



Este texto está disponível no site *Shri Yoga Devi*, <http://www.yogadevi.org/>

---

## As UPANIŞADS e o YOGA

Roberto de A. Martins

### AS UPANIŞAD

Os textos chamados UPANIŞAD pertencem à tradição do VEDANTA e, de um modo geral, não contêm informações específicas sobre YOGA. No entanto, as UPANIŞAD mais antigas continham noções gerais e algumas indicações mais técnicas e sobre práticas do YOGA. No período posterior surgem textos específicos, conhecidos como UPANIŞADS do YOGA, que tratam especificamente da teoria e prática do YOGA (principalmente do HATHA-YOGA). Aqui, vamos estudar apenas os textos antigos, apresentando uma seleção de trechos em que eles tratam de alguns dos aspectos mais importantes do YOGA.

As principais UPANIŞAD clássicas (não específicas) em que aparecem noções de YOGA são:

- KĀṬHAKA ou KĀṬHA
- ŚVETĀŚVATARA
- MAITRĀYAṆA
- TAITTIRĪYA
- MUṆḌAKA
- MĀṆḌŪKYA

### A PALAVRA YOGA

Primeiramente, vamos ver algumas citações das UPANIŞADS onde aparece a própria palavra YOGA.

O sábio que pela união com o Eu supremo (ADHYĀTMAYOGA), contempla como deus aquele que é primordial, que é difícil de ser visto, que entrou nas trevas, que está oculto na caverna, que reside no abismo – esse realmente deixa para trás a alegria e a tristeza. (KĀṬHA 2.12)

Isso, o firme controle dos sentidos, é o que é chamado de YOGA. Ele não é dominado pela preguiça, pois YOGA é criação e dissolução. (KĀṬHA 6.11)

Tendo recebido do Rei da Morte (YAMA) esse conhecimento e toda a instrução sobre o YOGA, NĀCIKETA se libertou das paixões e da morte e atingiu BRAHMAN. O mesmo ocorrerá com outros que também captem o Eu (ĀTMAN). (KĀṬHA 6.18)

Tendo atingido o objeto de conhecimento do VEDANTA e tendo purificado sua natureza pelo YOGA da renúncia (SAMNYASA), os ascetas atingem a mais elevada imortalidade e se libertam no grande final, no mundo de BRAHMAN. (MUṆḌAKA 3.2.6)

O Eu (ĀTMAN), que tem a forma de conhecimento (VIJÑĀNAMAYA), é mais interno e diferente deste que consiste na mente (MANAS). Este é preenchido por aquele. Ele tem a forma humana, assim como o outro. Sua cabeça é a fê, a ação correta é seu braço direito, a verdade é seu braço esquerdo, YOGA é seu tronco. O grande (MAHAS) é sua base. (TAITTIRĪYA 2.4)

Praticando meditação [DHYĀNA] e YOGA eles contemplam o poder do Eu divino [DEVĀTMAŚAKTI], envolto em seus próprios poderes [GUṆA]. (ŚVETĀŚVATARA 1.3)

11. Quando o YOGA está sendo realizado, as primeiras formas que preparam o aparecimento de BRAHMAN são fumaça, neblina, luz do Sol, fogo, vagalumes, raios, cristais, o brilho da Lua.

12. Quando as cinco virtudes do YOGA surgem a partir da terra, água, fogo, ar e éter, então não há mais doença, velhice ou dor, para aquele que obteve um corpo produzido pelo fogo do YOGA.

13. Os primeiros resultados do YOGA são agilidade, saúde, firmeza, boa compleição, doçura de voz, odor agradável e redução das excreções. (ŚVETĀŚVATARA 2.11-13)

Ele é a eternidade dos eternos, a sabedoria dos sábios, o único que preenche o desejo de muitos. Aquele que conhece esse Ser que deve ser captado pelo SĀṆKHYA e pelo YOGA se liberta de todas as amarras. (ŚVETĀŚVATARA 6.13)

Isto é atingido assim: pelo controle da respiração, retração dos sentidos, meditação, fixação da mente, reflexão, SAMADHI. Este é o YOGA sêxtuplo. Através desse YOGA, o vidente contempla aquele que brilha como o ouro, o Senhor, o PURUṢA, a fonte de BRAHMAN. Então o sábio abandona o bem e o mal e unifica tudo no eterno, o mais elevado. [...] (MAITRĀYAṆA 6.18)

E assim foi dito: quando ele tem os seus sentidos controlados como no sono, e vê na caverna de seus sentidos, mas não é controlado pelos sentidos, pelo puro pensamento, como em um sonho, aquele líder que é chamado de PRANAVA (ॐ), que é formado de luz, aquele que não adormece, que não envelhece, que não morre, que não sofre, então ele próprio é chamado de PRANAVA e se torna o líder, luminoso, livre do sono, da velhice, da morte e do sofrimento. E assim foi dito: Desse modo ele une o PRĀṆA, a sílaba OM e este universo com todas as suas formas, unindo tudo em si mesmo, e por isso é chamado de YOGA. A unificação da respiração, da mente e dos sentidos, renunciando a todas as coisas que existem, isso é chamado de YOGA. (MAITRĀYAṆA 6.25)

28. [...] Se uma pessoa pratica YOGA durante seis meses e está totalmente liberto [do mundo externo], então realiza o YOGA perfeito que é ilimitado, o mais elevado, o secreto. Mas se uma pessoa, embora instruída, está cheia de paixão (RAJAS) e trevas (TAMAS), e se prende a filhos, esposa e família, então o YOGA perfeito nunca é atingido.

29. Depois que ŚĀKĀYANA assim falou [ao rei BRĤADRATHA], fez uma reverência e disse: “Ó rei, por meio desse conhecimento de BRAHMAN os filhos de PRAJĀPATI subiram até BRAHMAN. Através do YOGA atinge-se perfeito contentamento e tranqüilidade da mente, suportando o bem e o mal. [...] (MAITRĀYAᅇA 6.28-29)

[...] É o PURUᅇA que, pela boca da natureza [PRAKᅇTI] não manifesta, desfruta da natureza com as três qualidades [GUᅇA]. Aquele que tem esse conhecimento é um asceta, um yogue, é aquele que realiza o sacrifício ao Eu. Aquele que não toca os objetos dos sentidos que chegam até ele, como aquele que não toca as mulheres que entram em uma casa vazia, esse é um asceta, um yogue, é aquele que realiza o sacrifício ao Eu. (MAITRĀYAᅇA 6.10)

## CONCEITOS IMPORTANTES

Nessas citações onde aparece a palavra YOGA há vários conceitos importantes e difíceis, que precisam ser compreendidos, pois estão associados à idéia que as UPANIᅇADS apresentam do YOGA:

BRAHMAN = o Ser Absoluto, acima dos Deuses (Devas)

PURUᅇA = o Homem, a parte mais interna e fundamental do Ser Humano, a Consciência que está presente nos homens e em todos os seres

ĀTMAN = o Eu, que é também a parte mais interna e fundamental do Ser Humano, e que tem a mesma natureza fundamental de Brahman.

PRAKᅇTI = a Natureza, o dinamismo do cosmos, que no Tantra é identificado com o Poder divino ou ŚAKTI.

GUᅇA = TAMAS, RAJAS, SATTVA = os três poderes fundamentais da Natureza, que estão por trás de todo o dinamismo do universo.

MANAS = a mente, o órgão de pensamento e de percepção sensorial, que também controla as ações humanas.

PRAᅇAVA = OM = o som sagrado, que representa o Absoluto (BRAHMAN)

Alguns dos pontos enfatizados nas citações das UPANIᅇADS a respeito do YOGA são: controlar os sentidos; libertar-se das paixões; renúncia (SAMNYASA); libertar-se da morte, obter a imortalidade. Essas são idéias gerais do pensamento indiano, que precisam ser conhecidas, pois não é possível compreender a concepção de YOGA das UPANIᅇADS sem entender o contexto em que aparecem essas citações.

Vamos partir dos aspectos mais simples, para os mais profundos.

## MEMBROS DO YOGA

O YOGA apresentado por PATAᅇJALI nos YOGA-SUTRA é constituído por oito membros, que podemos traduzir como abstenções, observâncias, posturas, controle da respiração, inversão dos sentidos, concentração, meditação e união: YAMA, NIYAMA, ĀSANA, PRĀᅇAYĀMA, PRATYĀHĀRA, DHYĀᅇA, DHĀRAᅇĀ, SAMĀDHI. No entanto, nas UPANIᅇADS não são mencionados esses oito membros de uma forma clara.

A MAITRĀYAᅇA-UPANIᅇAD , por exemplo, não menciona a parte ética (YAMA, NIYAMA), nem as posturas (ĀSANA), e adiciona a prática de “reflexão” (TARKA), que não é mencionada por PATAᅇJALI.

“Isto é atingido assim: pelo controle da respiração, retração dos sentidos, meditação, fixação da mente, reflexão, SAMADHI. Este é o YOGA sêxtuplo.” (MAITRĀYAṆA-UPANIṢAD 6.18)

Ou seja: segundo essa UPANIṢAD, o YOGA tem seis membros, que são PRĀṆAYĀMA, PRATYĀHĀRA, DHYĀṆA, DHĀRAṆĀ, TARKA, SAMĀDHI.

## ASPECTOS ÉTICOS DO YOGA

Nenhuma das UPANIṢADs clássicas menciona YAMA ou NIYAMA com esses nomes, mas em vários pontos elas se referem à parte ética. Por exemplo, a TAITTIRĪYA-UPANIṢAD indica os deveres que devem ser seguidos:

Ser correto (RĪTAM), estudar (SVĀDHYĀYA) e ensinar (PRAVACANAM) o VEDA. Dizer a verdade (SATYAM), estudar e ensinar o VEDA. Praticar austeridades (TAPAS), estudar e ensinar o VEDA. Controlar-se (DAMAS) estudar e ensinar o VEDA. Quietude (SAMAS), estudar e ensinar o VEDA. Manter os fogos (AGNAYAS), estudar e ensinar o VEDA. Realizar o sacrifício AGNIHOTRAM, estudar e ensinar o VEDA. Hospitalidade (ATITHAYAS), estudar e ensinar o VEDA. Cumprir as obrigações (MĀNUŚAM), estudar e ensinar o VEDA. Ter filhos (PRAJĀ), estudar e ensinar o VEDA. Deveres matrimoniais (PRAJANA), estudar e ensinar o VEDA. Netos (PRAJATIS), estudar e ensinar o VEDA. SATYAVACAS RĀTHĪTARA pensa que apenas a veracidade (SATYAM) é necessária. TAPONITYA PAURĀŚIṢṬI pensa que apenas a austeridade (TAPAS) é necessária. NĀKA MAUDGALYA pensa que só é necessário estudar e ensinar o VEDA, porque isso é austeridade, isso é austeridade. (TAITTIRĪYA-UPANIṢAD, 1.9)

Quando o sacrificante jejua, passa sede e se abstém de prazeres, isso é o rito inicial (DĪKṢĀ). Quando ele come, bebe e desfruta prazeres, ele o faz nos dias de UPASADA. Quando ele ri, come e se delicia, ele o faz com os hinos STUTAŚASTRA. Austeridades (TAPAS), doação (DĀNAM), atos corretos (ĀRJAVAM), não-violência (AHIMSĀ), falar a verdade (SATYAVACANAM), esses são os presentes concedidos (DAKṢIṆĀ). (CHĀNDOGYA-UPANIṢAD, 3.17.1-4)

As UPANIṢADs enfatizam a importância de cumprir uma série de etapas na vida individual (ĀŚRAMAs), realizando as obrigações associadas a cada uma delas. As quatro etapas tradicionais são:

- BRAHMACĀRIN – estudante religioso (aquele que recebe ensinamentos sobre BRAHMAN)
- GRĪHASTHA – pessoa que constituiu família
- VĀNAPRASTHA – eremita (que vive na floresta)
- SAMNYĀSIN – aquele que renunciou (renúncia = NYĀSA)

[...] Quando termina o período do BRAHMACĀRYA ele se torna chefe de família (GRĪHĪ), o chefe de família se torna um asceta (VANĪ), o asceta se torna um peregrino (PRAVRAJ). [...] (JĀBĀLA-UPANIṢAD 4)

Aquilo que é chamado de ritual (YAJÑA) é realmente BRAHMACĀRYA. Aquele que sabe obtém aquilo [o mundo de BRAHMAN], por meio de BRAHMACĀRYA. O que é chamado de sacrifício (IṢṬA) é realmente BRAHMACĀRYA, pois através de BRAHMACĀRYA, tendo feito a busca (IṢṬVĀ) ele obtém o Eu (ĀTMAN).

Aquilo que é chamado de controle (STTRĀYAṆA) é realmente BRAHMACARYA, pois através de BRAHMACARYA se obtém a realidade (SAT) e a segurança (TRĀṆA) do ĀTMAN. Aquilo que é chamado de voto de silêncio (MAUNA) é realmente BRAHMACARYA, pois aquele que através de BRAHMACARYA encontrou o ĀTMAN, medita (MANUTE).

Aquilo que é chamado de jejum (ANĀŚAKĀYANA) é realmente BRAHMACARYA, pois é através de BRAHMACARYA que se encontra aquele Eu que não perece (NA NAŚYATI). Aquilo que é chamado de vida de um eremita (ARANYĀYANA) é realmente BRAHMACARYA. ARA e ṆYA são dois lagos no mundo de BRAHMAN, no terceiro céu. [...] O mundo de BRAHMAN pertence àqueles que encontram os lagos ARA e ṆYA no mundo de BRAHMAN através de BRAHMACARYA. Para eles, há liberdade em todos os mundos. (CHĀNDOGYA-UPANIṢAD 8.5)

Depois de ensinar o VEDA, o mestre (ĀCĀRYA) instrui: Diga a verdade (SATYAM), cumpra o dever (DHARMA), realize os estudos religiosos (SVĀDHYĀYA). Depois de fazer a doação (DHANA) correta ao mestre, não deixe de ter filhos. Não se afaste da verdade, não se afaste do dever. Não se afaste do que é útil, não se afaste da grandeza. Não se afaste do estudo (SVĀDHYĀYA) e do ensino religioso (PRAVACANA).

Não se afaste dos sacrifícios aos DEVAs e aos antepassados (PITR̄s). Considere sua mãe como uma DEVI. Considere seu pai como um DEVA. Considere seu mestre como um DEVA. Considere o hóspede como um DEVA. Considere apenas as ações sem manchas, não as outras. As obras puras que realizados devem ser seguidas, não as outras.

Há BRĀHMAṆAs melhores do que nós. Você lhes deve oferecer um assento (ASANA). Tudo deve ser dado com fé, nunca sem fé. Com alegria, com modéstia, com temor, com gentileza. Se houver alguma dúvida sobre as ações corretas ou sobre os rituais sagrados,

comporte-se como os BRĀHMAṆAs que possuem bom juízo, sejam eles designados ou não, desde que eles não sejam severos demais, e sim devotados ao dever. [...] (CHĀNDOGYA-UPANIṢAD 1.11)

[...] Aquele que aprendeu o VEDA de uma família de mestres (ĀCĀRYAKULA), de acordo com a regra sagrada, no tempo disponível após realizar os deveres para com o GURU e que, depois de dispensado, se estabeleceu em sua própria casa, mantendo a memória daquilo que aprendeu repetindo-o regularmente em um lugar sagrado, que gerou filhos virtuosos e concentrou todos os seus sentidos no ĀTMAN, aquele que nunca produz sofrimento em nenhuma criatura exceto nos sacrifícios, quem se comporta assim toda a vida atinge o mundo de BRAHMAN e não retorna, sim, ele não retorna. (CHĀNDOGYA-UPANIṢAD 8.15.1)

Aqueles que sabem e aqueles que seguem a fé e austeridades (TAPAS) vivendo na floresta (ARANYA) vão em direção à luz (ARCIS), da luz para o dia, do dia para a metade luminosa do mês. Da metade luminosa do mês para os seis meses do ano quando o Sol está no norte, da metade luminosa do ano para o Sol, do Sol para a Lua, da Lua para o relâmpago. Aquele que não é humano os leva para BRAHMAN. Esse é o caminho dos DEVAs (DEVAYĀNA). Mas os que vivem nos povoados praticando sacrifícios, os deveres e doações, eles vão em direção à fumaça, da fumaça para a noite, da noite para a metade escura do mês, da metade escura do mês para os seis meses nos quais o Sol está no sul. Mas eles não atingem o ano. Dos meses escuros eles vão para o mundo dos antepassados (PITR̄LOKA), do mundo dos antepassados para o espaço, do espaço para a Lua. Lá existe o rei SOMA. Lá eles são o alimento dos DEVAs. Tendo residido lá até que suas obras são consumidas, eles retornam pelo caminho pelo qual se foram, para o éter, do éter para o ar. Então o sacrificante, tendo se tornado ar, se torna fumaça, tendo tornado fumaça ele se torna

névoa. Tendo se tornado névoa, ele se torna uma nuvem, tornando-se uma nuvem ele chove. Então ele nasce como arroz e trigo, ervas e árvores, sésamo e ervilhas. Ele se torna como uma das pessoas que come o alimento e produz descendentes. (CHĀNDOGYA-UPANIṢAD 5.10)

Ser correto (RĪTA) é austeridade (TAPAS), veracidade (SATYA) é austeridade, estudo (ŚRUTA) é austeridade, contentamento (ŚĀNTA) é austeridade, controle (DAMA) é austeridade, quietude (ŚAMA) é austeridade, doação (DĀNA) é austeridade, realizar rituais (YAJÑA) é austeridade, a adoração a BRAHMAN através de BRŪR, BHUVAḤ, SVAR também é austeridade. (MAHĀNĀRĀYANA-UPANIṢAD 8.1 ou 10.1)

A veracidade (SATYAM) é o mais elevado, o mais elevado é a veracidade. Pela veracidade nunca se recai do mundo celeste. Porque a veracidade pertence ao ser (SAT) e por isso eles se alegram na verdade. A austeridade (TAPAS) é o mais elevado. Não existe austeridade mais elevada do que o jejum. Aquilo que é a austeridade mais elevada é difícil de dominar, e por isso eles se alegram na austeridade. O controle (DAMA) é o mais elevado, assim dizem os BRAHMACĀRI, por isso eles se alegram no controle. A quietude (ŚAMA) é o mais elevado, assim dizem os ascetas da floresta (ARAṆYA), e por isso eles se alegram na quietude. A doação (DĀNA) é elogiada por todos os seres, não há nada mais difícil do que a doação, por isso eles se alegram na doação. A ação correta (DHARMA) é o mais elevado, todo o universo é envolto pelo DHARMA, nada é mais difícil do que o DHARMA, por isso eles se alegram no DHARMA. Gerar filhos (PRAJANA) é o mais elevado, assim diz a maioria dos seres. Por isso nascem muitos filhos. Por isso a maioria dos seres se alegra na geração. Manter os fogos (AGNIs) é o mais elevado, assim é dito. Por isso os fogos do sacrifício devem ser mantidos. O sacrifício diário ao fogo (AGNIHOTRAM) é o mais elevado, assim é dito. Por isso eles se alegram no AGNIHOTRAM. O sacrifício (YAJÑA) é o mais elevado, assim é dito, pois pelo sacrifício os DEVAS atingiram o céu. Por isso eles se alegram pelo sacrifício. O pensamento (MĀNASAM) é o mais elevado, assim dizem os homens que possuem o conhecimento. Por isso aqueles que conhecem se alegram com o pensamento. A renúncia (NYĀSA) é o mais elevado, assim diz BRAHMĀ. BRAHMĀ é o mais elevado, aquilo que é mais elevado é BRAHMĀ, sim, esse é o mais elevado. A renúncia ultrapassa todas as austeridades, que são inferiores. (MAHĀNĀRĀYANA-UPANIṢAD 62 ou 78)

## ASPECTOS EXTERNOS DO YOGA

A ŚVETĀŚVATARA-UPANIṢAD indica alguns aspectos físicos (postura, respiração) e mentais (voltar os sentidos para dentro; meditação usando o OM).

“O sábio mantém seu corpo com as três partes eretas [tronco, pescoço, cabeça] e em equilíbrio, e volta seus sentidos com a mente para o coração, e então no barco de BRAHMAN [a sílaba OM] ele cruza todas as correntezas que produzem medo. // Comprimindo sua respiração, aquele que dominou todos os movimentos deve expirar pela narina de forma suave. O sábio deve controlar de forma segura a sua mente, essa carruagem presa a cavalos indóceis.” (ŚVETĀŚVATARA-UPANIṢAD 2.8-9)

Nenhuma das UPANIṢADs antigas menciona nomes de ĀSANAs; as UPANIṢADs do YOGA, porém, indicam várias posturas tradicionais.

Várias UPANIṢADs indicam condições do *ambiente* em que as práticas devem ser feitas:

Deve-se realizar os exercícios em um lugar plano, puro, livre de pedregulhos, fogo, poeira e poças d'água, agradável pelos seus sons, sem nada que perturbe a visão, abrigado do vento, com cavernas. (ŚVETĀŚVATARA-UPANIṢAD 2.10)

Depois de se estabelecer em um lugar puro e de se purificar, firme na pureza, ele deve estudar a verdade, falar a verdade, pensar na verdade e oferecer sacrifícios à verdade. (MAITRĀYAṆA-UPANIṢAD 6.30)

## ESTRUTURA DO SER HUMANO

Para compreender as idéias relativas ao YOGA é necessário saber como as UPANIṢADs descrevem a estrutura do ser humano. A descrição mais completa está na TAITTIRĪYA-UPANIṢAD 2.1-5, onde o ser humano é descrito como sendo formado por uma série de camadas ou cascas (KOŚAS), que são as seguintes:

ANNA-RASA-MAYA-KOŚĀ

camada feita da essência dos alimentos = corpo material e seus órgãos

PRĀṆA-MAYA-KOŚĀ

camada constituída pelo poder das forças vitais

PRĀṆA - APĀNA - VYĀNA - SAMĀNA - UDĀNA

(os dois últimos não recebem nome, na TAITTIRĪYA-UPANIṢAD)

MANO-MAYA-KOŚĀ

camada constituída pelo poder do pensamento, conhecimento racional (os 4 VEDAS e BRĀHMAṆA)

VIJÑĀNA-MAYA-KOŚĀ

camada constituída pelo poder da sabedoria

Sua cabeça é a fê; seu braço direito é a ação correta (ṚTAM); seu braço esquerdo é a verdade (SATYAM); seu Eu é o YOGA; o grande (MAHAT) é seu suporte (PRATIŚṬHĀ).

ĀNANDA-MAYA-KOŚĀ

camada constituída pela não-dualidade, pela completude

Sua cabeça é a alegria (PRIYAMEVA), seu braço direito é a satisfação (MODA), seu braço esquerdo é a grande satisfação (PRAMODA), seu Eu é ĀNANDA, seu suporte é BRAHMAN.

Aquele que é o homem (PURUṢA) e aquele que é o Sol (ĀDITYA) são um único. Aquele que sabe isso, quando parte desse mundo, atinge e compreende o Eu que tem o poder do alimento, atinge e compreende o Eu que tem o poder do PRĀṆA, atinge e compreende o Eu que tem o poder do pensamento, atinge e compreende o Eu que tem o poder da sabedoria, atinge e compreende o Eu que tem o poder de ĀNANDA. (TAITTIRĪYA-UPANIṢAD 2.8.5)

O Eu individual (JIVĀTMĀ ou ŚĀRIRĀTMĀ) é o Eu supremo (PARAMĀTMĀ), oculto pelas formas mentais

## AS FORÇAS VITAIS (PRĀNAS)

As UPANIṢADs mais antigas não descrevem técnicas de PRĀṆAYĀMA, porém falam a respeito do PRĀṆA. Em algumas UPANIṢADs são indicados os nomes dos 5 PRĀṆAs, mas às vezes são citados apenas 2, 3 ou 4 nomes. A ordem em que aparecem varia.

Com relação ao Eu, existem: PRĀṆA, VYĀNA, APĀNA, UDĀNA, SAMĀNA. (TAITTIRĪYA-UPANIṢAD 1.7)

No início, havia apenas PRAJĀPATI (o senhor das criaturas). Ele estava sozinho, não tinha felicidade. Meditando sobre si próprio, criou muitas criaturas. Olhou para elas e viu que eram como pedras, sem compreensão, parecidos com marcos sem vida. Ele não tinha felicidade. Ele pensou: “Eu entrarei neles, para que despertem.” Transformando-se em VĀYU (ar, vento) ele entrou neles, mas sendo um não podia fazê-lo. Então dividiu-se em cinco, PRĀṆA, APĀNA, SAMĀNA, UDĀNA, VYĀNA. Aquele ar que sobe é PRĀṆA. O que se move para baixo é APĀNA. Aquele que une os dois é VYĀNA. Aquele que transporta o material mais grosseiro do alimento para o APĀNA e que leva o material mais sutil para cada membro tem o nome de SAMĀNA. De acordo com sua natureza, VYĀNA vem por último e UDĀNA, por sua natureza, vem no meio. Finalmente, aquilo que empurra para baixo o que é bebido ou comido é UDĀNA. (MAITRĀYAṆA-UPANIṢAD 2.6)

Quando a palavra PRĀṆA aparece sozinha, representa todas as forças vitais, ou então a respiração, alento. Quando há referência tanto a PRĀṆA quanto a APĀNA, seus significados podem variar:

PRĀṆA = expiração, APĀNA = inspiração

PRĀṆA = respiração, APĀNA = digestão, “vento” dos intestinos

PRĀṆA é um recipiente, e aquilo que ele guarda é APĀNA, pois sentimos os cheiros pelo APĀNA. (BRHADĀRĀṆYAKA-UPANIṢAD 3.2.2)

O nariz se abriu, do nariz brotou o PRĀṆA, do PRĀṆA, o vento (VĀYU). [...] O umbigo se abriu, do umbigo brotou o APĀNA, do APĀNA, a morte (MR̥TYU). (AITAREYA-UPANIṢAD 1.1.4)

VĀYU entrou em seu nariz como PRĀṆA, o Sol (ĀDITYA) entrou em seus olhos como visão, [...] a morte (MR̥TYU) entrou em seu umbigo como APĀNA, [...]. (AITAREYA-UPANIṢAD 1.2.4)

Ele tentou captar [o alimento] com o PRĀṆA, mas não conseguiu captá-lo com o PRĀṆA. Se tivesse conseguido captá-lo pelo PRĀṆA, as pessoas ficariam satisfeitas meramente respirando a comida. [...] Então tentou captá-lo com o APĀNA; então ele o devorou. Por isso o vento que digere a comida é o vento que é o vencedor do alimento. (AITAREYA-UPANIṢAD 1.3.4-10)

Que a pessoa medite sobre o UDGĪTHA (OM) como VYĀNA. Se respiramos para cima, isso é PRĀṆA, o alento ascendente. Se respiramos para baixo, isso é APĀNA, o alento descendente. A combinação de PRĀṆA e APĀNA é VYĀNA, a retenção do alento. A fala é VYĀNA. Portanto, quando pronunciamos uma palavra, não respiramos para cima nem para baixo. [...] Há também outros trabalhos que exigem esforço e que são realizados sem inspirar nem expirar, como produzir o fogo pelo atrito, correr, colocar uma corda em um arco forte. Portanto, deve-se meditar sobre o UDGĪTHA (OM) como VYĀNA. (CHĀNDOGYA-UPANIṢAD 1.3.3-5)

4. Assim como um rei comanda seus oficiais, dizendo-lhes “controle estas ou aquelas vilas”, da mesma forma o PRĀṆA comanda os outros PRĀṆAs, cada um para sua tarefa separada.

5. O APĀNA nos órgãos de excreção e geração; o próprio PRĀṆA reside no olho e no ouvido, na boca e no nariz. No meio está o SAMĀNA; ele transporta para todos os lados aquilo que foi sacrificado como alimento, e as sete luzes vêm dele.

6. O Eu está no coração. Há 101 canais (NĀDĪs) e em cada um deles há cem, e cada um deles se ramifica em 72.000. O VYĀNA se move neles.

7. Através um deles, o UDĀNA transporta para cima, para o mundo bom, pelas obras boas, para o mundo mau, pelas obras más, para o mundo dos homens, por ambos. (PRAŚŅĀ-UPANIṢAD 3.4-7)

## A NATUREZA MAIS PROFUNDA DO SER HUMANO

O estudo dos PRĀṆAs lida apenas com um dos níveis mais superficiais do ser humano. No nível mais profundo, o Eu supremo (ADHYĀTMAN) é igualado ao Absoluto (BRAHMAN) e esse conhecimento é essencial para se compreender o conceito de YOGA das UPANIṢADS. Uma das exposições mais claras dessa identidade está na CHĀNDOGYA-UPANIṢAD:

Tudo isso é BRAHMAN. Deve-se meditar nisso como tendo seu início, fim e respiração nele. O ser humano é uma criatura que tem vontade. De acordo com sua vontade neste mundo, assim ele será quando partir desta vida. Portanto, que ele tenha este desejo e esta crença.

Com o poder da mente (MANOMAYA), com um corpo de PRĀṆA (PRĀṆAŚARĪRA), com forma de luz, com o pensamento da verdade, cujo Eu é o espaço, dele procedem todas as obras, todos os desejos, todos os odores e sabores. Ele envolve tudo isso, ele é silencioso ele nunca se surpreende.

Ele é o meu Eu (ĀTMAN) dentro do coração (HRDAYA), menor do que um grão de arroz, menor do que um grão de cevada, menor do que uma semente de mostarda, menor do que uma semente de alpiste, menor do que o núcleo de uma semente de alpiste. Ele é também o meu Eu dentro do coração, maior do que a terra, maior do que a atmosfera, maior do que o céu, maior do que todos os mundos.

Aquele do qual todas as obras, todos os desejos, todos os odores e sabores provêm, que envolve tudo isso, que é silencioso e que nunca se surpreende, ele, o meu Eu (ĀTMAN) dentro do coração, é aquele BRAHMAN. Quando eu tiver partido daqui, eu obterei aquilo. Quem tem fé não tem dúvidas. Assim disse ŚĀṆḌILYA, sim, assim ele disse. (CHĀNDOGYA-UPANIṢAD, 3.14)

Realmente, no início, tudo isso era BRAHMAN. BRAHMAN conhecia apenas a si próprio, dizendo: “Eu sou BRAHMAN”. Dele brotou tudo isso. Assim, seja qual for o DEVA que despertou, ele realmente se tornou aquilo. E o mesmo ocorre com os videntes (RṢĪs) e com os homens. O RṢI VĀMADEVA viu e compreendeu isso e cantou: “Eu era a Lua, eu era o Sol”. Portanto, aquele que agora sabe assim que ele é BRAHMAN, ele se torna tudo isso. Mesmo os DEVAs não conseguem impedi-lo, pois ele próprio é o Eu deles. Quando uma pessoa cultua outra divindade, pensando que a divindade é uma e ele é outra, ele não sabe. Ele é como um animal, para os DEVAs. Pois, assim como muitos animais nutrem um homem, esses homens nutrem os DEVAs. [...] (BRHADĀRAṆYAKA-UPANIṢAD 1.4.10)

UṢASTA CĀKRĀYAṆA disse: ‘Você nos explicou isso como uma pessoa pode dizer que isto é uma vaca, isto é um cavalo. Conte-me sobre o BRAHMAN que é visível, que é invisível, o Eu que está dentro de tudo.’ YĀJÑAVALKYA respondeu: ‘Isto é o seu Eu, que está dentro de tudo’. ‘Qual Eu, YĀJÑAVALKYA, está dentro de tudo?’ YĀJÑAVALKYA respondeu: ‘Você não pode ver aquele que vê a visão, você não pode ouvir aquele que ouve o som, nem perceber aquele que percebe a percepção, nem conhecer o conhecedor do conhecimento. Este é o seu Eu, que está dentro de tudo. (BRHADĀRĀNYAKA-UPANIṢAD 3.4.2)

Aquele que conhece BRAHMAN que é verdade (SATYAM), conhecimento (JÑĀNAM), infinito (ANANTAM), oculto na caverna [do coração] e no espaço mais elevado, ele satisfaz todos os desejos, unido a BRAHMAN, o onisciente. (TAITTIRĪYA-UPANIṢAD 2.1)

Aquele que é Aquilo no homem, e aquele que é Aquilo no Sol, ambos são um só. Aquele que conhece isso, quando partiu deste mundo, depois de atingir e compreender o Eu que consiste em alimento, o Eu que consiste em PRĀṆA, o Eu que consiste em pensamento, o Eu que consiste em sabedoria, o Eu que consiste em ĀNANDA, entra e toma posse desses mundos [...] Eu ultrapasso todo o universo, eu, que possua a luz dourada. (TAITTIRĪYA-UPANIṢAD 3.10.4-6)