

# Conduzir os sentidos em direção ao Ser

## Apresentação de Margaret Simpson

Os sentidos são essenciais para a nossa existência. São instrumentos através dos quais percebemos o mundo à nossa volta e nos engajamos com ele. Entretanto, quando nos deixamos levar por esta relação com o mundo e passamos a acreditar que a felicidade está em objetos exteriores e na gratificação sensorial, esquecemos que a verdadeira fonte da alegria e da realização vive dentro de nós como a suprema Consciência, nosso próprio Ser. Assim, se queremos alcançar o conhecimento pleno do Ser, um pré-requisito importante é dominar os sentidos, ao invés de sermos dominados por eles.

Desde tempos imemoriais, na Índia é dito que os sentidos são desobedientes, instáveis e indomáveis. Em uma das escrituras mais antigas da Índia, o *Kaṭha Upanishad*, encontramos estes versos:

Quando um homem carece de entendimento,  
e sua mente jamais é controlada;  
Seus sentidos não o obedecem,  
assim como cavalos revoltos, ao cavalheiro.  
Mas quando o homem possui entendimento,  
e tem sua mente sob controle;  
Seus sentidos lhe têm obediência,  
assim como bons cavalos, ao cavalheiro.<sup>1</sup>

Esta metáfora fala do relacionamento próximo entre a mente e os sentidos e também do papel crucial que a mente exerce na função de controlar os sentidos.

Na filosofia e escrituras indianas, os sentidos incluem os cinco poderes de percepção (visão, audição, paladar, olfato e toque) e também os cinco poderes de ação (locomoção, destreza, eliminação, reprodução e fala). A função dos sentidos é servir à mente como seus instrumentos de percepção e ação. A mente é o instrumento que guia e controla os sentidos, quer estejam dirigidos para fora ou para dentro.

Na yoga, o processo de dominar os sentidos é conhecido como *pratyāhāra*, que literalmente significa: a “retração dos sentidos” ou “direcionar os sentidos para dentro”. O sábio Patañjali, em seus *Yoga Sūtras*, inclui este processo como um dos “oito membros da yoga”<sup>2</sup>. Este guia, um passo-a-passo esquemático para a meditação, leva o buscador numa jornada interior, desde o estado desperto até o *samādhi*, ou absorção meditativa. Em *samādhi*, a mente está completamente quieta e repousa, livre de pensamentos, na percepção testemunha do Ser.

Para Patañjali, *pratyāhāra* é o quinto passo nesta jornada interior e o portal para os estados mais profundos de meditação. De acordo com o sábio:

*Pratyāhāra* é desengatar os sentidos  
de seus objetos [de atenção],  
como se estivesse imitando a própria natureza da mente.<sup>3</sup>

Ao descrever os sentidos como a imitação da natureza da mente, Patañjali está dizendo que os sentidos não podem agir por si só. Ao contrário, eles seguem as instruções do chefe, a mente. Quando a mente decide voltar sua atenção para fora, os sentidos a seguem imediatamente em busca dos objetos identificados pela mente. Da mesma forma, quando a mente decide voltar-se para dentro, os sentidos a seguem recolhendo-se para dentro, que é *pratyāhāra*. Um dos antigos comentários sobre o *sūtra* de Patañjali compara este movimento com o de um enxame de abelhas seguindo sua rainha e repousando pacificamente onde ela decide repousar.<sup>4</sup>

A implicação do ensinamento de Patañjali é que no centro dos movimentos da mente e dos sentidos está o poder de nossa própria força de vontade para fazer escolhas. Eis aqui um cenário hipotético de como um meditador dos dias modernos pode escolher guiar os sentidos em direção aos objetos da atenção, ou para longe deles:

Você está meditando com um grupo de *sādhakas*. A pessoa ao seu lado é nova na meditação. Ela encontra dificuldade em se sentar quieta, e está usando um casaco que faz barulho cada vez que ela se move. Você fica cada vez mais sensível ao barulho, e logo ele ocupa toda sua consciência. Você está irritado porque sente que essa mulher está estragando sua meditação. No final, você se levanta e vai para outra parte da sala, possivelmente incomodando vários outros meditadores durante esse processo...

Neste exemplo, o primeiro sentido a atuar é seu poder de audição e o objeto da atenção, o som do casaco farfalhante. Ao escolher ficar ouvindo o barulho, você permite que seu sentido da audição leve sua mente para fora, e coloque em movimento os pensamentos que o instigam a envolver outro sentido, seu poder de locomoção.

A solução de Patañjali é que você aplique sua vontade e retraia sua atenção do farfalhar. À medida que sua mente se retrai, você ainda pode estar consciente do som, mas ele não mais lhe perturba. Você simplesmente o testemunha, sem julgamento. Conforme continua a meditar, você pode se tornar alheio ao som.

Frequentemente, quando meditamos, mesmo quando não há nenhuma distração externa, a mente permanece focada no exterior. Por exemplo, numa certa manhã, quando sentei para meditar, minha mente estava agitada e volta e meia retornava para uma coisa que eu estava escrevendo. Quando percebi isso, comecei a observá-lo de forma desapegada,

lembrando a mim mesma: “Eu não sou esse pensamento. Sou a consciência desse pensamento”. Isso teve um efeito calmante imediato sobre a minha mente e, em questão de minutos, me estabeleci na “percepção da minha consciência”, onde os pensamentos estavam presentes, mas eu não estava focada neles.

Outra vezes, “objetos da atenção” de uma outra natureza, bem diferente, podem aparecer em meditação. Estas imagens, pensamentos, sons ou sensações não têm nenhuma conexão imediata ou relevância para o nosso estado de vigília. Ao contrário, eles parecem surgir espontaneamente dos níveis mais profundos da Consciência. Algumas vezes aparecem prontos, já formados; outras vezes eles emergem amorfos e se juntam numa forma. Podem ser de uma beleza impressionante e detalhes fenomenais. Frequentemente, apresentam uma luz confortante ou uma cor vibrante. A tentação, quando tal fenômeno ocorre, é a mente entrar em ação: “Depressa, alguma coisa está acontecendo! Você está tendo Uma Experiência!” E puf! – a visão se foi, e junto com ela o nosso estado meditativo.

Com o tempo e a prática, aprendemos a conter a mente para que deixe de criar pensamentos interpretativos em tais momentos e, ao invés disso, simplesmente testemunhar o que está acontecendo, com atenção firme e absoluta. Algumas vezes a experiência continua a se desenvolver, outras vezes não. Contudo, o estado de atenção firme parece uma realização em si. Nesses momentos saboreamos o estado a que Patañjali se refere no *sūtra* que vem depois da definição de *pratyāhāra*:

Isso [*pratyāhāra*] dá origem ao controle supremo sobre os sentidos.<sup>5</sup>

No esquema de Patañjali, *pratyāhāra* nos prepara para os três estágios remanescentes de nossa jornada interior; estes, diz ele, são: *dhāraṇā*, que significa focar nossa atenção repetidamente em um suporte interior que nos direciona para uma meditação mais profunda; *dhyāna*, quando

alcançamos foco ininterrupto sobre aquele objeto; e *samādhi*, quando estamos tão absorvidos na meditação que não existe mais nenhum senso de “eu” e a mente repousa no Ser.

Na meditação Siddha Yoga existe um outro suporte ainda mais vital para essa jornada interior: a graça do Guru Siddha, que, tendo realizado sua unidade com a Consciência suprema, vive neste conhecimento e é capaz de transmiti-lo a outros.

Uma das maneiras que Gurumayi faz isso é através do mantra. O significado do mantra nos lembra porque estamos meditando. A repetição do som pode agir como um objeto interior para focar a mente. Entretanto, o verdadeiro poder do mantra está no fato de ele ser um veículo para a *shakti* do Guru. Quando repetimos o mantra silenciosamente e combinamos cada repetição com a inspiração e a expiração, nosso foco é reforçado pelo poder da graça, e somos levados a meditar mais profundamente.

Gurumayi relacionou a repetição do mantra diretamente com *pratyāhāra*. Em certa ocasião, ao dar instruções de meditação para as pessoas, ela disse:

Vamos repetir o mantra para que os sentidos possam se acalmar cada vez mais. Os sentidos precisam se ocupar com alguma coisa, então no lugar de sentimentos e ações, nós lhes daremos a energia do mantra.... Vamos preencher os sentidos com a energia do mantra. Conforme nos sentamos em silêncio, vamos seguir a técnica do *pratyāhāra*. Por alguns minutos vamos fechar os nossos sentidos para tudo que é perceptível, tanto fora como dentro.<sup>6</sup>

Existe grande compaixão nas palavras de Gurumayi; a aceitação dos sentidos sendo como são, e a disposição de uma solução efetiva e revigorante. Esta é certamente uma das formas mais gentis e prazerosas de acalmar a natureza irrequieta dos sentidos.

É também uma das mais poderosas. A energia do mantra silencia todos os pensamentos e nos leva a esse estado delicioso de meditação calma e profunda, quando, com os sentidos recolhidos, descansamos na Testemunha. Então, independente de estarmos meditando sozinhos, ou em uma sala rodeados por outras pessoas, estamos na presença de nosso próprio Ser interior.



© 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

---

<sup>1</sup> *Kaṭha Upaniṣad* 3.5-6; Patrick Olivelle, *Upaniṣads* (New York: Oxford University Press, 1996) p. 239

<sup>2</sup> Os “oito membros da yoga” de Patañjali compreendem *yamas*, que pensamentos e ações evitar na vida diária para ter uma mente pacífica; *niyamas*, que ações positivas realizar; *āsana*, postura; *prāṇayāma*, controle da respiração; *pratyāhāra*, maestria dos sentidos; *dhāraṇā*, foco interior; *dhyāna*, meditação; e *samādhi*, absorção meditativa. *Collection of Yoga Aphorisms*, 2.29. Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, SUNY Press, Albany, 1983, Apêndice D, p.449.

<sup>3</sup> *Yoga Sūtras* 2.54; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, (SUNY Press, Albany, 1983, Apêndice D) e Christopher Chapple, *The Yoga Sūtras of Patañjali*, (Sri Satguru Publications, Delhi, 1990); traduzido por Swami Shantananda © 2018 SYDA Foundation

<sup>4</sup> *Yoga Sūtras* 2.54; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali* (New York: SUNY Press, 1983) p. 246.

<sup>5</sup> *Yoga Sūtras* 2.55; *ibid*, Swami Shantananda

<sup>6</sup> Gurumayi Chidvilasananda, *Kindle My Heart* Vol. 2 (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1989) p. 209