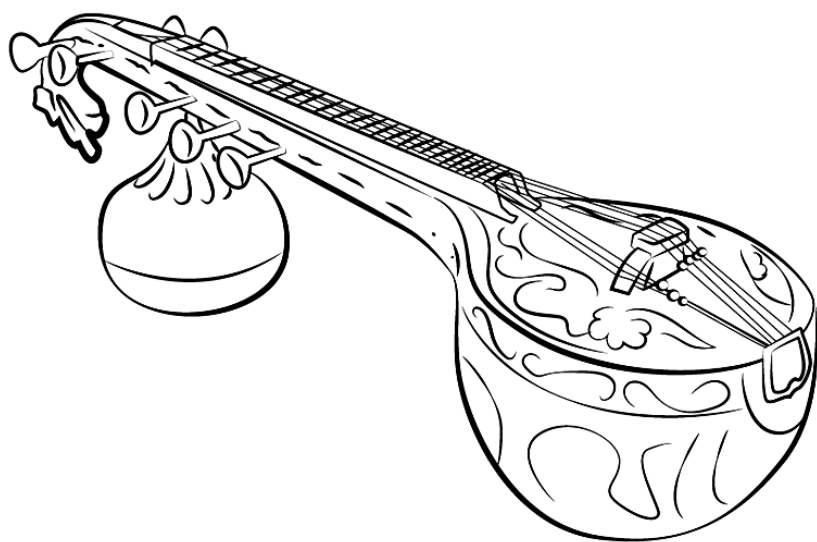


अमृतबिन्दूपनिषद्

Amṛtabindu
O Néctar da Imortalidade

Tradução e Comentários de
Pedro Kupfer



Amṛtabindūpaniṣad
O Néctar da Imortalidade
Tradução de Pedro Kupfer

© Copyfree (tradução e comentários) Pedro Kupfer

1ª edição: Agosto de 2018

2ª edição: Julho de 2019

www.yoga.pro.br



Dedicado à minha amada, Ângela Sundarī.

Textos para uso e distribuição livre. Fique à vontade para imprimir, encadernar, presentear e compartilhar com quem você quiser. Permitem-se citações de trechos em livros e na mídia, desde que mencionem a fonte. Fica proibida a venda deste material. Obrigado por respeitar o *dharma*.

Agradecimentos muito especiais a Śrī Swāmi Dayānanda Saraswati, Śrī Swāmi Tattvavidānanda Saraswati, Śrī Swāmi Paramārthānanda Sarswati, Gloria Arieira, Georg Feuerstein e o Professor Hermógenes pelos ensinamentos, a inspiração e a generosidade. Vocês iluminam o nosso caminho. *Om tat sat*.



Vighneśvara Prārthanā

Invocação a Gaṇeśa, Senhor dos Obstáculos

ॐ शुक्लाम्बराधरम् विष्णुम् शशिवर्णम् चतुर्भुजम् |

प्रसन्नवदनम् ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ||

Om śuklāmbarādharam viṣṇum śaśivarmaṇ caturbhujam |
prasannavadanam dhyāyet sarvavighnopaśāntaye ||

Om. Ó Senhor, vestido de branco esplêndido, que abranges o Universo inteiro, que brilhas radiante como os raios da lua, que tens quatro braços poderosos [representando a ausência de limitação] e um rosto feliz e encantador. Meditamos em ti, Vighneśvara, para que todos os obstáculos sejam removidos do nosso caminho.

ॐ = Om = símbolo sonoro que aponta para o Ilimitado; शुक्लाम्बराधरम् = शुक्ल + अम्बर + धरम् = śuklāmbarādharam = śukla + ambara + dharam = brancas + roupagens + vestindo; विष्णुम् = viṣṇum = que está em Tudo; शशिवर्णम् = शशि + वर्णम् = śaśivarmaṇ = śaśi + varmaṇ = lua + cor (i.e., que tem a cor da lua); चतुर्भुजम् = चतुर् + भुजम् = caturbhujam = catur + bhujam = quatro + braços; प्रसन्नवदनम् = प्रसन्न + वदनम् = prasannavadanam = prasanna + vadanam = encantador + rosto; ध्यायेत् = dhyāyet = meditamos; सर्व = sarva = todos; विघ्नोपशान्तये = विघ्नोप + शान्तये = vighnopaśāntaye = vighnaḥ + upa + śāntaye = obstáculos + pacífica (i.e., remove).



Introdução à *Amṛtabindūpaniṣad*

सर्वभूताधिवासं यद्भूतेषु च वसत्यपि

सर्वानुग्राहकत्वेन तदस्यहं वासुदेवः

“Sou Aquele que é o lar de todos”,
diz o sábio, “Aquele que vive por igual,
como a Graça, em todos os seres.
Sou Vāsudeva, que vive em todos.”

A *Amṛtabindūpaniṣad* é um antigo texto védico, vinculado ao *Kṛṣṇa Yajurveda*, uma das quatro grandes coleções de mantras que constituem o alicerce da tradição védica e, por extensão, de todas as formas de Yoga. Ela é considerada uma Upaniṣad menor. Ou seja, pertence àquele grupo das Upaniṣads que não foram comentadas pelo grande sábio Ādi Śaṅkarācārya. Por outro lado, também é classificada como uma Yogopaniṣad, ou uma Upaniṣad do Yoga.

Esta é a mais importante das chamadas Bindūpaniṣads, aquelas cujos nomes incluem a palavra *bindu*. Esse subgrupo de Upaniṣads, que totalizam cinco, são as seguintes: *Amṛtabindu*, *Brahmabindu*, *Tejobindu*, *Nādabindu* e *Dhyānabindu*. Estima-se que a *Amṛtabindu* date do século I a.C.

1) O Nome.

O nome *Amṛtabindu* significa “A Gota do Néctar da Imortalidade”. *Bindu* quer dizer “gota” ou “ponto”. A palavra *amṛta* aponta para aquilo que, como não nasceu, não está sujeito à morte. Essa palavra refere-se ao conhecimento do Ser Ilimitado, ou ao reconhecimento de si mesmo como o sendo o próprio Ilimitado.

Literalmente, *amṛta* quer dizer “imortalidade” ou “néctar da imortalidade”. Imortalidade, vale lembrar, é o nome dado na antiga linguagem das Upaniṣads ao objetivo do Yoga, chamado noutras escrituras, como a *Bhagavadgītā* ou o *Yogasūtra*, de *mokṣa*, “liberdade”, ou *kaivalya*, “separação” (das fontes do sofrimento).

Assim, o nome *Amṛtabindūpaniṣad* aponta para a essência do conhecimento libertador: a gota é a síntese. A imortalidade é o reconhecimento de si mesmo como Invariável, como alguém que não está limitado por nascimento nem morte.

O termo Upaniṣad quer dizer “sentar perto”, e pode ser interpretado de duas maneiras: sentar perto de um sábio para ouvir o ensinamento, ou melhor ainda, estar perto, estar em presença da visão libertadora. Assim, traduzindo o nome *Amṛtabindūpaniṣad* temos “A Upaniṣad da Gota do Néctar da Imortalidade”.

Diferentemente de muitas outras Upaniṣads, a *Amṛtabindu* não tem associada a ela um ṛṣi (sábio) conhecido, nem é composta na forma de um diálogo. Consta de estrofes duplas de 32 sílabas cada uma, organizadas na métrica conhecida como *anuṣṭubh*, que é a mais popular e frequente nos *śāstras*. A única exceção é a vigésima estrofe, que está composta na métrica *triṣṭubh*.

Cada estrofe é considerada um mantra. Existem duas versões desta Upaniṣad: uma com 22 mantras, e outra com 38. Apresentamos aqui a primeira delas. A segunda versão apresenta mais detalhes sobre concentração, meditação e outras técnicas de Yoga.

Algumas palavras especiais, chamadas *lakṣaṇas*, são usadas na *Amṛtabindu* para apontar para o Ilimitado: na não-manifestação, usamos o apontador Brahman. Na forma da totalidade de criação, o Ilimitado é referido como Īśā ou Īśvara. Na forma da individualidade, do ser vivo encarnado num corpo, ainda é chamado de Ātma ou Puruṣa.

A presente Upaniṣad usa os termos Brahman (a partir do sexto mantra) e Ātma (a partir do mantra 11) e ainda, no último mantra, Vāsudeva, “o excelente *deva*”, como apontadores para o Ilimitado.

2) O Mantra da Paz.

O texto inicia e conclui-se com a invocação da paz, *śāntipāṭhaḥ*, cujo verso inicial é *Oṃ bhadraṃ karṇebhiḥ*. Esse mantra mostra a interdependência entre o ser humano e a natureza, e fala de maneira muito poética e ao mesmo tempo muito precisa, sobre como os humanos precisamos ter uma atitude proativa em relação ao meio-ambiente, uma vez que, se dermos as costas para o lugar onde nascemos e vivemos, a própria existência da humanidade ficará em xeque.

Esta invocação da paz é tão importante que colocamos um comentário separado sobre ela no início desta tradução, para que o amigo leitor possa compreendê-la em toda a sua extensão, profundidade, beleza e poder transformador.

3) A Mente e os Condicionamentos.

Após essa invocação, a Upaniṣad inicia fazendo uma análise da mente humana e das suas características únicas. Assim, começa a instrução no primeiro mantra afirmando *mano hi dvividhaṃ proktaṃ śuddhaṃ cāśuddhameva ca | aśuddhaṃ kāmasaṃkalpaṃ śuddhaṃ kāmavivarjitaṃ*: “Diz-se que a mente é de dois tipos: pura e impura. Quando é governada pelos desejos, ela é impura; com os desejos sob controle, a mente é pura”.

O segundo mantra afirma que a mente é tanto a causa dos condicionamentos e o sofrimento quanto da libertação, *mokṣaḥ: mana eva manuṣyāṇāṃ kāraṇaṃ bandhamokṣayoḥ | bandhāya viśayāsaktaṃ muktyai nirviśayaṃ smṛtaṃ*: “É dito que a mente pode escravizar ou libertar. A mente, apegada aos desejos, conduz à escravidão. Separada dos objetos dos sentidos, conduz à liberdade”.

Depois de apresentar as diferenças entre uma mente pura e uma mente impura nesse segundo mantra, o terceiro diz *yato nirviśayasyāsyā manaso muktirīṣyate | ato nirviśayaṃ nityaṃ manaḥ kāryaṃ mumukṣuṇā*: “Como a libertação é o resultado de uma mente sem desejos pelos objetos dos sentidos, aquele que procura a liberdade deve constantemente livrar a mente [da influência] dos sentidos”.

O grande sábio Rāmaṇa Mahārṣi, de Tiruvannamalai, ensinou-nos que “a mente é um poder magnífico. O nosso destino na vida é determinado por aquilo que fazemos com esse poder”. Portanto, é preciso gerir

adequadamente os movimentos da mente, para podermos compreender a nossa real natureza.

4) O Desapego.

O quarto mantra fala da importância do desapego, passo essencial no processo do autoconhecimento, usando estas palavras: *nirastaviṣayāsaṅgaṁ saṁniruddhaṁ mano hṛdi | yadā*”yātyātmano bhāvaṁ tadā tatparamaṁ padam: “Uma vez que o apego aos sentidos é aniquilado e a mente é totalmente recolhida no coração, esta reconhece a sua própria natureza e [é alcançado] esse supremo objetivo”.

Nesse processo de autodescoberta, é essencial o cultivo do *sādhana catuṣṭayaṁ*, as quatro qualificações necessárias para *mokṣa*, a liberdade:

- 1) *Vivekaḥ*, discernimento,
- 2) *Vairāgyaṁ*, desapego,
- 3) *Śamādiṣaṭkasampattiḥ*, o grupo das seis virtudes:
 - a) *Śama*, comando sobre a mente,
 - b) *Damaḥ*, controle sobre os sentidos,
 - c) *Uparatiḥ*, quietude, relaxamento,
 - d) *Titikṣa*, paciência, tolerância,
 - e) *Śraddhā*, confiança no ensinamento,
 - f) *Samādhanaṁ*, concentração,
- 4) *Mumukṣutvaṁ*, foco, desejo e motivação para a libertação.

Essas quatro qualificações nos outorgam *adhikāritvaṁ*, a competência necessária para que possamos completar o processo.

5) Os Riscos da Erudição Vazia.

Na continuação, o mantra cinco diz que *tāvadeva niroddhavyaṁ yāvadhṛdi gataṁ kṣayaṁ | etajjñānaṁ ca dhyānaṁ ca śeṣo nyāyaśca vistaraḥ*: “A mestria sobre a mente *dissolve-a* no coração. Isso é Conhecimento, e isso é também meditação. Tudo o mais é argumentação e falatório desnecessário”.

O ego é apenas uma sucessão de pensamentos em forma de autorreferências, desejos ou aversões. Sabiamente, o mantra nos lembra que toda essa variedade de ideias são apenas projeções sem substância nem existência próprias, quando separadas do Ser.

Para podermos conhecer a nós mesmos, é necessário transcender os limites do ego. Contraposto ao ego, aparece aqui o coração, um dos temas mais ubíquos das Upaniṣads. O coração é a referência física de Ātma.

Qualquer descrição que possa ser feita de Ātma será, necessariamente, uma ideia na mente, um conceito grudado na memória, e não Ātma propriamente dito. Nenhum pensamento, nenhum conceito, por bonito ou sedutor que seja, consegue “apreender” o Ser. Pensamentos e conceitos, portanto, devem ser deixados de lado para que a visão de si mesmo possa ter lugar.

6) A Visão.

A partir do sexto mantra, começa a exposição de Brahmavidyā, o autoconhecimento. Assim, o sexto mantra diz *naiva cintyaṁ na cācintyaṁ na cintyaṁ cintyameva ca | pakṣapātavinirmuktaṁ brahma sampadyate tadā*: “[Brahman] não é concebível [pois não é um objeto]; nem é inconcebível [pois não é inexistente]. Embora não possa ser objeto do pensar, deve ser conhecido. Brahman, livre de parcialidade, é assim alcançado”.

Por paradoxal que este mantra pareça, a meditação no Ilimitado não é uma tarefa impossível. Para meditar no Ser, basta apenas ser. Ser o que somos. Permitir que a mente siga o seu rumo e perceber que para além dela, há silêncio. Nesse silêncio, encontramos a paz e a felicidade.

Assim como há inúmeros reflexos da lua em corpos de água na terra, da mesma maneira, há inúmeras manifestações do Ser Uno, Ātma, na forma das miríades de individualidades. A natureza do Ser é revelada dessa maneira na Upaniṣad.

A Upaniṣad aborda tanto a relevância do estudo quanto a importância da prática meditativa: ambos têm como objetivo o reconhecimento de mesmo como, Ātma, o Ser Uno, bem como perceber o Ser em todas e cada uma da pluralidade das manifestações da criação, tanto os seres vivos quanto os objetos inertes.

O estudo nos dá a base, a partir de metáforas, parábolas e inspiradoras palavras. A prática contemplativa nos dá *antaḥkaraṇasuddhi*, a purificação psíquica, e ainda nos revela a natureza sáttvica da mente, que seria um “reflexo” harmonioso de Ātma na psiquê.

7) Om Aponta para o Ilimitado.

Como as demais Bindūpaniṣads, a *Amṛtabindu* coloca a ênfase na prática da meditação no Oṅkāra, o mantra Om̐, à guisa de *nididhyāsana*, a contemplação do Ser. Desta forma, o sétimo mantra propõe-nos a absorção meditativa no sagrado Oṅkāra, da seguinte maneira: *svareṇa saṁdhayediyogamasvaram bhāvayetparam | asvareṇānubhāvena nābhāvo bhāva iṣyate*: “Deve-se praticar a meditação através do som [Om̐]. [Depois], sem o som, deve-se meditar no Ilimitado. Pela meditação sem som, o Existente não fica ausente”. O mesmo tema voltará no mantra 17, desde outro ângulo.

O grande problema humano é a identificação com o corpomente, a ideia de ser tão bom, ou tão limitado, ou tão forte ou fraco como o corpo ou a mente, e nada mais além dele. É preciso quebrar esse feitiço, desfazer essa crença e perceber a real natureza daquilo que somos: Plenitude.

O mantra oito diz a esse respeito: *tadeva niṣkalaṁ brahma nirvikalpam nirañjanam | tadbrahmāhamiti jñātvā brahma sampadyate dhruvam*: “Este, de fato, é Brahman: indivisível, sem pensamentos, sem mácula. Reconhecendo que “eu sou esse Brahman”, a pessoa *torna-se* [i.e., conhece a si mesma como] Brahman”.

Já o mantra nove nos propõe a única solução possível para sairmos da roda do *saṁsāra*, do ciclo do incessante sofrimento: *nirvikalpamanantaṁ ca hetuḥ śāntavarjitam | aprameyamanādim ca yajjñātvā mucyate budhaḥ*: “[Brahman é] sem dúvida, inconcebível, infinito, incomparável, ilimitado e sem causa. Ciente disso, o sábio liberta-se”.

A pessoa reconhece a si mesma como alguém intrinsecamente livre de quaisquer limitações, de quaisquer papéis que representa na vida, na família, na sociedade ou no mundo. O mesmo tema continua no próximo mantra.

8) A Destruição da Falsa Identidade.

O décimo mantra é talvez o lugar onde o ensinamento mostra a sua face mais radical: *na nirodho na cotpattirna baddho na ca sādhaḥ | na mumukṣurna vai mukta ityeṣā paramārthatā*: “Não há fim nem origem. Nem apegados nem praticantes. Nem aspirantes nem libertos. Essa é a verdade suprema”.

Essa é a maneira típica de expor a visão do Vedānta: através da negação daquilo que não se é, e apenas por essa negação, *neti neti*, “nem isto nem aquilo”, todas as falsas identificações são abolidas e o Ser Ilimitado se revela em si mesmo.

Essa negação do que não se é, é chamada em latim *via negativa*, ou o processo de descrever a realidade através daquilo que ela não é. A *via negativa* é usada para evitar reduzir o Ilimitado a um conceito, uma ideia ou uma crença.

Essa Presença Ilimitada é invariavelmente a mesma, sem interrupções, apesar de que o corpomente deriva incessantemente da vigília para o sono, deste para o sonho, do sonho de volta para o sono, e deste novamente para a vigília. Independentemente do estado de consciência em que a pessoa se encontre em cada momento, Ātma sempre é, sempre uno e sempre o mesmo.

O mantra 11 expõe esse ponto de maneira muito clara: *eka evātmā mantavyo jāgratsvapnasuṣuptiṣu | sthānatrayavyatītasya punarjanma na vidyate*: “Certamente, Ātma deve ser conhecido como o Invariável, [sempre presente] nas experiências de vigília, sonho e sono. Não há mais renascimentos para aquele que transcendeu [a identificação com] as experiências dessas três variedades”.

9) Ātma é Tudo; Ātma é Todos.

A apreciação da Unidade presente em todas as formas de vida é essencial no Vedānta. Ātma é sempre o mesmo, independentemente de tempo, lugar ou circunstância, independentemente da cultura, da posição social ou da instrução que a pessoa possa ter.

Ātma é invariável, e está invariavelmente presente em todas as formas de vida, em todos os seres sencientes e em todas as formas inanimadas. Ātma é a totalidade da Criação, todas as leis naturais, todos os elementos da tabela periódica, todas as moléculas, todos os átomos e partículas do universo inteiro.

Nesse sentido, diz o mantra 12 aprofunda o que foi exposto no anterior: *eka eva hi bhūtātmā bhūte bhūte vyavasthitaḥ | ekadhā bahudhā caiva dṛśyate jalacandravat*: “Sendo Uno, Ātma está em todos os seres. Apesar de Uno, aparenta ser muitos, como o reflexo da lua nas águas”.

Quando olhamos para o céu à noite e vemos as nuvens sendo levadas pelo vento, podemos ter a impressão de que a lua se move. A lua não se move, mas o movimento das nuvens nos traz a sensação de que ela está a mover-se em direção

contrária à do vento. Similarmente, o Ser não se move quando o corpomente se move.

O mesmo vale em relação à parábola do reflexo da lua nas águas. O movimento aparente dos reflexos não afeta a lua. Os reflexos são muitos, mas a lua é uma só. Esta parábola está presente igualmente no *Ātmabodha* de Ādi Śaṅkarācārya, bem como na *Śiva Samhitā*, um dos textos clássicos do Haṭhayoga.

10) Karmayoga.

O mantra 13 nos lembra que *ghaṭasaṁvṛtamākāśaṁ nīyamāno ghaṭe yathā | ghaṭo nīyeta nākāśaḥ tadvajjīvo nabhopamaḥ*: “Quando um pote muda de lugar, é o pote que se move, não o espaço dentro dele. O mesmo acontece com *jīva*, a individualidade, [cuja Consciência] é como o espaço”.

Isso, por sua vez, nos remete à essência do Karmayoga, o Yoga da ação, no qual aprendemos a tomar consciência de que, enquanto Ātma, nós não somos os agentes das ações, nem os desfrutadores (ou sofredores) dos resultados delas, como nos ensinam estes lindos versos da *Bhagavadgītā*:

नैव किञ्चित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित् |

पश्यञ्शृण्वन्स्पृशञ्जिघ्रन्शननाच्छन्स्वपञ्चसन् || ५ || ८ ||

naiva kiñcitkaromīti yukto manyeta tattvavit |

paśyañśṛṇvanspṛśañjighrannaśnanaḥchansvapañśvasan || V:8 ||

“Eu nada faço” deve pensar o devoto instruído na Verdade quando vê, ouve, toca, come, anda, dorme, respira, || V:8 ||

प्रलपन्विसृजन्गृह्णन्मुषिन्मिषिन्नपि |

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेषु वर्तन्त इति धारयन् || ५ || ९ ||

pralapanvisṛjanḡrhaṇnnumiṣannimiṣannapi |

indriyāṇīndriyārtheṣu vartanta iti dhārayan || V:9 ||

fala, segura ou solta alguma coisa, abre ou fecha os olhos, considerando que “são os sentidos que se relacionam com os objetos”. || V:9 ||

Um dos *nyāyas* (parábolas) mais lindas, claras e frequentes no Vedānta, é a comparação entre o Ser e o espaço, já que ambos não têm limites. Ela está presente no *Guru Vandanam*, a saudação aos mestres, que diz em sua terceira estrofe: *īśvarogururātmeti mūrttibhedavibhāgine | vyomavadvyāptadehāya dakṣiṇāmūrttaye namaḥ*: “Eu saúdo Dakṣiṇāmūrti [*i.e.*, Śiva, a Consciência], que é ilimitado como o espaço [mas está em todos os lugares] e que se revela na forma de Īśvara, o mestre e Ātma”.

11) Ātma é Ilimitado.

De maneira similar, o décimo quarto mantra indica-nos que Ātma é Ilimitado, *ghaṭavadvividhākāraṁ bhidyamānaṁ punaḥ punaḥ | tadbhede na ca jānāti sa jānāti ca nityaśaḥ*: “Assim como o pote, [o corpo assume] formas variadas: nasce e é destruído, vezes e mais vezes. [O corpo, como] o espaço, não é ciente da destruição. Esse [Ātma] sempre sabe”.

Assim como a argila muda de forma, e o oleiro pode criar sucessivamente variados potes e outros objetos com o mesmo material, da mesma forma Ātma encarna vezes e mais vezes em diversos corpos.

12) Rasgando o Véu da Ignorância.

As palavras inspiram, mas também podem condicionar e aprisionar. As palavras revelam, apontam para Ātma, mas não são Ātma. As palavras são como o barco que nos permite atravessar o oceano do sofrimento. Diz assim o mantra 15, *śabdamāyāvṛto naiva tamasā yāti puṣkare | bhinne tamasi caikatvameka evānupaśyati*: “Obscurecido pela ilusão das palavras nascidas da ignorância, o lótus [Ātma] não pode alcançar-se. Quando o véu da ignorância é destruído, o Uno [Ātma] enxerga unicamente a Unidade”.

Abandonar o barco antes de iniciar a travessia não nos leva a lugar algum. Tampouco serve de nada apegar-nos a ele depois da travessia acabar. Cada aspecto do ensinamento, cada parábola, cada prática, devem ser tomadas da maneira adequada, sem projeções falsas nem apego.

Devemos estar preparados para deixar tudo de lado uma vez que a função de cada elemento tenha sido cumprida. As palavras não são o ensinamento; as técnicas não são fins em si mesmos; não estamos em busca da erudição e muito menos do orgulho intelectual.

A esse respeito nos esclarece belamente o mantra 16, que continua o ensinamento com estas palavras, *śabdākṣaram param brahma tasminkṣīṇe yadākṣaram | tadvidvānakṣaram dhyāyedyadīccheccchāntimātmanah*: “[Primeiramente, deve ser feita a meditação sobre] Śabdākṣaram, [o Om, como] o Ilimitado Brahman. Depois que [a “ideia” do Om] se esvai, o Invariável [Brahman permanece]. O sábio deve meditar desta maneira sobre esse Invariável, se almejar a paz de Ātma”.

Nessa mesma linha, o mantra 17 fala sobre a prática meditativa como ponte para completar o *antaḥkaraṇasuddhi*, a purificação psíquica e reconhecer a própria natureza, *dve vidye veditavye tu śabdabrahma param ca yat | śabdabrahmaṇi niṣṇātaḥ param brahmādhigacchati*: “Dois tipos de meditação devem ser praticados: sobre Śabdabrahman [o Om] e sobre o Ilimitado. Aquele que tem a mestria sobre o Om, alcança o Ilimitado”.

13) Separando o Joio do Trigo.

A seguir, o mantra 18 aborda a importância do *abhyāsa*, a diligente aplicação na prática, bem como recomenda evitar o risco de deixar-se seduzir pela erudição vazia, ou por dogmas, condicionamentos e sistemas de crenças paralisantes, *granthamabhyasya medhāvī jñānavijñānatatparaḥ | palālamiva dhānyārthī tyajedgranthamaśeṣataḥ*: “O sábio, depois de estudar os *granthas* [textos] e refletir repetidamente sobre eles, deve descartá-los, como quem busca os grãos e descarta o joio”.

Chega uma hora em que se faz necessário deixar de lado aquilo que não é essencial, abandonar tudo o que for supérfluo. Em relação ao estudo dos textos, cabe lembrar que ele não é um fim em si mesmo, já que esses *śāstras* não são aquilo que pretendemos conhecer (Ātma), senão que são apontadores que indicam a “direção” em que o Ser está.

Uma direção que, aliás, não é uma geolocalização no tempo-espço (daí as aspas), uma vez que Ātma não é limitado nem pelo tempo nem pelo espaço. Nunca.

14) Conciliação.

O mantra 19, por sua vez, faz um lindo apelo à concórdia, à tolerância e ao convívio harmonioso entre as pessoas e as sociedades, para além de quaisquer

diferenças culturais ou religiosas. Diz o mantra: *gavāmanekavarṇānām kṣīrasyāpyekavarṇatā | kṣīravatpaśyate jñānam liṅginastu gavām yathā*: “As vacas têm diferentes cores, mas todo o leite é da mesma cor. A sabedoria é o leite; as variadas [escrituras] são [como] as vacas”.

A Upaniṣad continua, no vigésimo mantra, fazendo uma analogia entre a manteiga e a Consciência, *ghṛtamiva payasi nigūḍham bhūte bhūte ca vasati vijñānam | satataṁ manasi manthayitavyaṁ mano manthānabhūtena*: “Assim como a manteiga esconde-se no leite, da mesma forma Vijñāna, a Consciência, vive em todos os seres. Deve-se bater constantemente o leite com a vara da mente [para apreciar a Consciência em todos]”.

Todos somos amor, plenitude e felicidade. No entanto, em cada indivíduo, amor, plenitude e felicidade estão como que “escondidos”, às vezes em estado intermitente, às vezes em estado atenuado. Assim, precisamos permitir que a nossa verdadeira natureza surja, já que ela aparece velada por condições psicológicas desfavoráveis.

15) O Fogo da Inspiração.

O mantra 21 faz referência à maneira tradicional de acender o fogo para o ritual matinal na idade védica: fricionavam-se duas peças de madeira seca, chamadas *āraṇi*, uma contra a outra, com a ajuda de uma corda fina, que fazia uma girar rapidamente sobre a outra. O calor gerado pelo atrito acendia as primeiras faíscas, que por sua vez davam início ao fogo.

Similarmente, a Upaniṣad fala da maneira em que o conhecimento desperta a motivação no coração do adepto, de maneira que ele desperte a inspiração pelo autoconhecimento e, no processo, abandone as suas finalidades egoístas, os seus condicionamentos e as suas crenças, como quem se desfaz de uma roupa velha que já não tem mais serventia.

O fogo é uma metáfora muito eloquente para a purificação psíquica, chamada *antaḥkaraṇaśuddhi*, o processo de purificação que nos permite ir para mais além do pequeno universo onde, como um pequeno e patético ditador, se move o ego.

O mantra diz *jñānanetraṁ samādhāya coddharedvahnivatparam | niṣkalaṁ niṣkalaṁ śāntaṁ tadbrahmāhamiti smṛtam*: “Tomando a corda do Conhecimento, a pessoa deve reconhecer o Supremo, como o fogo [que

surge dos gravetos]. Assim, ela lembra: *Eu sou esse Brahman, que é indivisível, invariável e calmo*”.

16) Você é Ilimitado.

A Upaniṣad conclui-se afirmando mais uma vez a Unidade da Criação, presente em todas e cada uma das miríades de expressões do Ser Uno. O mantra 22, que é o que encerra a Upaniṣad, diz assim: *sarvabhūtādhivāsaṁ yadbhūteṣu ca vasatyapi | sarvānugrāhakatvena tadasmyaham vāsudevaḥ*. ““Eu sou Aquele Ser que é o lar de todos os seres”, declara o sábio, “Aquele Ser que vive igualmente na forma da Graça, em todos os seres. Sou esse Vāsudeva, aquele que vive em todos””.

O sábio fala neste mantra na primeira pessoa, e deve ser lido igualmente na primeira pessoa. “O lar de todos os seres”, Vāsudeva, “Aquele que vive em todos”, é o próprio Ātma, é o Ser, a Presença à qual não podemos renunciar, a Presença que não podemos negar, que é o que somos, o que sempre fomos e sempre seremos.

Desejamos que o amigo leitor fique inspirado e motivado pelas lindas palavras desta *Amṛtabindūpaniṣad*, e que o ensinamento, como diz a própria Upaniṣad, fique em seu coração para sempre, a motivar uma vida iluminada, de aprendizado, superação, descobertas e muita felicidade.

Hariḥ Om!

Ericeira, Agosto de 2018.

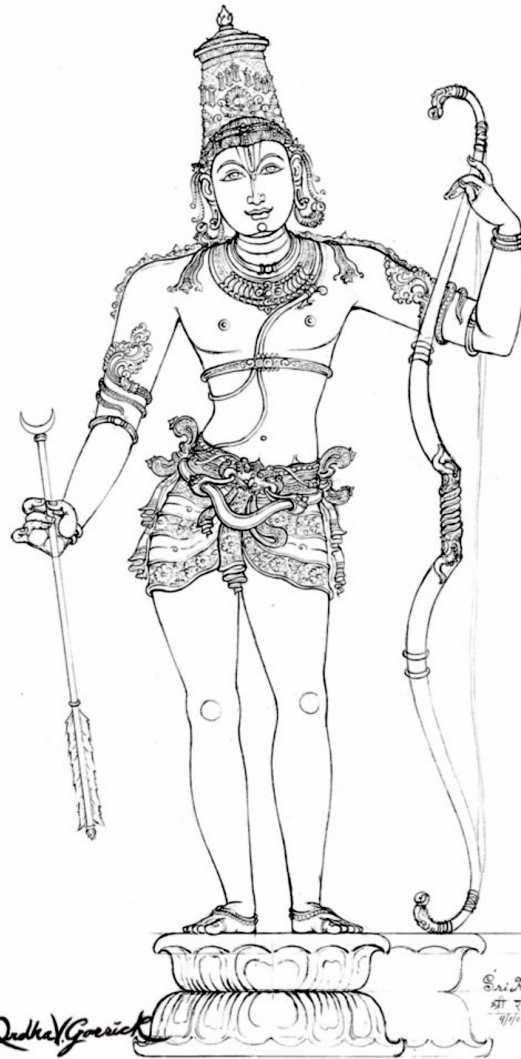
Pedro Kupfer.





Rudra V. G. 20/10/2022

Garudhara or
Garuda vahana
in Tirumala



Sri Ramachandra

Sri Ramachandra
Sri Ram in 1988
4/4/88

Amṛtabindūpaniṣad

॥ अमृतबिन्दूपनिषत् ॥

॥ अथ कृष्ण यजुर्वेदेऽमृतबिन्दूपनिषत् ॥

॥ atha kṛṣṇa yajurvede'amṛtabindūpaniṣat ॥

Aqui a *Amṛtabindūpaniṣad*, do *Kṛṣṇa Yajurveda*

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ॥

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाꣳ सस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ॥

स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om bhadraṁ karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ |

bhadraṁ paśyemākṣabhiryajatrāḥ ||

sthirairāṅga istuṣṭuvāṅgṛṇ sastanūbhiḥ |

vyaśema devahitaṁ yadāyuh ||

svasti na indro vṛddhaśravāḥ |

svasti naḥ pūṣā viśvavedāḥ ||

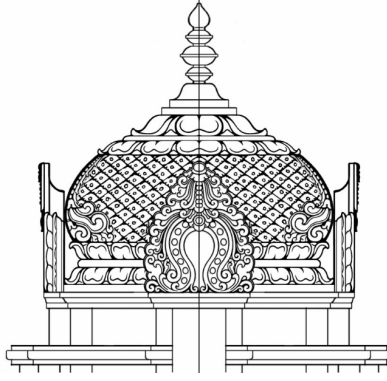
svastinastārksyo ariṣṭanemiḥ |

svasti no bṛhaspatirdadhātu ||

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Invocação da Paz.

Om. Ó *devas*! Que possamos ouvir com nossos ouvidos aquilo que é significativo. Que possamos ver com nossos olhos o que é livre de limitação. Ó *devas*! Que saibamos reverenciar o Ser com as palavras de sabedoria dos Vedas (*tanūbhiḥ*). Que possamos viver uma vida plena (*ayuh*), com firmeza em todas as partes do corpo (*sthirairāṅga*). Que Indra, de grande fama, nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que o Sol, que é Todo-o-Conhecimento (*Pūṣā Viśvavedāḥ*), nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que Tārksya Ariṣṭanemi (Garuḍa, *i.e.*, a eloquência e a força da proteção), nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Que Bṛhaspati (o guru), de grande inteligência, nos abençoe com aquilo que é auspicioso. Om. Paz, paz, paz.



Breve Explicação Sobre a Invocação da Paz desta Upaniṣad.

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । *Om. Bhadram karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ.*

Como todas as Upaniṣads, a Amṛtabindu começa com uma invocação de paz, *śāntipāṭhaḥ*. Começaremos a exposição desta linda invocação dedicando algumas palavras aos *devas*. O mantra começa dizendo *Om bhadram karṇebhiḥ śṛṇuyāma devāḥ*: “Ó *devas*! Que possamos ouvir com nossos ouvidos aquilo que é significativo”. Mas quem são esses *devas*? Os chamados “deuses” védicos, ou *devas*, são as forças da natureza, manifestações inteligentes da Consciência Una.

O ensinamento do Yoga considera que a natureza inteira seja um grande templo. A criação não é matéria inerte. Īśvara, o Criador, não está separado nem é diferente dela. Īśvara *é* a natureza, aliás. Esse modelo é a antítese do modelo cartesiano, pelo que alguém que olhe para o mundo através desse modelo, terá dificuldades em compreender a visão védica.

O mundo é um grande organismo vivo. Os rios são entidades vivas, assim como os mares, lagos e montanhas. O Himalaia não apenas é rocha inerte. É a presença majestosa de Īśvara, pelo que a cordilheira, chamada *Himavāndevatā* é reverenciada com manifestação de Īśvara. O que você vê, o que está aqui à sua frente é algo vivo, consciente.

Cada montanha é um *devatā*, e o Himalaia é considerado o rei delas. Um *devatā* é um elemento da natureza, uma manifestação única de Īśvara na forma de alguma das múltiplas forças da natureza. Assim, este mantra inicia dizendo “Ó *devas*! Que possamos ouvir com nossos ouvidos aquilo que é significativo”. *Karṇebhiḥ śṛṇuyāma*: *śṛṇuyāma* significa “que possamos ouvir”; *karṇa* são os ouvidos. Que,

com a nossa audição, possamos apreciar as palavras de sabedoria que apontam para o Ilimitado que somos.

भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ॥ *Bhadram paśyemākṣabhiryajatrāḥ.*

Bhadram paśyemākṣabhiryajatrāḥ quer dizer “que possamos ver com nossos olhos o que é livre de limitação”. *Bhadram* é o auspicioso, aquilo que nos traz felicidade. Neste contexto, evidentemente, *bhadram* aponta para o autoconhecimento. Esse *bhadram*, necessariamente, inclui o bem comum.

Dizemos isso pois uma prece é algo que deve, necessariamente, nos levar para mais além daquilo que Swāmi Tattvavidānanda chama “síndrome de eu, mim e meu”. As preces comunitárias são as únicas eficientes, nesse sentido. O Gāyatrī é um ótimo exemplo desse tipo de prece. *Bhadram* é, assim, aquilo que nos alinha com o *dharma*.

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाꣳ सस्तनूभिः । *Sthirairāṅga istuṣṭuvāgṃ sastanūbhiḥ.*

Sthirairāṅga istuṣṭuvāgṃ sastanūbhiḥ significa “que possamos viver uma vida plena, com firmeza em todas as partes do corpo”. *Tuṣṭuvā saḥ*: que vivamos em presença dessas manifestações da natureza que são os *devatās*. Que possamos ter uma vida longa e saudável, *ayuh*, dedicada a esse propósito.

Que tenhamos firmeza e saúde, *sthira*, em todas as partes do nosso corpo, *aṅga*. O mantra nos convida, implicitamente, a renunciar aos nossos propósitos egoísticos. Que tenhamos, portanto, uma vida útil, que faça a diferença no mundo em que vivemos.

व्यशेम देवहितं यदायुः ॥ *Vyaśema devahitaṃ yadāyuh.*

Vyaśema devahitaṃ yadāyuh significa “que possamos ver com os nossos olhos aquilo que é auspicioso na vida”. Que possamos louvar a glória dos *devatās* com os nossos sentidos apurados. Que tenhamos uma vida longa, que seja útil para a natureza, *i.e.*, para os próprios *devas*, *devahitam*. Esta linguagem é típica do *Yajurveda*.

A mente não consegue apreender tudo, processar toda a informação que recebe através dos sentidos. Ele tem seus próprios mecanismos para apagar informação desnecessária e selecionar o que acredita relevante. Nessa ordem de coisas, diz o mantra, que possamos usar os nossos sentidos em prol do crescimento interior e do bem comum. Que possamos ver e ouvir aquilo que é fundamental.

A vida no corpo depende da presença dos *devatās*. Os *devatās* são a natureza. Você precisa nutrir os *devas*, para nutrir a conexão com a fonte da vida, para que esta seja preservada. É assim de simples: se não cuidarmos, não seremos cuidados. Esse é o princípio áureo do *dharma*. Os *devatās* precisam ser propiciados, para que os seres humanos possamos viver.

Destruir a natureza significa destruir a nós mesmos, destruir a possibilidade da própria raça humana viver e conviver com o ambiente e as demais formas de vida. O mantra fala, portanto, sobre a interconexão entre o ser humano e a natureza. Na cultura védica, as oferendas dos humanos sustentam a natureza. Essas oferendas são feitas através do fogo sagrado. Que possamos oferecer nossas oblações à natureza, para que reine a harmonia.

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । *Svasti na indro vṛddhaśravāḥ*.

Indra é Parameśvara. Indra, no *Yajurveda*, não é o Indra das Purāṇas, as histórias do folclore religioso hindu. É o próprio Brahman. Nas Purāṇas, Indra é uma espécie de vilão, responsável por algumas estripulias que os demais deuses precisam consertar. *Vṛddhaśravāḥ* quer dizer “de antiga fama”.

स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ॥ *Svasti naḥ pūṣā viśvadevaḥ*.

O mantra continua com a frase *svasti naḥ pūṣā viśvadevaḥ*, que significa “Que o Sol, que é Todo-o-Conhecimento (Pūṣā Viśvavedāḥ), nos abençoe com aquilo que é auspicioso”. *Pūṣā* é o sol. É aquele que dá alimento a todos, através da fotossíntese. Quando você come um tomate, ou um *chapati*, você come sol. Que este sol nos traga tudo aquilo que é auspicioso.

Viśvadevaḥ: *Veda* significa conhecimento mas, neste presente contexto também quer dizer riqueza, abundância. *Viśvadevaḥ*, o sol, é aquele que possui ao mesmo tempo todo o conhecimento, bem como toda a riqueza do universo. *Lokasākṣi* é outro nome dado ao sol, que é a testemunha, *sākṣi*, do universo, *loka*. Esse nome faz sentido, pois o sol é aquele que tudo vê e que por sua vez, permite que os nossos olhos vejam.

स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । *Svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ*.

A seguir, o mantra diz *svasti nastārksyo ariṣṭanemiḥ*. Traduzindo: “que Tārksya Ariṣṭanemi (*i.e.*, Garuḍa, o *deva*-águia, que representa a eloquência e a força da proteção), nos abençoe com aquilo que é auspicioso.”. Tārksyaḥ é o filho de Kaśyapa, um *ṛṣi*. Tārksyaḥ Ariṣṭanemi é igualmente o nome védico usado para apontar para Garuḍa. Garuḍa é o *devatā*, o rei das criaturas aéreas, dos pássaros e

todos os seres que voam. A águia é o rei das aves. Ela vê tudo desde uma altura imensa. Garuḍa é aquele que destrói o que não é auspicioso, o que não é conducente para o autoconhecimento e que, portanto, pode ser deixado de lado.

स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥ *Svasti no bṛhaspatirdadhātu.*

O penúltimo verso declara *svasti no bṛhaspatirdadhātu*: “que Bṛhaspati (o mestre), de grande inteligência, nos abençoe com aquilo que é auspicioso (o Conhecimento do Ser)”. Bṛhaspatiḥ é o *devatā* da sabedoria, da palavra. Vākdevī, a eloquência, a deusa da palavra, é Sarasvatī, personificação da sabedoria, do autoconhecimento, das ciências e artes. Que ela, então, nos seja propícia.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ *Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ.*

Om é o símbolo sonoro que aponta para Īśvara. Śāntiḥ é paz. Como existem três tipos de *aśāntiḥ*, de aflição, dizemos três vezes paz, à guisa de antídoto para essas três fontes de aflição. *Adhyātmika* ausência de saúde do corpo ou da mente que *śāntiḥ* possa neutralizar essas aflições. *Adidaivika* sofrimento causado pelas forças da natureza. Desastres naturais e perdas materiais devidas a eles.

Adhibhautika é a aflição derivada do *pañcabhūta*, dos cinco elementos, o que inclui a sociedade e as pessoas com as quais nos vinculamos. Que possamos neutralizar estas três fontes de aflição para vivermos felizes e em harmonia com tudo e com todos. *Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*. Esse é o mantra inicial.







मनो हि द्विविधं प्रोक्तं शुद्धं चाशुद्धमेव च ।

अशुद्धं कामसंकल्पं शुद्धं कामविवर्जितम् ॥ १ ॥

mano hi dvividham proktaṁ śuddhaṁ cāśuddhameva ca |
aśuddhaṁ kāmasaṅkalpaṁ śuddhaṁ kāmavivarjitam ॥ 1 ॥

Diz-se que a mente é de dois tipos: pura e impura.
Quando é governada pelos desejos, ela é impura;
com os desejos sob controle, a mente é pura. ॥ 1 ॥

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।

बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ॥ २ ॥

mana eva manuṣyāṇāṁ kāraṇaṁ bandhamokṣayoḥ |
bandhāya viṣayāsaktaṁ muktyai nirviṣayaṁ smṛtam ॥ 2 ॥

É dito que a mente pode escravizar ou libertar.
A mente, apegada aos desejos, conduz à escravidão.
Separada dos objetos dos sentidos, conduz à liberdade. || 2 ||

यतो निर्विषयस्यास्य मनसो मुक्तिरिष्यते ।
अतो निर्विषयं नित्यं मनः कार्यं मुमुक्षुणा ॥ ३ ॥

yato nirviṣayasyāśya manaso muktiriṣyate |
ato nirviṣayaṁ nityaṁ manaḥ kāryaṁ mumukṣuṇā || 3 ||
Como a libertação é o resultado de uma mente
sem desejos pelos objetos dos sentidos, aquele
que procura a liberdade deve constantemente
livrar a mente [da influência] dos sentidos. || 3 ||

निरस्तविषयासङ्गं संनिरुद्धं मनो हृदि ।
यदाऽऽयात्यात्मनो भावं तदा तत्परमं पदम् ॥ ४ ॥

nirastaviṣayāsaṅgaṁ saṁniruddhaṁ mano hṛdi |
yadā”yātyātmano bhāvaṁ tadā tatparamaṁ padam || 4 ||
Uma vez que o apego aos sentidos é aniquilado e a mente
é totalmente recolhida no coração, esta reconhece a sua
própria natureza e [é alcançado] esse supremo objetivo. || 4 ||

तावदेव निरोद्धव्यं यावद्धृदि गतं क्षयम् ।
एतज्ज्ञानं च ध्यानं च शेषो न्यायश्च विस्तरः ॥ ५ ॥

tāvadeva niroddhavyaṁ yāvadhṛdi gataṁ kṣayam |
etajjñānaṁ ca dhyānaṁ ca śeṣo nyāyaśca vistarahaḥ || 5 ||
A mestria sobre a mente “dissolve-a” no coração.
Isso é Conhecimento, e isso é também meditação.
Tudo o mais é argumentação e falatório inútil. || 5 ||

नैव चिन्त्यं न चाचिन्त्यं न चिन्त्यं चिन्त्यमेव च ।
पक्षपातविनिर्मुक्तं ब्रह्म सम्पद्यते तदा ॥ ६ ॥

naiva cintyaṁ na cācintyaṁ na cintyaṁ cintyameva ca |
pakṣapātavinirmuktaṁ brahma sampadyate tadā || 6 ||
[Brahman] não é concebível [pois não é um objeto];
nem é inconcebível [pois não é inexistente]. Embora
não possa ser objeto do pensar, deve ser conhecido.
Brahman, livre de parcialidade, é assim alcançado. || 6 ||

स्वरेण संधयेद्योगमस्वरं भावयेत्परम् ।
अस्वरेणानुभावेन नाभावो भाव इष्यते ॥ ७ ॥

svareṇa saṁdhayediyogamasvaram bhāvayetparam |
asvareṇānubhāvena nābhāvo bhāva iṣyate || 7 ||
Deve-se praticar a meditação através do som [Om].
[Depois], sem o som, deve-se meditar no Ilimitado.
Pela meditação sem som, o Existente não fica ausente. || 7 ||

तदेव निष्कलं ब्रह्म निर्विकल्पं निरञ्जनम् ।
तद्ब्रह्माहमिति ज्ञात्वा ब्रह्म सम्पद्यते ध्रुवम् ॥ ८ ॥

tadeva niṣkalaṁ brahma nirvikalpaṁ nirañjanam |
tadbrahmāhamiti jñātvā brahma sampadyate dhruvam || 8 ||
Este, de fato, é Brahman: indivisível, sem pensamentos,
sem mácula. Reconhecendo que “eu sou esse Brahman”,
a pessoa *torna-se* [conhece a si mesma como] Brahman. || 8 ||

निर्विकल्पमनन्तं च हेतुदृष्टान्तवर्जितम् ।
अप्रमेयमनादिं च यज्ज्ञात्वा मुच्यते बुधः ॥ ९ ॥

nirvikalpamanantaṁ ca hetuḍṛṣṭāntavarjitam |
aprameyamanādiṁ ca yajjñātvā mucyate budhaḥ || 9 ||
[Brahman é] sem dúvida, inconcebível, infinito, incomparável,
ilimitado e sem causa. Sabendo disso, o sábio liberta-se. || 9 ||

न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधकः ।

न च मुमुक्षुर्न वै मुक्त । इत्येषा परमार्थता ॥ १० ॥

na nirodho na cotpattirna baddho na ca sādhaḥ |
na ca mumukṣurna vai mukta | ityeṣā paramārthatā ॥ 10 ॥

Não há fim nem origem. Nem apegados nem praticantes.
Nem aspirantes nem libertos. Essa é a verdade suprema. ॥ 10 ॥

एक एवात्मा मन्तव्यो जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिषु ।

स्थानत्रयव्यतीतस्य पुनर्जन्म न विद्यते ॥ ११ ॥

eka evātmā mantavyo jāgratsvapnasuṣuptiṣu |
sthānatrayavyatītasya punarjanma na vidyate ॥ 11 ॥

Certamente, Ātma deve ser conhecido como o Invariável,
[sempre presente] nas experiências de vigília, sonho e sono.
Não há mais renascimentos para aquele que transcendeu
a [identificação com] as experiências dessas três variedades. ॥ 11 ॥

एक एव हि भूतात्मा भूते भूते व्यवस्थितः ।

एकधा बहुधा चैव दृश्यते जलचन्द्रवत् ॥ १२ ॥

eka eva hi bhūtātmā bhūte bhūte vyavasthitaḥ |
ekadhā bahudhā caiva dṛśyate jalacandravat ॥ 12 ॥

Sendo Uno, Ātma está em todos os seres. Apesar de Uno,
aparenta ser muitos, como o reflexo da lua nas águas. ॥ 12 ॥

घटसंवृतमाकाशं नीयमानो घटे यथा ।

घटो नीयेत नाकाशः तद्वज्जीवो नभोपमः ॥ १३ ॥

ghaṭasaṁvṛtamākāśaṁ nīyamāno ghaṭe yathā |
ghaṭo nīyeta nākāśaḥ tadvajjīvo nabhopamaḥ ॥ 13 ॥

Quando um pote muda de lugar, é o pote que se move,
não o espaço dentro dele. O mesmo acontece com o *jīva*,
a individualidade, [cuja Consciência] é como o espaço. ॥ 13 ॥

घटवद्विविधाकारं भिद्यमानं पुनः पुनः ।

तद्भेदे न च जानाति स जानाति च नित्यशः ॥ १४ ॥

ghaṭavadvividhākāraṁ bhidyamānaṁ punaḥ punaḥ |
tadbhede na ca jānāti sa jānāti ca nityaśaḥ || 14 ||

Assim como o pote, [o corpo assume] formas variadas: nasce e é destruído, vezes e mais vezes. [O corpo, como] o espaço, não é ciente da destruição. Esse [Ātma] sempre sabe. || 14 ||

शब्दमायावृतो नैव तमसा याति पुष्करे ।

भिन्ने तमसि चैकत्वमेक एवानुपश्यति ॥ १५ ॥

śabdamaṣyāvṛto naiva tamasā yāti puṣkare |
bhinne tamasi caikatvameka evānupaśyati || 15 ||

Obscurecido pela ilusão das palavras nascidas da ignorância, o lótus [Ātma] não pode alcançar-se. Quando o véu da ignorância é destruído, o Uno [Ātma] enxerga unicamente a Unidade. || 15 ||

शब्दाक्षरं परं ब्रह्म तस्मिन्क्षीणे यदक्षरम् ।

तद्विद्वानक्षरं ध्यायेद्यदीच्छेच्छान्तिमात्मनः ॥ १६ ॥

śabdākṣaraṁ paraṁ brahma tasminkṣīṇe yadākṣaram |
tadvidvānakṣaraṁ dhyāyedyadīccheccchāntimātmanah || 16 ||

“[Primeiramente, deve ser feita a meditação sobre] Śabdākṣaram, [o Om̐, como] o Ilimitado Brahman. Depois que [a ideia do Om̐] se esvai, o Invariável [Brahman permanece]. O sábio deve meditar assim sobre o Invariável, se almejar a paz de Ātma”. || 16 ||

द्वे विद्ये वेदितव्ये तु शब्दब्रह्म परं च यत् ।

शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ १७ ॥

dve vidye veditavye tu śabdabrahma paraṁ ca yat |
śabdabrahmaṇi niṣṇātaḥ paraṁ brahmādhigacchati || 17 ||

Dois tipos de meditação devem ser praticados:
sobre Śabdabrahman [o Om] e sobre o Ilimitado. Aquele
que tem a mestria sobre o Om, alcança o Ilimitado. || 17 ||

ग्रन्थमभ्यस्य मेधावी ज्ञानविज्ञानतत्परः ।

पलालमिव धान्यार्थी त्यजेद्ग्रन्थमशेषतः ॥ १८ ॥

granthamabhyasya medhāvī jñānavijñānatatparaḥ |
palālamiva dhānyārthī tyajedgranthamaśeṣataḥ || 18 ||

O sábio, depois de estudar os *granthas* [textos] e
refletir repetidamente sobre eles, deve descartá-los,
como quem busca os grãos e descarta o joio. || 18 ||

गवामनेकवर्णानां क्षीरस्याप्येकवर्णता ।

क्षीरवत्पश्यते ज्ञानं लिङ्गिनस्तु गवां यथा ॥ १९ ॥

gavāmanekavarṇānāṁ kṣīrasyāpyekavarṇatā |
kṣīravatpasyate jñānaṁ liṅginastu gavāṁ yathā || 19 ||

As vacas têm diferentes cores, mas todo o leite é da mesma cor.
A sabedoria é o leite; as variadas [escrituras] são as vacas. || 19 ||

घृतमिव पयसि निगूढं भूते भूते च वसति विज्ञानम् ।

सततं मनसि मन्थयितव्यं मनो मन्थानभूतेन ॥ २० ॥

ghṛtamiva payasi nigūḍhaṁ bhūte bhūte ca vasati vijñānam |
satataṁ manasi manthayitavyaṁ mano manthānabhūtena || 20 ||

Assim como o *ghī* esconde-se no leite, da mesma
forma Vijñāna, a Consciência, vive em todos os seres.
Deve-se bater constantemente o leite com a vara
da mente [para apreciar a Consciência em todos.] || 20 ||

ज्ञाननेत्रं समाधाय चोद्धरेद्वह्निवत्परम् ।

निष्कलं निश्चलं शान्तं तद्ब्रह्माहमिति स्मृतम् । २१ ॥

jñānanetraṁ samādhāya coddharedvahnivatparam |
niṣkalaṁ niṣcalaṁ śāntaṁ tadbrahmāhamiti smṛtam || 21 ||

Tomando a corda do Conhecimento, a pessoa deve reconhecer
o Supremo, como o fogo [surge dos gravetos]. Assim, ela lembra:
“Eu sou esse Brahman, que é indivisível, invariável e calmo”. || 21 ||

सर्वभूताधिवासं यद्भूतेषु च वसत्यपि
सर्वानुग्राहकत्वेन तदस्म्यहं वासुदेवः ॥ २२ ॥

sarvabhūtādhivāsaṁ yadbhūteṣu ca vasatyapi |
sarvānugrāhakatvena tadasmyahaṁ vāsudevaḥ || 22 ||

“Eu sou Aquele Ser que é o lar de todos os seres”,
declara o sábio, “Aquele Ser que vive igualmente
na forma da Graça, em todos os seres. Sou esse
Vāsudeva, aquele que vive em todos.” || 22 ||

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सहवीर्यं करवावहे ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहे ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ हरिः ॐ ॥

om saha nāvavatu | saha nau bhunaktu |
sahavīryaṁ karavāvahai | tejasvi nāvadhītamastu |
mā vidviṣāvahai || om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ || hariḥ om ||

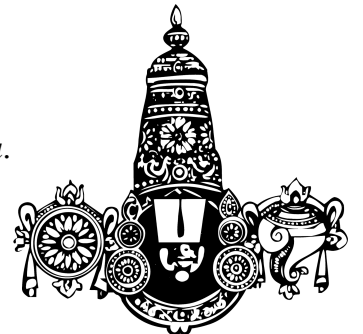
Invocação da Paz.

Om. Que Ele (Īśvara) proteja nós dois. Que Ele esteja feliz conosco.
Que possamos trabalhar juntos com vigor. Que a visão nos ilumine.
Que nunca confundamos nossos papéis. Om. Que haja paz, paz, paz.
Hariḥ Om.

॥ इति कृष्ण यजुर्वेदेऽमृतबिन्दूपनिषत् समाप्ता ॥

|| iti kṛṣṇa yajurvede'mṛtabindūpaniṣat samāptā ||

Aqui finda a *Amṛtabindūpaniṣad* do *Kṛṣṇa Yajurveda*.







Sânscrito: a Língua Franca do Yoga

Os primeiros falantes de sânscrito foram os *āryas* ou arianos, fundadores da civilização védica. Os mais antigos textos da Humanidade, chamados Vedas, datam da Idade Védica, entre o sétimo e o quarto milênio a.C. Foram transmitidos com surpreendente exatidão ao longo dos milênios por tradição oral, e transcritos durante a segunda metade do II milênio a.C.

William James, pioneiro da filologia que descobriu a origem comum das línguas indo-européias, disse em 1786: “A língua sânscrita, seja qual for a sua antiguidade, possui uma estrutura maravilhosa; mais perfeita que o grego, mais rica que o latim e mais elegantemente refinada que ambos, ela mantém ao mesmo tempo com ambas línguas, tanto no que se refere à raiz dos verbos quanto às formas gramaticais, uma afinidade mais forte que a que pudéssemos esperar quicá por mero acidente. Tão forte que nenhum filólogo poderia analisar as três línguas sem chegar à convicção de que procedem de uma mesma fonte, que talvez já não exista.”

Ao longo da existência, essa língua evoluiu e depurou-se: *saṃskṛta* significa precisamente “refinado”, por oposição às línguas *prakṛtas*, “naturais” ou vernáculas. Assimilou todavia influências de linguagens dravídicas e austro-asiáticas como o *munda* (da mesma família que as línguas Mon-Khmer, da Ásia Oriental), do qual herdou, entre muitas outras, as palavras *liṅgaṃ*, *pūjā* e *mayūra*.

Trata-se de uma língua sagrada que sempre foi usada para transmitir a Visão do Ilimitado, nas diversas escolas e tradições da Índia antiga. Isto cria uma série de dificuldades em relação à interpretação do sentido de muitas expressões que não possuem uma tradução direta nem precisa em línguas ocidentais.

Com o surgimento da escrita *nāgarī*, o sânscrito passou a ser usado para redigir tratados sobre ritual, filosofia, gramática, astronomia, legislação, etc. O sânscrito clássico, vigente na Idade de Ouro, diferencia-se do mais antigo, usado no Período Védico. Pāṇini, o grande gramático do século VI a.C., deu as bases para essa transformação da língua na sua obra *Aṣṭādhyāyī* (“Oito Capítulos”), que contém as 3959 regras da morfologia sânscrita.

Pequeno Guia de Fonética

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e três consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuances de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituaados. Consequentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário). Os termos sânscritos que aparecem nestes textos foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1949, atualizada na Convenção de Harvard-Kyoto, a fim de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons originais do sânscrito.

Akṣaramālā ou *Varṇamālā*: o Alfabeto

Akṣarāṇi: as Letras

I — *Ghoṣaḥ*: as Vogais e os Ditongos

अ	a	aberta, curta, como em <i>tatu</i> (<i>pūrṇa</i>);
आ	ā	aberta, longa, como em <i>arte</i> (<i>prāṇa</i>);
इ	i	curta, como em <i>ideia</i> (<i>Śiva</i>);
ई	ī	longa, como em <i>ali</i> (<i>nāḍī</i>);
उ	u	como em <i>união</i> (<i>udāṇa</i>);
ऊ	ū	longa, como em <i>açude</i> (<i>kūṁbhaka</i>);
ऋ	ṛ	pronuncia-se como em <i>marinho</i> (<i>ṛṣi</i>).
ॠ	ṝ	pronuncia-se como em <i>marítimo</i> (<i>ṛkāra</i>);
ऌ	ḷ	como em inglês, <i>revelry</i> (<i>ḷtaka</i>);
ॡ	ḹ	como em inglês, <i>revelry</i> , mas prolongado (<i>ḷkāra</i>);
ए	e	fechado, como em <i>dedo</i> (<i>asteya</i>);
ऐ	ai	ditongo, como em <i>vai</i> (<i>kaivalya</i>);
ओ	o	fechado, como em <i>iodo</i> (<i>Yoga</i>);
औ	au	ditongo, como em <i>pauta</i> (<i>nauli</i>);

II — *Vyañjanaḥ*, as Consoantes

1) *Kaṇṭhyah*, as Guturais ou Velares

क	ka	como em <i>Karina</i> (<i>karma</i>);
ख	kha	aspirada, como em inglês, <i>broke-heart</i> (<i>Sāṅkhya</i>);
ग	ga	gutural, como em <i>guirlanda</i> (<i>Gītā</i>);
घ	gha	aspirada, como em inglês, <i>big-house</i> (<i>Gheraṇḍa</i>);
ङ	ṇa	nasalizando a vogal precedente (<i>aṅga</i>);

2) *Tālāvyah*, as Palatais

च	ca	pronuncia-se como em <i>tchê</i> (<i>cakra</i>);
छ	cha	também como em <i>tchê</i> , porém aspirado (<i>mūrcchā</i>);
ज	ja	palatal, pronuncia-se como em <i>Djalma</i> (<i>japa</i>);
झ	jha	palatal, como em inglês, <i>hedgehog</i> (<i>jhali</i>);
ञ	ña	antes ou depois de consoantes palatais, como em <i>senha</i> (<i>jñāna</i>);

3) *Mūrdhanyah*, as Cerebrais ou Retroflexas

ट	ṭa	com a língua no palato, como em inglês, <i>true</i> (<i>Aṣṭāṅga</i>);
ठ	ṭha	dental aspirada, como em inglês, <i>lighthouse</i> (<i>Haṭha</i>);
ड	ḍa	com a língua no palato, como em inglês, <i>drum</i> (<i>daṇḍa</i>);
ढ	ḍha	com a língua no palato, como em inglês, <i>redhaired</i> (<i>dhanura</i>);
ण	ṇa	como em inglês, <i>done</i> (<i>prāṇa</i>);

4) *Dantyah*, as Dentais

त	ta	com a língua na raiz dos dentes, como em terra (<i>Tantra</i>);
थ	tha	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, <i>foot-hook</i> (<i>sthiraṁ</i>);
द	da	dental, como em <i>dilúvio</i> (<i>dasanāmi</i>);
ध	dha	dental, como em inglês, <i>bloodhorse</i> (<i>dhāraṇā</i>);
न	na	dental, como em <i>nota</i> (<i>ānanda</i>);

5) *Oṣṭhyah*, as Labiais

प	pa	labial, como em posto (<i>pūrvaka</i>);
फ	pha	labial aspirada, como em inglês, <i>top-half</i> (<i>phāla</i>);
ब	ba	labial, como em <i>bomba</i> (<i>bandha</i>);
भ	bha	aspirada, como no inglês, <i>nib-head</i> (<i>bhūta</i>);

म ma em início de palavra ou após vogal tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);

6) *Antasthaḥ*, as Semi-Vogais

य ya é semivogal: pronuncia-se como o i em *viola* (Yoga);

र ra sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);

ल la como em *iluminar* (*kuṇḍaliṇī*);

व va em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); após uma consoante, pronuncia-se igual ao w de *narrow*, em inglês (*tattva*);

7) *Ūṣman*, as Sibilantes

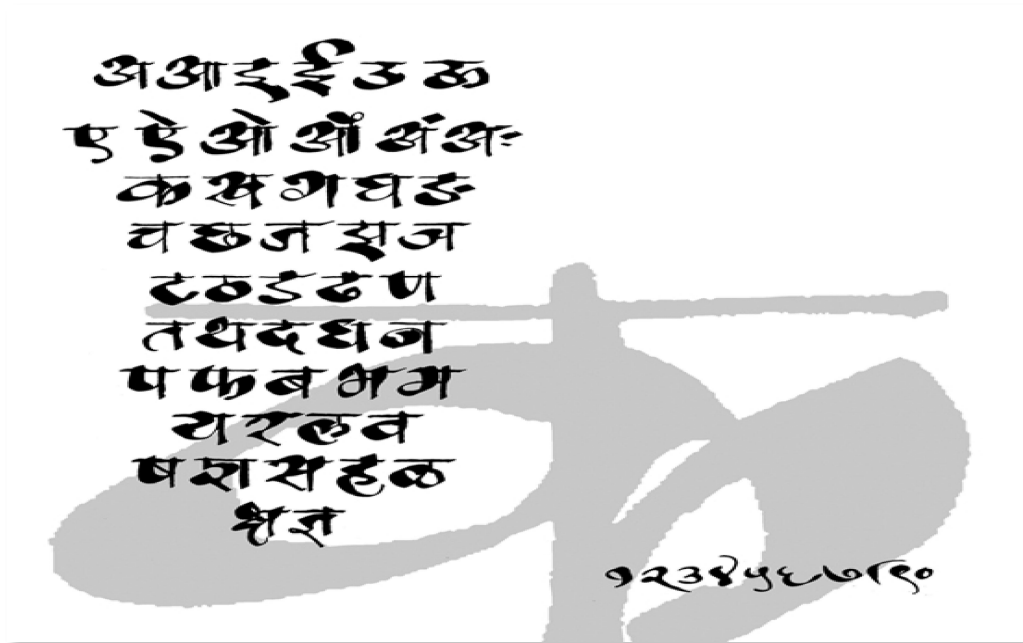
श śa tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);

ष ṣa tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);

स sa tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);

ह ha sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*).

z, q, f são letras que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimiladas nas línguas vernáculas durante a presença muçulmana na Índia, a partir do século VII d.C. Um exemplo: *faqir*.





Bibliografia

Esta é uma sugestão de leituras para continuar os seus estudos de Yoga, Tantra e Vedānta. Porém, cabe lembrar que nenhuma destas disciplinas podem ser compreendidas apenas lendo livros. O texto escrito tem como único propósito relembrar aquilo que foi estudado em aula, em presença de um professor. O papel do professor é fundamental nesse contexto, uma vez que a palavra é usada de uma maneira muito cuidadosa e o ensinamento sobre o Ser só pode ser transmitido de boca a ouvido.

Em caso do estudante não ter a visão clara, esse uso peculiar da palavra irá escapar da sua compreensão e a possibilidade de se equivocar, entender apenas uma parte do ensinamento ou pior ainda, entender tudo ao contrário, é imensa. Se estiver interessado em aprofundar a visão do Vedānta ou a prática do Yoga, busque um professor que possa lhe ensinar e esclarecer as suas dúvidas pessoalmente.

A presença física do professor é chamada *cetana* em sânscrito e, embora em livros, vídeos ou cursos à distância, o *cetana* não esteja presente, a relembração daquilo que já aprendemos, e a motivação que sentimos ao ouvir novamente o ensinamento sim, podem nos ajudar a manter alta a inspiração, bem com a renovar e fortalecer a nossa conexão com o *paramparā* que revela a visão libertadora.

A nossa recomendação é que você, de tempos em tempos, saia da sua zona de conforto e faça uma viagem para estar em presença de um professor. É assim que tem sido há milênios, e é assim que nós fazemos, indo para a Índia todo ano para continuar o nosso processo de aprendizado com aqueles que nos inspiram.

Junto com os livros, há ainda outros materiais que podem ser usados para complementar o estudo, como gravações de áudio ou vídeo, e textos disponíveis na internet. No fim desta lista, aparecem alguns websites, em português, inglês e espanhol, onde o leitor poderá encontrar mais recursos, textos, livros, aulas, mantras e gravações para download, e muita inspiração. *Namaste!*





Yoga

- Anônimo** (1997, traduzido para o inglês por Ram Kumar Rai): *Śiva Svārodhaya*, Prachya Prakaṣan, Varanasi.
- Bernard, Theos** (1976): *Haṭha Yoga*, Dédalo, Buenos Aires.
- Dasgupta, Surendranath** (1973): *Yoga as Philosophy and Religion*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Digambarji, Swāmi** (1972): *Yogakośa*, Kaivalyadhama Samiti, Lonavla.
- Eliade, Mircea** (1991): *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, FCE, México.
- Eliade, Mircea** (1982): *Patañjali et le Yoga*, Seuil, Paris.
- Gheraṇḍa, Yogin** (1972): *Gheraṇḍa Samhitā*, Oriental Reprint, New Delhi.
- Gopikrishna** (1975): *The Awakening of Kuṇḍaliṇī*, Dutton, New York.
- Hermógenes, José** (1971): *Auto-perfeição com Haṭha Yoga*, Record, Rio de Janeiro.
- Hermógenes, José** (2000): *Iniciação ao Yoga*, Nova Era, Rio de Janeiro.
- Hermógenes, José** (1973): *Yoga para nervosos*, Record, São Paulo.
- Hermógenes, José** (2000): *Saúde plena: Yogaterapia*, Nova Era, São Paulo.
- Kupfer, Pedro** (1998): *Guia de Meditação*. Dharma, Florianópolis.
- Kupfer, Pedro** (2000): *Visões do Yoga*. Dharma, Florianópolis.
- Kupfer, Pedro** (2000): *Yoga Prático*. Dharma, Florianópolis.
- Iyengar, B. K. S.** (1986): *Light on Yoga*, Unwin, London.
- Iyengar, B. K. S.** (1992): *Light on Prāṇāyāma*. Aquarian, London.
- Iyengar, B. K. S.** (1996): *Light on the Yogasūtras of Patañjali*. Thorsons, London.
- Michaël, Tara** (1976): *O Yoga*, Zahar, São Paulo.
- Mookerjee, Ajit** (1982): *Kuṇḍaliṇī, the Arousal of the Inner Energy*, Thames & Hudson, London.
- Renou, Louis** (1991): *El Hinduismo*, Paidós, Barcelona.
- Sivānanda, Swāmi** (1982): *Tantra Yoga, Nāḍayoga y Kriyā Yoga*, Kier, Buenos Aires.
- Sivānanda, Swāmi** (1990): *A Ciência do Prāṇāyāma*, Pensamento, São Paulo.
- Sivānanda, Swāmi** (1998): *Yogāsanas*, Divine Life Society, Rishikesh.

- Sivānāda, Swāmi** (1994): *Japa Yoga*, Divine Life Society, Rishikesh.
- Sjoman, N. S.** (1996): *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi.
- Svātmārāma** (1991): *Hatha Yoga Pradipika*, Éditions Satyānādashram, Paris.
- Svatmarama** (1999): *Hatha Yoga Pradipika*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Svātmārāma** (1972): *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma*, Adyar Library, Madras.



Tantra

- Anônimo** (1984, tradução de Sir John Woodroffe): *Kūlarnava Tantra*, Ganesh, Madras.
- Anônimo** (1993, traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe): *The Great Liberation (Mahānirvāṇa Tantra)*, Ganesh, Madras.
- Bhattacharya Mahodaya, S. C. V.** (1997): *Principles of Tantra* (traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe), Ganesh, Madras.
- Dasgupta, Surendranath** (1971): *Obscure Religious Cults*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Feuerstein, Georg** (1998): *Tantra, the Path to Ecstasy*, Shamballa, Boston.
- Frawley, David** (1997): *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Johari, Harish** (1997): *Tools for Tantra*, Inner Traditions, Rochester, Vermont.
- Mookerjee, Ajit** (1993): *Kālī, the Feminine Force*, Thames & Hudson, London.
- Mookerjee, Ajit** (1994): *The Art of Tantra*, Rupa, Bombay.
- Mookerjee, Ajit and Khanna, Madhu** (1977): *The Tantric Way*, Thames & Hudson, London.
- Rawson, Philip** (1990): *Tantra, the Indian Cult of Ecstasy*, Thames & Hudson, London.
- Woodroffe, Sir John**: *El Poder Serpentino*, Kier, Buenos Aires.
- Woodroffe, Sir John** (1997): : *The Serpent Power*, Ganesh, Madras.
- Woodroffe, Sir John** (1994): *Śaktī and Śākta*, Ganesh, Madras.
- Woodroffe, Sir John** (1997): *Introduction to Tantra Śāstra*, Ganesh, Madras.





Vedānta

- Arieira, Gloria** (2007): *Tattvabodha, o Conhecimento da Verdade* (tradução comentada). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Arieira, Gloria** (2011): *Bhagavadgītā*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Arieira, Gloria** (2001): *Orações Milenares* (compilação e tradução). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Chaitanya, Śrī Dhīra** (2006): *O Luto e o Ritual Final de Morte na Tradição Hindu*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Chinmayānanada, Swāmi** (2006): *Ātmabodha* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.
- Chinmayānanada, Swāmi** (2000): *Śrī Rāmagītā* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *Bhagavadgītā* (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2003): *Bhagavadgītā Home Study Course*. 4 Volumes (tradução comentada). Śruti Seva Trust, Anaikatti.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *Exploring Vedānta*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *Freedom from Helplessness*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2004): *Introduction to Vedānta*. Vision Books, New Delhi.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *Liberdade*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *Living Inteligently*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *Living versus Getting on*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *Muṇḍakopaniṣad*. 2 Volumes (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (1998): *O Valor dos Valores*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *Surrender and Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *The Fundamental Problem*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *The Problem is You. The Solution is You*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (1993): *The Sādhana and the Sādhyā*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2004): *The Teaching of the Bhagavadgītā*. Vision Books, New Delhi.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *Vedānta 24x7*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (1997): *Vivekacūḍāmaṇi: Talks on 108 Selected Verses*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.
- Gambhīrānanda, Swāmi** (1997): *Chāndogya Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.
- Gambhīrānanda, Swāmi** (2000): *Kaṭha Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.
- Gambhīrānanda, Swāmi** (1998): *Kena Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.
- Gambhīrānanda, Swāmi** (2000): *Māṇḍūkya Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.
- Gambhīrānanda, Swāmi** (1998): *Praśna Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.
- Menon, Vidyaratna P. N.** (1997): *Ātma Bodha of Śrī Śaṅkārācārya*. The Educational Supplies Depot, Palakkad.
- Nikhilānanda, Swāmi** (1947): *Ātmabodhaḥ* (tradução comentada). Sri RamaKṛṣṇa Math, Madras.
- Śuddhabodhānanda Saraswati, Swāmi** (1996): *Vedāntic Ways to Samādhi*. Śrī Visweswar Trust, Mumbai.
- Venugopal, D.** (2008): *Pujya Swāmi Dayānanada Saraswati: His Uniqueness in the Vedānta Sampradāya*. Śrī Sai Printers, Chennai.
- Vyāsa, Kṛṣṇadvaipayāna** (2000): *Mahabhārata*, Munshiram Manoharlal, New Delhi.





Websites de Estudo

Arsha Avinash, de N. Avinashilingam (em inglês): www.arshaavinash.in

Arshavidyā Gurukulam, de Swāmi Dayānānada (em inglês): www.arshavidya.org

Arshavidyā Pītham, de Swāmi Dayānānada (em inglês): www.dayananada.org

Dharmabindu, de Miguel Homem (em português): www.dharmabindu.com

Tattvatīrtha, de Swāmi Vīditātmānanda (em inglês): www.tattvatirtha.org

Vedānta Vidyārthi Saṅgha, de Swāmi Paramarthānānada (em inglês):
www.vedantavidyarthisangha.org

Vidyā Mandir, de Gloria Arieira (em português): www.vidyamandir.org.br

Arshavidyā, de Swāminī Vīlasānanda (em espanhol): www.arshavidya.es

Yogabindu, de Pedro Kupfer (em português): www.yoga.pro.br



