

Capítulo 10

**A JORNADA
DO
VIAJANTE**

Tantra é um caminho essencialmente prático. Reconhece que entre o aspirante e sua meta existe uma distância a ser percorrida, e ensina várias práticas para diminuir essa distância.

Seguindo essa tradição, os ensinamentos da Ananda Marga constituem uma síntese dinâmica e contemporânea de práticas do Tantra e do Yoga destinada a todas as pessoas, sejam quais forem as suas tendências mentais e dificuldades pessoais.

Os diversos sistemas de meditação da Ananda Marga são ensinados por *ácaryas* (monges e monjas treinados nessas lições) que representam o preceptor espiritual da Ananda Marga, Shrii Shrii Anandamurti.

O *ácarya* iniciará em *Sahaja Yoga* aqueles que expressarem entusiasmo sincero e dispuserem de tempo suficiente para manter as disciplinas essenciais, inclusive as *ásanas* e uma alimentação iogue vegetariana. Para as pessoas sem condições de praticar o sistema completo de *Sahaja Yoga*, o *ácarya* poderá ensinar dois sistemas mais simples, *Sadharana Yoga* ou *Prarambika Yoga*:

1 - *Sadharana Yoga* é para os jovens entre 12 e 16 anos e as pessoas com pouco tempo livre. Neste sistema, não há obrigações relativas à alimentação vegetariana nem à prática de *ásanas*.

2 - *Prarambika Yoga* será ensinada para aqueles com dificuldades físicas especiais. Também não inclui *ásanas* nem exige alimentação vegetariana. Porém, os que gostam de praticar *ásanas* ou precisam delas por razões físicas ou mentais podem receber instruções apropriadas do *ácarya*.

Todos aqueles que praticarem *ásanas* devem esforçar-se para seguir as condições previamente explicadas no Capítulo 3 – *Ásanas*, inclusive adotar uma alimentação iogue.

Os praticantes de *Prarambika* e *Sadharana Yoga* receberão as instruções de *Sahaja Yoga* quando estiverem habilitados a esta nova prática.

Sádhana

Entre as práticas de meditação existentes hoje em dia, com diversos nomes, há duas categorias principais:

1ª – Tantra, que lida principalmente com mantras, *cakras*, visualização de mandalas e *kundalini*.

2º – Yoga, que enfatiza os seguintes aspectos, no conjunto ou em separado: *ásanas*, mente, purificação e autocontrole, filosofia, devoção e ética.

Por exemplo, muitos tipos de meditações tântricas usam simplesmente a repetição do mantra, sem conceituar ou enfatizar a ideação em seu significado. Outras práticas de meditação iogue dizem que os *sádhakas* (praticantes de Yoga) devem liberar a mente de suas tendências primárias e uni-la com a Consciência Cósmica, mas não lhes fornecem meios práticos para alcançar esse objetivo.

A Ananda Marga, contudo, como no Tantra original, reconhece a relação abrangente entre todos os aspectos da natureza humana, incluindo na *sádhana* os aspectos sutis do Tantra Yoga e as regras do Astaanga Yoga. De modo geral, essas práticas são denominadas Tantra Yoga, embora os seus diversos sistemas recebam denominação específica, de acordo com o aspecto abordado.

Sahaja Yoga

Sahaja Yoga é a designação para as seis lições de meditação, as quais constituem um sistema completo. Prarambika Yoga e Sadharana Yoga são práticas mais fáceis, para iniciantes e que exigem menor esforço, mas ambas estão baseadas nos mesmos fundamentos.

A seguir estão definidas, em resumo, as seis lições de Sahaja Yoga.

PRIMEIRA LIÇÃO: IISHVARA PRANIDHANA

A primeira lição é essencialmente a prática de Ishvara Pranidhana, conforme se mencionou no capítulo sobre ética iogue.

Esta meditação básica é constituída de cinco aspectos, a saber:

1º – POSTURAS DE YOGA: Diferentes posturas do corpo facilitam diferentes ações. Por exemplo, deitar é a postura mais indicada para dormir, enquanto sentar é a melhor posição para comer. Assim também, a melhor postura para a meditação é a Postura de Lótus Completa, ou Padmāsana. Entretanto, se esta for muito difícil, pode-se fazer a Postura de Meio-Lótus ou Ardhapadmāsana, ou seja, ficar sentado com uma perna sobre a outra.

A vantagem dessas posturas, em particular a Postura de Lótus Completa, é que elas ajudam a controlar os órgãos sensoriais e conseqüentemente os sentidos, liberando a mente da percepção sensorial normal. Os olhos fechados controlam a visão; a língua dobrada sobre a abóbada palatal controla a atividade gustativa; e as mãos entrelaçadas ajudam a controlar o sentido do tato.

O olfato não pode ser facilmente controlado. Portanto, recomenda-se que a pessoa se sente num ambiente com ar fresco, livre de odores e incensos. Como a audição também não pode ser facilmente controlada, o melhor ambiente é aquele que esteja livre de ruídos e numa atmosfera calma. (Porém, com o decorrer do tempo os barulhos externos não mais interferirão na meditação, já que a concentração mental estará além de sua influência). Na Postura de Lótus Completa, mantida com a coluna ereta, os órgãos motores permanecem em estado de relaxamento, conseguindo-se equilíbrio e simetria. A coluna vertebral ereta favorece a concentração, bem como a uniformidade e o ritmo da respiração.

Assim, Padmāsana ou Postura de Lótus Completa é a mais indicada para que a mente consiga ir além de sua consciência normal.

2º – BHUTA SHUDDHI: Este é o processo de abstração mental em relação ao mundo exterior, para liberar a mente de

complexos, medos, desejos e tensões. Essa técnica de ideação conduz a mente a um estado de relaxamento profundo.

3º – *ĀSANA SHUDDHI*: Este processo desfaz os condicionamentos que levam a mente a se identificar com o corpo. Nossa atenção se desliga gradualmente de cada parte do corpo e se concentra em um ponto conhecido como *Ista cakra*, ponto de concentração mental.

4º – *CITTA SHUDDHI*: Neste estágio, a porção mais densa da mente, *citta*, fica totalmente em estado de suspensão, enquanto a porção um pouco mais sutil (o ego) se identifica com um ponto de consciência dentro do “oceano” de Consciência Cósmica. *Citta* é considerado como a tela em que as nossas imagens mentais são visualizadas.

5º- *DHYANA*: A última etapa, a verdadeira meditação, ou seja, o estado de união da mente individual com a Consciência Cósmica. Aqui, a prática essencial é o uso do mantra individual (*Ista* mantra). Como mencionado anteriormente, esse mantra possibilita ao aspirante a realização da união com o Ser Supremo. Então, através do uso constante do mantra individual na forma prescrita, a identificação com a Consciência Cósmica é total, e isto poderá levar à união definitiva. Este estado bem-aventurado da não-dualidade é conhecido como *samádhi*.

SEGUNDA LIÇÃO: *MADHUIDYA*

A segunda lição de *Sahaja Yoga* é conhecida como *madhuvidya*, que quer dizer “doce conhecimento”. É a consciência de que tudo é manifestação do Ser Supremo. Isto, naturalmente, começa com a percepção subjetiva de que o próprio ser individual é na realidade um instrumento do Ser Supremo. A consciência obtida com a meditação no Ser Absoluto pode ser mantida mesmo quando a pessoa está envolvida nas tarefas do dia-a-dia.

Através do uso do *Ista* mantra e sua associação com o processo da respiração, o aspirante procura sentir o mantra

como se fosse o som de sua própria respiração, de forma que cada inalação proporcione a consciência do estado infinito.

Para que a pessoa tenha conhecimento de que a mesma Consciência que existe no seu interior também permeia todo o Universo – cada pessoa, cada animal, cada planta e objeto, animado ou inanimado – um outro mantra, o Guru mantra, é ensinado. Este mantra é usado antes de uma ação ou antes de interagirmos com as coisas e os seres à nossa volta. Para ser amplamente praticado, este processo pode levar anos de esforço sincero e consciente, mas só então o ser humano poderá sentir a força de viver no presente, tendo um propósito sublime e bem definido.

TERCEIRA LIÇÃO: *TATTVA DHARANA*

O propósito desta lição é a concentração nas características fundamentais dos *cakras*. Cada *cakra* exerce funções diferentes no corpo e na mente, com sua própria característica vibratória. Assim, são usadas técnicas de visualização da forma e da cor dos *cakras* e a repetição de mantras cuja sonoridade correspondente à natureza sonora de cada *cakra*. Essa técnica ajuda a fortalecer o poder de concentração, a controlar as atividades dos *cakras* e a regular as correntes de energia do corpo, conhecidas como *nadiis*.

Há três *nadiis* mais importantes: *piungala*, *id'a* e *susumna*. A predominância de *piungala* facilita a prática de atividades físicas, enquanto a predominância de *id'a* propicia as atividades mentais. *Tattva Dharana* propicia o fluxo predominante de *susumna*, o que facilita o despertar espiritual e a elevação da energia puramente espiritual, o *kundalinii*.

QUARTA LIÇÃO: *PRANAYAMA*

Pranayama significa controle da respiração e do *pranah*, o que permite a estabilidade da mente. Há uma relação intrínseca entre os ares vitais (ou *pranah*) e a mente. Uma respiração irregular resulta numa mente agitada e vice-versa. Quando a respiração é controlada pelo processo científico de *pranayama*,

a mente também é controlada, e assim o poder mental e a concentração durante a *sádhana* são grandemente fortalecidos. A utilização adequada de *pranayama* envolve o uso do *Ista* mantra e a concentração num determinado *cakra*.

As diversas técnicas de *pranayama* têm diferentes potencialidades, portanto, elas devem ser aprendidas com um *ácarya*.

QUINTA LIÇÃO: *CAKRA SHODANA*

Os *cakras* são centros controladores da mente, das suas atividades e também do corpo. Através de um método de visualização dos *cakras* e da repetição de um mantra, os *cakras* são purificados.

SEXTA LIÇÃO: *DHYANA*

Esta é uma forma de meditação intensa, que canaliza todas as propensões mentais em direção à meta espiritual. Seu efeito é mais efetivo quando o relacionamento pessoal entre o discípulo e o Guru se transforma em Amor Cósmico. Esse amor é o que mais fortalece a mente – pois, uma vez que esse amor é despertado, a meditação não será mais um esforço, mas sim o resultado da atração natural pelo Ser Supremo, e da mesma forma que o magnetismo de um ímã atrai o ferro, também o aspirante será atraído para a sua almejada Meta.

“Estaria o Ser Supremo em movimento? Não, não está. Ele está imóvel como o tronco de uma árvore. Estaria Ele distante? Não, Ele está bem próximo. Ele é a vida de minha vida. Ele está dentro de você, dentro de mim. Ele está no interior e no exterior de todos, em todas as partes. Quando o aspirante espiritual se familiariza adequadamente com sua Entidade Sublime, dizemos que ele se estabeleceu em Deus. Nesse estágio, passa a haver a unidade entre o interior e o exterior. A mente permanece distante das pequenas coisas e uma relação verdadeira com o Ser Supremo é conseguida.

Enquanto o corpo permanece no mundo mortal, a alma individual se une à Alma Suprema”.

Shrii Shrii Anandamurti