podem ser utilizadas para provar Sua veracidade, assim como existem meios para julgar a quantidade e o volume de coisas no mundo.

Os *Vedas* falam de quatro tipos de provas. Elas são: *Prathyaksha* ou percepção direta; *Anumana* ou conclusões; *Upamana* ou comparação e *Sabdha* ou som.

Prathyaksha: Ela é chamada percepção direta porque é percebida pelos órgãos dos sentidos; estes são instrumentos nos quais a mente penetra para ajudá-los a funcionar. Porém, devido a algumas limitações dos sentidos, como doenças e defeitos, as provas obtidas por este método não são consistentes.

Por exemplo: um olho normal vê todas as cores. Já um olho com icterícia vê tudo amarelado; o *laddhu* (doce indiano) é doce, mas a língua de um doente com malária o considera amargo. Conforme podemos ver, neste último exemplo há dois pontos de vista: segundo a matéria o *laddhu* é doce, mas, de acordo com os sentidos, ele é amargo. Podemos concluir, então, que a prova direta não constitui uma evidência completa em termos de uma justiça verdadeira.

Os estudantes devem lembrar sempre que as descobertas dos antigos sábios indianos basearam-se em extensas investigações. Eles foram além das quatro regiões da mente e, até mesmo, no estado Além-da-mente.

Muitos cientistas de hoje são contra Deus e se orgulham de ter descoberto algo que nossos antigos sábios não conseguiram. Que engano! Nossos antigos sábios concluíram que todas essas descobertas de hoje pertencem à "mente inferior" e estão associadas à matéria (*padarta*). Suas descobertas se basearam no estudo do estado Além-da-mente associado à Fonte Suprema (*Pararta*) e, portanto, são de natureza altamente elevada. Diante do esplendor radiante delas, as investigações e descobertas de hoje são como minúsculas partículas incandescentes. Qualquer investigação feita com máquinas está sujeita a erros. Só a investigação do coração pode trazer a prova verdadeira.

Os quatro métodos para obter-se provas são muito importantes, porque todas as religiões dão muita importância à justiça. É dito do Profeta Maomé que, quando seu filho cometeu um pecado, foi condenado a receber cem chibatadas conforme prescrevia sua religião para aquele determinado erro. O rapaz morreu depois de cinquenta chibatadas. O Profeta ordenou, então, que as cinquenta restantes fossem dadas no túmulo do filho!

Anumana Pramana: É a prova baseada na dúvida e na inferência. Uma pessoa vê sífoes para esvaziar barris à distância. Conclui, então, que lá deve haver água. Similarmente uma pessoa conclui que existe fogo quando vê fumaça. Desta forma, mediante as características naturais o indivíduo pode compreender e decifrar a forma real.

Upamana Pramana: Este tipo de testemunho baseia-se na comparação e nos permite compreender muitas coisas que não poderiam ser facilmente entendidas de outro modo. Desta forma, ao estudar a realidade aparente e a realidade empírica, o indivíduo pode tirar conclusões sobre a realidade transcendental.

Por exemplo: estudando a espuma (realidade empírica) originada das ondas (realidade aparente), a pessoa pode compreender a realidade do oceano (realidade transcendental). Isto é possível porque, tanto a espuma como as ondas, se originam do oceano e espelham suas características. Este é o exemplo citado porque todos os seres são ondas que emanam do Oceano da Divindade.

Sabda Pramana: Esta é a prova obtida com base no som. É considerada a comprovação mais verdadeira. Foi com base no testemunho do som que os *Vedas*, os *Vedangas*, as *Upanishads* e a *Bhagavad Gita* vieram à existência.

Entretanto, para poder perceber esta evidência, o indivíduo deve estar adequadamente sintonizado e ser extremamente cuidadoso, pois precisa viajar Além-da-Mente e dos sentidos.

Ao atingir este estágio de equanimidade mental, o som se expressa como aspectos de Deus através de oito formas: o som divino propriamente dito, a onipresença, a natureza transcendental, a fala, a bem-aventurança, a refulgência, a ilusão e a prosperidade.

Outra importância do som é que ele agrada a Deus na forma de canções em Seu louvor. Conta-se que o Senhor *Vishnu* disse uma vez a *Narada* que Ele se instalaria em qualquer lugar onde Seus devotos cantassem Sua glória com um coração pleno e devotado. Este é o verdadeiro "som" - as canções que contêm a glória do Senhor.

Desta maneira, ao formular quatro métodos para obtenção de provas, o *Nyaya Darshana* proclama que os estudantes devem ouvir sons que sejam realmente divinos.

O *Nyaya Darshana* declara que a consciência humana é o melhor juiz. Ela está Além-da-Mente e é a vibração da vida.

As palavras se originam da mente, mas, quando chegam à língua, tornam-se diferentes segundo as diversas situações. Quando vai Além-da-Mente, a palavra se torna a própria verdade. Os *Vedas* chamam a "Verdade da Irradiação" no corpo físico de *Bhur*.

Ao materializar-se no corpo, a verdade penetra tudo; sua vibração expressa-se na consciência do homem. Da irradiação emana a vibração, e a vibração produz a materialização.

É dito que a própria palavra é o *Rig Veda*, que é todo resplandecente. A mente é o *Yajur Veda* e a vida é o *Sama Veda*.

A vida dá o alento. Deste alento vem a canção. Por isso, o *Sama Veda* é a própria forma da vida.

O *Yajur Veda* é a forma dos *Mantras* que se originam na mente.

Os três *Vedas* afirmam que são complementares. Segundo o *Rig Veda*, Deus, o resplandecente, deve ser adorado com *Mantras*, o que é ensinado no *Yajur Veda* e agradado com doces canções que Lhe sejam caras, como é dito no *Sama Veda*. Agrada-se mais a Deus com canções do que com palavras ou discursos.

Uma vez tendo compreendido e seguido os seis *Darshanas* vocês não precisarão de nenhuma outra prática espiritual. Porém, sem entender tais idéias grandiosas, os indianos atualmente tateiam nas trevas da ignorância.

Nossas antigas verdades são eternas. Vocês devem saber que elas estão baseadas em investigações de um tipo inatingido e inatingível para o mundo contemporâneo.

b) *Vaiseshika Darshana*

Sábios e videntes em estado de meditação profunda compreenderam e vivenciaram a realidade espiritual de toda a matéria. Isto fez com que eles dessem pouca importância ao tipo de educação laica em voga hoje. Eles compreenderam que os mesmos cinco elementos do corpo humano formam a árvore, a montanha e toda a Criação. Apenas as formas diferem.

Os sábios expuseram que a matéria é constituída por átomos, mas que cada um deles é único. A diferença entre dois átomos é a especialização de cada um. O *Vaiseshika Darshana* fala sobre essa peculiaridade.

A matéria é imutável. Apenas a forma se altera. Por exemplo, o barro e a água são criações de Deus; são matéria. O pote feito com eles pode assumir vários formatos. Pode até quebrar, mas a água e o barro permanecem. Pelo fato da matéria ser imutável, ela é uma realidade.

A natureza consiste de cinco elementos que são imutáveis. O som é de diferentes tipos, mas o Som Primordial, OM, é imutável.

Todos os *Sapthaswaras* “*Sa, Ri, Ga, Ma, Pa, Da, Ni*” são as diferentes formas do Som Primordial. Portanto, a matéria e a natureza são, ambas, imutáveis.

Outra verdade proposta pelo *Vaiseshika Darshana* é que os homens e as mulheres diferem apenas no gênero. Um não é mais fraco que o outro. Desta forma, assim como a mulher não pode trabalhar sem o auxílio do homem, o homem também não pode funcionar sem a ajuda da mulher. Tendo esta prova no mundo, este *Darshana* também afirma que a sociedade fica em dificuldades quando não aceita esta igualdade e tenta diversificar a unidade essencial nos homens e nas mulheres.

O homem pede felicidade constantemente, esperando que a sociedade lhe dê o que anseia. Ele pede paz e espera que o mundo a dê. Como isso é possível?! Se o homem se perguntar o que ele faz para o bem da sociedade, não há resposta! E o mesmo ocorrerá quando ele se perguntar o que fez para promover a paz no mundo!

Só quando se faz o bem para a sociedade e se luta para promover a paz no mundo é que se pode esperar que o bem venha da sociedade e que o mundo nos dê paz. Esta é outra peculiaridade expressa no *Vaiseshika Darshana*.

Este *Darshana* também explica que há um enorme poder no microcosmo, passível de ser aproveitado por meio de um estudo criterioso. Este tipo de estudo explica como pode haver diferenças no passado, no presente e no futuro e como, ao mesmo tempo, a verdade permanece inalterada nos três tempos.

O *Shukla Yajur Veda* faz um estudo exaustivo da unidade na diversidade. Isto também aparece no *Vaiseshika Darshana*, o qual afirma que “todos os homens são pássaros pertencentes à mesma casa; todos são filhos da mesma mãe; todos são flores da mesma trepadeira; todos são cidadãos da mesma nação”.

A primeira afirmação é: “Todos são pássaros da mesma casa”. A casa é o corpo, que é como um ninho que restringe o pássaro. O pássaro permanece no ninho até criar asas, quando então vai embora e voa rumo à liberdade. Do mesmo modo, com as asas da sabedoria o homem pode desenvolver o desapego e voar para a libertação. Isto é comum a todos os homens.

A segunda afirmação é: “Todos são filhos da mesma mãe”. Esta é Mãe Terra. Todos nós nascemos da terra e somos feitos de barro. Um recém-nascido é banhado e colocado para dormir no berço. Mas depois de algumas horas podemos achar barro em suas mãos. Esta é uma ampla prova de que o corpo do homem é feito de barro.

A terceira afirmação é: “Todos são flores da mesma trepadeira”. Esta trepadeira é o coração. A flor é a doçura da relação de coração a coração que cada homem tem com seu próximo. Assim sendo, todos os corações se inter-relacionam.

A quarta afirmação é: “Todos são cidadãos da mesma nação”. Todos somos membros da raça humana. A nossa nação é formada por pessoas, e não por animais ou pedras. Nós formamos a sociedade humana. Assim como as ondas se originam no oceano, todas as diferentes formas vêm da existência, consciência e bem-aventurança - *Sat-Chit-Ananda*.

Com essas explicações, o *Vaiseshika Darshana* aponta a unidade essencial entre todos os homens. Assim, o *Vaiseshika* apela para que eles não briguem por bobagens.

Não há nada bom ou ruim na Criação. Mas enquanto existir a consciência corpórea, o indivíduo tem que experimentar ambos. É dito que: “a quem falta inteligência e sabedoria, o desapego se torna um fardo. A quem falta conhecimento, o corpo se torna um fardo. A quem falta amor, a mente se torna um fardo”.

O homem deve desenvolver o discernimento para se libertar de todos esses fardos e, então, será capaz de compreender a verdade ou a base de todas as coisas.

O que é a verdade?

O indivíduo deve entender dois aspectos: *Nimitthadhara* e *Mooladhara*. *Mooladhara* é a base, sobre a qual *Nimitthadhara*, o instrumento, constrói algo. Por exemplo: o barro e a água são *Mooladhara* - a base. O ceramista se torna *Nimitthadhara*, utilizando a base para fazer potes de diferentes formas e tamanhos.

A criança Prahlada disse a seu pai Hiranyakasipu: “Ó, pai! O senhor conquistou a vitória sobre todos os três mundos, mas é um escravo dos seus sentidos.”

Aquele que não conhece a si próprio e é escravo dos sentidos não tem autoridade alguma; da mesma forma, aquele que sucumbe aos inimigos internos nunca conseguirá derrotar os adversários externos. O homem deve controlar seus instintos o máximo possível, senão sofrerá. Não se deve cometer a tolice de deixar tudo por conta do destino.

Com determinação e uma investigação profunda pode-se conseguir tudo, mas hoje em dia o homem está se tornando um escravo da mente. No entanto ele é o mestre da mente!

Só pode ser considerado verdadeiramente “humano” aquele que compreende de fato a realidade: o microcosmo está no macrocosmo e o macrocosmo está no microcosmo.

c) Shankya Darshana

Foi o sábio Kapila quem deu ao mundo este texto filosófico. O *Shankya Darshana* também é chamado de *Kapala*.

Esclarecendo que apenas a pessoa que possui controle dos sentidos pode ser considerada “humana” no verdadeiro sentido da palavra, este *Darshana* afirma que é impossível, se não for desta forma, viver no corpo físico com poderes infinitos.

À primeira vista, este *Darshana* parece refutar as afirmações do *Nyaya* e do *Vaisesika Darshanas*, por argumentar que a natureza é uma combinação de números (*Shankya*, daí o seu nome) e cheia de forças conflitantes; além disso, ensina como alcançar Deus com o auxílio dos números.

No entanto, o Divino existe na natureza assim como o óleo nas sementes oleaginosas e o perfume nas flores. Seja sob a forma de sementes ou flores, a natureza reflete apenas a forma externa do Divino!

Esta verdade é chamada *Shankya* ou *Tathavam*. É o poder da investigação que a demonstra.

Uma outra declaração do *Shankya Darshana* para demonstrar a causa e o efeito dos elementos, consiste em afirmar que a Criação só pode ser feita pela combinação de duas forças: Deus e a Natureza.

Este *Darshana* diz que a natureza é composta de vinte e quatro aspectos - os cinco órgãos de conhecimento (a terra, a água, o fogo, o ar e o éter presentes no corpo) os cinco órgãos da ação (a boca, as mãos, os pés, os órgãos de reprodução e excreção), os cinco sentidos (a visão, o olfato, o paladar, a audição, o tato), os cinco alentos vitais (os cinco *pranas*), a mente, (*manas*), o intelecto (*buddhi*), a mente reflexiva (*chitham*) e o ego (*ahamkaram*).

Aparentemente cada um é uma força única e conflituosa. Por exemplo: onde há fogo, não pode haver água. E, segundo o *Shankya Darshana*, essas forças conflituosas ainda podem ser divididas em três subtítulos para que sua compreensão seja facilitada: a centelha Divina no indivíduo (*Jiva*), a Natureza (*Prakriti*) e o Criador (*Paramatma*). Contudo, este *Darshana* não termina a contagem no Criador, esclarecendo: “Quando se adiciona o Eu Superior aos vinte e quatro números, o total se torna vinte e cinco. Enquanto os vinte e quatro números são matéria, o vigésimo quinto é o Eu Superior”.

O processo de evolução da alma humana começa com os vinte e quatro números da matéria, cruza o vigésimo quinto e finalmente se funde no aspecto de *Shiva* (O Senhor da Transformação) - o vigésimo-sesto.

Ao mesmo tempo em que o Eu Superior é parte do ser humano, estando no coração, ele também está na natureza. Porém, só um indivíduo nobre pode ver o aspecto dois-em-um do Eu Superior: o fato de estar no interior do indivíduo e ao mesmo tempo na natureza.

O homem é como uma ponte entre a natureza visível e a Divindade invisível e onipresente. Por isso, ele é chamado *Madhyudu* - o do meio. O que consideramos invisível é o que está realmente guiando as conseqüências, ao contrário da crença vigente.

A mente é um papel em branco sobre o qual estão gravados os registros da vida de vários nascimentos. É chamada de *Chitha*. Aquele que está escondido nela e faz os registros é chamado *Chithagupta* - o gravador oculto. Este poder também é chamado *Prajna Shakti* - a irradiação. Esta irradiação faz vibrar a força vital (vibração) que ajuda o corpo a estar vivo e funcionando (materialização).

A liberação não é algo que deva ser especialmente obtido. O *Shankya Darshana* afirma explicitamente que, em verdade, nenhum esforço especial precisa ser feito para se obter a liberação. Quando o homem compreende sua forma verdadeira, ele se percebe liberto. Quando ele destrói todos os desejos dentro de si, a liberação aparece: “*Moha Kshaya é Moksha*”.

Em termos de números, o *Darshana* explica que, enquanto o homem só identificar os vinte e quatro números citados e o Criador, ele nunca conseguirá compreender que ele é a verdade.

Somente quando ele for além, para a Mente Superior, poderá penetrar na verdade. A Mente Superior é a Mente Divina. Ela é sagrada e, deste estágio, o indivíduo pode partir para a Mente Iluminada, de onde é visível apenas a Mente Superior e nada mais.

E, assim como quando o telhado é removido o indivíduo pode ver o céu do lugar onde está sentado, da mesma forma, quando o telhado da mente inferior é removido o indivíduo pode ver a Mente Elevada e, finalmente, alcançar o estado Além-da-Mente. Deste modo, ao mostrar os números este texto ajuda a guiar o homem da natureza para Deus.

Um outro fato esclarecido no *Shankya Darshana* é a relação entre o homem e o *Atma*. O *Atma* nunca poderá ser compreendido por meio de investigações leigas. Ele é natural e permeia tudo, estando o corpo presente ou não. Por exemplo: embora não se possa ver a eletricidade fluindo através dos fios, no momento em que uma lâmpada é conectada a um bocal atado ao fio ela acende, provando a presença da eletricidade. Do mesmo modo, o *Atma* é permanente. Só o corpo vai e vem.

O Santo Thyagaraja cantou que não importa quão alto um pássaro voe, ele terá que descer e repousar numa árvore em algum momento. Da mesma forma, um dia o homem tem que se submeter à Divindade, quaisquer que sejam suas restrições a ela. Este é o objetivo da vida. Por isso, em vez de compreender este fato num estágio posterior, é melhor fazê-lo agora e começar o processo!

Este *Darshana* afirma que esquecer Deus é uma qualidade demoníaca: o homem deve removê-la, desenvolver a qualidade humana e alcançar a Divindade.

Assim como as cinzas são sopradas para se ver o fogo oculto, deve-se soprar as cinzas das más qualidades no ego com o ar da repetição do nome de Deus: *Namasmarana*.

De modo similar, assim como se remove com as mãos o musgo da água para que a parte limpa e cristalina seja revelada, deve-se remover o musgo dos prazeres dos sentidos com as mãos das boas ações.

Namasmarana, repetir o nome Divino, é o melhor caminho prescrito durante a Era de *Kali* para se obter a liberação.

Quando o homem se submete à ilusão, ele mesmo se torna a ilusão. Esta ilusão é um aspecto do vigésimo-quinto número. Quando compreendemos o segredo entre a ilusão e a Divindade nós mesmos nos tornamos o vigésimo-sexto aspecto - a Divindade.

O indivíduo não pode concentrar-se nos cinco órgãos de ação, de conhecimento e dos sentidos ao mesmo tempo, mas exercitando o controle e seguindo certos limites, a Divindade pode ser compreendida. Uma escrupulosa aderência à disciplina é essencial.

Na Inglaterra descobriram que, quando um fazendeiro dava comida e ordenhava as vacas sem hora certa devido a tensões na família, a qualidade do leite era muito inferior em relação àquele tirado com alimentação e ordenha feitas com estrita regularidade de horários. Esta é a importância de manter disciplina na vida.

O homem nunca deve negligenciar nada, por menor que seja. Minúsculos cupins podem destruir um bloco de madeira inteiro.

O *Nyaya Darshana* fala sobre as diferenças entre dois átomos, mas o *Shankya Darshana* afirma que toda a Criação está no microcosmo de uma estrutura atômica. Então, por que falar sobre estruturas atômicas separadas?

Deus é este microcosmo. Este é o significado da declaração védica: “*Menor que o menor, maior que o maior.*”

d) Yoga

No *Yoga* óctuplo de Patanjali, este sábio prescreveu oito etapas para o homem gozar de saúde e felicidade. São elas: *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Prathyara, Dharana, Dhyana e Samadhi*.

Ele define, explicitamente, que o *Yoga* não é restrito aos monges vestidos de ocre, isolados em florestas e celibatários. Pelo contrário, as pesquisas modernas mostram que na idade da máquina em que vivemos, é o homem comum que realmente precisa do *Yoga*!

O homem luta o dia todo para alimentar e sustentar sua família, o que causa fadiga e lhe tira o sono. Então, ele recorre a meios artificiais para dormir e descansar o corpo, como pílulas ou bebidas alcoólicas. Essa indução artificial tem efeitos desastrosos que, combinados com o cansaço, causam ataques do coração, problemas de pressão, etc. As pesquisas concluíram que o *Yoga* resolve todos esses problemas.

Todos os textos sagrados nasceram na Índia, mas, devido ao crescimento de crenças cegas decorrentes da educação e da civilização modernas, os indianos mostram pouco interesse ou fé nestes magníficos trabalhos. É uma infelicidade para eles que estes textos sagrados sejam mais cultivados e levados a sério no estrangeiro, onde sua importância é rapidamente compreendida!

Foi investigado e entendido que, devido à falta de repouso, o corpo enfraquece. Então, o conseqüente processo de aceleração da respiração afeta os pulmões. À medida que a circulação sangüínea também acelera, a pressão arterial chega a um ponto que a medicina não cura e, então, indica-se o *Yoga*.

Assim foi a descoberta patrocinada por pesquisadores da International University na América e da Universidade do Havaí. Eles mudaram sua opinião sobre o *Yoga* depois de verem os resultados de seus estudos. Provaram que a calma e a vitalidade conseguidas depois de duas horas de sono podem ser conseguidas com apenas doze minutos de *Yoga*!

Embora o homem possa se adaptar à falta de comida, o mesmo não acontece sem o sono e o descanso. A insônia é um problema comum em diversos países, inclusive na Índia, causando grandes perdas à saúde do indivíduo.

Para se alcançar as quatro metas da vida: retidão ou *Dharma*, riqueza ou *Artha*¹. Desejo ou *Kama*² e Liberação ou *Moksha* - é essencial ter mente e corpo saudáveis.

No México, uma experiência feita com internos de uma prisão mostrou resultados surpreendentes: prisioneiros insones e doentes, depois de dois meses de prática do *Yoga*, estavam todos robustos e saudáveis. Também outras pesquisas com viciados em drogas, cigarros, bebidas, etc, mostraram que eles abandonaram estes hábitos. Estima-se atualmente que três entre quatro estudantes interessados em espiritualidade no exterior praticam *Yoga*.

E na Índia, berço do *Yoga*, não existe muito interesse e progresso!

Devaki lamentou que, embora ela tivesse sofrido as dores do nascimento, foi Yashoda quem cuidou e alimentou o bebê Krishna. Do mesmo modo, embora Patanjali tivesse dado sua vida para experimentar e começar o *Yoga* na Índia, este caiu em terra estéril. A principal causa disso é a falta de perseverança e fé, não só pelo *Yoga*, mas por todas as Escrituras.

O *Yoga* exige algumas restrições importantes como pré-requisito para funcionar com benefícios, principalmente com respeito à dieta: o alimento ingerido tem que ser "*mita e hita*", isto é, ser assimilado com parcimônia e possuir boa qualidade, uma vez que a comida e a água são apenas "remédios" para curar a fome e a sede. Ambos devem ser ingeridos com este espírito. O paladar não deve ser a alavanca de comando para o ato de comer, pois o alimento existe apenas para proteger o corpo daquele que come.

Os estrangeiros compreenderam isso. Eles descobriram que a redução dos condimentos e do sal em sua dieta e o fato de comerem limitadamente leva-os a ser saudáveis.

Patanjali declarou que o excesso de comida enfraquece os nervos, provoca problemas de pressão arterial e leva o homem a tornar-se facilmente inclinado à excitação.

¹ Riqueza em todos os sentidos, como a de conhecimento, de virtudes, etc.

² Desejo pela liberação e pelo Amor de Deus.

A falta de saúde entre os homens também causa agitação e perturbação na sociedade. Na Alemanha, uma pesquisa feita com macacos mostrou que, quando os primatas ficavam três a quatro horas diariamente sentados em silêncio, logo se tornavam muito inteligentes, desenvolviam a memória e tornavam-se altamente entusiasmados, até mesmo mais que o homem! Uma experiência semelhante com um estudante considerado estúpido e mau mostrou que, com a ajuda do *Yoga*, em poucos meses ele tornou-se um dos alunos mais inteligentes e bem comportados. Encorajado, o pai do menino, com setenta anos, começou a praticar *Yoga* e logo seu corpo começou a funcionar com a vitalidade de um homem de cinquenta anos!

O *Yoga* relativo ao *Pranayama* tem três partes, cada uma realizada após a outra. Inicia com a inalação (*Puraka*), segue com a retenção do ar (*Kumbhaka*) e termina com a exalação (*Rechaka*).

Puraka é a inalação do ar. Deve-se observar cuidadosamente o tempo deste processo e sua duração deve ser determinada pela capacidade da pessoa. É preciso ter cuidado para que não ocorra exagero ou coisas do tipo durante o processo.

Durante a retenção (*Kumbhaka*) o ar inalado deve ser retido por tempo igual ao gasto para inalar.

Depois da retenção, o ar deve ser exalado (*Rechaka*) igualmente no limite de tempo anterior.

Ao se praticar *Pranayama*, não se deve tentar reter o ar pelo máximo de tempo possível. Pelo contrário, a concentração está em assegurar que os três processos tenham a mesma duração de tempo: caso contrário, os pulmões podem ser prejudicados. A prática sob a orientação de um professor inexperiente pode ser desastrosa.

O primeiro passo é inalar apenas pela narina direita, ativando o conduto que se chama *Ida*. O ar deve ser retido entre as sobrancelhas, ponto denominado *Shushumna*, durante o mesmo tempo levado na inalação. Depois o ar deve ser liberado apenas através da narina esquerda, durante o mesmo tempo dos processos anteriores. Este último passo ocorre com o conduto chamado *Pingala*.

O *Yoga Darshana* combina bastante o *Nyaya* e *Vaiseshika Darshanas* em seu conteúdo.

O *Nyaya Darshana* mostra que uma decisão adequada deve ser tomada em relação à extensão do ar a ser selecionada durante o *Yoga*. Isto é evidente pela cautela que é aconselhada na limitação do fator tempo durante o *Pranayama*, levando-se em consideração a capacidade individual.

Os pensamentos bons são pensamentos Divinos. O *Yoga* possui um método chamado *Angarpanam* para se atingir esta finalidade: o oferecimento de todos os membros e órgãos ao Senhor, o que significa usá-los apenas em ações que agradem a Deus. Este é o ponto em que a importância da discriminação é acentuada no *Yoga*. Quando este método é utilizado obtém-se como resultado a verdadeira bem-aventurança, que é relacionada ao coração. Porém, se a mente for usada na busca de prazeres mundanos a felicidade alcançada será a felicidade limitada, que está relacionada à cabeça, centro da responsabilidade. Por isso, deve-se ter o cuidado de, primeiramente pensar com discriminação, a seguir contemplar esse pensamento e, finalmente, colocá-lo em ação. A isso chamamos os três H's (*Head* - cabeça, *Heart* - coração, e *Hands* - mãos): a unidade do pensamento, palavra e ação.

Os estudantes devem cultivar, ao máximo, a tolerância. Embora a princípio seja difícil, ela se tornará sua segunda natureza com a prática constante, como é dito na *Bhagavad Gita*.

Se acharem o *Pranayama* difícil, poderão fazer *Dharana*, que é a concentração num objeto escolhido. Não é difícil, e, se bem praticado, nos conduz facilmente a *Dhyana*, a meditação.

Diz-se que, com o poder do *Yoga*, pode-se controlar qualquer coisa, inclusive a entrada do mal na mente através dos sentidos sob qualquer forma.

Os sentidos são como a porta das casas, por onde só entram pessoas autorizadas. O *Yoga* ajuda a fortalecer esta guarda e nos absolve das qualidades animais, tais como o ego, a intolerância, a inconstância, a raiva, a inveja, etc.

Se procurarem ver Deus em cada forma, em trinta dias verão os sentimentos Divinos latentes em vocês começarem a se desenvolver. De outra forma, mesmo trinta gerações de prática espiritual não adiantarão nada.

e) Poorva Mimansa e Uttara Mimansa

Foram os esforços concentrados e persistentes ao longo da vida do sábio Jaimini que resultaram neste trabalho. *Mimansa* significa indagar. *Poorva* denota que estes ensinamentos são anteriores aos *Vedas*.

O *Poorva Mimansa* lida com as regras e as metodologias para a devoção e a sabedoria, ligando-as ao campo da ação ou *karmakanda*. Elas traçam a rota para a compreensão do Absoluto - *Brahman*.

Este *Darshana* começa referindo-se à Lei de Causa e Efeito (*Karma*), segue tratando sobre a ação correta (*Dharma*) e, finalmente, aborda a Sabedoria do Absoluto (*Brahman*). Estes aspectos são mencionados como *Karma Jignasu*, *Dharma Jignasu* e *Brahman Jignasu*.

Karma Jignasu: Diz respeito a todas as ações realizadas pelo homem. Até mesmo a respiração e a circulação sanguínea são descritas como um tipo de *Karma*.

Em termos mais simples, as ações podem ser comparadas a uma mistura de ingredientes, como o sal, a pimenta, o tamarindo, etc, usados para preparar o *chutney* (molho indiano). Assim como os ingredientes devem ser misturados em proporções certas, as ações na vida diária devem ter uma proporção correta.

Dharma Jignasu: Pode ser comparado ao ato de provar o *chutney* que foi feito. Ao provar, podemos notar os defeitos nele. Ele pode ser comparado, portanto, à identificação dos defeitos.

Brahman Jignasu: Tendo identificado a falha, sua correção é o estado de *Brahman Jignasu*.

Pode-se dizer que a experiência da vida mundana é o *Karma Jignasu*; a compreensão de que nenhuma alegria permanente pode ser obtida neste mundo é *Dharma Jignasu*; a introdução da bem-aventurança na vida diária por meio da introspecção é *Brahman Jignasu*.

O homem não consegue se livrar de suas preocupações e ansiedades apesar de adorar muitas deidades. Isto ocorre porque ele se esquece de viver ética e moralmente e considera o corpo como sendo seu real "Eu Superior".

Quando perguntamos a identidade de alguém, a pessoa se apresenta primeiro pelo nome. Quando lhe pedimos mais detalhes, ela diz sua profissão. E quando lhe pedimos mais detalhes ainda, ela diz o nome de seu país. O homem, porém, não é o nome, a profissão, ou o país: ele é o *Atma*. A resposta correta é: "Eu sou o *Atma*". Uma pessoa pode assumir um pseudônimo, mudar de profissão ou mesmo migrar em busca de uma vida melhor, mas seu verdadeiro "Eu Superior" é imutável. Quando uma pessoa diz "eu" e "meu", o Eu Superior verdadeiro se relaciona ao *Atma*, e o "meu", ao corpo

Quando órgãos e membros se combinam há um corpo. Do mesmo modo, o *Atma* é uma combinação de Mente, intelecto e tendências acumuladas (*Samskaras*).

O *Atma* penetra na matéria e aciona órgãos e membros. Um corpo com *Atma* é denominado auspicioso (*sivam*). Quando o *Atma* deixa o corpo, todos os órgãos e membros se paralisam e o corpo fica inerte, sendo chamado de cadáver (*savam*).

O *Atma* é uma combinação de mente, intelecto e *Samskara*. A mente pensa, reflete e forma pensamentos baseada no que o *Atma* lhe induz. O intelecto, dotado do triplo poder do discernimento, da análise e da decisão, também funciona devido ao *Atma*.

Samskara significa cultura acumulada, e é a base do renascimento. Nossas ações presentes se tornam sementes do *Samskara* que decidirá sobre o fruto da próxima vida. Por isso se aconselha fazer o bem e contemplar constantemente a Deus, pois isso possibilita ao indivíduo estar em paz no fim de sua vida. Esta pode ser obtida certamente pela prática constante, conforme afirmado na *Bhagavad Gita*. Boas ações levam a bons *Samskaras*, os quais garantem um bom nascimento.

Jaimini investigou o seguinte paradoxo: embora o corpo seja temporário, é preciso colocar ênfase nele e nas ações efetuadas através dele. Por quê?

Ele concluiu que isto acontecia porque é necessário purificar a mente. Para tanto, o corpo precisa entrar em ação. Hoje em dia, entretanto, as pessoas encaram a forma de conduzir-se segundo a conduta que lhes seja conveniente, descartando o que não lhes interessa.

Conta-se a história de um renunciante preguiçoso que foi a uma casa pedir esmolas. A bondosa senhora que lhe atendeu não quis quebrar a tradição da família de socorrer um pedinte, apesar de estar num

momento impróprio para cozinhar. Então, ela pediu que ele fosse se lavar num rio próximo enquanto cozinhar algo. O preguiçoso respondeu: “O nome do Senhor Govinda já é um genuíno banho.” A senhora esmertamente percebeu que ele era um falso renunciante e deu um contragolpe: “Muito bem, então! O mesmo nome de Govinda será seu alimento.”

Foi devido a essa forma de agir pouco sincera que o homem se tornou tão impuro.

As pessoas argumentam que a Natureza é uma entidade natural, no sentido de que ninguém a criou. No entanto, matéria e energia precisam de alguém que as combine, assim como o óleo, o pavio e um recipiente podem estar juntos, mas é necessário que alguém risque o fósforo para que haja o fogo.

De forma similar, embora um determinado tema e a inteligência estejam presentes, é preciso um professor para conduzir adequadamente o ensino.

Jaimini afirmou que, além do conhecimento intelectual, a boa educação deve promover bons hábitos, ideais, verdade, responsabilidade e disciplina.

Para conquistá-los, ele recomendou a pureza. Sem pureza interna, a Divindade se torna uma ilusão distante, assim como as nuvens surgem do sol e o cobre, produzindo um efeito temporário.

A paciência é outra virtude mencionada no *Poorva Mimansa*. O homem também deve ter paciência para limpar a ignorância que cobre seu Eu Superior. Para obtê-la, o texto advoga um método muito lógico para combater os obstáculos, como, por exemplo: se a tristeza surgir, é aconselhável pensar em acontecimentos alegres, pois isto trará alegria.

O *Poorva Mimansa* também conduz investigações sobre o controle da raiva para superar os obstáculos. Ele afirma que o indivíduo deve analisar a situação lentamente quando estiver com raiva. Quando a conclusão é alcançada, os ânimos se esfriam consideravelmente.

A pessoa também pode fazer o seguinte para controlar sua irritação: (1) beber um copo de água gelada; (2) olhar-se no espelho, pois ver seu rosto alterado vai gerar uma repulsa suficiente para se acalmar; (3) andar rápido e sozinho, pois isto acelerará sua circulação e acabará com a raiva; (4) abrir uma torneira e cantar observando o tom da voz, comparando-o com o tom da água caindo. Em todas estas tentativas, o tempo e a atenção, definitivamente, ajudam a esfriar o ânimo.

O indivíduo deve tentar desenvolver *Uttara Mimansa* na prática, o máximo possível. Não deve ceder à ansiedade.

Arjuna ficou muito perturbado quando Krishna foi fazer uma última tentativa de paz com os Kauravas, dizendo que uma guerra era melhor, já que os Kauravas não iriam ceder às exigências dos Pandavas. No entanto, o mesmo Arjuna entrou em colapso ao ver seu avô, professores, primos, parentes e amigos alinhados para a batalha, pois não queria viver carregando o sangue deles nas mãos.

Por isso, os estudantes devem se manter calmos e compostos. Vocês não precisam ficar ansiosos para conseguir nada. Se algo for destinado a vocês, lhes será entregue onde quer que estejam. Nesse meio tempo, vocês devem se concentrar em proteger sua retidão, que por sua vez irá protegê-los também: “*Dharmo Rakshati Rakshitaha*”, é dito. Ao darem seguimento às suas rotinas diárias, sempre contemplem Deus. Onde quer que estejam, o que quer que façam, ajam com sentimentos Divinos.