Os 8 passos para a iluminação

escrito por Universo e Cultura



Em versos milenares, o sábio Patanjali nos Yoga Sutras descreveu a trajetória a ser seguida por quem quer conquistar todos os benefícios que o yoga tem a oferecer. A seguir, confira como trilhar esse caminho.

Texto • Renata Dias | Triada.com.br

Oito estágios rumo à iluminação, oito preceitos de um sistema filosófico milenar, oito atitudes que devem ser incluídas integralmente no dia a dia de quem busca o equilíbrio perfeito entre corpo, mente e espírito. São muitas as maneiras de definir, mas todas representam o mesmo conceito: o caminho – descrito nos Yoga Sutras, pelo sábio Patanjali – que o indivíduo deve seguir para atingir a completa libertação da alma.

Antes de conhecer cada uma das etapas, no entanto, é preciso fazer uma viagem no tempo, para quase cinco mil anos atrás, na Índia antiga. Nesse período, surgiram – espalhadas pelos Vedas (textos sagrados que compõem a base do hinduísmo) – as primeiras referências sobre a filosofia que, mais tarde, viria a ser chamada de yoga. Desde então, ela começou a ser disseminada pelo país, sempre oralmente, de mestre para discípulo.

Todo esse rico conhecimento só seria sintetizado em um texto escrito séculos depois. O empreendedor da tarefa foi Patanjali, uma figura tão importante quanto enigmática dentro da história do yoga – é considerado o pai da filosofia, mas os historiadores nunca encontraram informações precisas sobre seu

local de nascimento e trajetória de vida. Seus escritos datam do século 2 a.C. e são os chamados Yoga Sutras. “Podemos defini-los como um conjunto de 196 textos curtos que escondem profundos significados e ensinam, por meio de oito passos, como se tornar senhor de si mesmo”, explica Beatriz Barros, professora de yoga do Centro Integrado Corpo e Mente, de Santo André.
Esses ensinamentos, que a seguir você confere detalhadamente, fazem parte das raízes do que hoje chamamos de raja yoga (em sânscrito, yoga real), a vertente mais antiga da filosofia. Que tal tentar colocá-los em prática?

1 – Yamas
Dar o primeiro passo nessa estrada significa formar a base necessária para vivenciar a filosofia yogue em sua plenitude. Para isso é preciso seguir os yamas, cinco princípios básicos de disciplina. Quanto mais tempo for dedicado a eles, maior a chance de se obter sucesso nas etapas seguintes.

Ahimsa: não praticar a violência
O princípio da não-violência foi apresentado ao mundo pelo líder indiano Mahatma Gandhi. Mas, além de pregar contra a violência física, ahimsa também está relacionado com não praticar atos de violência contra si mesmo, como o excesso de pensamentos negativos.

Satya: falar a verdade
Ser sempre sincero – consigo mesmo e com os outros –, em palavras, pensamentos e ações é o princípio de satya. Esse conceito milenar também foi eternizado pelas mensagens de Gandhi, que costumava dizer que a busca pela verdade era seu único objetivo na vida.

Asteya: não roubar
Além de transmitir a idéia de que não se deve roubar e nem mesmo desejar o que é dos outros, Asteya carrega um dos principais conceitos da filosofia yogue: o desapego. Seu

principal ensinamento é que precisamos de pouco para viver bem.

Brahmacharya: controlar os impulsos sexuais
Aqui, o sentido não é ser, necessariamente, celibatário, mas sim saber direcionar corretamente as energias carnais. Brahmacharya prega, sobretudo, a moderação.

Aparigraha: desapego emocional
Se Asteya fala sobre desejos materiais, Aparigraha abrange os emocionais. O objetivo é se libertar de sentimentos como posse, ciúmes e apego, causadores de grandes sofrimentos.

2 – Niyamas
Junto com os yamas, formam uma espécie de "código de ética yogue" de alto padrão, à qual o praticante deve dedicar-se com toda seriedade, habilidade e conhecimento. São as bases para o seu desenvolvimento sólido e firme, pois deles depende o sucesso nas próximas etapas.

Saucha: pureza
Relacionado com aspectos físicos e mentais, saucha é a purificação que se faz necessária para percorrer o caminho. Envolve desde limpeza corporal, alimentação saudável e prática de exercícios físicos, até livrar a mente de sentimentos negativos e perturbadores, como raiva, ódio e inveja.

Samtosha: contentamento
A alegria de receber todas as coisas da vida como um aprendizado é a chave para samtosha. Com ele, aprendemos a nos entregar com esforço e dedicação a qualquer tarefa, por mais que nos desagrade.

Tapas: austeridade
Tapas significa se esforçar, acreditar e ter força de vontade para alcançar um objetivo. É não desistir diante de uma privação mais dura, de uma postura mais complicada ou de uma

etapa que pareça ultrapassar nossos limites.

Svadhyaya: autoconhecimento e estudo sobre os textos sagrados
A literatura sagrada deve ser usada como instrumento na ampliação do entendimento do yoga e para o próprio desenvolvimento espiritual e pessoal. Aqui, é importante meditar sobre a própria natureza, passar a limpo aspectos da vida, investir fundo no autoconhecimento. A sensação inicial de mexer em velhas feridas não é boa, mas, por mais que o processo pareça doloroso, é a única forma de se libertar de velhos medos e temores.

Ishvara: rendição a Deus
A confiança na existência de algo maior do que nós é ishvara (entregar-se ao ser supremo), a fé que ultrapassa barreiras, sejam elas armadilhas do ego, bloqueios mentais ou ponderações racionais. Só é possível atingir essa fase do niyama quando o praticante já desenvolveu a habilidade de praticar todas as premissas anteriores, abrindo mão de seu orgulho e egoísmo.

3 – Asanas
As conhecidas posturas corporais do yoga também fazem parte dessa jornada. De extrema importância dentro da filosofia, sua prática é responsável por fazer a energia fluir livremente pelo corpo, diminuindo, assim, a dualidade entre nossos aspectos físicos e mentais.
Os asanas também trazem inúmeros benefícios para a saúde, como aumento da capacidade cardiovascular e alívio do estresse. Além, é claro, de incrementar o poder de concentração. Treinar as posturas, sempre em busca da superação dos próprios limites, é um poderoso exercício de atenção e foco.

4 – Pranayamas
Mais do que um simples “inspirar e expirar”, os pranayamas são técnicas respiratórias sutis, que envolvem quatro importantes fases: inspirar, manter o ar nos pulmões, expirar e permanecer um tempo com os pulmões vazios. O objetivo, além de

desenvolver a capacidade respiratória, é direcionar a energia sutil (prana) para os diversos chakras. São indicados não só para pessoas que apresentam dificuldade no aparelho respiratório, mas também para indivíduos com problemas no istema nervoso (como depressão, fadiga, ansiedade e insônia) ou, simplesmente, para os que querem acalmar os pensamentos e as emoções.

5 – Pratyahara

Uma transição entre as quatro primeiras fases (essencialmente práticas) e as três últimas (quando o trabalho mental passa a ser o único foco): assim pode ser definido o pratyahara, o exercício de acalmar a mente e prepará-la para a meditação. Nessa instrospecção dos sentidos, o importante é serenar os pensamentos e permanecer imune aos estímulos exteriores.

6 – Dharana

O sexto estágio é o exercício da concentração absoluta. Dharana é focar a mente em um único ponto, evitando ao máximo o "vai e vem" da mente e se preparando, dessa forma, para o real estágio meditativo. Repetir mantras e manter o olhar fixo nas bruxuleantes chamas de uma vela são algumas das sugestões que os Yoga Sutras trazem para que se consiga cumprir essa etapa, que exige tanto esforço e dedicação, com excelência.

8 – Samadhi

Resultado final desse longo processo, samadhi é o estado no qual a consciência é iluminada pela luz divina. Segundo alguns mestres yogues, é o momento em que todo o amor está direcionado para o ser supremo e o indivíduo fica inteiramente ligado e absorvido por Ele (semelhante ao estado de moksha, no hinduísmo). É claro que ninguém chega aqui por acaso: o samadhi é a conseqüência da aplicação perfeita dos sete princípios anteriores, sinal de que não há mais nenhuma correção a fazer, de que a mente humana atingiu seu mais alto grau de perfeição. A recompensa: uma sensação de bem-estar e plenitude que vem de dentro, que independe de qualquer fator externo.

Nasce o Raja Yoga

Depois de sistematizar o yoga por meio dos Yoga Sutras, Patanjali criou o Raja Yoga, ou "yoga real". Vertente clássica, o raja é considerado uma prática suprema, integral. É a síntese dos yogas, ou "caminhos para união com Deus", descritos na filosofia Vedanta. Seu objetivo é a comunhão com Deus, por meio da prática da meditação, vivência de elevada ética de conduta, serviço impessoal ao mundo e veracidade. É uma modalidade que inclui os sistemas Karma (reta ação), Gnana (sabedoria) e Bhakti (amor).

A prática do raja engloba pranayamas (controle do alento), irradiação de amor universal, namaskara (rendição total e irrestrita a Deus) e a compreensão do bhavana (conceito da Unidade Divina). A meditação é dividida em externa, interna e transcendental, dando ao praticante o despertar dos poderes latentes e divinos do ser, bem-estar físico e mental, caráter, magnanimidade e a aproximação aos Seres da Luz. Os principais mestres dessa modalidade são Sri Krishna e Mitra Deva.