

SOBRE O CORPO

Sri Anubindo

- 13.08.22 -

1



King's College

~ 1879 - 1893

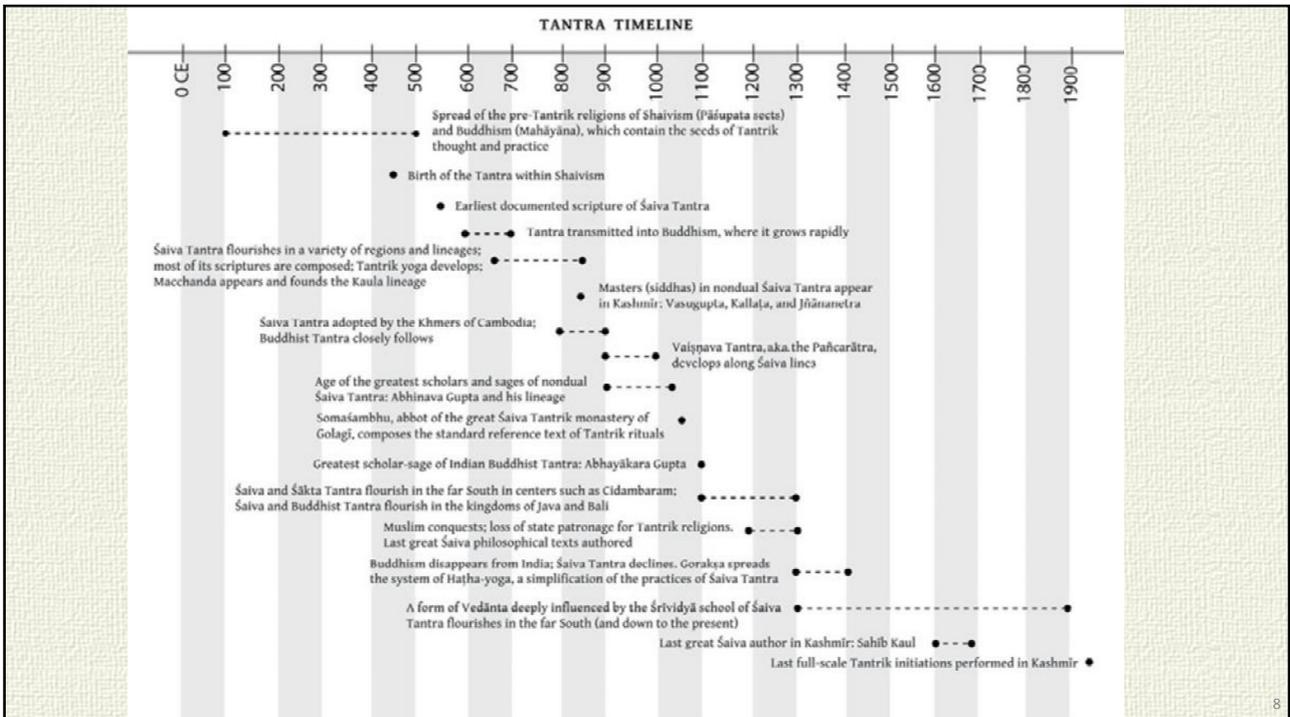
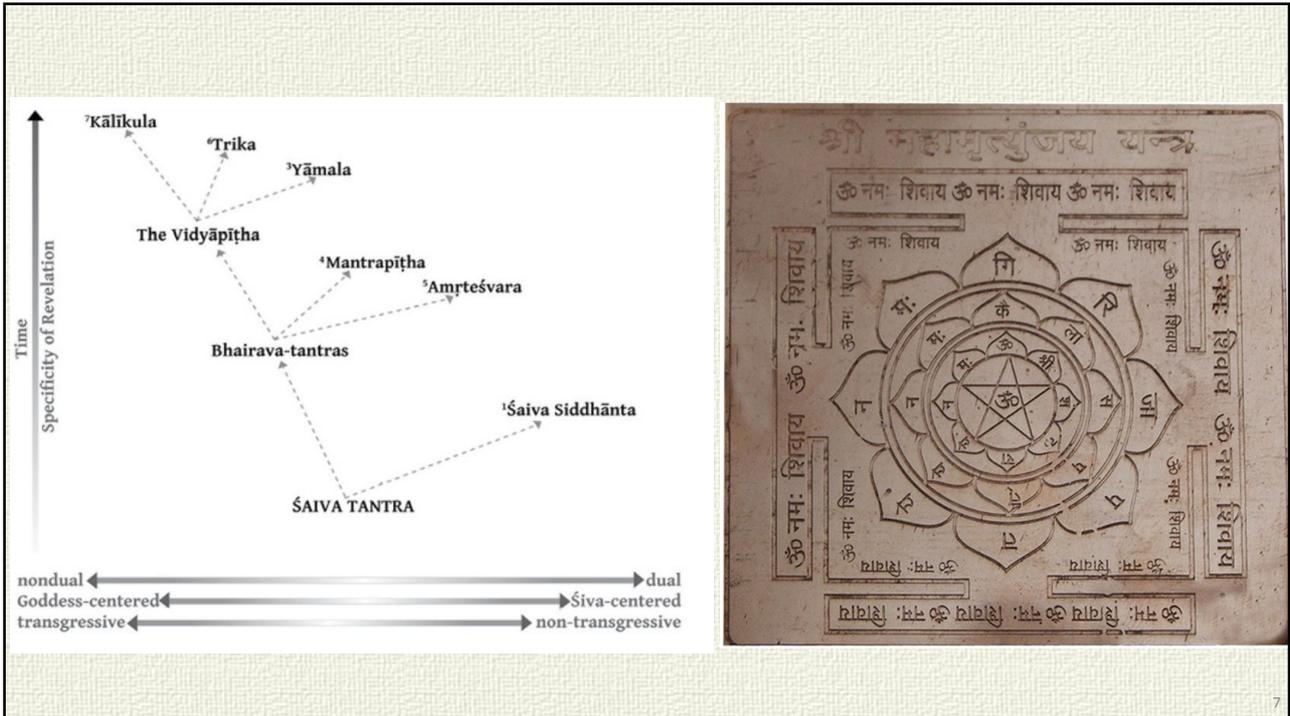


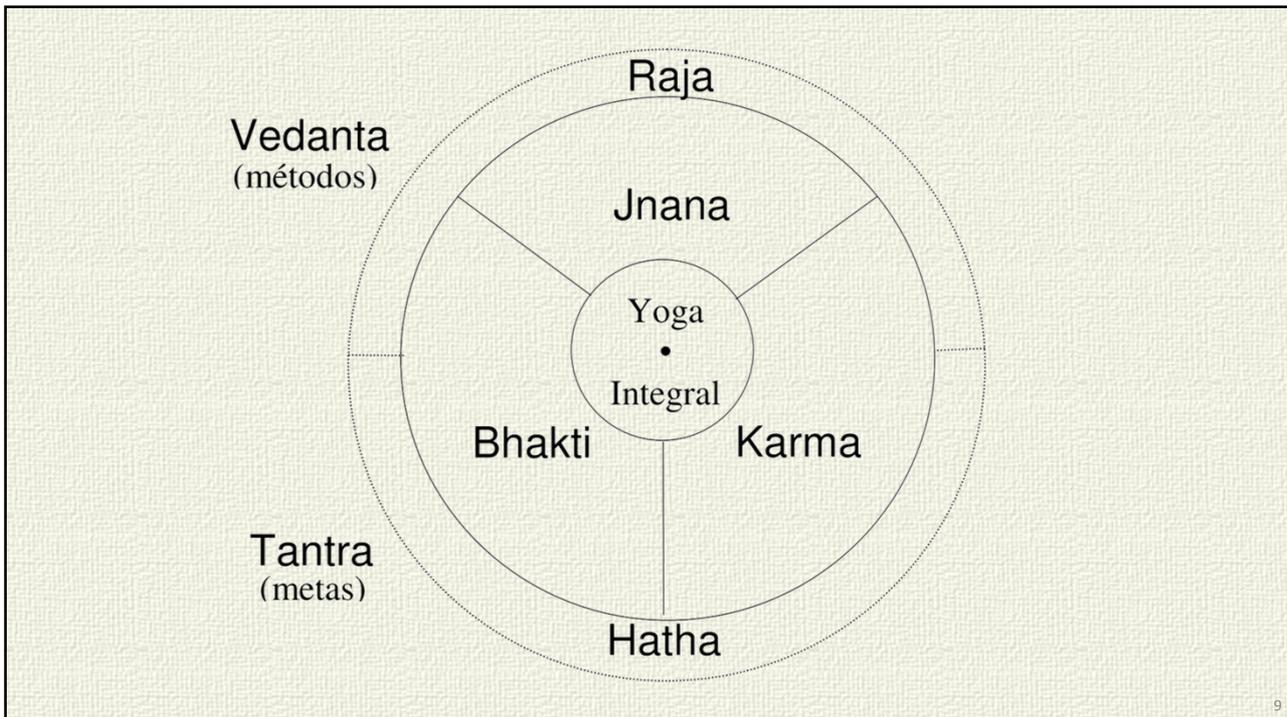
Sri Anandō at King's College, Cambridge, 1890-92

3



4





9

Mestre encarnado

- Transmissão do conhecimento por ensinamentos (palavras)
- Influência por “presença” e “abertura”

Mestre desencarnado

- Afeição pelas palavras inspiradoras de um mestre desencarnado não é suficiente
- O Mestre deve ser uma força viva para você
- Deve ser tão palpavelmente presente como se estivesse encarnado

10



TRANSFORMAÇÃO DO CORPO

Letters on Yoga
Book I – p. 305 →

É bem verdade que a entrega e a conseqüente transformação de todo o ser é o objetivo do Yoga - o corpo é não excluído, mas ao mesmo tempo esta parte do esforço é a mais difícil e duvidosa – o restante, embora não seja fácil, é comparativamente menos difícil de realizar.

Deve-se começar com um controle interno da consciência sobre o corpo, um poder de fazê-lo obedecer cada vez mais à vontade ou a força transmitida para isso.

No final, à medida que uma Força cada vez mais elevada desce e a plasticidade do corpo aumenta, a transformação torna-se possível.

É absolutamente inútil pensar em transformar o corpo quando outras coisas que são muito mais fáceis de fazer – embora, claro, nenhuma seja fácil – não estejam feitas. O interior deve mudar antes que o exterior possa seguir.

O que deve ser feito com o corpo inicialmente é abri-lo à Força, para receber força contra doença e fadiga - quando estas vierem, deve haver o poder de reagir e expulsá-las e manter um fluxo constante de força no corpo. Se isso for feito, o resto da transformação do corpo pode esperar pelo seu tempo adequado.

O método do Hatha Yoga é trazer uma imensa força vital para o corpo e, por ele e por certos processos, mantê-lo forte e com boa saúde e um instrumento capaz.

A morte é necessária na evolução, porque o corpo não pode mais progredir

- não pode mais ser suficiente como instrumento para o progresso ou evolução da consciência –
- ele tem que mudar seu instrumento físico e obter um novo.
- Se algo pode ser trazido ao corpo para torná-lo um instrumento plástico para a alma, apenas então a morte não é mais necessária.
- Se a transformação supramental estiver completa, é isso que deve acontecer.

ASCETISMO E O IOGA INTEGRAL

Letters on Yoga
Book II – p. 380 →

Não é indispensável ser um asceta

— é suficiente se você aprender a viver dentro, no ser interior, em vez de na superfície,

descobrir a alma ou a verdadeira individualidade que está velada pela mente superficial e pelas forças vitais

e abrir o ser para a Realidade superconsciente.

Mas nisto não se pode ter sucesso a menos que seja totalmente sincero e focado no esforço.

Pode-se encontrar o Divino tanto na fala quanto no silêncio, na ação, bem como na solidão e quietude física.

Um retirar-se completo só pode ser um caso pessoal – e como condição para um trabalho interno ou externo, mas não é uma regra geral indispensável para a sadhana.

Em muitos casos, na maioria das vezes, faria mais mal do que bem, como foi visto em muitos casos em que foi indevidamente tentado.

Uma vida alegre e ensolarada é uma atmosfera tão boa para o Ioga quanto qualquer outra que o Himalaia possa oferecer.

Posso dizer que não sou responsável por sua perda de entusiasmo no vital. Essa vairagya, ou perda de entusiasmo, como você mesmo disse, começou antes de você vir para cá.

De fato, dei alguma ênfase à conquista do sexo, por razões óbvias; mas dificilmente coloquei uma ênfase obrigatória em qualquer outra coisa.

Certamente, eu não o encorajei a perder a alegria na criatividade vital; eu apenas defendi o ideal de voltá-lo para o Divino e para longe do ego.

Manter o vital cheio de vida e energia e confiar principalmente no crescimento e descida interior de uma consciência superior para uma mudança, usando a vontade também, mas para autodomínio, não para supressão, mas para subordinação do inferior ao superior, tem sido meu ensinamento.

O FÍSICO E O VITAL

Letters on Yoga
Book IV – p. 127 →

A principal dificuldade no modo de viver na luz, bem como na paz e na força, é a inquietação confusa e turva da natureza vital do ser humano.

Se isso for silenciado, a maior dificuldade se foi.

Resta ainda o obstáculo da incompreensão ou inércia da natureza física - mas isso é menos incômodo –

é mais da natureza de uma obstrução silenciosa, embora às vezes obstinada, do que uma perturbação.

Se a inquietude vital foi curada, então certamente a obscuridade física ou a incompreensão desaparecerão.

A TRANSFORMAÇÃO DO FÍSICO

Letters on Yoga
Book IV – p. 359 →

É porque sua consciência, no curso da sadhana, entrou em contato com a natureza física inferior e a vê como ela é em si mesma quando não é reprimida ou controlada pela mente, pela força psíquica ou espiritual.

Esta natureza é em si cheia de desejos baixos e obscuros, é a parte mais animal do ser humano.

É preciso entrar em contato com ela para saber o que existe e transformá-la.

A maioria dos *sadhakas* do tipo antigo se contenta em ascender aos reinos espirituais ou psíquicos e deixar essa parte para si mesma – mas com isso ela permanece inalterada, mesmo que na maior parte quiescente, e nenhuma transformação completa é possível.

Você só precisa permanecer quieto e imperturbável e deixar a Força superior trabalhar para mudar essa natureza física obscura.

Não há porque se desencorajar. O fato é que, depois de tanto tempo no plano mental e vital, você se conscientizou da consciência física, e a consciência física em todos é assim. Ela é inerte, conservadora, não quer se mexer, não quer mudar – ela se apega aos seus hábitos (o que as pessoas chamam de seu caráter) ou seus movimentos habituais, se agarram a eles e os repetem como um relógio, de maneira mecânica persistente.

O remédio? Aspiração constante e imutável, trabalho paciente, despertando o psíquico no físico, chamando a luz e a força para essas partes obscuras. A luz traz a consciência do que está ali; a força tem que seguir e trabalhar sobre eles até que eles mudem ou desapareçam.

Para a sua *sadhana* é necessário primeiro estabelecer a abertura total do ser físico e estabilizar nele a descida da calma, força, pureza e alegria com o sentimento da presença e atuação da Força da Mãe em você. Só nessa base segura é que se pode tornar-se um instrumento inteiramente eficaz para o trabalho.

Feito isso, ainda deve-se alcançar a transformação dinâmica do ser instrumental e isso depende de uma descida de um poder cada vez mais alto de consciência na mente, vital e corpo – por “ser superior” entende-se estar cada vez mais perto da Luz e Força supramentais.

Mas isso só pode ser feito com base no que falei e com o psíquico constantemente à frente e atuando como intermediário entre a mente instrumental, vital e corpo e esses planos superiores do Ser. Portanto, essa estabilização básica deve primeiro ser concluída.

A *sadhana* física consiste em trazer a luz, poder, paz e Ananda superiores para a consciência do corpo, livrar-se da inércia do físico, das dúvidas, limitações, tendências externas da mente física, as energias defeituosas do vital-físico (nervos) e em lugar disso, trazer a verdadeira consciência para que o físico possa ser um instrumento perfeito para a Vontade Divina. A alimentação e o cuidado com o corpo são apenas para colocá-lo em boas condições.

