MUKTI

CAROLINA CORREIA & ÂNGELA COSTA

DESCOBRIR O YOGA

Uma prática milenar para viver
com saúde, equilíbrio e propósito.

do início

Yoga, da raiz Yuj, significa tradicionalmente a união entre a alma individual e a essência universal (ou para uns, divina), processo no qual se liberta a consciência do sofrimento, da ilusão e das prisões mentais. Uma visão mais moderna atribui ao Yoga um sistema de bem-estar integrado: físico, emocional, intelectual e espiritual.

Os Yoga Sutras de Patanjali são a mais antiga exposição sistemática do Yoga descoberta. São 196 aforismos profundos, mas sintéticos, escritos em sânscrito e agrupados em quatro seções, que terão sido redigidos algures entre o séc. IV ou V. Estes mostram-nos que, mais do que uma prática física, como é hoje popularizado, o Yoga é uma filosofia de vida. Um caminho para a união do indivíduo consigo mesmo e com o mundo.

Nesta obra, vamos aprofundar sobre os Ashtanga (oito ramos) do Yoga, os oito caminhos para atingir essa união por via do autoconhecimento e da harmonia entre corpo, mente e espírito. Um guia para viver de forma autêntica e plena.

Estes oito ramos do Yoga representam diferentes pontos de entrada para a contemplação do eu e das nossas escolhas, com o propósito de nos relembrar a nossa verdadeira essência e propósito. Todas as respostas estão dentro de nós, se escutarmos com atenção.

Os Ashtangas são compostos por:

- *Yamas: conduta e ética social*
- *Niyamas: autodisciplina e ética social*
- *Asana: posturas físicas*
- *Pranayama: controlo respiratório*
- *Prathyahara: abstração dos sentidos*
- *Dharana: concentração, controlo da mente*
- *Dhyana: meditação*
- *Samadhi: iluminação*

Primeira representação do Yoga em postura meditativa
Fonte: https://stringfixer.com/pt/Pashupati_Seal

01 Yamas | Ética Social

Yamas são códigos de ética, os cinco princípios básicos de disciplina e de autodomínio no comportamento social, que têm como objetivo orientar-nos para o convívio com os outros.

Ainda que sejam consideradas como "as cinco abstinências", Pantajali descreve os Yamas como o comportamento espontâneo, natural e evolutivo de um ser humano iluminado.

Os 5 princípios que compões os Yamas são:

Ahimsa: não violência (física, mental e emocional)
Não violência não significa apenas a ausência de guerras, atos físicos violentos. Significa não magoar, ter compaixão, ter respeito. Pode ser feita através de palavras, atos e ações. Aplica-se aos seres humanos e a todas as formas de vida.

Satya: verdade, não mentir (palavras e ações)
Sermos verdadeiros com os outros e também comprometer-nos a fazer escolhas que nos ajudam a viver de acordo com uma visão integrada do eu. Viver a verdade como a integridade do pensamento, da palavra e da ação.

Asteya: não roubar (propriedade ou tempo de outrem)
Não roubar tempo, espaço, confiança, propriedade do outro.

Bramacharya: castidade, contenção, moderação.
Autocontrolo, libertação de pensamentos, palavras e ações de luxuria.

Na sociedade Védica significa a abstenção sexual para os que escolhem o caminho para a renúncia. E para os que escolhiam o caminho de constituir família, significa viver de forma saudável a sua energia sexual com o seu companheiro/a.

Aparigraha: não possessividade, desapego, não cobiçar.
Possuirmos o que é apenas necessário para nós. Gratidão pelo que já possuímos. Saber que a nossa felicidade não está nos bens materiais e não sermos prisioneiros deles.

02 Niyamas | Ética Pessoal

Os Niyamas são a base moral do Yoga, a conduta disciplinar do yogi de si para consigo. Estão relacionados com as ações mentais positivas que devemos procurar incluir na nossa vida, e são considerados "as cinco observações".

Que escolhas fazemos quando somos a nossa única testemunha?

Os 5 príncipios que contêm os Nyamas são:

Saucha: pureza, limpeza física, pessoal e mental
Escolher conscientemente como nutrir o nosso corpo, a nossa mente e as nossas emoções. Manter um intestino limpo não é diferente de manter pensamentos viciados sob uma rédea curta.

Santosha: contentamento, alegria, aceitação do mundo
Consciência e completa entrega ao momento presente, vivendo-o com alegria e contentamento. Aceitar as pessoas e situações, mantendo controlo sobre o nosso estado emocional, pois todo o conflito exterior resulta do conflito interior.

Tapas: autosuperação, disciplina, força de vontade
Adotar a mudança através da autodisciplina e força de vontade para conseguirmos chegar a um nível de consciência superior.

Svadhyaya: Autoconhecimento, prática da autorreflexão
Svadhyaya ajuda-nos a olhar para dentro, elegendo-nos como ponto de referência. Ensina-nos a criar ligação ao nosso espírito, a algo mais do que a fisicalidade, e a realizar os nossos valores em atos diários e de consciência plena.

Ishavara Pranidhana: Fé, entrega e contemplação do Ser Divino
Confiança e canalização de uma energia além do vísivel que está em tudo, incluindo em nós. Também remete para o desapego ao passado e entrega ao presente, abraçando a mudança como uma constante e entregando intenções ao nosso divino pessoal.

03 Asana | Postura

Asana é o termo sânscrito para *assento*, hoje conjugado com diferentes prefixos para nomear milhares de posturas físicas.

O primeiro asana conhecido (sentar de pernas cruzadas, como vimos na gravura lá atrás) servia apenas a prática de meditação, mas por ser difícil de sustentar por longos períodos de tempo, e devido à posterior influência da ginástia europeia, surgiram inúmeras modificações ao asana original para soltar a rigidez do corpo moderno e assim o preparar para a meditação.

Nos Sutras, o propósito de realizar asanas é interromper as oscilações da mente e conectar com um grau mais elevado de consciência, acima da correnteza dos pensamentos.

Para esse efeito o yogi deve adquirir, com uma prática consistente, a estabilidade e o conforto que minimizam o esforço físico e lhe permitem permanecer num estado relaxado e meditativo em toda e qualquer postura.

Na visão do Yoga, o corpo é um templo e cuidarmos dele é a terceira etapa, ou ramo, para o crescimento espiritual.

Do ponto de vista físico, as posturas trazem-nos incontáveis benefícios: do ganho de flexibilidade, ao equilíbrio e à força, como ainda o efeito positivo sobre as articulações e sobre a regulação do sistema nervoso.

E traz os mesmos benefícios à mente, como a flexibilidade mental, equilíbrio emocional, a calma para enfrentar e a força para ultrapassar os obstáculos da vida. Também construímos disciplina e concentração, ambas necessárias para meditar.

Esta é uma via para a expressão integral e não-dualista do corpo e da mente, permitindo-nos conectar com todo o potencial das nossas capacidades físicas e com a energia vital, *prana*, deixando-a fluir sem bloqueios.

04 Pranayama | Respiração

O quarto estágio, Pranayama, refere-se à expansão da energia vital, Prana, por meio do controle da respiração.

Hoje já são bem estudadas as relações entre o sistema respiratório e o sistema nervoso. Através de uma respiração regulada e consciente, conseguimos otimizar as funções orgânicas, acalmar a mente e controlar as emoções.

Pranayama é um conjunto de técnicas respiratóras e ajudam-nos a expandir o nosso estado de consciência sobre nós mesmos e o que nos rodeia. Nos Sutras, Patanjali descreve Pranayama como “controlar o processo de inspirar e expirar”. Tudo começa com uma inspiração e tudo acaba com uma expiração.

Pranayama é um elemento chave no caminho do yogi para chegar à iluminação. Acontece em quatro fases: a inspiração (Puraka), a retenção com ar (Abhyantara Kumbhaka), a expiração (Rechaka) e a retenção sem ar (Bahya Kumbhaka).

A nossa respiração natural é a respiração abdominal ou diafragmática, pois temos mais alvéolos pulmonares e maior aporte sanguíneo na porção inferior dos pulmões. É assim que vemos um bebé respirar, profundamente e com a barriga.

Apesar dessa ser a nossa respiração natural, com a acumulação de tensões físicas ao longo do tempo e mediante as circunstâncias díficeis da vida, perdemos contacto com ela e tornamo-la superficial, peitoral. Deixamos de utilizar a capacidade pulmonar total e perdemos grande parte do combustível de que o corpo precisa para funcionamento ótimo.

Numa respiração relaxada, o diafragma desce e a barriga expande na inspiração. Na expiração, o diafragma sobe com uma contração abdominal, retraindo a barriga. Já deu conta desta mecânica em si?

05 Pratyahara | Instrospeção

O quinto estágio, Pratyahara, simboliza o elo entre o aperfeiçoamento da nossa realidade física (que tinham sido os diferentes estágios até aqui) para o contacto com os estados mais subtis da existência: através do recolhimento dos cinco sentidos e da nossa atenção dos objetos exteriores para os fenómenos interiores.

Em tradições antigas, hindus e budistas, era comum o yogi se isolar fisicamente do mundo nesta etapa da sua jornada. Contudo, de uma forma mais atual e não necessariamente menos eficaz, podemos apenas isolar um momento do nosso dia e criar uma distância física face às distrações à nossa volta.

De um modo literal, podemos fechar os olhos ou tapar os ouvidos, à semelhança dos três sábios macacos. Ou menos literalmente, podemos apenas levar a atenção desses sentidos para dentro. Não deixar as visões, os sons, os cheiros, os sabores ou o toque perturbarem essa atenção. Deixar até o tempo se dilatar e perder conta do espaço onde estamos.

Pela arte de introspetivar, contactamos com um espaço imperturbado, livre e expansivo no mundo interior, que iremos explorar nas etapas seguintes.

Há quem chame a esse espaço de alma, essência, espírito. Nos Vedas e nas Upanishads (textos anteriores aos Sutras de Patanjali) chamaram-lhe *Purusha*. Jesus chamaria de Deus. Mas o nome importa pouco.

Aceder a esse espaço mental é conhecer um recanto de paz sempre disponível em si, intocável e despido dos filtros e papéis que desempenha no mundo "lá fora".

06 Dharana | Concentração

Dharana é o fruto da permanência em Pratyahara.

Traduz-se por concentração e na sua raiz significa manter ou segurar a atenção com firmeza num só foco ou direção, sem desvios ou inquietações mentais.

Por vezes é associado à retenção da respiração (Kumbhaka) ou à fixação do olhar (Trataka), potenciais aliados ao trabalho de segurar a atenção.

Começamos a entrar no reino da meditação. Dharana é a primeira faceta da tríade Samyama, que integra esta e as duas etapas seguintes (Dhyana e Samadhi) quase sempre, em boa verdade, de uma forma não linear. Mesmo numa prática formal de meditação, é expectável haver intervalos de atenção e saltitar de um objeto para o outro, de um pensamento para outro. Se dermos por isso, basta retomar onde nos encontrávamos, com paciência e autocompreensão.

Nesta etapa de Dharana podemos testar e desenvolver a qualidade da nossa atenção para diversos fins e para isso escolher um qualquer objeto de atenção, físico ou metafísico, desde que nos seja possível empenhar a totalidade da nossa atenção sobre ele. Por ter um objeto onde conectar a nossa atenção, é um estado contemplativo precedente, talvez mais fácil que o seguinte.

Entre algumas opções de concentração comuns estão a repetição de mantras, de forma verbal ou mental; observar as qualidades de um objeto físico, de uma parte ou mecanismo do corpo, como por exemplo a respiração, a ponta da língua ou o polegar. Podemos até nos concentrar num sentimento que queremos cultivar em nós, como a compaixão, a coragem ou a paz interior.

07 Dhyana | Meditação

Podemos representar Dhyana como a segunda etapa do trabalho subtil. Depois do exercício de concentração num determinado atributo, em Dharana, inicia-se um processo de contemplação abstrata. Algumas escolas chamam-no de meditação sem atributo, com o objetivo de suspender quaisquer juízos de valor derivados da mente pensante.

É nesta fase que mais difícil se torna deixar os pensamentos correr, chegarem e partirem, sem nos apegarmos a estes. Sem discorrer nas narrativas e diálogos que a mente realiza consigo mesma. É muito fácil entrar numa cadeia de pensamento e, de repente, ter escapado da meditação. Quase sem se dar conta. A mente, especificamente o cortéx pré-frontal, quer resolver coisas, problemas, pendências e rapidamente se aborrece com uma tarefa como a meditação.

Mas é neste processo de meditação que podemos descobrir mais e melhor sobre quem somos, que processos, armadilhas e padrões de pensamentos se insinuam na nossa mente e como nos desapegarmos da nossa visão limitada da realidade ao nosso redor com imparcialidade, por forma a fazer escolhas melhores, mais sãs e mais alinhadas com o nosso propósito.

Como um observador externo, um espectador, podemos contemplar a nossa personagem, e as suas várias camadas de complexidade, a se mover no mundo. Criando essa distância, nasce a perceção do autoconhecimento e aquilo que várias tradições filosóficas denominaram a não-dualidade. Perceber que, ao nível do espírito, o verdadeiro Eu, nós não somos separados de tudo o resto que existe no universo. Somos apenas diferentes formas em matéria da mesma energia.

Como em tudo no Yoga, a teoria é apenas 1%. A prática, a consistência e a frustração do processo meditativo são os verdadeiros professores.

"O meditador experiente não é alguém cuja mente não vagueia, mas aquele que se habitua a começar de novo."

08 Samadhi | Iluminação

Este é o último ramo do Yoga descrito por Patanjali, bem como o último estágio do processo de meditação dedicada, sendo por vezes também descrito como total absorção. No sânscrito significa unificar as partes no todo.

Se bem se recorda, o tradicional propósito do Yoga era a libertação da mente em relação ao sofrimento e ilusão. Não temos autoridade para validar o que é ou não é Samadhi, por falta de experiência nesta etapa avançada de meditação.

A escola budista diz que ao alcançar samadhi pela via da meditação (diz-se que existem outras vias ocultas), o yogi tem a opção de permanecer em terra e ajudar outros yogis na sua busca pela libertação (boddhisattva) ou transcender esta realidade e abandonar o seu corpo físico (tornando-se um buddha, um iluminado).

Podemos encontrar algumas descrições de Samadhi como a sensação de sair do corpo, ainda que completamente consciente da fisicalidade. Descrições de conhecer e conectar com todas as forças, seres e partículas que existem no universo. Alguns descrevem contactar com antepassados, vidas passadas e espíritos. Outros ainda descrevem a obtenção de poderes sobrenaturais, como o controlo dos elementos ou a capacidade de viajar no espaço.

Naturalmente, é difícil determinar o que pode ser verdade, especulado ou até inocentemente imaginado. Mas todos os relatos passam pelo descrição de um êxtase, de felicidade absoluta e contentamento total. A não necessidade de nada mais.

A iluminação, contudo, não deve ser um objetivo ou uma desejo a riscar de uma checklist. Segundo as escolas tradicionais do Yoga, não se deve meditar à procura de alcançar essa meta (ou meta alguma, na verdade), mas praticar apenas pelo benefício de o fazer.

Por isso, seguimos na prática.

sobre as autoras

Carolina Correia e Ângela Costa conheceram-se através da sua formação no ensino do Yoga, a primeira a que se dedicaram depois de vários anos de prática e estudo individual.

O caminho que as levou ao Yoga foi idêntico. A ansiedade, o burnout, a urgência de controlar os sintomas físicos e psicológicos de viver rotinas esgotantes, enquanto a vida passava ao lado.

Logo perceberam que também partilhavam uma ética e um propósito na transmissão do Yoga, e foi por isso que a Carolina convidou a Ângela a integrar o projeto MUKTI em 2021.

Desde então que dão vida à missão de ajudar todos aqueles que, através do Yoga, procuram e encontram uma nova forma de vida.

Uma vida na qual o bem-estar físico, emocional e espiritual são como um só e todos são igualmente necessários.

Experimente por si,
convidamos-lhe a uma prática.

Escreva-nos em *ola@mukti.pt*

MUKTI