

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE FILOSOFIA - IFILO

EVELYN KANANDRA LENTE

**YOGA E ALQUIMIA:
O PROCESSO DE PURIFICAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO
DA MATÉRIA**

Uberlândia/MG
2022

EVELYN KANANDRA LENTE

**YOGA E ALQUIMIA:
O PROCESSO DE PURIFICAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO
DA MATÉRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Filosofia. Sob orientação do Prof. Dr. José Benedito de Almeida Jr.

Uberlândia/MG
2022

EVELYN KANANDRA LENTE

**YOGA E ALQUIMIA:
O PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO E PURIFICAÇÃO
DA MATÉRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Filosofia. Sob orientação do Prof. Dr. José Benedito de Almeida Jr.

Uberlândia, 24 de Fevereiro de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. José Benedito de Almeida Jr. - Orientador

Profa. Dra. Bianca Kelly de Souza

Dra. Liegy Resende dos Santos

AGRADECIMENTOS

Sempre ouvi dizer que as qualidades mais importantes do yoga se revelam naquilo que acontece fora do tapete. É evidente que trabalhar o próprio corpo traga inúmeros benefícios, mas a forma como respondemos ao que vem de fora, ao que nos agita por dentro é uma prova fiel do quanto aquele yoga (totalmente material) tem alcançado uma fração mais sutil de nós mesmos.

Faço uso desse espaço do trabalho para agradecer a todos àqueles que estiveram comigo ao longo dessa caminhada me incomodando pra valer! Aos apegados a ordem, aviso que aqui ela se faz irrelevante. Estamos desenvolvendo uma relação horizontal onde podemos nos enxergar lado a lado, onde todos atingem igual relevância, cada um com a sua forma de encantar.

Começo por Tesley que mesmo não tendo a obrigação ou sequer a mera necessidade de permanecer, escolhe estar ao meu lado todos os dias, seja por amor ou teimosia. Agradeço pela oportunidade de estar aprendendo a me reinventar e perceber que a cada retorno a nós, posso também reencontrar minha verdade.

Agradeço aos meus pais – e aqui incluo meu padrinho, o homem que me educou e que de tanto amor me ensinou a acreditar na capacidade de conquistar tudo àquilo que faz meu coração brandir. Agradeço também à minha mãe e, seguindo essa linhagem materna, às minhas avós que são o maior exemplo de força, coragem e determinação que eu já pude reconhecer em minha vida. Ao meu pai que é exemplo de liberdade e leveza, que me ensina todos os dias sobre as instabilidades da vida e sobre como é possível estar só e ser feliz ao mesmo tempo, pois Deus está em tudo e é Ele o motivo de tanta beleza.

Por fim, agradeço aos meus professores e dedico esse texto em igual proporção, na esperança de que esse esteja digno de representar tudo aquilo que aprendi até hoje. Sem a sabedoria e a confiança que eles têm me passado ao longo desse tempo talvez eu jamais tivesse construído um estudo e uma prática tão responsável e amorosa quanto tenho feito.

Aos meus amigos e alunos minha eterna gratidão.

Hari Om Tat Sat.

DEDICATÓRIA

De alguns escritos do Bhagavad Gita surgiu-se a interpretação de que não há alguém nessa vida que encontrou o yoga e que não tenha tido esse mesmo contato em vidas passadas. Nessa ou na próxima, no limite de cada fé, a oportunidade de aprender aquilo que as escrituras ensinam deverá se suceder. Dedico esse trabalho a todos aqueles que por algum motivo chegaram até aqui. Que ele sirva como inspiração para um primeiro passo em direção ao reencontro da parte mais íntegra de si mesmo.

OM
vande gurunam caranaravinde sandarsita svatma sukhava bodhe
nihsreyase jangalikayamane samsara halahala mohashantyai
abahu purusakaram shankhacakrsi dharinam
sahasra sirasam svetam pranamami patanjalin
OM

“[...] Todos os homens vivem esses momentos difíceis. Para os de nível médio, este é o ponto da existência em que surge a maior oposição entre o avançar da própria vida e o mundo em derredor, o ponto em que se torna mais duro conquistar o caminho que conduz à frente. São muitos os que unicamente esta vez passam na vida por aquele morrer e renascer que é o nosso destino, somente dessa vez, quando tudo o que chegarmos a amar quer abandonar-nos e sentimos de repente em nós a solidão e o frio mortal dos espaços infinitos. E há muitos também que se embaraçam para sempre nesses escolhos e permanecem a vida toda agarrados a um passado sem retorno, ao sonho do paraíso perdido, o pior e o mais assassino de todos os sonhos.”
(*Herman Hesse*, 2019. p. 60)

RESUMO

O processo de purificação da matéria (corpo e mente) pode ser abordado de diferentes formas, embora em muitas delas as semelhanças se façam notáveis. Dividido em duas partes, o presente estudo utilizará dos textos sobre a filosofia do yoga e sobre a alquimia como forma de abordar um assunto como tal, buscando em última análise, fazer referência a esses aspectos nos quais ambas as teorias se encontram e ganham complexidade. Em primeiro lugar, as obras *Srimad Bhagavad-gita* e os Yoga Sutras de Patañjali guiarão uma reflexão acerca dos oito passos no caminho do yoga (*astanga yoga*), evidenciando um decurso que parte do corpo para adentrar estados mais profundos da alma. Concluir-se-á em um segundo momento juntamente com as análises de Mircea Eliade em uma introdução mais detalhada sobre a alquimia e suas etapas de purificação da matéria que o objetivo é, portanto, demonstrar como ambos os temas se entrecruzam no propósito de desvendar aspectos mais íntimos do indivíduo, encaminhando-o ao encontro da pedra filosofal ou, em outras palavras, da libertação.

ABSTRACT

The process of purifying matter (body and mind) can be approached in different ways, although in many of them the similarities are remarkable. Divided into two parts, the present study will use texts on the philosophy of yoga and on alchemy as a way of approaching a subject as such, ultimately seeking to make reference to those aspects in which both theories meet and gain complexity. First, the books Srimad Bhagavad-gita and the Yoga Sutras of Patañjali will guide a reflection on the eight steps on the path of yoga (astanga yoga), showing a course that starts from the body to enter deeper states of the soul. It will be concluded in a second moment together with the analyzes of Mircea Eliade in a more detailed introduction about alchemy and its stages of purification of the matter that the objective is, therefore, to demonstrate how both themes intertwine in order to unveil aspects innermost depths of the individual, directing him towards the philosopher's stone or, in other words, liberation.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
Capítulo 1: DO YOGA	17
Capítulo 2: YOGA E ALQUIMIA: UMA COMPARAÇÃO	36
CONCLUSÕES FINAIS	44
REFERÊNCIAS	46

INTRODUÇÃO

Em um primeiro momento, a justificativa desse trabalho foi trazer à luz da consciência a capacidade do ser humano de se tornar uma pessoa melhor. Diante das palavras sábias que pudésemos encontrar em antigas escrituras, entender que não há nada mais importante senão o cuidado com a própria mente no sentido de aprender a controlá-la. Compreender que por questões culturais mal intencionadas fomos orientados a acreditar que tudo que se relaciona ao corpo físico e suas demais necessidades deveriam ser acolhidas com a máxima atenção – não que essas devam ser negligenciadas, visto que perceberemos mais adiante que o caminho do autoconhecimento parte na maioria das vezes do desenvolvimento da observação e consciência do próprio corpo, muito embora determinar um aspecto como esse nos faça recair nas armadilhas da ignorância.

Em um contexto como tal, considerando a demora na concretização do ato, algumas coisas perdem o sentido. Algo parecido acontece ao escrevermos um trabalho de conclusão de curso. Passamos tanto tempo tentando encontrar o tema perfeito, a abordagem adequada, a melhor forma de defender aquilo que acreditamos que por alguns segundos tudo que já foi construído parece perder o significado. Quando isso acontece é preciso se reinventar. O processo de criação desse texto não passa de um compilado de reinvenções de mim mesma, tentando compreender mais a fundo uma matéria que está muito além do que as palavras tentam expressar; um apanhado de estudos e revoluções que acontecem com a gente quando nos empenhamos em silenciar o que vem de fora para escutar o que está dentro.

Esse trabalho fala um pouco sobre essa capacidade de se redescobrir, mais especificadamente sobre como é possível utilizar do corpo como veículo de transformação, incorporando nesse os meios para que tal objetivo seja alcançado. “Yoga e alquimia: o processo de purificação e transformação da matéria” foi a forma encontrada para demonstrar esse vínculo efetivo entre algo que nos é de fácil acesso e o que está para além dele – a alma observadora ou a mente, a depender do que se acredita. Como será facilmente observado, meu compromisso maior se dá com a apresentação da filosofia do yoga, já que é dessa fonte que tomo minha inspiração, entretanto gosto e abro espaço para a reflexão sobre uma possível analogia entre aquele e a alquimia, visto que em ambos os casos estamos nos referindo a uma procura por um vir a ser pleno de qualidades.

Como sempre relato, o yoga entrou em minha vida em 2017 logo após inúmeras transformações, ainda que minha curiosidade pelo assunto já existisse. Houve um

tempo em que percebi que essa prática estava ultrapassando os limites de uma simples atividade física, de posturas; conquanto elas fossem de extrema importância. A princípio meu interesse se bastava à necessidade de colocar o corpo em movimento; depois disso comecei a me instigar com o que estava sendo proposto a mim naquele momento: reencontrar a disposição e a coragem para vencer aqueles novos desafios. Nessas circunstâncias pensar em superar os obstáculos não ultrapassava as barreiras daquilo que era físico, ou seja, meu corpo pouco alongado. Hoje posso enxergar que aqueles desafios faziam também referência às grandes mudanças às quais eu estava me sujeitando.

Aos poucos criei novos vínculos e muitas pessoas que praticavam comigo ou que foram meus professores se tornaram grandes inspirações, pela segurança, pela determinação, por acreditarem neles mesmos e na minha prática. Recebi vários incentivos para continuar voltando minha atenção a esses estudos, já que estavam me transformando de tal forma que as pessoas que estavam ao meu redor começaram a sentir a verdade das minhas palavras e dos meus gestos. Nesse momento também identifiquei em mim a potência que estava adormecida – da possibilidade de ser um canal que leva ao outro o pouco do que sei para que juntos possamos nos tornar pessoas melhores. Além disso, me parece de suma importância refletir com o outro a singularidade da sua existência e também a inevitabilidade de sermos juntos.

Depois de algum tempo comecei a perceber a falta do estudo teórico, visto que a proposta de enraizar os conhecimentos do yoga teve a tendência de se fortalecer. Alguns benefícios já eram mais que evidentes, a prática diária de asanas (posturas) estava bem consolidada; a necessidade que eu sentia era justa e chegou a hora de se realizar. Foi então que me deparei com as escrituras.

Do pouco que li entre os demais textos, encontrei a seguinte passagem:

Assim como um bom conhecimento da ciência da culinária não satisfaz a fome, os benefícios do yoga não podem ser completamente percebidos por meio de uma mera compreensão da ciência de sua prática. Portanto, as escrituras somente nos indicam os caminhos certos. Cabe a nós entendê-los e praticá-los. (*Sri K. Pattabhi Jois*. p. 26)

Os primeiros passos para esse estudo partiram dessa premissa: a de que toda e qualquer transformação a respeito da matéria deverá ser mais bem conduzida com base nos ensinamentos dos grandes sábios, ou seja, daqueles que porventura vieram a experimentar uma vida de acordo com os objetivos que temos estabelecido – de pureza, liberdade e felicidade. Muito do que será utilizado como referência bibliográfica foram livros e textos que despertaram meu interesse ao longo dessa caminhada, não só os referentes ao yoga ou

à alquimia, mas também alguns que representam a psicanálise como um meio de interpretação das aventuras do ser humano na terra. Quanto a esse recorte, será quase microscópico, haja vista a complexidade que um assunto como esse poderia abordar. Carl G. Jung foi meu aliado quando fora necessário demonstrar que os processos alquímicos também refletem uma busca imaterial e de grande significação, como será visto nos capítulos a seguir. No mais, se pudéssemos atribuir ênfase a alguma leitura, seria no *Srimad Bhagavad-gita* e nos *Yoga Sutras de Patañjali* – são essas que desde sempre conduziram minha prática, enriquecendo-a de um valor simbólico altamente valioso.

Basicamente os textos supracitados se apresentam como um guia de prática seja mais explícito ou em suas entrelinhas. O *Bhagavad-gita* narra um diálogo entre Sri Krsna (a manifestação do próprio Senhor Supremo) e Arjuna (guerreiro do exército dos Pandavas), no qual Krsna relata os motivos pelos quais Arjuna não poderia abandonar o campo de batalha de Kuruksetra, ainda que seu coração tenha sido tomado pela tristeza ao perceber as tantas mortes que ali se dariam. A escritura segue com maiores detalhes sobre a forma como Arjuna deveria agir para cumprir com o seu dever da melhor forma possível. É a partir dessas reflexões manifestadas que os ensinamentos acerca da autorrealização e da liberação espiritual foram transmitidos. Em contrapartida, os *Yoga Sutras de Patañjali* descreverão por meio de pequenos versos a essência do que Patañjali reconhece como a Filosofia do Yoga, e que poderá, assim, nos levar ao encontro do assunto estipulado para esse trabalho. Nos yoga sutras será encontrado algo que se assemelha a um guia prático, constando os obstáculos e objetivo do caminho do yoga. Nessa conjuntura e tendo em vista o tema do presente trabalho, o recorte a ser feito dentro da obra percorrerá em sua maioria o que se denomina *astanga yoga*, ou seja, os oito passos para a purificação do corpo e da mente, a começar pelos *yamas e niyamas*¹.

Os demais textos vieram da necessidade de complementar o estudo, como uma forma de melhor explicitar todo o conteúdo que por vezes assume determinada densidade. Com essa introdução, por exemplo, a pretensão era de que houvesse uma abordagem maior a respeito do surgimento do yoga e da alquimia, embora creia que assuntos como esses devam existir desde tempos imemoriais. Entretanto, assumindo tal responsabilidade, busquei em algumas análises um motivo que enredasse um início desconhecido; nesse aspecto meu encontro se deu com Mircea Eliade em suas especulações sobre os condicionamentos humanos. É evidente que Eliade esteja se referindo ao estudo de uma

¹ *Yamas e niyamas* se referem a condutas morais e éticas que devemos ter diante das situações que o mundo nos apresenta – diante do outro e de nós mesmos.

filosofia oriental sob a ótica da filosofia ocidental, a saber, como compreendê-la e estudar mais profundamente os resultados de suas aplicações na vida real, ainda assim um apontamento como esse é ao menos interessante de ser exposto. Mircea Eliade tem seus motivos para defender a tese de que um dos problemas que afrontam ambas as filosofias (ocidental e oriental) é o de que a tomada de consciência da temporalidade e da historicidade do homem é a matriz de todos os condicionamentos por ele enfrentados; nesse sentido, a correlação se faz ao assumir que a filosofia indiana entenda essa realidade como algo ilusório (*maya*), sendo essa uma das condições absolutas para o sofrimento. Desse modo, era imprescindível esclarecer os limites desse condicionamento e as possibilidades de ultrapassá-lo. Se por um lado os condicionamentos fisiológicos, sociais, culturais e religiosos eram relativamente fáceis de serem superados, o desafio estava em encontrar uma saída para os obstáculos da mente – que atribuía a *maya*, ou ainda, a tudo que é material e temporário uma relevância desproporcional. É nesse contexto que se encaixa o meu estudo, no qual haverá um processo purificador transformador que provoque o despertar de uma realidade eterna.

Nesse ínterim, o presente trabalho será dividido em dois capítulos, sendo o primeiro destinado a apresentar detalhadamente o que chamaremos “filosofia do yoga” e o segundo que deverá abordar a correlação entre essa filosofia apresentada anteriormente com os processos de purificação da matéria de acordo com a alquimia. O capítulo “Do yoga”, como fora dito, descreverá as partes do *astanga yoga* e para tanto deve partir da explanação da formação de todos os corpos – do mais grosseiro ao mais sutil, a saber: *annamaya kosha*, *pranamaya kosha*, *manomaya kosha*, *vijnanamaya kosha* e *anandamaya kosha*². O intuito é que ao passar por cada um desses corpos haja um detalhamento de conceitos como o de mente, consciência, falso ego, *prakrti* (matéria), *purusa* (alma), entre outros de grande importância. Discorridos esses pontos e chegada à conclusão de que o exercício está no reconhecimento de *purusa* por si próprio, a direção acertada é a de demonstrar os caminhos para que isso ocorra; onde nos encontraremos de fato com o recorte temático do *astanga yoga*, ou seja: *yamas*, *niyamas*, *asana*, *pranayama*, *prathyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

Por outro lado, o capítulo “Yoga e alquimia: uma comparação” deverá cumprir com o seguinte percurso: apresentar uma introdução mais específica sobre o estudo da alquimia e dentro desse parâmetro citar alguns textos que evidenciam a relação do

² A tradução das palavras em sânscrito e maiores detalhes a respeito dos corpos serão abordados na pág. 15 desse trabalho.

processo de purificação alquímico com os mistérios da consciência humana; refletir como a linguagem alquímica opera através dos símbolos para adentrar em questões mais profundas do ser, como por exemplo, o elixir da juventude ou o encontro da pedra filosofal, os quais são potencialmente associados ao *nirbija-samadhi*, isto é, ao reconhecimento do Eu verdadeiro – real, imutável e eterno. Na mesma linha que representa a purificação da matéria, os processos de calcinação, sublimação, separação e coagulação (e nesse caso a ênfase estará acerca do primeiro deles), deverão ser correlacionados com os passos do *astanga yoga*, haja vista as etapas denominadas nigredo, albedo e rubedo determinem literalmente a purificação da matéria. A respeito dessas etapas o segundo capítulo terá capacidade suficiente para abordá-las.

Para finalizar devo salientar a importância da escolha desse tema com base no ponto de vista acadêmico. Durante a graduação tive pouco contato com pessoas que estudassem filosofia oriental, embora reconheça a existência de muitas delas que estão desenvolvendo pesquisas pelo mundo – Mircea Eliade, por exemplo, que contribui com seus estudos para a formação da base teórica bibliográfica desse trabalho; além do meu professor orientador José Benedito Almeida Júnior que tem se dedicado aos estudos do Tai Chi Chuan. Acredito firmemente na potência do yoga como uma fonte poderosa de ensinamentos sobre a existência, seus conflitos e a possibilidade da bem aventurança desde que emprendamos esforço para que ela se realize. Escrever sobre um conhecimento que ultrapassa a própria ideia de tempo me permite adentrar ainda mais nesse caminho no qual se tem muito a aprender, onde sinto felicidade em disseminar aquilo que desenvolvi e que sem dúvidas me transformou em uma pessoa bem melhor.

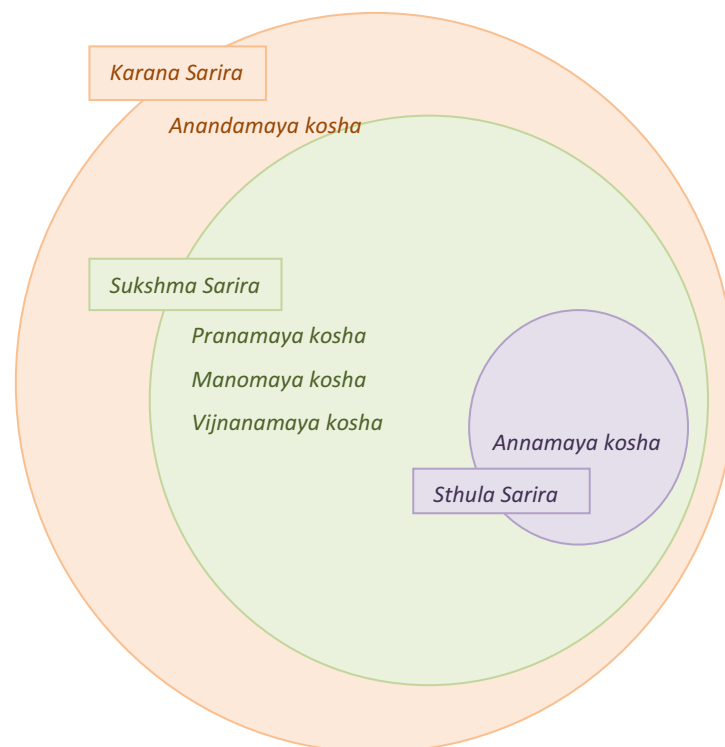
O desenvolvimento desse trabalho trará reflexões que contam com condutas e virtudes morais e éticas as quais podemos colocar em prática no nosso dia a dia. Assuntos como tais devem ser reforçados e repensados como foram ontem, hoje e como serão nos próximos anos sem que percam sua relevância. Devemos considerar que o yoga e seus conhecimentos são atemporais, e como tal poderão estar presentes em nós se estivermos abertos para a sua realização.

É importante esclarecer que não tenho nenhuma pretensão de declarar novas verdades acima daquilo que chegou até mim pelas escrituras ou pela voz de algum professor, mas utilizar desse espaço para conceber diferentes reflexões acerca daquilo que absorvi até então – e que tenho certeza, se modificará com o passar dos anos e o aprofundamento no estudo. A ideia é proporcionar o acesso a essas experiências e pensamentos compartilhados a todos aqueles que por algum motivo sintam interesse – seja

por curiosidade, seja por identificação. Sendo assim, empreenderei todo o meu esforço para que nesse trabalho todas as informações fundamentais do yoga, bem como da alquimia sejam expostas de forma fiel ao ensinamento como ele é.

Capítulo 1: DO YOGA

O que nos permitirá atingir o objetivo de encontrar aspectos semelhantes entre os processos purificatórios sugeridos pela alquimia e pela filosofia do yoga é possibilitar um aprofundamento em ambos os conhecimentos, esmiuçando cada detalhe de um decurso que a princípio se restringe à matéria, ao que é palpável, ao corpo e aos demais objetos, para que adiante se perceba uma transformação mais íntima que abarca o ser como um todo. A respeito desse “ser como um todo” é preciso contextualizar para que a trajetória se esclareça. O que consta nas escrituras mais antigas sobre yoga, mais precisamente nos Vedas, é que todos os seres que se manifestam nesse plano material são formados por cinco invólucros, veículos de manifestação. Esses cinco invólucros, também denominados *Pancha Kosha*, constituem tudo aquilo que um dia será apagado, dissolvido – que poderá ser reconhecido inteiramente apenas por aquele que encontrar a iluminação. Separam-se da seguinte forma: *Sthula Sarira* ou veículo grosseiro, composto por *Annamaya kosha* ou corpo de alimento. *Sukshma Sarira* ou veículo sutil, composto por *Pranamaya kosha* (corpo de energia vital), *Manomaya kosha* (corpo mental) e *Vijnanamaya kosha* (corpo de inteligência). E por último *Karana Sarira* ou veículo da consciência; completando todos os invólucros com *Anandamaya kosha*, o corpo de “bem aventurança”. Ilustro,



De forma resumida, os três primeiros corpos (*annamaya*, *pranamaya* e *manomaya kosha*) são responsáveis desde a formação dos átomos através dos cinco

elementos (água, fogo, ar, terra e éter), às sensações mais básicas dos sentidos. Inclusive são capazes de dar origem às primeiras identificações de posse com aquilo que se sente através dos cinco sentidos: tato, olfato, paladar, visão e audição. Desse ponto em diante os detalhes começam a ganhar profundidade. Ainda em *manomaya kosha* há o surgimento de dois importantíssimos enfoques do desenvolvimento da filosofia do yoga, a saber: *manas*, ou seja, a “mente”, que recebe todos os estímulos externos e assume o papel de controlá-los em relação às vontades, aos desejos, aceitando-os ou negando-os e *citta*, a “consciência” que Patañjali assume como uma denominação da mente em geral (mente, inteligência e falso ego), mas que tem como função controlar a memória de tudo aquilo que foi experienciado. Tais termos e seus desdobramentos serão mais bem abordados posteriormente; por hora estaremos detidos a uma análise exclusivamente teórica. Para que se entenda o ápice dessa explanação é fundamental que ainda perpassemos pelos dois últimos corpos.

Vijnanamaya kosha ou “corpo intelectual” não está localizado no tempo ou no espaço. É responsável pelo discernimento de toda a informação que recebe dos demais corpos mencionados e, portanto, é orientado pela pureza mental, ou seja, quanto mais clara e consciente for a mente, melhores serão as decisões tomadas; eis a importância do cultivo do bom senso. Em *vijnanamaya kosha* a inteligência (denominada *buddhi*) e o falso ego (*ahamkara*) tornam-se parte da estrutura. A função de *buddhi* a princípio é tomar as decisões de fato, seja a serviço da mente, seja a serviço da alma, enquanto *ahamkara* cria uma identificação mais profunda do ser com as coisas materiais. Por último, *anandamaya kosha* parece ser a própria designação de um corpo sutil, não obstante ainda estejamos falando da matéria. *Anandamaya kosha* é um corpo de bem aventurança ilusório, incapaz de ser comparado à iluminação, muito embora represente um estado inalterado de paz e felicidade, haja vista seja ele o último invólucro que separa o corpo material do eu verdadeiro. Nesse ínterim, a iluminação só acontece para aquele que se encontra em estado de perfeita harmonia entre todos os corpos – dentre outros atributos. A dúvida que permanece é: Como é possível encontrar essa harmonia? Qual o caminho para essa descoberta? Ou ainda e anterior a qualquer outra: Por qual razão a harmonia ainda não foi atingida? O primeiro desconforto acontece ao encontrarmos a afirmação de que apesar de nos manifestarmos nesse plano através dos corpos citados acima, nós não o somos. Isto é, estamos nos ocupando em entender uma confusão circunstancial causada pela ignorância para com a realidade da nossa natureza.

Antes de prosseguir é necessária a distinção de dois outros termos: *purusa* e *prakrti*. *Purusa* é a alma individual de todos os seres: eterna, imutável, autônoma, impassível. Segundo Mircea Eliade ele (*purusa*) *é e conhece* todas as coisas – um “conhecimento metafísico que resulta da contemplação de seu próprio modo de ser” (Mircea Eliade, 1972. p.29). A alma é sempre passiva; recebe os resultados de todas as ações praticadas no mundo material e jamais é aludida pelos desejos. Por outro lado, a *prakrti* representa tudo àquilo que é material. “É tão real e tão eterna quanto o *purusa*; porém, diferente do espírito, ela é dinâmica e criadora” (Mircea Eliade, 1972. p. 31). Exerce o papel de agente quando rege todos os fenômenos da natureza, desde pequenas partículas aos pensamentos humanos, posto que todos esses permeiem o plano material e possam, por consequência, estar sujeito aos efeitos dos sentidos. A conclusão que se perfaz desde as primeiras considerações sobre os invólucros que compõem os seres manifestados nesse plano é a de que “[...] o corpo do homem, assim como seus “estados de consciência” e mesmo sua “inteligência” são, todos, criações de uma mesma e única substância [a saber, a *prakrti*]” (Mircea Eliade, 1972. p.33).

Quando nos ocupamos em compreender o processo purificador ou o caminho da iluminação proposta pela filosofia do yoga, devemos ter em vista que se algo precisa ser liberado para que a felicidade aconteça, então também há algo que em determinado momento se equivocou. Ao afirmar que não somos nenhum dos cinco corpos (*pancha kosha*) que nos compõem, estamos aos poucos desvendando o mistério que envolve a iluminação, sua possibilidade e o caminho para tanto. Logo, partiremos do problema inicial. Estendo a reflexão citando o professor Sérgio Carvalho³: “*Citta*, absorto em *avidya* obscurece *purusa* que se identifica com *prakrti*, sofrendo, assim, com as mudanças inerentes à *maya*”.

Em primeiro lugar, está claro o significado e a função de *citta* (a consciência), *prakrti* (a matéria) e *purusa* (a alma individual), posto isso, e devido à dispensabilidade de pormenorizar os significados de *avidya* e *maya*, deve-se considerar como suas respectivas traduções: ignorância e ilusão, uma “falsa projeção da realidade”. Assim, o equívoco ocorreu quando a consciência em estado de ignorância fez com que *purusa* se identificasse com a *prakrti* a ponto de admitir ser ela mesma, ou seja, a alma individual acredita ser o personagem materializado e, por esse motivo, passa a sentir os efeitos decorrentes das

³ A citação acima se refere a uma palestra assistida entre os anos 2020/21, não tendo, portanto, correspondente escrito.

instabilidades do plano material – das mudanças inerentes à *maya*, isto é, passa a desejar. Uma vez que esse movimento acontece, dá-se origem ao sofrimento.

Ao se identificar com os invólucros do corpo material *purusa* se insere ilusoriamente em um plano onde tudo é temporário, e por isso deseja e sofre. Mircea Eliade, por exemplo, reafirma que “as raízes do sofrimento humano estão na ilusão: o homem acredita que sua vida psicomenta – atividade dos sentidos, sentimentos, pensamentos e desejos – é idêntica ao espírito” (*Mircea Eliade*, 1972. p.28) e não à *prakrti* (à matéria), conseqüentemente desconhece a real natureza de si. De forma geral, continuo citando Eliade,

A miséria da vida humana não é devida a uma punição divina, nem a um pecado original, mas à *ignorância*. Não qualquer ignorância, mas somente a ignorância da verdadeira natureza do espírito, a ignorância que nos faz confundir o espírito com a experiência psicomenta, que nos faz atribuir “qualidades” e predicados a esse princípio eterno e autônomo que é o espírito; em resumo, uma ignorância de ordem metafísica. (*Mircea Eliade*, 1972. p.27)

Nesse ínterim, para que a iluminação aconteça o cessar do sofrimento se faz necessário; o caminho do yoga deve conduzir o ser a redescobrir a própria natureza (o espírito), a alcançar o “eu verdadeiro”. Um primeiro passo está em entender *purusa* como destituído de atributos e vontades, incapaz de sentir os efeitos das experiências que são do domínio exclusivo da matéria (*prakrti*), compreendendo o sofrimento como algo que apenas existe, mas que não atinge o espírito, posto que apenas dessa forma seja possível desassociar, romper com a identificação causada pela ignorância entre *prakrti* e *purusa*. Está escrito nas *Upanisad*: “Quem conhece o *atman* [a saber, o espírito] atravessa o oceano do sofrimento” (*Chandogya Upanisad*, VII, I, 3). “O conhecimento é um mero despertar que revela a essência do Si, do espírito. O conhecimento não ‘produz’ nada – ele revela imediatamente a realidade” (*Mircea Eliade*, 1972. p.38).

Disso decorre o indispensável: encontrar uma forma de tornar esse conhecimento tão efetivo a ponto de promover a liberação de *purusa* da condição em que se encontra. O yoga, por conseguinte, propõe a utilização da *prakrti* como meio para a realização dessa tarefa, desse modo “a inteligência (*buddhi*), a mais perfeita manifestação da *prakrti*, facilita, graças às suas possibilidades dinâmicas, o processo da liberação, servindo de degrau preliminar à revelação” (*Mircea Eliade*, 1972. p.39). Criando uma “ponte abstrata” entre a *prakrti* e *purusa* faz-se viável um aprendizado através do corpo material (os cinco *koshas*) em benefício de uma causa bem maior: a liberação de *purusa*. É nesse contexto que o *astanga yoga* se desenvolve, comprometendo-se com o

direcionamento do indivíduo ao encontro da iluminação, da sua verdadeira essência onde é possível, finalmente, entregar-se a *Ísvara* – o Senhor Supremo.

De acordo com a tradução, *astanga yoga* significa “oito membros” ou os oito passos fundamentais à plena realização. São eles: *yamas*, *niyamas*, *asana*, *pranayama*, *prathyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. É válido ressaltar que uma vez admitida a escolha de traçar o caminho proposto pelos sábios, quando se fala em renúncia aos desejos, deve-se considerar uma proposta em que todas as nossas ações estejam relacionadas a uma forma equilibrada de se viver; ou seja, trazer consciência para as escolhas feitas de forma a fortalecer as boas associações, por exemplo, nos aproximam do objetivo proposto desde o início: fazer com que *purusa* se reconheça enquanto alma pura e eterna. Krishna diz a Arjuna no *Srimad Bhagavad-gita*:

A ausência do desejo por fama, a ausência do orgulho, a não-violência, a tolerância, a honestidade, o serviço ao mestre espiritual, a pureza, a estabilidade, o autocontrole, o desapego dos objetos dos sentidos, a ausência de egoísmo, a percepção das misérias do nascimento, da doença, da velhice e da morte; o desapego do mundo, não ter apego excessivo por filhos, esposa, lar, etc., a constante equanimidade em circunstâncias desejáveis ou indesejáveis, a devoção pura e sem desvios a Mim, residir num local solitário, a indiferença à associação mundana, a constância no autoconhecimento e a visão da meta do verdadeiro conhecimento; todas essas qualidades foram declaradas como indicadores de conhecimento. Qualquer coisa contrária a isso deve ser considerada ignorância. (*Srimad Bhagavad-gita*, 13.8-12)

O que se perceberá de imediato é que dentre as particularidades citadas acima, a maioria delas (senão todas), representam um aspecto mais minucioso do que virá a seguir. Antes de qualquer explanação devo reiterar que pelo fato de termos como função elaborar uma análise que apresente semelhanças entre o processo de purificação proposto pela filosofia do yoga e aquele pretendido pela alquimia (mais especificadamente partindo da calcinação), as partes que serão mais bem exploradas no tocante ao *astanga yoga* serão os *asanas* e os *pranayamas*, bem como a “questão final”: *samadhi*. Os demais tópicos serão abordados com detalhes não tão profundos, mas que com certeza exercem grande importância no contexto geral do trabalho. O que se afirma, entretanto, é que a partir da repetição (*abhyasa*) dessas condutas e do desapego (*vairagya*) pelo resultado obtido, isto significa cultivar ações sem pretensão de recompensa, a mente aos poucos se torna mais clara e os pensamentos mais bem controlados. Começaremos, portanto, pelos *yamas*.

Yama significa restrição; em outras palavras e esmiuçando o sentido, expressa o controle dos impulsos naturais, sejam eles a nível físico ou mental. Divide-se em: *ahimsa*, *satya*, *asteya*, *brahmacarya* e *aparigraha*.

- 1) *Ahimsa*: não-violência. Refere-se a não causar mal a nenhum ser em momento algum, seja físico, verbal, mental ou psicologicamente.
- 2) *Satya*: a verdade. Devemos cultivá-la em pensamentos, palavras e ações, visando sempre uma fala consciente para que nenhum desconforto seja causado naqueles que a recebem. Sabe-se que “No estabelecimento da verdade, surge a coerência dos resultados (frutos) e das ações” (*Os Yoga Sutras de Patañjali*, 2.36).
- 3) *Asteya*: não roubar, ou ainda, não criar sentimento de posse.
- 4) *Brahmacarya*: a castidade. Utilizar da energia que se tem para dedicar-se aos estudos sobre o absoluto a ponto de reconhecê-lo (Brahman). Em outras palavras, Brahman é a representação da potência divina que se manifesta sem forma ou personalidade; assim, a importância está em aprender e aprimorar os conhecimentos através das escrituras. É dito: “[...] as escrituras são a tua referência para distinguir o que deve e o que não deve ser feito. Tendo conhecido as ditas regras das escrituras, estás pronto para fazer a ação, neste mundo” (*Srimad Bhagavad-gita*, 6.24). *Brahmacarya* fornece vitalidade; sem ela o corpo, a mente e os órgãos dos sentidos se enfraquecem. A chave desse segredo está em trocar o olhar que se volta para o externo e revertê-lo para o interior, para o autoconhecimento. A mente voltada para o *eu supremo* se estabiliza e, conseqüentemente, possui mais força para realizar-se.
- 5) *Aparigraha*: não ser avarento. Ou seja, viver de forma simples e sem excessos.

Finalizada a apresentação dos *yamas*, daremos início à exposição dos *niyamas*, que se subdividem em cinco: *saucha*, *santosa*, *tapah*, *svadhyaya* e *isvara-pranidhana*. Vale ressaltar que se por parte dos *yamas* coube o ensinamento daquilo que não deve ser feito, os *niyamas* terão o caráter oposto, ou seja, salientar as boas ações. Segue:

- 1) *Saucha*: pureza ou o ato de purificar-se externa e internamente. Externamente através da limpeza do corpo e internamente através do cuidado em olhar para tudo e todos como parte de uma mesma coisa, tratando-os com afeição, respeito e amor.
Cito uma interessante reflexão feita por Glória Arieira: “Em consequência da pureza física, a pessoa sente-se bem consigo mesma, aceitando seu

corpo como ele é, e está livre da necessidade de aceitação e aprovação dos outros”. É assim, portanto, que a noção de desapego tende a se construir.

- 2) *Santosa*: contentamento. É a capacidade de encontrar satisfação naquilo que possui – sendo o suficiente para que a felicidade se revele. Como um bom observador que se distancia daquilo que vive, torna-se capaz de equilibrar suas ações e recobrar o contentamento em cada uma delas, tal qual em suas consequências, sejam elas positivas ou negativas.
- 3) *Tapah*: austeridade, disciplina. Cultivar *tapas* significa perceber os próprios desejos e renunciá-los em benefício daquilo que crê ou que busca conquistar – nesse caso, o autoconhecimento. Seguimos uma linha: da pureza mental advém o contentamento; da disciplina dimana-se o comando sobre o corpo. Uma vez que o indivíduo percebe-se capaz de controlar os próprios impulsos, parece mais nítida a possibilidade de instruir a mente na direção do bem, evitando, assim, maiores sofrimentos. Diz-se, “[...] o *antah karana* [o instrumento interno, composto de mente, intelecto, ego e capacidade de discernir] se purifica, e o corpo e os órgãos dos sentidos são aperfeiçoados” (*Sri K. Pattabhi Jois*, 1999. p.36).
- 4) *Swadhyaya*: autoconhecimento e estudo das escrituras, bem como a recitação de versos e preces védicos, visto que eles sejam um canal de contato dos seres humanos para com os deuses relacionados a cada mantra entoado.
- 5) *Isvara-pranidhana*: a entrega a *Isvara*. “*Isvara*” se refere a uma manifestação do Senhor Supremo à forma que podemos concebê-lo, portanto a capacidade de perceber sua presença depende do grau de entendimento que dispomos. É preciso enxergá-lo mesmo nos menores detalhes; compreender que segundo os *Vedas* existe um Criador que é “a causa e a manifestação do universo” (*Gloria Arieira*, 2017. p.155) e que devido a nossa incapacidade de conceber sua totalidade e perfeição, nos relacionamos com formas, aspectos de suas emanações, como por exemplo, os *devas* e *devis*.

Entregar significa ceder, abrir mão da resistência, da não aceitação. [...] Quando percebemos a realidade única, que é *Isvara*, que é *jiva* e que inclui todo o universo, abrimos mão da nossa resistência às leis do universo, da exigência de como o universo deve ser. (*Gloria Arieira*, 2017. p.156)

Feito uma breve explanação dos *yamas* e *niyamas*, atingimos finalmente um dos pontos mais importantes desse tópico: os *asanas*. Devo enfatizar que no tocante a esses, deverão ser abordadas posturas que trabalham especificadamente com o estímulo da produção do chamado “fogo digestivo” ou *agni*, posto que ao nos ocuparmos da calcinação o elemento retratado será o mesmo – a saber, o fogo. *Asanas*, portanto, nada mais são do que posturas físicas que refletirão nas ações dos nossos órgãos internos a ponto de purificá-los e, assim, condicionar o nosso corpo à saúde e ao bem estar para que possamos nos ocupar não só no instante da prática, mas também em outros momentos, da observação e purificação da mente. Diz-se que um corpo preparado para se manter sentado em estado meditativo é um corpo forte e flexível, para tanto a prática de *asanas* pretende cumprir com a função de tal preparo. É importante observar que durante uma prática de posturas, o praticante consegue estabelecer paralelos com a sua vida diária – por exemplo, aprende-se a respirar mais calmamente em posturas que exigem maior esforço dos músculos, ou ainda em *asanas* que requerem retroversão ou extensão da coluna; além disso, o praticante também pode perceber melhor a noção de equilíbrio, força e flexibilidade diante das experiências que virão fora do tapete. De modo geral, deve-se compreender que o estado do corpo reflete a condição atual da mente, assim, descrevendo em caráter energético o que se percebe é que o bloqueio de *prana* (energia vital) torna o corpo mais rígido e tende a acumular toxinas – essas que deverão ser eliminadas pela prática de *asanas*. Uma vez que tal desbloqueio ocorre, a energia vital passa a circular adequadamente pelo organismo, mantendo harmonizada a atividade celular do indivíduo. Reitero, “A mente e o corpo não são entidades separadas, embora haja a tendência de pensar e agir como se eles o fossem. A forma grosseira da mente é o corpo, e a forma sutil do corpo é a mente” (*Swami Satyananda Saraswati*, 1996. p.11). E também aproveito para citar um trecho do livro de *Pattabhi Jois*,

O corpo e a mente são inseparáveis um do outro. Se prazer e dor são vivenciados pelo corpo físico ou pelos órgãos dos sentidos, a mente também os vivencia. Todos sabem disso. Se a mente sente dor, o corpo perde peso, enfraquece e adoece; se a mente está feliz e tranquila, o corpo prospera e desenvolve força e saúde incomparáveis. Assim, o corpo e os órgãos dos sentidos estão relacionados à força da mente e dependem dela. É por isso que o método para concentrar a mente deve ser conhecido. Para aprender a alcançar essa concentração, é preciso a princípio purificar o corpo e depois cultivar força mental. O método para purificar e fortalecer o corpo é chamado de *asana*. Quando o corpo é purificado, a respiração também se purifica, e as doenças [consideradas potenciais distrações para a mente] são eliminadas do corpo. (*Sri K. Pattabhi Jois*, 1999. p.44)

Mais adiante começaremos a analisar algumas posturas e seus benefícios, entretanto é preciso reforçar e esclarecer a importância de um *asana* no trabalho de purificação do corpo e da mente. Muitas vezes o primeiro contato que se tem com a prática de yoga acontece através das posturas, na maioria dos casos em razão de um apreço estético; faz-se uso do veículo mais grosseiro que possuímos (o corpo) em função de um conhecimento que tende a se aprofundar e transformar aspectos do eu interior. É fundamental salientar que embora algumas posturas pareçam avançadas de imediato, todas elas deverão ser experimentadas na presença de um professor capacitado e que saiba conduzir sua prática. *Asanas* “avançados” não caracterizam práticas avançadas ou às diferem em níveis; o que se almeja é o desenvolvimento da capacidade de manter-se inteiramente presente. A definição de *asana* oferecida por Patañjali, por exemplo, diz: “*sthirasukhamasanam*. [*Asana* é a postura firme e confortável]” (Glória Arieira, 2017, p.157), sendo assim, mesmo a capacidade de se sentar e respirar pode ser um *asana* efetivo se mantido o estado de presença.

Como fora dito anteriormente, as posturas a seguir agem diretamente no aumento do *agni* em função de purificar e melhorar a capacidade digestória. O *agni* (ou fogo digestivo) é responsável pelo equilíbrio biológico e o bom funcionamento do organismo, de modo que tem a função de excretar ou absorver todas as toxinas e os nutrientes ingeridos pelo corpo, respectivamente. Nessa exposição uma postura em específico tratará do aquecimento do sangue como um todo; é importante apresentá-la, pois seus benefícios são proeminentes. Começaremos, portanto, com *paschimottanasana* (fig.1)⁴.

⁴ Todas as fotos dos *asanas* a seguir foram feitas pelo meu padrinho Aparecido Galhardi. Nas posturas eu, Evelyn K. Lente no espaço Muladhara: ashtanga yoga shala.

Figura 1: Paschimottanasana



Paschimottanasana tem a capacidade de fortalecer os órgãos do sistema digestório, posto que favoreça o aumento de *jathara agni*, ou seja, o fogo da fome. Nesse sentido, uma vez que o apetite é restaurado em vista do bom funcionamento do organismo, sintomas como o da fraqueza podem ser dissipados. A baixa concentração de fogo digestivo também pode causar sensações de preguiça e tontura em virtude de desequilíbrios no fígado, portanto ao estimular a reparação e o desenvolvimento de uma energia mais equilibrada no corpo, torna-se possível que a percepção de bem-estar se eleve.

Seguindo o mesmo raciocínio de aumento do fogo digestivo, a próxima postura se chama *navasana* (*fig.2*). Além de diminuir os sintomas comuns de rigidez, constipação, apetite desregulado, exaustão e causar melhoras em relação a problemas gástricos, *navasana* tem como função purificar o canal anal, a coluna vertebral, as costelas e o baixo-ventre.

Figura 2: Navasana



Setu bandhasana (fig.3): além de intensificar o *jathara agni*, purifica e fortalece esôfago, coração, pulmões, as regiões da cintura e do pescoço e o *chakra* básico (*muladhara chakra*).

Figura 3: Setu bandhasana



A seguir, analisaremos duas posturas que acredito serem das mais importantes de toda a série, são elas: *sarvangasana* (fig.4) e *sirsasana* (fig.5). Antes de continuarmos com o detalhamento daquelas, aproveito para aprofundar ainda mais no conteúdo sobre *jathara agni* – há um aspecto imprescindível sobre a purificação do corpo e do sangue, gerando vitalidade que devemos explorar. Cito *Sri K. Pattabhi Jois*,

Geralmente, o alimento que consumimos se mistura com a bile e é bem digerido, e assim a essência do alimento digerido se torna sangue. A transformação de trinta segundos de cada gota de sangue é a vitalidade, e a transformação de trinta segundos dessa vitalidade é chamada *bindu* [néctar; gotícula], que também é conhecida pelos iogues como *amrita bindu*, ou gota da imortalidade. *Amrita bindu* permeia todas as partes e membros do corpo, fortalecendo, nutrindo e apaziguando todos eles. Enquanto *amrita bindu* permanece no corpo, a vida continua nele. Mas quando *amrita bindu* se atenua, a morte se aproxima. (*Sri K. Pattabhi Jois*, 1999. p.136)

Sarvangasana e *sirsasana* estão diretamente relacionados com a renovação e manutenção de *bindu* (a “gota da imortalidade”), por esse motivo reforço o destaque. *Sarvangasana*, por exemplo, tem como função purificar o corpo todo, todas as suas partes – eis o motivo pelo qual se acredita que a fazendo (claro! juntamente das demais práticas

ioguicas), torna-se possível curar qualquer doença, além de purificar o *chakra* da garganta (*vishuddhi chakra*). Desse modo, problemas relacionados a essa região em específico, como dores na garganta, a prevenção de engasgos e até mesmo doenças relacionadas ao coração podem ser tratadas. Provocando o aquecimento do sangue, *sarvangasana* traz benefícios aos pulmões, ao coração e as demais partes do corpo.

Figura 4: Sarvangasana



Sirsasana, por sua vez, é o único *asana* capaz de atingir *sahasrara chakra* (ou seja, o sétimo *chakra*, da glândula pineal); é desse ponto que a conexão com a iluminação se inicia. Com a intensificação de *bindu*, faz-se possível que essa gota de vitalidade atinja o ponto alto da nossa cabeça. Devido ao aumento do fluxo de sangue morno nessa região, os canais sutis relacionados ao cérebro e aos órgãos sensoriais são purificados e fortalecidos ocasionando, por exemplo, uma melhora na capacidade de memorização. Diz-se o seguinte, “É impossível tentar descrever a doçura do açúcar. A experiência da doçura só é possível quando se prova o açúcar, até mesmo no caso de Brahma [Deus]. Assim como as

peessoas sentem a doçura do açúcar quando o comem, também vivenciam a felicidade desse *asana* ao praticá-lo” (Sri K. Pattabhi Jois, 1999. p.144).

Figura 5: Sirsasana



Atingimos, portanto, um quesito conclusivo que deve ser destacado. Dentre os parâmetros de observação do processo de purificação da matéria-corpo é interessante notar uma virtude como retorno: a possibilidade de melhorar a qualidade de vida, de fornecer com isso maiores oportunidades para a liberação. O terceiro passo do *astanga yoga* fala sobre essa capacidade de treinarmos e purificarmos o corpo em função de utiliza-lo como meio para atingirmos a plena realização. Um corpo inepto a diferentes distrações ganha tempo para direcionar sua atenção à mente, às modificações mais profundas que devem ser consumadas para que o estado de *samadhi* se revele. Uma vez que a prática de *asanas* é feita com frequência, cria-se uma “memória corporal”: o corpo jamais esquece o que deve ser feito. Alicerçado nessa repetição uma prática consistente ressurgue e é a partir da consciência dessa possibilidade que se conquista também uma mente disciplinada. O êxito

de alcançar uma postura firme e confortável só pode ser garantido à medida que as agitações do corpo diminuem e se transformam em uma busca pela meditação em algo maior – no Ilimitado. Em todo o caso, seja ele mais superficial (no sentido da preservação da matéria com um intuito distinto), seja no sentido sutil do controle mental, é mencionado nos *shastras*: “A perda de *bindu* é a morte e a preservação dele, a vida. Então, obviamente a manutenção do *bindu* deve ser preservada” (Sri K. Pattabhi Jois, 1999. p.144).

Chegamos, portanto, ao nível divisor, ao quarto passo do *astanga yoga*: os *pranayamas*. Nessa conjuntura, ainda nos referimos a uma tarefa realizada através do corpo, visto que *pranayama* (*prana*: energia vital; *ayama*: controle, expansão) se refira ao desenvolvimento de técnicas de controle da respiração; são essas que aos poucos aprimorarão a capacidade respiratória e, conseqüentemente, meditativa. Pensemos da seguinte forma: não haverá um ser humano que enquanto vivo deixe de pensar; assim, faz-se necessário encontrar uma forma de aquietar a mente estabilizando-a em um ponto em que os pensamentos também deixem de ser uma distração em relação à mente meditativa. Antes de atingirmos esse nível de controle da respiração e, por conseguinte, dos pensamentos, tracemos um esquema teórico de como esse processo funcionaria em um passo a passo: 1) sabendo que o ser humano enquanto vivo é também um ser pensante, a conclusão que se decorre é a de que o contrário se valida, isso quer dizer que através de uma respiração mais tranquila e controlada se sucede uma mente mais equilibrada – portanto, é de encargo do iogue aprender a controlar sua respiração. 2) Uma vez que as técnicas de *pranayama* são aplicadas e começam a revelar seus efeitos, o aumento de calor no corpo se mostrará como um meio de limpeza do próprio organismo, facilitando o andamento da primeira etapa de purificação. E 3) imaginemos o seguinte: o que se sabe é que nosso corpo é formado por milhares de nadis, isto é, vias que têm como função a distribuição de prana (energia vital) pelo corpo. De todos eles, três canais são os mais importantes, são: *ida*, *pingala* e *sushumna*. *Ida* compreende o lado esquerdo do corpo, enquanto *pingala* se encarrega do lado direito do corpo; ambos os canais se inter cruzam em *sushumna*, o nadi central (que percorre a base da coluna até o topo da cabeça), e em cada ponto em que *ida* e *pingala* se encontram são formados vórtices energéticos: os denominados *chakras*. Com a prática de *pranayama*, os nadis se purificam e, conseqüentemente, livres das impurezas do corpo, o iogue se torna capaz de reter prana – energia vital. Por esse motivo diz-se que “Assim como o ar leva embora a fumaça e as impurezas da atmosfera, o *pranayama* é como o fogo divino, que purifica os órgãos, os sentidos, a mente, o intelecto e o ego” Ilan Segre, 2021.

De modo geral, os *pranayamas* limpam e melhoram a circulação sanguínea, fortalecendo os nervos e músculos de todo o corpo; cérebro, medula espinhal e coração também se tornam mais fortes e saudáveis, além da digestão aumentar sua eficácia. De um ponto de vista mais sensível, treinar o controle da respiração faz com que o modo da consciência se aguçe, causando sensações como a experiência de serenidade e, dessa forma, contribuindo com o trabalho de minimizar tensões como o medo da morte. *Pranayamas* são como a ponte que permitem passagem para um vínculo mais profundo com a mente; um novo nível de aprendizado no qual as observações devem ser mais apuradas. A atenção que se voltava às necessidades mais grosseiras do corpo começa agora a se convergir para o primeiro impulso recebido e que por vezes encaminha nossas ações. Tudo que advém dos sentidos, das experiências de desejo e saciedade dos prazeres deve ser percebido, cerceado – não como moeda de troca por uma vida ideal, mas como uma entrega incondicional, como em *Isvara-pranidhana*. Quando nos referimos à inteligência (*buddhi*), foi dito que ao “tomar as decisões de fato”, aquela poderia agir a serviço da mente ou a serviço da alma – eis o ponto de partida da reflexão que virá a seguir.

Deve estar claro até aqui que um corpo que até o momento esteve trabalhando para conquistar uma vida mais equilibrada e saudável, também teve a capacidade de desenvolver uma mente mais tranquila, controlada e, por esse motivo, aumentar seu potencial de concentração. Um iogue que manteve sua prática estável até esse nível de compreensão do que propõem as escrituras, muito provavelmente conseguiu também compreender que agir de acordo com a mente o faz se afastar da verdade que busca, em outras palavras, da tentativa de fazer com que *purusa* se realize; se reconheça enquanto observador. Ao alimentar nossa mente de estímulos sensoriais (que por sua vez geram uma sensação de satisfação dos prazeres do corpo), criamos impressões mentais que nos incitam a estar cada vez mais apegados à matéria. *Pratyahara* é como reconhecer essa tendência e bloqueá-la por meio do recolhimento dos sentidos. A visão, o tato, o olfato, o paladar e a audição continuarão exercendo suas funções, muito embora a atenção do praticante deva se voltar exclusivamente à meditação. A capacidade de concentração do iogue se torna tão forte que parece acontecer uma ruptura entre a identificação sensorial do objeto e a própria pessoa, ou seja, o corpo percebe aquilo que toca, ouve e vê, mas passa a se entender como indivíduo desassociado a ele, incapacitando-o de gerar prazeres ilusórios. Para que *purusa* continue em seu caminho de libertação é imprescindível que se crie novas impressões, as mais puras e, portanto, assim o faz – disso decorre a conquista de *dharana*, a concentração

por si só, em algo que não é externo a si mesmo, mas que traz o iogue para dentro, que transforma sua mente em um lugar pacífico, fundamentalmente meditativo.

A propósito, os três últimos passos do *astanga yoga* (*dharana*, *dhyana* e *samadhi*) deverão ser explicitados em conjunto, visto que esses membros constituam partes de um processo natural para a realização de *samadhi*, ou seja, da libertação. Apesar de serem os pontos mais complexos de todo o caminho traçado até então, um resumo deve ser feito sem que se perca a importância da potência desses três últimos, posto que no início tivéssemos partido de um contexto em que *purusa* se encontrava absorto na *prakrti* e, nesse momento, aquele (*purusa*) começa a se redescobrir. O caminho a diante trará uma reflexão que é exclusivamente interna, isto é, não se inter-relaciona a nada que advenha de algo externo. Da capacidade de concentração nos guiaremos para a conquista de uma mente meditativa e, então, à união com o todo. É preciso ressaltar, no entanto, que os três passos a seguir só podem ser verdadeiramente experimentados a partir do momento em que os cinco anteriores (*yamas*, *nyamas*, *asana*, *pranayama* e *pratyahara*) forem de fato assimilados.

Sobre a concentração (*dharana*), uma boa definição do seu significado é a capacidade de fixar a mente em um único ponto, não necessariamente físico, mas em algo que seja capaz de estabilizá-la em si, no que está sendo feito. Cito a descrição apresentada por Glória Arieira, pois acredito ser das mais completas e esclarecedoras,

A mente é comparada a um macaco que constantemente pula de galho em galho e cuja atenção está sempre virada para todos os lados. Com o exercício de concentração, a mente converte-se num macaco domesticado quando lhe oferecemos algo com que se ocupar. Caso contrário, ele pula de pensamento em pensamento, em constante agitação. Ela deve aprender a se ocupar com uma direção determinada. O exercício de concentração disciplina a mente, possibilitando a meditação. [...] A mente, que é agitada e está em constante movimento, se dispersa do objeto de seu foco; tendo se afastado desse objeto, deve ser conduzida de volta, permanecendo no Ser absoluto, foco de sua meditação. (Glória Arieira, 2017. p.171)

O simples fato de conseguir doutrinar a mente para que ela não se disperse (e mesmo que isso aconteça ser astuto o suficiente para trazê-la de volta ao foco inicial), conduz o iogue à meditação. Seja através da entoação de mantras, seja pelo silêncio e atenção plena na respiração, o indivíduo que se esforça em manter a mente presente, aos poucos elimina a própria fonte de sofrimento. Uma mente não disciplinada e instável faz de suas memórias, experiências e desejos o enfoque de toda a existência; aquele que sabe usar a mente como um instrumento já dominado está a salvo de suas armadilhas e caminha no sentido do encontro da felicidade. Krishna diz no capítulo seis do *Bhagavad-gita*,

Para quem a conquistou, a mente é uma amiga. Para quem é incapaz de controlá-la, a mente trabalha a seu desserviço, como uma inimiga.

O *yogi* que conquistou a mente permanece profundamente absorto em transe *yogi*, pacífico e imperturbável diante do frio ou do calor, da felicidade ou da infelicidade, da honra e da desonra.

Aquele que está sempre satisfeito internamente, tanto pelo conhecimento como pela realização, que está sempre fixo em sua natureza espiritual, que controla os sentidos e possui uma visão equânime diante de um torrão de terra, uma pedra ou ouro, é dito que atingiu o *yoga*. (*Srimad Bhagavad-gita*, 6.6-8)

Mas o que é, então e finalmente, “atingir o *yoga*”? Para que fique mais claro, embora não tão perto do real significado é como se separássemos o indivíduo em dois: aquele que é ele mesmo e sua parte que pertence ao Todo. Segundo a interpretação de Glória Arieira, *samadhi* compreende o momento em que o indivíduo e o Todo se unem como em uma fusão total, “não física”, mas quando esse indivíduo se percebe não como parte do Todo, mas como o Todo ele mesmo – e devemos lembrar que isso só é possível à medida que *purusa* se reconhece enquanto observador e não mais se identifica com o observado (*prakrti*). Há vários tipos de *samadhi* e eles podem acontecer de diferentes formas como, por exemplo, através de análises da realidade, pela meditação, pelo cultivo de contentamento consigo mesmo; no entanto, nos deteremos a três deles: *savikalpa-samadhi*, *nirvikalpa-samadhi* e *nirbija-samadhi*.

O primeiro (*savikalpa-samadhi*) acontece quando apesar da fusão com o Todo, o iogue ainda permanece com uma percepção da dualidade que antes parecia os distinguir – “A absorção, na qual o meditador, *dhyatr*, sabe que está absorto e faz um esforço para se manter no objeto de meditação, é chamada de *savikalpa-samadhi*” (Glória Arieira, 2017. p.176). *Nirvikalpa-samadhi*, por sua vez, representa a completa anulação daquela percepção de dualidade, ou seja, “Quando o esforço é zero, e os três – meditador, meditado, meditação – tornam-se um, chama-se *nirvikalpa-samadhi*” (Glória Arieira, 2017. p.176). Por último e talvez o mais importante dentre todos está *nirbija-samadhi*, ou ainda, como é comum traduzir: o *samadhi* sem semente. Em *nirbija-samadhi* o indivíduo se torna pura consciência; longe de ser afetado pelos pensamentos e, portanto, livre de sofrimentos, reconhece seu verdadeiro Eu – real e imutável. Ao reconhecer também sua natureza, se faz livre das coisas mundanas externas ao ser e, conseqüentemente, desperta de sua ignorância para uma vida sem sofrimento, onde tudo é bem aventurança. Nesse ínterim, concluo citando Glória Arieira,

A natureza do Eu é a completude que se traduz na experiência de felicidade. A liberação final, *kaivalya*, é o reconhecimento deste fato, que não era percebido por causa da ignorância. *Dosa* é defeito, dificuldade e, portanto, sofrimento. A semente do sofrimento é a ignorância da real natureza do Eu. Como

consequência da ignorância, há a ilusão de limitação e infelicidade. Na presença do autoconhecimento, quando a ignorância se vai e os poderes são desprezados, há a liberação final tão desejada pelo *yogin*. (*Glória Arieira*, 2017. p.217)

Se a ideia a princípio era percorrer o caminho da filosofia do yoga em busca de explicar os motivos pelos quais o processo de purificação se faz presente, mas não só como eficaz e necessário, acredito que o desenvolvimento desse capítulo tenha sido o suficiente para que possamos traçar uma comparação entre o yoga e a alquimia – como fora programado. Partimos de uma circunstância em que o indivíduo (se comparado à matéria em geral) se encontrava em plena imersão caótica, na qual aquilo que se acreditava como a verdade de todas as coisas, no final não preenchia o espaço vazio da existência, gerando cada vez mais frustrações e sofrimentos. Colocando em prática cada pequeno detalhe do que fora proposto pelas escrituras faz-se possível transformar-se por inteiro, reconhecer a felicidade em um lugar bem mais íntimo, posto que a esse ponto já tenhamos percebido que a libertação não deverá acontecer devido a algo que está além de nós, mas pelo cultivo de bons hábitos que nos encaminham a escolhas mais harmônicas e puras, capazes de nos fazer descobrir a verdadeira essência, quem somos de verdade, a consciência que perdura. Uma vez compreendida a nossa real natureza, a libertação se manifestará; apenas dessa forma estaremos em consonância com a tradução que afirma o significado de yoga como união – a união (e entrega) ao Todo Absoluto.

Capítulo 2: YOGA E ALQUIMIA: UMA COMPARAÇÃO

Nesse seguimento da exposição pretendo compartilhar a análise feita por Mircea Eliade dos textos do yoga tântrico bem como da alquimia indiana, visando estabelecer uma possível analogia entre ambos os assuntos, posto que alguns elementos, ainda que supostamente simbólicos, pareçam fazer referência a conhecimentos comuns. Antes de qualquer desenvolvimento do tema, é necessário enfatizar a informação de que os alquimistas indianos participam desse contexto desde que abandonaram os campos tradicionais de conhecimento para mergulhar nas experimentações e observações da manifestação de diferentes fenômenos da matéria.

Devo enfatizar aqui uma reflexão feita por Carolina Iantas Ferreira sobre o nascimento da alquimia. A citação se estende a Marie-Louise Von Franz que afirma serem os gregos e os egípcios os responsáveis pelo desenvolvimento de tal estudo. Em uma união de tendências, sejam elas racionais (como se pode visualizar nos pensamentos gregos a respeito da matéria e do tempo) ou técnicas (característica dos egípcios), surge aproximadamente no séc. I a.C. uma concretização de experiências filosóficas. A alquimia, nesse contexto, manifesta sua intenção em preservar uma associação mais introspectiva, uma vez que utiliza de itens materiais para compreender e ressignificar aspectos mais íntimos do ser – como será mais bem esclarecido adiante. De antemão cito Von Franz,

Essas pessoas abordavam o problema sob outro pressuposto, o de que o mistério que tentavam descobrir, o mistério da estrutura do universo, estava neles mesmos, em seus próprios corpos e naquela parte de sua personalidade que chamamos de o inconsciente, mas que eles diriam ser a vida de sua própria existência material. (*Ferreira, 2010, p.16 apud Marie-Louise Von Franz, 1998, p.16.*)

É importante evidenciarmos, entretanto, que das maiores intenções de um alquimista está o encontro da pedra filosofal; em outras palavras, do elixir da juventude ou ainda da própria imortalidade. Ressalto, assim, que de todos os materiais utilizados em seus procedimentos, devemos ater nossa atenção à forma como esses podem ser entendidos como símbolos capazes de representar a vida como um todo – processos interiores do ser. Jung assim define: “O alquimista é um homem que busca o ‘mistério divino’, o mistério do inconsciente projetado por ele na matéria e, nesse sentido, é alquimista todo aquele que se esforça no sentido de uma realização individual [...]” (*Ferreira, 2010, p. 11 apud Carl Gustav Jung, 1998*). A utilização dos textos de Eliade nos permite exprimir de forma mais

clara as analogias entre a alquimia e a filosofia do yoga, sendo que no tocante ao autoconhecimento e à iluminação, ambos se convergem e se assemelham.

Se por um lado, em relação ao yoga, o propósito de toda ação parece evidente, ainda que abstrato, por outro (o da alquimia), nada se configura tão claro a ponto de estabelecermos uma correlação imediata. O que Eliade pretende dizer em seus estudos é que assim como o yogi, o alquimista pode utilizar da matéria para atingir resultados mais íntimos. O trabalho com a substância deve conduzi-lo ao encontro de perguntas e respostas de ordem espiritual; em outras palavras, a alquimia jamais será vista como uma ciência química propriamente dita, mas sim como uma experimentação dotada de valor e qualidade distinta, que por si só abrange virtudes cosmológicas. Cito Eliade em um trecho de *Alquimia Indiana*,

Trabalhar ativamente nos minerais e nos metais era tocar na *prakrti*, modificá-lhe as formas [...]. A *prakrti* é a modalidade primordial da Deusa [...]. [...] isso equivale a dizer que, para o alquimista indiano, as operações com as substâncias minerais não eram, e não podiam ser, simples experimentações químicas: envolviam, muito pelo contrário, a sua situação cármica - em outros termos, tinham consequências espirituais decisivas. (*Mircea Eliade*, 2002)

Assim, a esse despeito, conclui-se que é fundamental ao alquimista a interiorização dos produtos de suas experimentações; é preciso refletir sobre as decorrências íntimas daquilo que se alcançou. Nesse sentido, Eliade denota em seu texto um livro alquímico indiano chamado *Rasaratna Samuchaya*; nele está escrito, “Só aqueles que amam a verdade e venceram as tentações são perfeitamente senhores de si mesmos e se habituaram a viver segundo uma dieta e um regime apropriados, e só eles podem dedicar-se as operações alquímicas” (*Eliade*, 2002, *apud Prafulla Chandra Ray*, I, p. 117). Circunstância mais interessante é que tais palavras se assemelham às condutas destinadas aos buscadores do caminho do yoga – há de se tornar “senhor de suas paixões” para que se liberte delas e encontre a verdade.

Para não adentrar em leituras mais profundas (visto que sobre esse assunto está discorrido em outro capítulo), pensar em uma vida que segue como fora citado anteriormente, uma dieta e um regime apropriados, permite a lembrança dos oito passos citados por Patañjali em seus *Yoga Sutras*. São eles: *yamas*, *niyamas*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi* – a saber, o caminho percorrido pelo yogi para que esse atinja a liberação. De forma grosseira, quando comparamos a matéria do alquimista com a utilização do corpo como forma de autoconhecimento por parte do yogi, estamos nos referindo a uma forma de conhecer que não se finda na própria matéria, mas

que necessita de condutas, “regimes e dietas” para a transformação efetiva. Na filosofia do yoga podemos entender essas boas escolhas como uma primeira manifestação dos *yamas* e *niyamas* inseridos em nossas vidas.

Yamas e *niyamas* são condutas éticas e morais capazes de nos conduzir ao encontro da verdade fazendo com que nossas escolhas sejam mais conscientes e equilibradas para que um dia nos tornemos livres senhores de nós mesmos e não escravos dos nossos desejos. Por exemplo, *saucha* (um dos *niyamas*) significa purificação, seja ela externa ou interna. Externa no sentido de manter limpo o próprio corpo; interna no tocante à purificação da mente, ou seja, à compreensão de que tudo é reflexo divino e, portanto, é digno de respeito e afeição pelo reconhecimento de sua pureza. É claro que *saucha* deve ser sentido, experienciado por sua plena conquista. Nenhum sentimento forçado pode ser verdadeiro. Assim, quando Eliade se referiu ao *Rasaratna Samuchaya*, novos espaços para reflexões mais profundas foram alcançados; ao passo que se tornou ainda mais plausível comparar os estudos da alquimia indiana com os da filosofia do yoga.

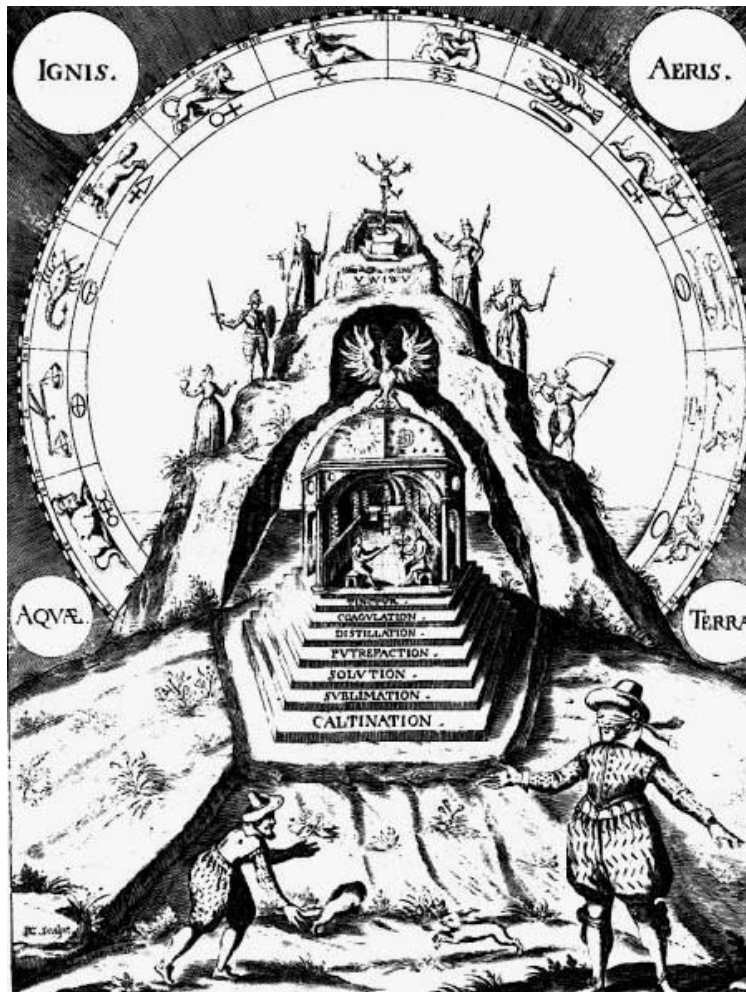
Se nos atentarmos às citações, o *Rasaratna Samuchya*, bem como o detalhamento do conceito de *saucha* faz referência a um ímpeto que move ambas as vertentes de conhecimento: o ímpeto de purificação. A saber, o yogi procura através das suas práticas estabelecer um caminho que o direcione a ascese, à iluminação (*samadhi*); enquanto, por outro lado, é do interesse do alquimista transformar seus metais em ouro – o metal perfeito. Disso decorre um novo paralelo: como se o alquimista estivesse comprometido com a purificação da substância para que ela se torne eterna, ao passo que é também esse o objetivo do yogi ao fazer da própria existência um caminho para a libertação – partindo do corpo em relação aos desejos até que se atinja o espírito em um nível mais profundo e sutil. Em ambos os casos, há um abandono do imperfeito, ou em outras palavras, daquilo que limita a matéria de exercer o que está de acordo com a sua real potência. Quando nos textos alquímicos propõe-se a fixação do mercúrio reduzindo sua fluidez, torna-se possível recorrermos à memória da definição de yoga atribuída por Patañjali “yoga citta vritti nirodhah”, ou seja, “yoga significa controlar os fluxos mentais”, e isso nada mais é do que a ação de purificar-se. Mercúrio fixado simboliza o cessar das impurezas (dos pensamentos) e, conseqüentemente, o encontro da libertação.

Mas, desvencilhando-nos um pouco do campo abstrato e nos aproximando de uma observação mais palpável, parece um tanto eficaz trazer a reflexão sobre a purificação para outro prisma, os que envolvem ainda mais a própria alquimia – a saber, faço referência aos elementos relacionados ao processo alquímico. É preciso que algo fique

claro: para a completa realização da obra (“transformação química” provocada pelo alquimista) tais elementos são imprescindíveis, estando presentes em todas as instruções fornecidas a nós. São eles, juntamente de suas respectivas operações alquímicas: água (*solutio*), terra (*coagulatio*), ar (*sublimatio*) e fogo (*calcinatio*). Para que seja mais bem compreendido, é preciso entender que existem três fases de transformação da obra que são consideradas as principais – até que se atinja o objetivo final do processo alquímico, sendo: *nigredo*, *albedo* e *rubedo*. Em *nigredo* podemos encontrar a matéria prima impura, em estado de decomposição. Em *albedo* a matéria que “deixou de ser” no estágio anterior, agora se encontra purificada. Dito de outra forma, nessa fase os metais já sofreram uma transformação grosseira (de limpeza) e disso decorre o encontro da substância pura. Por último, *rubedo* é a representação da fase em que se atinge o objetivo final, ou seja, o casamento alquímico acontece e a pedra filosofal se manifesta. A iluminação torna-se real e o processo alquímico se conclui.

Para seguirmos a reflexão, proponho primeiramente a análise da seguinte imagem:

Figura 6: A montanha dos adeptos 1



Fonte: Stephen Michelspacher, 1654.

É preciso notar que a primeira operação alquímica retratada na imagem se refere à calcinação, ou seja, a operação realizada pelo fogo – esta que só pode acontecer durante a *nigredo* e que, por sua vez, também representa o processo de purificação da matéria. A *calcinatio* opera sobre a matéria prima transformando o impuro e caótico em matéria limpa, de estado branco (*albedo*). Cito Carolina Ferreira: “Era depois da passagem pelo fogo que o material a ser trabalhado era identificado. A matéria prima era diferenciada, ou seja, a *calcinatio* livra a matéria de tudo que é naturalmente impuro nela mesma” (Carolina Iantas Ferreira, 2010. p. 26). De outro modo, o processo de purificação pela *calcinatio* tem também o poder de se referir a uma limpeza interna, no sentido em que simbolicamente determina a passagem do obscurecimento à iluminação. Pensar em *asana* (o terceiro passo do caminho do yoga) é também incluir as ações do fogo em nosso próprio corpo e mente. E é devido a essa condição que mais uma semelhança pode ser encontrada.

Um *asana* como *paschimattanasana*, por exemplo, tem como benefício a purificação e o fortalecimento do sistema digestório através do aumento do *agni*, ou seja, do “fogo” que configura a digestão. Casos contrários (em que o fogo digestivo está baixo) há a possibilidade de se desenvolver problemas no estômago e/ou alterações no fígado, bem como a falta de apetite. Outro *asana* como *purvatanasana*, por exemplo, pode ser capaz de promover a purificação e o fortalecimento do coração e da coluna vertebral. Se nos prendêssemos apenas às manifestações físicas, caso como o do suor seria uma boa exemplificação do funcionamento do *agni*, muito embora, essa atividade também possa ser compreendida em nível mental. Diz-se que um corpo saudável representa uma mente saudável, ou seja, é reflexo dessa boa condição, mas quanto a isso não teríamos bons argumentos. Por outro lado, se pensarmos na purificação da mente como uma liberação de desejos, hábitos ruins, das nossas características mais obscuras, esse fogo da *calcinatio* pode representar um processo de limpeza em que as identificações imperfeitas do ego podem ser transformadas em algo de espiritual. Cito Edward Edinger, “O fogo da *calcinatio* purga essas identificações e impulsos da raiz ou umidade primordial, deixando o conteúdo em sua condição eterna ou transpessoal, tendo restado seu aquecimento natural – isto é, sua energia e seu funcionamento próprios” (Ferreira, 2010, p. 30 *apud* Edward F. Edinger, 1990). Nessa perspectiva, podemos refletir sobre outro conceito fundamental na filosofia do yoga: o de *samskara*.

Falar sobre *samskaras* é também pensar a respeito de determinadas tendências que cultivamos ao longo da vida ou que (a depender da crença que se tem) proveram de vidas passadas. São padrões sutis da parte não consciente da mente que condicionam nossas ações e decisões individuais, seja no presente, seja no futuro. O que interessa nesse momento é o fato de que os *samskaras* podem ser superados, transformados à medida que nos tornamos conscientes das nossas condutas, parando de reproduzi-las de forma automática. Ao trazer consciência para as nossas ações cria-se a possibilidade de proceder harmonicamente às experiências da vida. A transição para um agir mais puro, genuíno pode acontecer em casos em que o indivíduo se desapega de padrões mais antigos para praticar novos bons hábitos repetidas vezes, até que esses se tornem naturais a ele. Essa repetição, no caso a prática constante de ações conscientes, pode ser chamada *abhyasa*. Em meio a todo esse processo transformador a mente se purifica – cito o sutra 1.12 “*abhyasavairagyabhyam tannirodhah* (O controle daqueles (movimentos da mente) se dá pela repetição e pelo desapego)” (Os Yoga Sutras de Patañjali, 1.12). Krsna complementa no *Bhagavad-gita* “Eu considero que o *yoga* é difícil de ser alcançado para a pessoa de

mente sem controle. Mas aquele que se esforça para controlar a mente por meio das práticas apropriadas pode obter êxito no *yoga*” (*Srimad Bhagavad-gita*, 6.36). Portanto, ao correlacionarmos, aquela mente que estava em estágio *nigredo*, mas que seguia em busca da libertação, nesse momento e após tantas mudanças individuais, fruto de inúmeros trabalhos internos, passa a possuir características mais semelhantes a *albedo* – um nível mais próximo da iluminação.

Todavia, ainda que nessa etapa algum grau de purificação já tenha sido alcançado, o encontro da pedra filosofal ainda está para ser descoberto; isso significa que o processo de transformação dos metais em ouro deve continuar até a sua realização. É importante ressaltar que uma analogia possível de ser feita de antemão é notar que quando nos referimos à transformação dos metais em ouro, ou seja, um procedimento de unificação, podemos também considerá-lo como uma breve introdução ao oitavo e último passo do *astanga yoga*, denominado *samadhi*. Se voltássemos ao capítulo “Do *yoga*”, encontraríamos referente a essa etapa a seguinte afirmação,

Segundo a interpretação de Glória Arieira, *samadhi* compreende o momento em que o indivíduo e o Todo se unem como em uma fusão total, “não física”, mas quando esse indivíduo se percebe não como parte do Todo, mas como o Todo ele mesmo. (*Evelyn K. Lente*, 2022. p. 30)

É fundamental destacar que seja a transformação dos metais em ouro, seja o encontro do elixir da longa vida ou ainda a conquista da pedra filosofal, todas essas possibilidades são reais apenas quando o processo de purificação da matéria alcançou seu ápice, isto é, tem-se a matéria pura, limpa. Completo a referência para que o argumento se torne mais claro: “[...] e devemos lembrar que isso [a união do indivíduo com o Todo] só é possível à medida que *purusa* se reconhece enquanto observador e não mais se identifica com o observado (*prakrti*)” (*Evelyn K. Lente*, 2022. p. 31). Resumidamente lembremos o seguinte: todo sofrimento do ser humano se dá pela crença de que somos apenas esse corpo físico, material e, portanto, que deseja e necessita realizar o que determinam os próprios desejos. Quando propomos que para a união do indivíduo com o Todo é fundamental a reconhecimento de *purusa* enquanto ele mesmo, ou seja, quando esse deixa de se confundir com a *prakrti*, decretamos também necessário que esse indivíduo tenha passado por todos os processos anteriores que denotam o *astanga yoga*, isto é, aqueles que configuram a purificação do corpo e da mente. O maior desafio deles, portanto, indica o desapego – e reitero com o sutra 1.15: “O desapego é chamado de domínio de quem é livre de desejo por objeto visto ou escutado” (*Os Yoga Suttas de Patañjali*, 1.15). Uma vez desidentificado *purusa* e *prakrti*, a missão se cumpre, haja vista que as flutuações mentais e o sofrimento

(causado pelo apego à matéria, ou seja, “o objeto visto ou escutado”) tenham cedido espaço a uma nova versão – aquela na qual se cumpre a união com o Todo. Isso é *nirbija-samadhi*. Em outras palavras estaríamos a ponto de adentrar a última etapa da obra, conhecida por *rubedo*.

Entendemos que em *nirbija-samadhi* o indivíduo já não é afetado pelos pensamentos e apegos e, portanto, se encontra livre de sofrimentos – reconheceu sua verdadeira natureza, o Eu real e imutável e devido a isso pôde se unir ao Todo. Das semelhanças que foram retratadas até o momento, essa deve ser a mais aguardada, posto que tanto para a filosofia do yoga como para a alquimia, os termos finais do estudo parecem receber papel de relevância. É claro que todo o processo de purificação é imprescindível para que o nível mais alto de realização aconteça, muito embora se pudéssemos criar alguma expectativa sobre todo o conteúdo discorrido até então, a ênfase estaria nesse reencontro com a bem aventurança. Todas as etapas alquímicas (ou do yoga em si) nos trouxeram a esse lugar onde o ouro tão pretendido pelo alquimista brilha diante dos nossos olhos. No yoga diríamos, “Superior àquela (renúncia) é a indiferença às características inerentes à natureza, devido ao conhecimento do Ser absoluto” (*Os Yoga Sutras de Patañjali*, 1.16). Em *nirbija-samadhi* ou em *rubedo*, a grande obra se conclui. Aqui, a lua e o sol se unem, o espírito e a matéria voltam a ser um; meditação, meditador e meditado – não há mais a percepção de dualidade, mas a condição de onisciência, na qual todo o trabalho se consuma e o alquimista encontra finalmente o que tanto procura: a pedra filosofal.

CONCLUSÕES FINAIS

Carolina Ferreira concluiu seus estudos com uma citação de Jung que parece ser perfeita para o encerramento de um trabalho como esses – que estão se referindo ao ser humano e à capacidade de encontrarmos bem aventura aonde tudo parecia perdido.

Enquanto alguém souber que é um portador de vida e considerar importante que esteja vivendo, então também ainda estará vivo o mistério de sua alma, pouco importando que seja de modo consciente ou inconsciente. [...] se, porém, alguém não enxergar a finalidade de que sua vida consiste em que ela se realize, e também não acreditar que existe um direito eterno humano de liberdade para obter essa realização, então essa pessoa traiu e perdeu sua própria alma. (Ferreira, 2010, p. 36 *apud Carl Gustav Jung, 1985*).

Nas minhas considerações isso equivale a dizer que o mais importante para um indivíduo que se insere em uma realidade como essa é esclarecer a escuridão que atravessa a mente humana, trazer consciência; aprender que a vida não se esgota na matéria e que a verdade revelada de sua própria natureza é a única garantia da libertação daquilo que aflige – do sofrimento que causa a ignorância.

Com esse trabalho foi possível mostrar que assim como na alquimia, desde o momento em que nasce o homem se encontra em estado caótico – *nigredo*: assim denominam. É como a ação e reação de tudo que carregamos de mais primitivo: pensamentos, apegos, ilusões, desejos, a própria aparência. Como uma massa fluida e desordenada, engole e assume tudo que esteja pairando ao seu redor. Mas o ser humano dotado de inteligência é capaz de buscar por algo que signifique mais, que incite a vida a ser mais agradável, muito embora nessa busca nem sempre consiga manter a estabilidade do sentimento – haja vista a temporalidade e finitude das coisas materiais. Ainda não me refiro à qualidade de pureza, mas é certo que só atingiria a etapa *albedo* aquele que, citando Lein “[...] emergir completamente do *nigredo*, conhecendo profundamente seu inconsciente aparentemente adormecido no vácuo” (Alysson Lein, 2019. p. 12). Não podemos dizer que a partir desse momento o indivíduo esteja completamente ciente da sua natureza, isto é, redescobriu a verdade de que sua alma individual é completa, diferente do corpo e suas necessidades, muito embora o caminho já esteja traçado. Um passo dado no autoconhecimento jamais poderá ser retrocedido. Minha certeza se dirige à última etapa, na qual todos os aprendizados adquiridos até aqui, repletos do esforço de se transformar, fazem surgir a abundância de um ser consciente, feliz e liberto. A fluidez adquire estruturas sólidas que só puderam ser construídas à medida que o indivíduo pôde reconhecer sua real natureza, “[...] quando nossa mente consciente mergulha profundamente ao subconsciente, e retorna à consciência como *observador*” (Alysson Lein, 2019. p. 12). *Rubedo*: etapa final

da obra; foi necessário passar por todos os membros do *astanga yoga* para que chegássemos ao momento em que diante de todo o processo purificador uníssemos-nos ao Todo absoluto.

REFERÊNCIAS

SRIMAD BHAGAVAD-GITA. *O Tesouro Oculto do Doce Absoluto*. Tradução do sânscrito ao bengali: Srila Bhakti Raksak Sridhar Dev-Goswami Maharaj. Tradução do bengali ao inglês: Sripad Swarupananda Prabhu. Tradução para o português: Sripad Bhakti Vilas Tapasvi Maharaj. Aparecida: Santuário, 2017.

ARIEIRA, Glória. *O Yoga que conduz à plenitude: Os Yoga Sutras de Patañjali*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

DAUSTER, Gustavo. *Yoga Sutra de Patañjali: uma abordagem prática*. Pindamonhangaba: Sankirtana Books, 2012.

ELIADE, Mircea. *Yoga, Imortalidade e Liberdade*. Transliteração sânscrita: Lia Diskin. Tradução: Teresa de Barros Velloso. São Paulo: Palas Athena, 1996.

ELIADE, Mircea. *Alquimia indiana*. Rio de Janeiro, 2002.

JOIS, Sri K. Pattabhi. *Yoga Mala: o livro do Ashtanga Yoga*. Tradução: Priscila Catão. São Paulo: Mantra, 2019.

FERREIRA, Carolina Iantas. *O fogo através do fogo: Ogum e a calcinatio no processo de psicoterapia*. Curitiba, 2010.

SARASWATI, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Bihar School of yoga, 1996. Edição: Satyananda Yoga Center e Yoga Publications Trust, 2009.

HESSE, Herman. *Demian*. Tradução e posfácio: Ivo Barroso. Rio de Janeiro: Record, 2019.

JUNG, Carl Gustav. *O homem e seus símbolos*. Tradução: Maria Lúcia Pinho. Rio de Janeiro: Harper Collins Brasil, 2016.

LEIN, Alysson. *Problematização da possibilidade da linguagem alquímica como linguagem universal*. Uberlândia, 2019.