



# PŪRNA

INSTITUTO DE YOGA INTEGRAL  
E DESENVOLVIMENTO HUMANO

# A SÍNTESE DO IOGA

SRI AUROBINDO

PARTE I - CAPÍTULO IV

## OS SISTEMAS DE IOGA

Compilação: Renan Leme | Transcrição: Elisangela Dias

O objetivo da Mãe Universal é abarcar o Divino no meio de seu próprio jogo e em suas próprias criações, e é aí [nas suas criações] que ela quer realizar o Divino.

Na prática, três concepções são necessárias para que o Ioga tenha a possibilidade de existir, é preciso, por assim dizer, três partes que consintam no esforço: Deus, a Natureza e a alma humana, ou em termos mais abstratos: o Transcendente, o Universal e o Individual. Se o indivíduo e a Natureza forem deixados a si mesmos, um fica amarrado ao outro e o indivíduo é incapaz de ultrapassar de modo mensurável a marcha vagarosa da Natureza. Algo transcendente é necessário, livre da Natureza e maior do que ela, que agirá em nós e nela, e nos atrairá para Ele [Deus-Consciência] e para o alto, e obterá dela [Natureza] sua aceitação da ascensão do indivíduo.

É essa verdade que torna necessário para cada filosofia de Ioga o conceito de **Íśvara**, Alma suprema ou Self supremo [a Consciência], a quem o esforço é dirigido e que dá o toque iluminador e a força para realizar. Também verdadeira é a ideia complementar, tantas vezes afirmada pelo Ioga da Devoção: assim como o Transcendente é necessário ao indivíduo

e o indivíduo o procura, do mesmo modo o indivíduo é necessário, e em certo sentido, o Transcendente procura por ele.

O contato da consciência humana com o Divino é a própria essência do Ioga. Ioga é a união daquilo que foi separado do Self verdadeiro [a Consciência], que é sua origem e universalidade. O contato pode acontecer em qualquer ponto dessa consciência complexa e organizada que chamamos de nossa personalidade. E, conforme o ponto de contato que escolhermos, praticaremos esse ou aquele tipo de Ioga.

As principais escolas de Ioga, se organizam em uma ordem ascendente, que começa pelo degrau mais baixo da escala, o corpo, e se eleva até o contato direto da alma individual com o Self [a Consciência] transcendente e universal.

O Hatha-Ioga escolhe o corpo e os modos de funcionar vitais como seus instrumentos de perfeição e realização; sua atenção é dirigida ao “corpo grosseiro”. O Raja-Ioga escolhe como alavanca o ser mental e suas diferentes partes: concentra-se no “corpo sutil”.

A Via Tripla das Obras, do Amor e do Conhecimento tem como ponto de partida uma das partes do ser mental – a vontade, o coração ou o intelecto – e busca, pela sua conversão, alcançar a Verdade libertadora, a Beatitude e a Infinitude, que são a natureza mesma da vida espiritual. Seu método consiste em estabelecer um contato direto entre o **purusa** humano [alma individual] no corpo individual e o **purusa** divino [Alma universal] que habita em cada corpo e, no entanto, transcende todas as formas e todos os nomes.

O Hatha-Ioga tem por objetivo a conquista da vida e do corpo, que se combinam no “invólucro de alimento” e no “veículo vital” para formar, como vimos, o corpo grosseiro, cujo equilíbrio serve de alicerce a todas as operações da Natureza no ser humano.

O Hatha-Ioga, portanto, busca retificar a Natureza e estabelecer um outro equilíbrio pelo qual a estrutura física será capaz e sustentar o influxo crescente da força vital e dinâmica do **prāṇa**, que existe em quantidade e intensidades indefinidas, quase infinitas. Na Natureza o equilíbrio baseia-se na individualização de uma quantidade de força limitada de **prāṇa**; mais do que isso o indivíduo, por hábito pessoal e hereditário, é incapaz de suportar, utilizar ou controlar. O equilíbrio do Hatha-Ioga abre a porta à universalização da vitalidade individual e permite receber no corpo, conter, utilizar e controlar uma corrente de energia universal muito menos fixa e menos limitada.

Os processos principais do Hatha-Ioga são **āsanas** e **prāṇāyāmas**. Por suas numerosas **āsanas**, ou posturas fixas, ele [o Hatha-ioga] começa por curar o corpo daquela inquietação que é o sinal de sua incapacidade de conter as forças vitais derramadas pelo Oceano-de-Vida universal, sem utilizá-las na ação e no movimento; o Hatha-Ioga dá ao corpo saúde, força, flexibilidade extraordinárias e busca libertá-lo dos hábitos que o submetem à Natureza física normal [vida corporal] e o retêm nos limites estreitos de suas operações usuais. A antiga tradição do Hatha-Ioga sempre pretendeu que essa conquista podia ser levada tão longe que mesmo a força da gravidade, em grande medida, podia ser vencida.

O hatha-iogue consegue manter o corpo livre de todas as impurezas e desobstruir o sistema nervoso, a fim de proceder aos exercícios respiratórios, seu instrumento mais importante. Isso é o **prāṇāyāma**, o controle da respiração ou o poder vital, pois a respiração é o funcionamento físico principal das forças vitais. O **prāṇāyāma** desperta a serpente do dinamismo prânico que estava enrolada no invólucro vital e abre para o iogue campos de consciência, zonas de experiência e faculdades supranormais inacessíveis à vida humana comum, ao mesmo tempo que intensifica de maneira poderosa as faculdades e poderes normais que ele já possui.

Por outro lado, os resultados físicos – aumento de vitalidade, prolongamento da juventude, saúde, longevidade – têm pouca importância, se tivermos que guardá-los em nós mesmos como avaros, separados da vida em comum e pelo prazer de guardá-los, sem utilizá-los, sem lançá-los na soma comum das atividades do mundo.

O Raja-Ioga tem um voo mais alto. Busca a libertação e a perfeição do ser mental, não a do ser corporal, o controle da vida emocional e sensorial e a mestria de todo o aparelho do pensamento e da consciência. Fixa seu olhar em **citta**, a substância da consciência mental de onde surgem todas essas atividades. E como o Hatha-Ioga com seu material físico, o Raja-Ioga busca primeiro purificar e tranquilizar [o material mental].

O estado normal do ser humano é um estado de agitação e desordem, um reino em guerra consigo mesmo ou mal governado; pois o **puruṣa** [alma] é sujeito a seus ministros – as faculdades [mentais] – e mesmo sujeito aos súditos deles – os instrumentos de sensação, emoção, ação e prazer. **Svārājya**, um governo do Self [a Consciência], deve substituir essa sujeição. Portanto, é preciso, primeiro, ajudar os poderes da ordem a vencer os poderes da desordem.

O movimento preliminar do Raja-Ioga começa por uma autodisciplina minuciosa, que substitui com bons hábitos mentais os movimentos anárquicos em que o ser nervoso inferior [o ser físico e vital] se satisfaz. Pela prática da verdade, pela renúncia a todas as formas de busca egoísticas, abstendo-se de fazer mal ao outro; pela pureza, pela meditação constante e voltando-se para o **puruṣa** divino [Alma universal], que é o senhor verdadeiro do reino mental, um estado de pureza, felicidade e clareza se estabelece na mente e no coração, de modo que a alma possa ascender a estados de consciência superiores e estabelecer a base para uma liberdade e autodomínio perfeitos. Mas o Raja-Ioga não esquece que as incapacidades da mente comum [o ser mental] vêm em grande parte de sua sujeição às reações do sistema nervoso e do corpo [o ser vital e físico].

Isso feito, o Raja-Ioga conduz à tranquilização perfeita da mente agitada e à sua elevação, pela concentração da força mental, a um plano superior por etapas sucessivas que conduzem a uma extrema concentração interior, ou um estado de consciência em que todo o ser se reúne, que é chamado **samādhi**.

Pelo **samādhi** – que dá à mente a capacidade de retirar-se de suas atividades de vigília limitadas e entrar em estados de consciência mais elevados e mais livres – o Raja-Ioga alcança um propósito duplo. Alcança uma ação mental purificada e liberada das confusões da consciência externa e, de lá, passa aos planos superiores, supramentais, onde a alma individual entra em sua existência espiritual verdadeira. Mas também nos dá a capacidade de transformar a consciência em energia concentrada, que segundo nossa filosofia constitui o método da ação divina no mundo.

Por esse poder, o iogue, que já possui em estado de transe o conhecimento e experiências supracósmicas mais elevadas, é capaz, em estado desperto, de obter de modo direto todos os conhecimentos e exercer todos os controles úteis ou necessários à sua atividade no mundo objetivo.

Percebemos que, assim como o Hatha-Ioga, que lida com a vida e o corpo, visa uma perfeição supranormal da vida física e de suas capacidades, vai mais além e entra no domínio da vida mental; do mesmo modo, o Raja-Ioga, que lida com a mente, visa uma perfeição supranormal da vida mental e uma ampliação de suas capacidades, vai mais além, e entra no domínio da existência espiritual.

Mas o ponto fraco desse sistema [Raja-Ioga] é que depende demasiado dos estados anormais de transe. Primeiro, essa limitação conduz a certo abandono da vida física, que é a nossa base e a esfera em que devem confluir nossas aquisições mentais e espirituais. E, sobretudo, a vida espiritual nesse sistema é muito associada [apenas] ao estado de **samādhi**.

Nosso objetivo é tornar a vida espiritual e suas experiências plenamente ativas e plenamente utilizáveis no estado desperto e mesmo no uso normal de nossas funções. Mas no Raja-Ioga a experiência espiritual tende a retirar-se em um plano subliminar, por trás de nossas experiências normais, em lugar de descer em nossa existência e possuí-la em sua totalidade.

O caminho triplo da devoção, conhecimento e obras [Bhakti Ioga, Jñāna Ioga e Karma Ioga] difere do Raja-Ioga porque não se ocupa com o treino elaborado de todo o sistema mental como condição para a perfeição, mas toma certos princípios centrais – o intelecto, o coração, a vontade – e busca converter suas operações normais fazendo-as abandonar suas preocupações comuns e exteriorizadas para concentrar-se no Divino. Difere também nisso (e, do ponto de vista do Ioga Integral, parece haver aqui um defeito): ele é indiferente à perfeição mental e corporal e visa apenas a pureza como condição para a realização divina. O segundo defeito [deste caminho triplo] é que na prática ele escolhe um dos três caminhos paralelos [Bhakti Ioga, Jñāna Ioga ou Karma Ioga] com exclusividade e quase em antagonismo com os outros, em lugar de efetuar uma síntese harmoniosa entre o intelecto, o coração e a vontade, em uma realização divina integral.

O **Caminho do Conhecimento** tem como objetivo a realização do Self supremo e único. Procede pelo método da reflexão intelectual e alcança o discernimento justo, **viveka**. Observa e distingue os diferentes elementos de nosso ser aparente e, recusando a identificar-se com eles, consegue excluí-los e separá-los sob o termo comum “os constituintes de Prakriti” e “as criações de Maia”. Assim consegue chegar à sua identificação justa com o Self puro e único. A partir desse ponto, esse caminho, como geral é seguido, rejeita da Consciência os mundos fenomênicos [mundo material] como uma ilusão e conduz à imersão, final e sem retorno, da alma individual no Supremo.

Mas essa consumação exclusiva não é o resultado único do Caminho do Conhecimento. Pois, seguido de maneira mais ampla e com um objetivo menos individual,

o método do Conhecimento pode conduzir à realização do Self supremo não apenas em nosso ser, mas em todos os seres e, por fim, percebemos que mesmo os aspectos materiais do mundo são um jogo da Consciência Divina e não algo de todo alheio à sua natureza verdadeira.

Mas a partir da base dessa realização uma outra ampliação é ainda possível: a conversão de todas as formas de conhecimento, por mais mundanas que sejam, em atividades da Consciência Divina utilizáveis para perceber o Objetivo de conhecimento uno e único, não apenas nele mesmo, mas através do jogo de suas formas e de seus símbolos. Esse método poderia muito bem conduzir a uma elevação de todo o domínio do intelecto humano e de suas percepções ao nível divino, à sua espiritualização e a justificar assim o labor [trabalho] cósmico do conhecimento na humanidade.

O **Caminho da Devoção** busca a alegria do Amor e da Beatitude supremas. O mundo é então percebido como um jogo do Senhor [Consciência], com nossa vida humana como cena final, que continua através das diferentes fases de auto-ocultação e autorrevelação. O princípio do Bhakti-Ioga é utilizar todas as relações habituais da vida humana em que as emoções participam e aplicá-las não às relações mundanas transientes, mas à alegria d'Aquele que é Todo-Amor, Todo-Beleza e Todo-Beatitude. Veneração e meditação são usadas apenas para e aumentar a intensidade da relação divina.

Esse caminho [Bhakti-Ioga] também, tal como é praticado, conduz a distanciamento da existência no mundo e a uma absorção. Todavia, aqui também, esse resultado exclusivo não é inevitável. O próprio Ioga fornece um primeiro corretivo, ao não limitar o jogo do amor divino à relação entre a Alma suprema e a alma individual, mas expandindo-o entre os próprios bhaktas [devotos e indivíduos], unidos em uma mesma realização do Amor e da Beleza supremos. Fornece um corretivo ainda mais geral pela realização do objetivo divino

do Amor em todos os seres, não só humanos, mas animais, e facilmente extensivo a todas as formas, quaisquer que sejam.

Podemos ver como essa aplicação mais ampla do Ioga da Devoção [Bhakti-Ioga] pode conduzir a uma elevação ao nível divino de toda variedade das emoções, sensações e percepções estéticas humanas, à sua espiritualização, e justificar assim o labor cósmico em direção ao amor e à alegria em nossa humanidade.

O **Caminho das Obras** [Karma-Ioga] visa à consagração de todas as atividades humanas à Vontade suprema. Começa pela renúncia a todo objetivo egoístico em nossas obras, a toda ação realizada com objetivo interesseiro ou que busca um resultado mundano. Essa renúncia purifica a mente e a vontade e nos torna facilmente conscientes que uma grande Energia universal é a autora verdadeira de todos os nossos atos, e que o Senhor [Consciência Divina] dessa Energia é o soberano entre os atos e os dirige, e o indivíduo é apenas uma máscara, um pretexto, um instrumento ou, de modo mais positivo, um centro consciente de ação e de relação. A escolha e a direção do ato são deixadas, de maneira cada vez mais consciente, a essa Vontade suprema e a essa Energia universal.

Como os outros caminhos, o Karma-Ioga é usado para conduzir à libertação da existência fenomênica [material] e para retirar-se no Supremo. Porém aqui também, este resultado exclusivo não é inevitável. Esse caminho pode, de igual modo, conduzir a uma percepção do Divino em todas as energias, todos os eventos, todas as atividades, e a uma participação livre da alma à ação cósmica, sem egoísmo. Praticada assim, ela pode conduzir à elevação de toda a vontade e atividade humanas ao nível divino, à sua espiritualização, e justificar assim o labor cósmico em direção a liberdade, ao poder e à perfeição no ser humano.

Vemos também que na visão integral das coisas esses três caminhos são um só. A Amor divino, em geral, deve conduzir ao conhecimento perfeito do Amado pela intimidade

perfeita, e tornar-se assim um Caminho do Conhecimento [Jñāna]; e porque conduz ao serviço divino, o Amor se torna de igual modo um Caminho das Obras [Karma]. Do mesmo modo, o conhecimento perfeito deve conduzir ao Amor e à Alegria perfeitos [Bhakti] e à aceitação completa das obras d'Aquele que é conhecido. Da mesma maneira, as obras consagradas devem conduzir ao amor completo do Mestre do Sacrifício e ao conhecimento mais profundo de Seus caminhos e de Seu ser. É por esse caminho triplo que chegamos sem dificuldade ao conhecimento, ao amor e ao serviço absolutos ao Um presente em todos os seres e na inteira manifestação cósmica.