

Upanishads (Sentado aos pés dos mestres)

“Asato ma sad gamaya

Tamas so ma Jiotir gamaya

Mritior ma Amritam gamaya”

(Conduz - me do irreal ao real , das trevas à luz, da morte à imortalidade)

Brhad Aranyaka Upanishad 1.III.28)

- Rishis (videntes) compuseram os Vedas no período de 2.000 a 3.000 a.C. O conhecimento contido nestas escrituras foram revelados nos planos superiores de consciência, num estado expansão da consciência

- Nos Vedas encontram-se toda a ordenação da vida social, cultural, política, familiar e espiritual da Índia. Marcado pelos rituais que, através de cântigos e ações simbólicas, integravam a vida humana com a vida cósmica, seja para alcançar objetivos, para cura de doenças, para atrair a boa sorte e prosperidade e para aproximação com o Ser divino.

- Quando a civilização do Indo Sarasvati (atual Paquistão) migrou para as margens do rio Ganges (1.500 a.C.) O conhecimento védico, que começava a se perder, foi revitalizado com interpretações e comentários acerca do conteúdo dos Vedas.

- Os **Bramânas** explicam e sistematizam os ritos védicos, como por exemplo, o poder mágico do altar do fogo que reunia as forças do Criador do Deus Agni (fogo) e do sol.

-Quando o fogo é aceso, suas chamas se elevam ao céu, produzindo uma identificação mística com a ordem cósmica. Quando o fogo divino transforma o ego, encontramos a identidade cósmica. Através do poder luminoso do fogo, as portas da consciência divina se abrem.

- Agni Yojana (atrelamento do altar do fogo): Forças do altar do fogo eram controladas pela concentração da mente associada à respiração.

- Já os **Samhitas** são comentários acerca dos hinos védicos

- Os **Aranyakas** (ensinamentos da floresta) são destinados aos samnyâses, aqueles que renunciaram ao mundo para se dedicar às práticas espirituais.



- Finalmente, os **Upanishads** tecem comentários filosóficos sobre os Vedas. Nestes comentários, surge a crítica ao formalismo ritualístico dos sacerdotes védicos, onde transpuseram a prática de rituais externos para as atitudes internas.

“O Brahman não pode ser segurado pelos sentidos, uma vez que ele é sutil e infinito, mas é realizado pelo intelecto, purificado por meio do conhecimento e da meditação.

3. A alma individual alcança a liberação através do conhecimento do Brahman.

4. Assim como os rios, quando fluem dentro do oceano, tornam-se unos, o mesmo que ele, assim também, quem conhece Brahman torna-se idêntico ao Brahman.

5. Os frutos do sacrifício são perecíveis e transitórios.” (Mundaka Upanishad)

- Um exemplo de interiorização do ritual é a adoração ao deus Agni o fogo sagrado, através da concepção de que a respiração libera fluxo de energia, ascendendo o fogo espiritual da consciência para a integração com a chama sagrada. Deus era adorado no templo do coração.

- A adoração interna (upâsana), era a prática dos Upanishas que buscavam o conhecimento que levava à transcendência da vida humana.

- Temos aí os primeiros sinais práticos da meditação que era ensinada pelos mestres, a fim de que o discípulo encontrasse a si mesmo.

A importância dos Upanishads para o Yoga:

**Brihad Aranyaka Upanishad (Upanishad da grande floresta):*

-Metáfora da vida e renascimento. Somos um espírito que tem um corpo e este espírito guarda a essência do criador.

O Ser e a Natureza.

- "Aquele que estando nesta terra é diferente da terra, e a quem a terra não conhece, cujo corpo é a terra, que harmoniza a terra interiormente - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando na água é diferente da água,
a quem a água não conhece, cujo corpo é a água, que harmoniza a água
interiormente, - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando no fogo é diferente do fogo,
a quem o fogo não conhece, cujo corpo é o fogo, que harmoniza o fogo
interiormente, aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando na atmosfera é diferente da atmosfera,
a quem a atmosfera não conhece, cujo corpo é a atmosfera, que harmoniza
a atmosfera interiormente, - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca,
o Imortal".

"Aquele que estando no vento é diferente do vento,
a quem o vento não conhece, cujo corpo é o vento, que harmoniza o
vento interiormente, - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando no céu é diferente do céu,
a quem o céu não conhece, cujo corpo é o céu, que harmoniza o céu interiormente, -
aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando no sol é diferente do sol, a quem o sol não conhece, cujo corpo é
o sol, que harmoniza o sol interiormente - aquele é o Ser que você é,
a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando nas direções da terra é diferente das direções da terra,
a quem os pontos cardeais não conhecem, cujo corpo é feito de pontos cardeais, que h
armoniza intimamente os pontos cardeais, - aquele é o Ser que você é, a Harmonia
Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando na lua e estrelas é diferente da lua e das estrelas, a quem a lua e
as estrelas não conhecem, cujo corpo é feito da lua e das estrelas, que harmoniza
a lua e as estrelas interiormente - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca,
o Imortal".

"Aquele que estando não espaço é diferente do espaço,
e quem o espaço não conhece, cujo corpo é feito do espaço, que
harmoniza interiormente o espaço - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca,
o Imortal".

"Aquele que estando na escuridão é diferente da escuridão, a quem a escuridão não conhece, cujo corpo é a escuridão, que harmoniza interiormente a escuridão - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

"Aquele que estando na luz é diferente da luz, a quem a luz não conhece, cujo corpo é a luz, que harmoniza interiormente a luz - aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

Sobre todos os seres.

"Falei em relação às forças da natureza; agora, irei versar sobre todos os seres:

"Aquele que estando em todos os seres é diferente de todos os seres, a quem por sua vez os seres não conhecem, cujo corpo é o corpo de todos os seres, que harmoniza interiormente todos os seres, aquele é o Ser que você é, a Harmonia Intrínseca, o Imortal".

- Programação oculta no universo para a sua evolução.

- Si mesmo não se traduz em palavras.

- Discernimento(viveka) para alcançar a realidade transcendente. Método da diferenciação.

- Não há experiência humana que se identifique à realização do si mesmo. Por isto, a renúncia.

"O todo é tudo que é. O todo é tudo isto. O todo nasce do todo. Pegando o todo do todo o que permanece é o todo". *Purnamandam purnamindam purnat purna mevavasisyate purnasya puranamadaya purnamevavasisyate*(1.III.28)

* *Chandogya* (doutrina dos cantores védicos):

- Aberturas divinas no coração que leva aos porteiros do mundo celeste.

- Om: vibração sonora do universo e de Deus. Som da realidade transcendente.

- Om silencia a mente e pode criar abertura divina.

- **Gâyatrî mantra:** “*Om tat savitur varenyam bhargo devasya dhîmahi dhiyo yo nah prachoyodâyt*” Contemplemos aquele esplendor celestial do Deus Savitri, para que inspire nossas visões”.

- Mantra da hora da morte “ *tu és o imutável. Tu és o impercebível. Tu és a essência da vida.*”

- Reto viver. Ahinsã(não violência), satya(verdade), dâna(caridade) tapas (esforço).

* **Taittrîa (mestre tittiri-perdiz)**

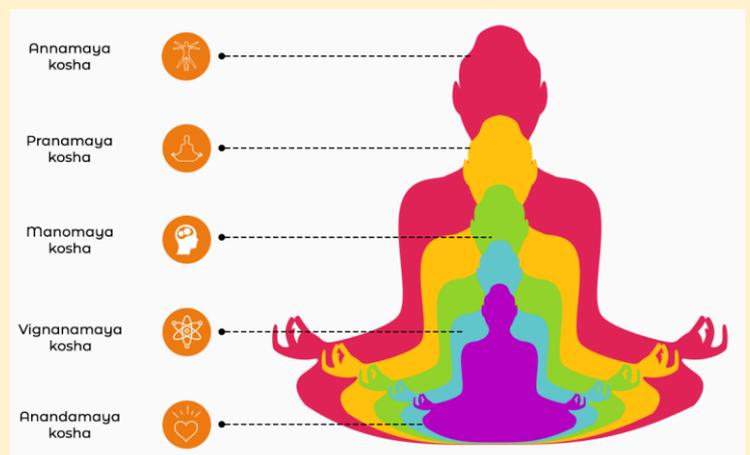
- Eco –Yoga (tudo é alimento na cadeia da vida – interligação e interdependência)

Do alimento, em verdade, são produzidas as criaturas - todas [as criaturas] que residem na Terra. Além disso, é pelo alimento, em verdade, que elas vivem, e em alimento elas por fim se transformam. (2.21)

- Os corpos sutis (Anã, Prana, Mano e Vijnana, Ananda Maya kosha)

- Nas reencarnações, os corpos são constituídos pelo padrão de nossas mentes e emoções que geram atitudes e criam karma

- Para chegar ao corpo divino, temos que purificar outros corpos e transmutá-los através da renovação interior.



* **Kaushîtaki Upanishad (nome de uma família brâmane)**

- Respiração purifica mente e corpo energético, ampliando a consciência.

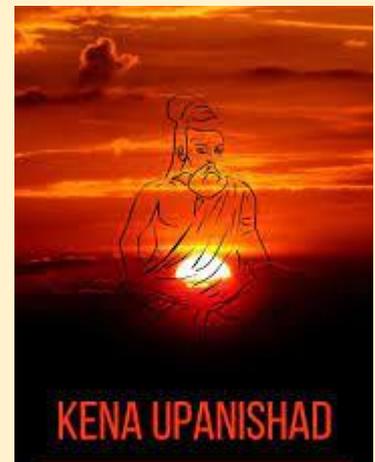
- Consciência associada com a energia (prana) gera força de vontade e poder de decisão (Shankalpa) para transcender o mundo finito.

“Essa fala não pode definir um ser humano, porque vemos seres humanos no meio de nós que nascem sem o poder da fala (mudo); essa visão não pode definir um ser humano, porque vemos seres humanos no meio de nós que nascem sem a capacidade de visão (cega); que a audição não pode definir um ser humano, porque vemos seres humanos no meio de nós que nascem sem a capacidade de ouvir (surdos); que a mente não pode definir um ser humano, porque vemos seres humanos no meio de nós que estão sem o poder do pensamento claro (tolice); que braços ou pernas não podem definir um ser humano, porque vemos seres humanos no meio de nós que perdem seus braços ou pernas (cortados em um acidente). Um ser tem força vital, que é consciência. E aquilo que é consciente, tem força vital. “(Vers. 3)

- Consciência da vida universal adquirida pelos puros de espírito

* **Kena Upanishad** (Por quem?)

- Causa do mundo manifesto é o Si mesmo transcendente.
“Por detrás do Prana e dos sentidos está o Brahman ou o Ser Supremo. Aquele que conhece isso alcança a imortalidade. Uma pessoa ignorante identifica-se a si mesmo com o corpo, mente, Prana, e sentidos, devido a ignorância ou Avidya. Aqueles enganos são falsos, perecíveis limitadores adjuntos ou veículos para o puro e imortal Atman, e assim eles ficam presos a roda de nascimentos e mortes (Samsara).



Mas algumas pessoas sábias abandonam esta falsa identificação, separando-se a si mesmas daqueles limitadores adjuntos, através do questionamento, discernimento, Anvaya-Vyatireka, Yukti.

9. *Ergua-se por sobre a vida dos sentidos, e viva no Atman. Você irá alcançar a imortalidade e a bem-aventurança eterna*