

TEXTOS DO YOGA

Cronologia

BHAGAVAD-GĪTĀ

Entre século V a.C. e século I d.C.

YOGA-SŪTRA

Entre século IV a.C. e século IV d.C.

SĀNKHYA-KĀRIKĀ

Entre século III e século V d.C.

**Primeiros textos tântricos [conhecidos atualmente]
Entre séculos VII e IX d.C.**

Textos mais antigos [conhecidos] do HAṬHA-YOGA

- **GORAKHNĀTH – aproximadamente século XII**
 “HAṬHA-YOGA” – texto perdido
 “GORAKṢAŚATAKA”
- **SVĀTMĀRĀMA – aproximadamente século XV**
 “HAṬHA-YOGA-PRADIPIKĀ”

YOGA-UPANIṢADS

**Provavelmente mesmo período de redação dos textos
“clássicos” do HAṬHA-YOGA**

**Textos “clássicos” mais recentes do HAṬHA-YOGA
(datas desconhecidas)**

- **GHERAṆḌA-SAMHITĀ**
- **ŚIVA-SAMHITĀ**

Características principais do YOGA nos textos de HAṬHA-YOGA

- ❖ **Pouca preocupação filosófica (manuais práticos)**
- ❖ **Objetivo final nem sempre é claro**
- ❖ **Ênfase na obtenção de resultados imediatos (poderes) e físicos**
- ❖ **Técnicas que exigem esforço físico, controle do corpo**
- ❖ **Pouca preocupação (ou desprezo) por aspectos éticos**
- ❖ **Visão detalhada do “corpo” humano, com a percepção de novos órgãos e poderes**
- ❖ **Relações entre macrocosmo e microcosmo (homem = elementos, DEVAs, universo...)**
- ❖ **Relações entre todos os níveis de realidade – atuar sobre o “corpo” para obter todas as transformações**
- ❖ **Processos principais:**
 - **construção de um “corpo” diferente, reestruturado**
 - **inverter o processo de evolução do universo**
 - **paralizar os processos vitais e mentais**
 - **romper os ciclos de atividades, renascimento, pensamento, etc.**
 - **unificar os contrários**
 - **libertar-se dos resíduos do passado por práticas físicas**
- ❖ **Novas técnicas (não descritas em textos mais antigos)**

Técnicas principais do HAṬHA-YOGA

Desaparecem YAMA e NIYAMA, na prática

Purificações corporais = ŚODANA

Purificação dos “tubos” = NĀḌĪ

Grande ênfase em PRĀṆĀYAMA, com exercícios radicais

Cuidados especiais (ambiente, alimentação) para prática intensiva do YOGA (especialmente PRĀṆĀYAMA)

Grande ênfase em ĀSANA

Tipos especiais de técnicas corporais

Gestos = MUDRĀ

Amarras = BANDHA

Pouca ênfase em PRAYĀHĀRA

DHĀRANA e DHYĀNA são apenas utilizados de forma auxiliar, quase sempre relacionados aos CAKRAS

Pouca atenção ao uso de MANTRA; utilização de fonemas sem significado

Utilização de “sons internos” = NĀDA

Técnicas de controle de KUṆḌALINĪ

O SAMĀDHI é apresentado, às vezes, como uma finalidade

Algumas práticas têm conteúdo sexual

TANTRA

Palavra TANTRA = teia, fio, tecido, trama

Em cada uma das eras da humanidade, houve um caminho espiritual adequado às pessoas. As eras são sucessivamente piores, em tudo.

KṚTA-YUGA = SATYA-YUGA

dura 4.800 anos divinos = 4.800 x 360 anos humanos

TRETĀ-YUGA

DVĀPARA-YUGA

KALI-YUGA

dura 1.200 anos divinos = 1.200 x 360 anos humanos

Na primeira era os homens são perfeitos, não têm doenças, vivem 400 anos, seguem de forma completa os VEDAs.

Em cada uma das eras seguintes, a humanidade vai decaindo.

A era negra, KALI-YUGA, teria começado em 3120 a.C., depois da morte da oitava encarnação de VIṢṆU, sob a forma de KṚṢṆA.

Na primeira era, os textos sagrados eram ŚRUTI, os VEDA e UPANIṢAD. Na segunda, a tradição ou SMṚTI, incluindo os livros do DHARMA e os tratados filosóficos. Na terceira, os PURĀNA. Na quarta, o TANTRA, pois os outros textos ensinam caminhos que não podem mais ser seguidos.

ĀGAMA e NIGAMA – textos em que ŚIVA ou ŚAKTI ensinam ao outro os ensinamentos para a KALI-YUGA.

Há textos tântricos de diferentes tendências. Os principais são ŚIVAISTAS ou ŚAKTAS [ŚAKTI = poder]

Textos tântricos traduzidos por “Arthur Avalon” = John Woodroffe [era jurista e professor da Universidade de Calcutá] no início do século XX

MAHĀNIRVANA-TANTRA O TANTRA da grande libertação

O tantrismo se difundiu nos primeiros séculos da era cristã, formando diversas correntes. Teve grande força no budismo (escola VAJRAYĀNA), com enorme desenvolvimento no budismo Tibetano.

Muitos textos tântricos são recentes (escritos depois de Vasco da Gama)

O Hinduismo atual é fortemente influenciado pelo TANTRA.

Nos templos e lares indianos, os rituais, as orações e os métodos religiosos utilizados são quase todos de origem tântrica (não são védicos).

O HATHA-YOGA se desenvolveu como um ramo do tantrismo.

O TANTRA tem sido utilizado no ocidente como simples desculpa teórica para práticas sexuais sem objetivo espiritual.

Doutrina ŚAKTA

Tudo o que se manifesta no universo como matéria, vida e consciência é poder [ŚAKTI]

O poder é feminino. É a Grande Deusa [MAHĀDEVĪ], a Mãe de todos os seres e DEVAs. Tudo brota dos órgãos genitais [YONI] da Grande Mãe.

Aquele que possui o poder é ŚIVA. Não existe ŚIVA sem ŚAKTI, nem ŚAKTI sem ŚIVA.

NA ŚIVAḤ ŚAKTIRAHITO NA ŚAKTIḤ ŚIVAVARJITĀ

A união de ŚAKTI com ŚIVA é representada por uma figura com os dois sexos [ARDHANĀRĪŚVARA]. O lado direito é masculino, o esquerdo é feminino.

ŚIVA é semelhante a um cadáver [ŚAVA], pois ele sozinho não tem poder.

Os dois unidos formam o absoluto não-manifesto, que pode ser descrito por SAT, CIT, ĀNANDA.

PARAŚIVA e PARĀŚAKTI são inativos e invisíveis, como uma linha enrolada em torno de um ponto. Quando essa linha se desenrola do ponto, temos CANDRA e BINDU.



Ao criar o universo, ŚAKTI se manifesta sob a forma do som primordial [NĀDA], à medida que se desenrola do ponto [BINDU].

Os seres limitados do universo são descritos por nomes [NĀMA] e possuem uma forma [RŪPA].

O som [ŚABDA] e a palavra [VAC] são manifestações de ŚAKTI, que dão forma aos seres.

Em todos os seres do universo se manifesta o poder de ŚAKTI, e a consciência de ŚIVA, e o absoluto está presente na manifestação.

“Aquilo que está aqui está em toda parte. Aquilo que não está aqui não está em lugar nenhum.” [VIŚVASĀRA-TANTRA]

YAD IHĀSTI TAD ANYATRA
YANNEHĀSTI NA TAT KVACIT

ŚAKTI imagina o universo, por sua própria vontade, e se incorpora nele. O universo não tem essência própria, é vazio, mas ao mesmo tempo contém o absoluto.

ŚAKTI pode ser vista sob seus aspectos bondosos, como a Mãe [MĀ] ou como a esposa/amante de ŚIVA, extremamente bela e sábia.

Ela pode também ser vista sob seu aspecto destruidor, horrível, como a Negra [KĀLĪ], que destrói as ilusões e leva as pessoas a verem a realidade.

É a magia [MĀYĀ] de ŚAKTI que dá a aparência de finito ao infinito, de múltiplo àquilo que é uno, de específico (dotado de nome e forma) àquilo que não tem nome nem forma, de destrutível àquilo que é eterno.

Tudo o que existe no universo é perfeito, divino, e Eu sou tudo isso, e tudo isso existe em mim.

A pessoa em um corpo [JĪVA] conhece apenas os níveis mais baixos da realidade, e se confunde com eles.

Penetrando através de MĀYĀ-ŚAKTI é possível atingir o absoluto, ultrapassando as dualidades.

Toda a realidade e toda pessoa é, essencialmente, ŚIVA-ŚAKTI, mas de forma específica, todo homem é ŚIVA e toda mulher é ŚAKTI. Perceber a realidade disso é um dos caminhos para a libertação.

A libertação não consiste em se afastar do universo criado por ŚAKTI, e sim percebê-lo como ele é: infinito, absoluto, eterno, sem dualidades.

Adotando uma visão não-dualista [ADVAITA], a doutrina do TANTRA admite que tudo é igualmente puro e perfeito.

O TANTRA permite unir libertação [MOKṢA] com prazer [BHOGA].

Como a pessoa viva [JĪVA] e o Eu supremo [PARAMĀTMĀ] possuem a mesma natureza, eles não podem ser unir.

O JĪVA não se liberta, ele pode apenas perceber que nunca esteve preso. Para isso, ele precisa penetrar através dos véus de MĀYĀ, através da sabedoria [JÑĀNA], conhecendo ŚAKTI e tornando-se um JĪVANMUKTA e mantendo-se no mundo.

Através de ŚAKTI-TANTRA, o adepto atinge a libertação voltando-se para fora e não para dentro.

OS 36 TATTVA_s

Tudo o que existe pode ser descrito através de 36 princípios [TATTVA]:

5 elementos grosseiros

Terra, água, fogo, ar, éter

5 elementos sutis [TANMĀTRA]

cheiro, sabor, aparência, toque, som

5 órgãos de ação

excreção, reprodução, segurar, mover-se, falar

5 órgãos de conhecimento

olfato, paladar, visão, tato, audição

5 princípios individuais

PRAKṚTI=MĀYĀ, AHAṆKARA, BUDDHI, MANAS, PURUṢA

5 formas limitadas [KAṆCUKA] de ŚAKTI

ação, conhecimento, desejo, tempo, destino

5 princípios puros

atividade [KRIYĀ], conhecimento [JÑĀNA], desejo ou vontade [ICCHĀ], ŚAKTI, ŚIVA

36º princípio

ŚIVA-ŚAKTI

The five elements	क	ख	ग	घ	ङ
	Earth	Water	Fire	Air	Space
The five impressions	च	छ	ज	झ	ञ
	Scent	Taste	Sight	Touch	Hearing
The instruments of action	ट	ठ	ड	ढ	ण
	Excreting	Sexing	Grasping	Moving	Speaking
The instruments of sensing	त	थ	द	ध	न
	Smelling	Tasting	Seeing	Feeling	Hearing
The empirical individual	प	फ	ब	भ	म
	Prakṛti	Ahaṁkāra	Buddhi	Manas	Puruṣa
Limitation of Maya	य	र	ल	व	लृ
	Action	Knowing	Desire	Time	Fate
The five verities	श	ष	स	ह	क्ष
	Kṛiya	Jnana	Iccha	Shakti	Shiva

Três poderes ou princípios ativos [GUṆA]:

<i>GUṆA</i>	RAJAS	SATTVA	TAMAS
<i>DEVĪ</i>	VĀMĀ	JYEṢṬHĀ	RAUDRĪ
<i>DEVA</i>	BRAHMĀ	VIṢṆU	RUDRA
<i>PODERES</i>	ICCHĀ	KRIYĀ	JÑĀNA
<i>LUZES</i>	FOGO	SOL	LUA
	AGNI	RAVI, SŪRYA	SOMA, CANDRA
<i>SÊMEN</i>	ŚAKTI-BINDU	MAHĀ-BINDU	ŚIVA-BINDU
<i>CORES</i>	VERMELHO		BRANCO

PRÁTICA

YAMA e NIYAMA não fazem parte do TANTRA.

Além dos recursos utilizados nas diversas linhas do YOGA, como ĀSANA, PRĀṆĀYAMA, DHYĀNA, etc., o TANTRA utiliza outras técnicas.

Imagem [MŪRTI]

Símbolo [LĪṄGA]

Figura [CITRA]

Círculo [MAṆḌALA]

Diagrama [YANTRA]

Recitação [MANTRA]

Gesto [MUḌRĀ]

Purificação [NYĀSA]

Culto [UPĀSANĀ]

Adoração [PŪJA]

AṅGA-NYĀSA = purificação dos membros

Primeiro, purifica o coração com o grande mantra

OM-SAT-CIT-EKAM-BRAHMAN

Depois, cada palavra em um dedo

Polegar, indicador, etc.

NAMAḤ, SVĀHĀ, VAṢAT, HUṂG, VAUṢAT

Palma e dorso da mão: todo o mantra, seguido por PHĀT

Depois, o resto do corpo

Esta purificação é uma preparação para o PRĀṆĀYAMA, segundo o MAHĀNIRVANATANTRA.

Não há restrições morais. Não há regras a serem seguidas, não há distinções entre bom e mau, puro e impuro.

“Ele deve abandonar desejo e loucura, medo e raiva, e qualquer sentido de vergonha. Ele deve abandonar o sono e arrancar as raízes da noção de eu, e então a prática deve ser realizada. Somente quando se fez um oferecimento do seu próprio corpo a prática deve começar. Ele não deve fazer esse oferecimento considerando quem é digno e quem não é. Ele deve desfrutar da comida e da bebida que lhe vêm, sem fazer distinção entre aquilo de que gosta ou não gosta, que pode ser comido ou não, que pode ser bebido ou não. Ele nunca deve pensar se uma coisa é adequada ou inadequada. [...] Livre do estudo e dos rituais e de qualquer causa de vergonha, o YOGI vagueia, cheio de grande compaixão possuindo uma natureza que é comum a todos os seres.” [HEVAJRA-TANTRA]

“Que regras e mandamentos devem ser seguidos? O Senhor respondeu: Você deve matar os seres vivos, você deve falar mentiras, você deve tomar aquilo que não lhe é dado, você deve encontrar-se com as mulheres alheias.”

“Não existe nada que não se possa fazer e nada que não se possa comer. Não há nada que não se possa pensar ou falar, seja agradável ou desagradável. O Eu supremo existe dentro dele assim como nos outros seres. Assim considerando, o YOGI deve se aproximar da comida e da bebida e das outras coisas.”

Os seguidores do TANTRA bebem vinho e comem carne, cantam e dançam, têm práticas sexuais.

“Se forem cantadas canções, que sejam com as palavras do raio [VAJRA]. Se dançar pelo despertar da alegria, que isso seja feito tendo a libertação como meta. Então o YOGI, recolhido em si, realiza a dança no templo de HEVAJRA.”

Há o uso de pedaços de cadáveres, em muitas práticas:

“Aquele cuja natureza é HŪM deve arrumar seu cabelo como um monte e, para a realização do YOGA, deve utilizar a tiara de crânio [...] com pedaços com cinco dedos de comprimento, presos à cabeça.”

“Pode-se compartilhar da carne de uma pessoa que foi enforcada, de um guerreiro morto em batalha, e de uma pessoa de conduta perfeita, que já retornou sete vezes.”

As palavras possuem muitos significados, porque tudo está em tudo.

CITTA = sêmen [ŚUKRA] = BODHICITTA = lua
[CANDRA, ŚAŚIN] = cânfora [KARPŪRA] = ponto
[BINDU] = semente [BĪJA]

Em todas as coisas estão simbolizadas os aspectos feminino e masculino, e sua união.

As práticas sexuais possuem um simbolismo religioso e filosófico.

“O mestre prende entre seus braços a Sabedoria [PRAJÑĀ] de dezesseis anos e a consagra pela união do raio [VAJRA] e do sino. Ela é jovem, bela, de bom porte, com grandes olhos. Então, com o polegar e o quarto dedo ele derrama a gota [BINDU] na boca do discípulo. Com esse ato, o sabor da igualdade deve ser colocado ao alcance do discípulo. Então, tendo honrado e adorado a Sabedoria, ele deve entregá-la ao discípulo, dizendo: ‘Ó grande ser, tome este símbolo [MUDRĀ] que lhe dará a felicidade [ĀNANDA]’, e sabendo que seu discípulo é digno, livre de inveja e de ódio, ele depois lhe dará esta ordem: ‘Seja Um, ó condutor do raio’. [...] Quando o discípulo chegou ao momento da alegria perfeita, que está livre de todas as noções de diversidade, o mestre deve dizer: ‘Ó grande ser, mantenha essa grande felicidade. Até o momento da iluminação, ó condutor do raio, seja útil para todos os seres.’ Assim deve falar o Senhor do Raio, quando ele vê seu discípulo cheio de compaixão.” [HEVAJRA-TANTRA]