

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA RELIGIÃO**

Andréa Sozzi Fagundes

**A Meditação Transcendental de Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008):**  
Um Caminho de Realização Espiritual

Juiz de Fora  
2019

Andréa Sozzi Fagundes

**A Meditação Transcendental de Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008):**

Um Caminho de Realização Espiritual

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião, da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ciência da Religião. Área de concentração: Tradições Religiosas e Perspectivas de Diálogo.

Orientador: Prof. Dr. Dilip Loundo

Juiz de Fora  
2019

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Fagundes, Andréa Sozzi.

A Meditação Transcendental de Maharishi Mahesh Yogi (1918 2008) : Um Caminho De Realização Espiritual / Andréa Sozzi Fagundes. -- 2019.

127 f.

Orientador: Dilip Loundo

Dissertação (mestrado acadêmico) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Humanas. Programa de Pós Graduação em Ciência da Religião, 2019.

1. Meditação Transcendental. 2. Maharishi Mahesh Yogi. 3. Yoga. 4. Realização Espiritual. 5. Paz Mundial. I. Loundo, Dilip, orient. II. Título.

**ANDRÉA SOZZI FAGUNDES**

**A MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL DE MAHARISHI MAHESH YOGI  
(1918-2008): UM CAMINHO DE REALIZAÇÃO ESPIRITUAL**

DISSERTAÇÃO apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial para obtenção do título de MESTRA EM CIÊNCIA DA RELIGIÃO.

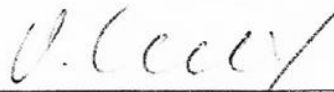
Juiz de Fora, 22/08/2019.

Banca Examinadora



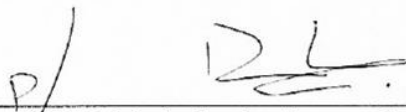
---

Prof. Dr. Dilip Loundo – Orientador (UFJF)



---

Prof. Dr. Volney José Berkenbrock (UFJF)



---

Prof. Dr.ª Maria Lucia Abaurre Gnerre (UFPB)

Esta dissertação é dedicada a todos os mestres iluminados que nos deixaram um rastro de luz e inspiração.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao meu orientador Prof. Dr. Dilip Loundo, ao Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião da UFJF e à CAPES pelo suporte e oportunidade de realizar este trabalho.

Agradeço aos colegas de mestrado pelo companheirismo e valoroso convívio.

Agradeço à minha família e aos amigos, em especial minhas filhas Hannah e Sophie, e a amiga Monica, por todo amor, carinho, paciência e amplo suporte durante todo o processo deste trabalho.

Agradeço a Deus, o Absoluto Brahman que guia, ilumina e sustenta meus passos e foi o meu sustentáculo na realização deste desafiador processo de dissertação.

## RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo apresentar a filosofia prática da Meditação Transcendental de Maharishi Mahesh Yogi, sua proposta de ser um caminho efetivo para a “libertação espiritual” (*mokṣa*), sua dimensão institucional e seus desdobramentos. Esta técnica de meditação visa não só proporcionar uma maior qualidade de vida para o indivíduo, mas também e, fundamentalmente, oferecer um instrumento de autoconhecimento, de verdadeira transformação pessoal e espiritual. Segundo seu mestre fundador, a Meditação Transcendental abarca o desenvolvimento pleno do ser humano em todos os seus aspectos – psicológico, fisiológico, social, comportamental e espiritual –, culminando em seu objetivo último, que é tornar o sujeito “um ser liberto em vida” (*jīvanmukta*). A Meditação Transcendental tem sua origem nas tradições filosóficas indianas do Advaita Vedānta e do Yoga. Esta técnica de meditação não ficou circunscrita à sua terra natal, se espalhando ao redor do mundo devido à habilidade de Maharishi em adaptar um conhecimento indiano milenar para que este pudesse ser compreendido por diferentes culturas. Deste modo, ele apresentou a ciência védica de acordo com o contexto e o pensamento preponderante do mundo contemporâneo secular, utilizando, assim, a linguagem científica moderna. A metodologia desta pesquisa constituiu-se de base bibliográfica, sendo a principal fonte os trabalhos produzidos por Maharishi. Como fonte complementar foram utilizados os livros e pesquisas desenvolvidos pela própria instituição Movimento da Meditação Transcendental, bem como pelos discípulos e pesquisadores da Meditação Transcendental. Esta pesquisa trouxe uma reflexão sobre o valor essencial da prática da meditação para além dos benefícios físicos, psicológicos e sociocomportamental, que promovem saúde, bem-estar e qualidade de vida. Essa perspectiva mais profunda traz a compreensão da meditação como uma prática que visa o desenvolvimento integral e máximo da condição do ser humano e, portanto, de sua possibilidade de viver uma vida de plenitude, paz e felicidade perenes. Com isso, simultaneamente, a presença plena do sujeito pode proporcionar paz a todos ao seu redor.

Palavras-chave: Meditação Transcendental. Maharishi Mahesh Yogi. Realização espiritual. Yoga. Paz Mundial.

## ABSTRACT

The present research aims at presenting the practical philosophy of Maharishi Mahesh Yogi's Transcendental Meditation, its proposal to be an effective way to "spiritual liberation" (*mokṣa*), its institutional dimension and its unfolding. This technique of meditation aims not only to provide a higher quality of life for the individual, but also and fundamentally to offer an instrument of self-knowledge, true personal and spiritual transformation. According to his founding master, Transcendental Meditation encompasses the full development of the human being in all its aspects – psychological, physiological, social, behavioral and spiritual – culminating in his ultimate goal, which is to make "a freed being in life" (*jīvanmukta*). Transcendental Meditation has its origin in the Indian philosophical traditions of Advaita Vedānta and Yoga. This technique of meditation was not confined to his home country, it was scattered around the world due to Maharishi's ability to adapt an ancient knowledge so that it could be understood by different cultures. He presented the millennial Vedic science according to the context and the prevailing thinking of the secular contemporary world, thus using modern scientific language. The methodology of this research consisted of bibliographical basis, being the main source, the works produced by Maharishi. As a complementary source were used the books and research developed by the institution itself, as well as by the disciples and researchers of Transcendental Meditation. This research has brought a reflection on the essential value of meditation practice beyond the physical, psychological and socio-behavioral benefits that promote health, well-being and quality of life. This deeper perspective brings the understanding of meditation as a practice that aims at the integral and maximum development of the condition of the human being, and thus of his possibility to live a life of perennial fullness, peace and happiness. With this, the full presence of the subject can provide peace for everyone around him.

Keywords: Transcendental Meditation. Maharishi Mahesh Yogi. Spiritual realization. Yoga. World peace.



## NOTA SOBRE TRANSLITERAÇÃO E PRONÚNCIA

A transliteração das palavras sânscritas segue o IAST (International Alphabet of Sanskrit Transliteration). Guia de pronúncia da transliteração\*:

### (i) Vogais, ditongos e semivogais

ā	som de ‘a’ com emissão prolongada pelo dobro do tempo, soando como vogal aberta
ī	som de ‘i’ com emissão prolongada pelo dobro do tempo
ū	som de ‘u’ com emissão prolongada pelo dobro do tempo
ṛ	som de ‘r’ fraco, pronunciado com a língua no palato; aproxima-se do som regional do ‘r’ caipira em ‘prima’
ṝ	som de ‘ṛ’ (ver acima) com a pronúncia prolongada pelo dobro do tempo
r	som de um ‘r’ fraco como em ‘caro’
y	som de ‘i’ de ligação como em ‘iodo’

### (ii) consoantes

kh	som de ‘c’ aspirado
gh	som de ‘g’ aspirado
ñ	som da nasal gutural; geralmente seguido da consoante ‘k’, ‘kh’, ‘g’ ou ‘gh’ (ver acima), causando a nasalização da vogal ou ditongo precedente, como em ‘tanga’.
c	som de ‘tch’ como em ‘tchê’ ou na pronúncia carioca de ‘tio’
ch	som de ‘tch’ aspirado
j	som de ‘dj’ como em ‘djalma’
jh	som de ‘dj’ aspirado
ñ̄	som da nasal palatal que pode assumir duas entonações distintas: (i) quando seguido de vogal ou ditongo, adquire o som de ‘nh’ como em ‘senha’; (ii) quando seguido da consoante ‘c’, ‘ch’, ‘j’, ou ‘jh’ (ver acima), adquire o som de nasalização da vogal ou ditongo precedente, como em ‘canja’
ṭ	som de ‘t’ pronunciado com a língua no palato
ṭh	som de ṭ (ver acima) aspirado
ḍ	som de ‘d’ pronunciado com a língua no palato

ḍh	som de ḍ (ver acima) aspirado
ṇ	som de ‘n’ pronunciado com a língua no palato
th	som de ‘t’ aspirado
dh	som de ‘d’ aspirado
ph	som de ‘p’ aspirado
bh	som de ‘b’ aspirado
ś	som de ‘x’ como em ‘xícara’
ṣ	som de ‘x’ pronunciado com a língua no palato
h	som de ‘r’ forte aspirado, como na pronúncia em português da marca de carro ‘Hyundai’
ḥ	som de ‘r’ forte aspirado (usado no final de palavras e frases)
ṁ	representação genérica do som de nasalização da vogal precedente; nesse caso, pode ser substitutiva do ‘ñ’, ‘ñ̄’, ‘ṇ’, ‘ṇ̄’ ou ‘m’

\* As sílabas em sânscrito não têm acentuação forte.

\* O som de letras não mencionadas acima aproxima-se de sua pronúncia em português.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>1 CAPÍTULO 1 – A RAÍZ: ADVAITA VEDĀNTA, A HERANÇA FILOSÓFICA DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL .....</b>	<b>17</b>
1.1 A TRADIÇÃO VÉDICA .....	17
1.1.1 O cânone védico: ritual ( <i>karma kāṇḍa</i> ) e conhecimento ( <i>jñāna kāṇḍa</i> ) .....	19
1.1.2 As seis escolas filosóficas tradicionais ( <i>darśanas</i> ) .....	23
1.1.3 A escola não-dualista Advaita Vedānta .....	28
1.2 AS DISCIPLINAS SOTERIOLOGICAS DO ADVAITA VEDĀNTA .....	30
1.2.1 Os pré-requisitos: purificações e as disciplinas preparatórias .....	30
1.2.2 A grande disciplina do conhecimento ( <i>vicāra</i> ) e os seus três Níveis .....	34
1.3 O MODELO PEDAGÓGICO DO ADVAITA VEDĀNTA .....	38
1.3.1 A relação basilar mestre-discípulo .....	39
1.3.2 Os monastérios vedantinos ( <i>maṭhas</i> ) e a tradicional linhagem dos mestres ( <i>paramparā</i> ) .....	41
<b>2 CAPÍTULO 2 – O TRONCO: A MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL E SEU DESDOBRAMENTO INSTITUCIONAL .....</b>	<b>46</b>
2.1 MAHARISHI MAHESH YOGI – O FUNDADOR .....	46
2.1.1 O Jyotirmaṭha e o Svāmī Brahmānanda Sarasvatī .....	47
2.1.2 O jovem Maharishi Mahesh Yogi .....	55
2.1.3 Os primórdios do mestre Maharishi Mahesh Yogi e da Meditação Transcendental .....	58
2.2 O MOVIMENTO DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL: A FORMAÇÃO .....	61
2.2.1 A formação da instituição e sua disseminação global .....	61
2.2.2 A adaptação da tradição: continuidades e rupturas .....	65

2.3	O MOVIMENTO DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL: A ESTRUTURAÇÃO .....	70
2.3.1	A estrutura pedagógica .....	70
2.3.2	A estrutura organizacional .....	72
2.3.3	A estrutura espiritual atual .....	77
<b>3</b>	<b>CAPÍTULO 3 – A FRONDE: O CAMINHO DE TRANSFORMAÇÃO DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL .....</b>	<b>80</b>
3.1	OS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL .....	80
3.1.1	A fisiologia védica da Consciência .....	80
3.1.2	Transcendência e o desenvolvimento de estados elevados de consciência .....	85
3.2	A DISCIPLINA E A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL .....	91
3.2.1	O <i>Yoga Sūtras</i> na visão de Maharishi Mahesh Yogi .....	91
3.2.2	A técnica da Meditação Transcendental .....	97
3.2.3	O programa avançado de Meditação Transcendental-Sidhi .....	100
3.3	OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL .....	104
3.3.1	Os benefícios fisiológico, psicológico e sociocomportamental ....	104
3.3.2	Os benefícios espirituais .....	109
	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>112</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>118</b>
	<b>GLOSSÁRIO DE PALAVRAS SÂNSCRITAS .....</b>	<b>123</b>

## INTRODUÇÃO

As filosofias e religiões indianas sempre despertaram meu interesse. Para além da leitura, o processo de busca pessoal que venho trilhando há alguns anos foi marcado pelo encontro com a Meditação Transcendental de Maharishi Mahesh Yogi, um mestre indiano que se tornou muito conhecido no mundo todo a partir do final da década de 50. Em 1996, na cidade do Rio de Janeiro, fui iniciada nessa técnica de meditação pelo prof. Klebér Tani, um representante veterano da Meditação Transcendental no Brasil. Desde então, incluí na minha rotina a prática diária da meditação e procurei me aprofundar no entendimento e na vivência dessa filosofia. Descobrimos que havia uma Universidade da Meditação Transcendental, chamada Maharishi University of Management (MUM), em Fairfield, nos Estados Unidos, e que praticamente toda a cidade vivia como uma comunidade, em 1999 me mudei para lá e permaneci por cinco anos. Essa experiência me proporcionou a possibilidade de vivenciar uma rotina diária disciplinada, o que me levou a uma prática mais ampliada da meditação e ao aprendizado do programa avançado desta técnica, a Meditação Transcendental-Sidhi. Na Universidade estudei sânscrito, literatura védica com ênfase no *Bhagavad-Gītā* e *Āyurveda*, concluindo o curso em Maharishi Vedic Science e o de formação como massoterapeuta ayurvédica no ano de 2001. Além disso, tive a oportunidade de conviver com meditantes de todas as partes do mundo e vivenciar o estilo de vida em comunidade. Considerando minha iniciação no Brasil como uma primeira etapa do meu processo de desenvolvimento, esta vivência de imersão nos Estados Unidos apresentou-se como uma segunda etapa desse processo. A oportunidade do mestrado veio como uma continuidade do meu desenvolvimento acadêmico e pessoal, no qual, com mais maturidade, pude realizar um estudo mais profundo sobre a filosofia da Meditação Transcendental, bem como desenvolver um olhar mais consciente e atento sobre esta.

A Meditação Transcendental tem sua origem nas escolas filosóficas da Índia. Como base da sua filosofia apresenta o Advaita Vedānta, a tradição iniciática de Maharishi e de seu mestre, o Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, uma importante figura para essa escola. Ele foi um renomado mestre espiritual e *Śaṅkarācārya*, isto é, Pontífice de um dos quatros principais monastérios vedantinos. Por outro lado, como base da sua práxis, a Meditação Transcendental apresenta a tradição do *Yoga de Patañjali*. Maharishi trouxe-a para o Ocidente em um período muito propício para que ele pudesse disseminar seus conhecimentos, que foi justamente durante o movimento de contracultura. Esse movimento foi marcado por uma geração de jovens,

intelectuais e artistas contestadores dos valores da sociedade capitalista. Eles buscavam e instigavam uma transformação de consciência, atitudes, valores e comportamentos, o que favoreceu a receptividade e a inserção da Meditação Transcendental. Mahesh Yogi ao se inserir no ocidente, percebeu a necessidade de adaptar os ensinamentos védicos aos contextos atuais dessa sociedade, promovendo, assim, a compreensão e a aplicabilidade dessa filosofia prática. Alicerçado em sua tradição indiana, ele mantém uma continuidade com suas bases filosóficas e, ao mesmo tempo, promove algumas adaptações de cunho instrumental pedagógico. Desse modo, a Meditação Transcendental desenvolvida por Maharishi mostra-se como um desdobramento das tradições do Advaita Vedānta e do Yoga.

A presente pesquisa tem como objetivo apresentar a Meditação Transcendental sob duas dimensões. A primeira se dá como filosofia prática, apresentando sua proposta de ser um caminho para o desenvolvimento integral e pleno do ser humano, de modo que este possa aperfeiçoar e prosperar em todos os seus níveis e aspectos físico, psicológico e sociocomportamental, culminando na realização espiritual. A apresentação dessa filosofia abarca sua origem e desenvolvimento, os objetivos e benefícios da prática de meditação, bem como a história de vida do seu líder e mestre espiritual, Maharishi Mahesh Yogi. A segunda dimensão se dá como instituição – Movimento da Meditação Transcendental –, mostrando sua origem, desenvolvimento e organização atual. Destaca-se aqui que apresentar o “projeto” da Meditação Transcendental tem como interesse o estímulo ao conhecimento, reflexão e diálogo, e não o intuito de julgar se, de fato, os resultados esperados têm sido obtidos. O propósito da pesquisa se dá no âmbito do enriquecimento do ser humano e, também, na esfera acadêmica, visando o diálogo e enriquecimento entre as diversas filosofias e religiões.

A metodologia da presente pesquisa constitui-se de base bibliográfica. A investigação sobre a filosofia, a prática da Meditação Transcendental e seus desdobramentos foi feita através da análise de textos, tendo como fonte principal a bibliografia escrita pelo próprio mestre/fundador da Meditação Transcendental, Maharishi Mahesh Yogi. Como fonte complementar, foram utilizados livros, pesquisas e artigos desenvolvidos pela instituição Meditação Transcendental, bem como por discípulos e pesquisadores dessa prática meditativa e que dialogam com o recorte desta pesquisa. Além disso, também foram utilizados alguns textos originais em sânscrito referentes às tradições filosóficas fundantes da Meditação Transcendental, com a tradução para o inglês feita pelos autores comentaristas. Além destes textos, foram utilizados textos oriundos de discursos originais em sânscrito, tanto do Brahmānanda Sarasvatī quanto de Mahesh Yogi. As traduções para o inglês foram feitas por Paul Mason (MASON, 1997, 2011, 2016), estudioso do sânscrito, discípulo e biógrafo de

Mahesh Yogi. Os termos em sânscrito foram apresentados em itálico, utilizando-se os diacríticos do sistema IAST (International Alphabet of Sanskrit) e o significado deles foi explicado no decorrer do próprio texto. Ademais, eles foram organizados em um glossário final. A maioria dos textos utilizados ao longo da pesquisa se encontram em inglês e, assim, todas as citações foram traduzidas por mim e o texto original apresentado nas notas de rodapé. Ressalta-se aqui que não há qualquer preocupação etnográfica com este trabalho. A única dimensão “participativa”, por assim dizer, que poderia se relacionar, são as minhas impressões pessoais pelo fato de eu ser uma praticante dessa técnica de meditação.

Do que pude averiguar até a conclusão da presente pesquisa, no Brasil há trabalhos sobre os benefícios físicos, psicoemocionais e sociais de técnicas variadas de meditação, porém elas não se baseiam na técnica da Meditação Transcendental. Sobre o tema Meditação Transcendental verifiquei a existência de dois trabalhos com enfoque muito específico na área cognitiva, a saber, a tese de Valéria Portugal, intitulada *O Potencial Criador do Cérebro: unificação dos processos referentes ao objeto e autorreferentes através do insight* (UFRJ, 2016), e a dissertação de Eduardo Teixeira, intitulada *Práticas de Meditação e Cognição Inventiva* (UFRJ, 2011). Também encontrei dois trabalhos de revisão de literatura na área médica. Um é o artigo científico de Amanda Mosini *et al*, intitulado *Neurophysiological, Cognitive-Behavioral and Neurochemical Effects in Practitioners of Transcendental Meditation – A Literature Review* (Revista da Associação Médica Brasileira, v. 65, n. 5, 2019). O outro é a dissertação de Eliceu Máximo Filho, *Meditação Transcendental e Saúde: uma revisão eletrônica da produção científica multidisciplinar em bancos de dados, de 1970 a 2006* (USP, 2006). Entretanto, tais trabalhos acadêmicos não foram utilizados por não se alinharem ao enfoque desta pesquisa, a qual procura salientar a proposta essencial da Meditação Transcendental de desenvolvimento da consciência e conseguinte desenvolvimento pleno do ser humano e iluminação espiritual. A Meditação Transcendental no cenário acadêmico internacional, principalmente nos Estados Unidos, apresenta diversos trabalhos com diferentes enfoques e, dentre estes, alguns estão em consonância com a perspectiva desta pesquisa, assim, dialogando e servindo de base bibliográfica. Cito aqui os principais autores e pioneiros destes trabalhos: Robert Keith Wallace (WALLACE, 1993); Frederick Travis (TRAVIS, 2009, 2010, 2011 e 2014); Charles Alexander (ALEXANDER, 1989); e David Orme-Johnson (ORME-JOHNSON, 1987). É importante destacar que os trabalhos acadêmicos sobre a Meditação Transcendental foram desenvolvidos nas áreas da Fisiologia, Psicologia, Sociologia, Educação, Medicina e Saúde e, portanto, poderíamos dizer que a Ciência da Religião desponta como uma nova área de pesquisa sobre este tema.

No Capítulo 1 será apresentada a tradição védica com seu cânone e as duas dimensões deste, a saber, *karma kāṇḍa* e *jñāna kāṇḍa*, que se referem respectivamente à ação e seus resultados, e ao conhecimento de *Brahman* (o Absoluto). Serão abordados também os conceitos de *Brahman*, *Ātman*, *karma*, *dharma* e *mokṣa*. Na sequência, irei discorrer sobre as seis escolas filosóficas tradicionais da Índia, destacando as escolas do Yoga e do Vedānta. O enfoque maior será dado à vertente principal do Vedānta, ou seja, à escola do não-dualismo Advaita Vedānta e seus preceitos fundamentais, por ser esta a linhagem imediata de Maharishi Mahesh Yogi e de seu mestre Svāmī Brahmānanda Sarasvatī. Aqui irei também apresentar o filósofo Adi Śaṅkara, importante mestre para a estruturação e fortalecimento da tradição Advaita Vedānta. Dando continuidade, serão apresentadas as disciplinas soteriológicas do Advaita Vedānta, as quais englobam certos pré-requisitos como purificações e as disciplinas preparatórias (*sādhana catuṣṭhaya*) que desenvolvem virtudes e qualidades fundamentais para o empreendimento soteriológico da escola Advaita. Ainda, dentro deste contexto, será apresentada a pedagogia desta escola, que se dá através da disciplina do conhecimento (*vicāra*) baseada na autoinvestigação e na reflexão racional sobre os ensinamentos *upaniṣádicos*. Complementando, essa disciplina do conhecimento (*vicāra*) é cultivada e refinada por um método triplo, contendo três níveis de práticas, conhecidas como *srāvaṇa* (ouvir os ensinamentos do mestre), *manana* (reflexão sobre os ensinamentos), *nididhyāsana* (contemplação/meditação sobre os ensinamentos). Para finalizar o capítulo será abordado o modelo pedagógico do Advaita Vedānta, no qual a relação mestre-discípulo e o papel instrumental do mestre são cruciais para o empreendimento de realização espiritual. Sendo assim, apresentarei aqui os monastérios vedantinos (*maṭhas*) e a tradicional linhagem dos mestres (*paramparā*).

No Capítulo 2 serão apresentados o surgimento, desenvolvimento e desdobramento institucional da Meditação Transcendental. Primeiramente será introduzida a história e trajetória do mestre de Mahesh Yogi, o Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, e sua importância não só para a Meditação Transcendental, mas também para o restabelecimento da tradição do Advaita Vedānta; com isso, incluindo-se aqui detalhes sobre o Jyotirmaṭha, monastério que teve ele como o mais destacado Pontífice. Em seguida, será abordada a trajetória de Maharishi Mahesh Yogi, desde antes de conhecer o seu mestre, como também seu encontro e sua vivência com ele. Na sequência, serão expostos os primórdios da Meditação Transcendental e de Maharishi Mahesh Yogi como mestre. Também será mostrada a história da formação da instituição e as adaptações feitas por ele de uma tradição indiana milenar para o contexto ocidental e sua continuidade. Além disso, será evidenciado como essa instituição cresceu e se expandiu através dos seus vários ramos de atuação em diferentes áreas, tais como saúde e



educação. Assim, será apresentada a proposta de Maharishi Mahesh Yogi de uma “educação baseada na consciência”, ou seja, uma educação integral com base na Meditação Transcendental e na filosofia védica, desenvolvida para a paz e a felicidade perene, tanto individual quanto mundial. Finalizando este capítulo, será mostrada a instituição Meditação Transcendental – Movimento da Meditação Transcendental – sua estrutura pedagógica, organizacional e espiritual atual.

No Capítulo 3 serão abordados os princípios fundamentais da Meditação Transcendental, começando pela a apresentação do conceito de “fisiologia védica da consciência”, o qual se refere à estrutura sutil subjetiva desta e os mecanismos de seu funcionamento, no qual a Consciência Pura, o Ser (*Ātman/Brahman*) é a base criadora e sustentadora. Com isso, será mostrado também a relação da consciência com a estrutura do corpo e do mundo fenomênico. Em seguida, serão apresentados, de acordo com a ciência védica de Maharishi Mahesh Yogi, os sete diferentes estados de consciência. Aqui serão mostrados as características e o processo de desenvolvimento destes estados. No segundo momento irei abordar a filosofia e prática do Yoga, especificamente do *Yoga Sūtras* de Patañjali, dentro da perspectiva ampliada de Maharishi Mahesh Yogi, a qual está baseada em sua formação originária no Advaita Vedānta. A partir desta perspectiva, será apresentada a técnica da Meditação Transcendental propriamente dita, abordando os detalhes da técnica e da prática diária. Aqui também será apresentado o programa avançado de Meditação Transcendental-Sidhi, mostrando as características desta técnica e sua rotina prática. Para finalizar esse capítulo serão mostrados os benefícios da prática da Meditação Transcendental e da Meditação Transcendental-Sidhi esperados pela própria instituição e, com os seus diferentes níveis, isto é, que se desenvolvem sobre uma matriz que permeia as diferentes etapas de vida do ser humano. Na tradição indiana tais etapas são conhecidas como as quatro principais metas da vida (*puruṣārthas*). Deste modo, mostrando que a prática da Meditação Transcendental abarca não só benefícios fisiológico, psicológico e sociocomportamental, mas também, e fundamentalmente, abarca o desenvolvimento espiritual do ser humano, que culmina com a obtenção da realização espiritual (*mokṣa*).

Destaca-se aqui que a apresentação dos capítulos foi inspirada na simbologia da árvore, de forma que a estrutura de cada capítulo corresponde à sua estrutura: as raízes, o tronco e a fronde – a copa com suas folhas, flores e frutos. A árvore tem um papel importante dentro da Meditação Transcendental, pois ela se constitui como seu logotipo, não só por ser um antigo símbolo do conhecimento, mas principalmente por Maharishi Mahesh Yogi comparar o desenvolvimento da árvore com o desenvolvimento do ser humano. Em sua explicação, a seiva

da árvore é a base constitutiva que cria todos os aspectos desta, tronco, folhas, flores e frutos, nutrindo-a através de suas raízes profundas. Por trás dessas diferentes partes da árvore e suas fases, subjaz a imutável seiva. Assim, em essência, a árvore é a expressão dessa nutrição. Sobre essa analogia da árvore, ele diz:

A existência eterna do Ser, que tudo permeia, é a base do corpo, mente e ambiente do indivíduo, assim como a seiva é a base de todos os ramos, tronco, folhas e frutos da árvore. Mas quando a seiva não alcança os níveis superficiais da árvore, os aspectos exteriores da árvore começam a sofrer e murchar. Da mesma forma, quando o Ser não é trazido para o nível superficial consciente da vida, os aspectos externos da vida começam a sofrer (MAHESH YOGI, 2001, p.100).<sup>1</sup>

Comparando a seiva da árvore com a Consciência Pura, o Ser (*Ātman/Brahman*), essa Consciência é a base criadora, nutridora e sustentadora do ser humano e de todos os aspectos de sua vida. Desta forma, do mesmo modo que é preciso regar adequadamente as raízes da árvore para que ela se desenvolva por inteiro, deve-se regar adequadamente “as raízes” do ser humano para que ele se desenvolva plenamente, ou seja, é preciso mergulhar na fonte essencial de todos os pensamentos e ações, a Consciência Pura. Para Maharishi Mahesh Yogi, esse mergulho é realizado através da experiência direta proporcionada pela prática da Meditação Transcendental.

À vista disso, a estrutura deste trabalho se apresenta em tal forma simbólica: o capítulo 1 refere-se às raízes que dão origem à seiva e funcionam como base de sustentação e nutrição – O conhecimento raiz da Meditação Transcendental; o capítulo 2 refere-se ao tronco, o pilar sustentador e a estrutura por onde a seiva chega até a fronde – A formação e a estrutura da Meditação Transcendental como filosofia prática e como corporação institucional propiciadora da disseminação do conhecimento; e o capítulo 3 refere-se à fronde, onde as folhas fornecem a energia para o desenvolvimento e as flores produzem os frutos que guardam as sementes – A técnica da Meditação Transcendental, seu funcionamento, metodologia e benefícios para a vida individual e coletiva. Assim, a técnica se apresenta como as folhas, flores e frutos-semente.

---

<sup>1</sup> “The all-permeating eternal existence of Being is the basis of the body, mind, and surroundings of the individual, as the sap is the basis of all the branches, trunk, leaves, and fruit of the tree. But when the sap fails to reach the surface levels of the tree, then the outer aspects of the tree begin to suffer and wither away. Likewise, when Being is not brought onto the conscious surface level of life, the outer aspects of life begin to suffer” (MAHESH YOGI, 2001, p.100).

## 1 CAPÍTULO 1 – A RAÍZ: ADVAITA VEDĀNTA, A HERANÇA FILOSÓFICA DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL

Como o vazio no interior da semente de uma árvore, contém o potencial de toda a árvore, a experiência do nada no campo não manifestado, tem dentro dele o potencial vivo de tudo na criação (MAHESH YOGI *apud* SREECHINTH, 2016, p. 11).

Este capítulo começa com uma explicação introdutória sobre a tradição milenar védica, mostrando suas características principais e alguns dos conceitos indianos importantes para compreensão do tema deste trabalho. Também serão abordadas as principais escolas filosóficas da tradição indiana, dando maior destaque para as escolas do Yoga e do Vedānta, com maiores detalhes sobre a subescola Advaita Vedānta e seu mestre fundador, Ādi Śāṅkara. Em seguida, serão apresentadas as disciplinas soteriológicas desta escola, com seus pré-requisitos e método pedagógico. Para finalizar, será mostrado o modelo pedagógico do Advaita Vedānta baseado na relação mestre-discípulo e no papel fundamental do mestre nesse processo de aprendizado, bem como a importância dos monastérios vedantinos e sua tradicional linhagem de mestres.

### 1.1 A TRADIÇÃO VÉDICA

Que nossos braços e pernas sejam fortes. Que nosso discurso seja cheio de vida e, também, nossa respiração, olhos e ouvidos. Que todos os nossos sentidos sejam saudáveis e fortes. Tudo é Brahman - este é o maior ensinamento. Que sempre nos apoiemos em Brahman. Que Brahman sempre nos sustente. Que possamos permanecer em Brahman. Que Brahman habite em nós. Que essa grande verdade se deleite em nós e viva em nós, e desperte o Si-Mesmo (Ātman) (KENA UPANIṢAD *apud* KUMUDA, 1999, p. 60-61)<sup>2</sup>.

A cultura indiana comporta uma grande diversidade de tradições filosóficas e religiosas as quais apresentam, em comum, uma postura de investigação ontológica; constituem-se, portanto, não como teorias descritivas do Real, mas como esclarecedoras deste. Nesse sentido,

---

<sup>2</sup> “May our arms and legs be strong. May our speech be full of life, and also our breath, eyes and ears. May all our senses be healthy and strong. Everything is Brahman - this is the greatest teaching. May we always uphold Brahman. May Brahman always uphold us. May we abide in Brahman. May Brahman abide in us. Let this great truth delight in us and live in us, and awaken the Self” (KENA UPANIṢAD *apud* KUMUDA, 1999, p. 60-61).

as filosofias indianas propõem um processo de reflexão dialógica, que tem como intuito a transformação e o desenvolvimento espiritual do ser humano. Desse modo, as tradições filosóficas indianas se aproximam da filosofia da Antiguidade greco-romana, na qual, segundo Pierre Hadot (2014, p. 64), “a filosofia aparece em seu aspecto original, não mais como uma construção teórica, mas como um método de formação de uma maneira de viver e de ver o mundo, como um esforço de transformação do homem”. As diferentes linhas de pensamento filosófico da Índia se expressam como instrumentos de transformação e estão voltadas para a aplicação na existência humana, possuindo um compromisso com os objetivos básicos da existência humana, manifestados através da doutrina pan-indiana dos *puruṣārthas*. Abaixo seguem enumerados os quatro objetivos básicos (LOUNDO, 2012, p. 35):

- (i) *Kāma*: está relacionado à busca pela realização dos desejos, prazeres e amor; abarcando os prazeres sensuais, estéticos e sexuais;
- (ii) *Artha*: está relacionado à busca pela prosperidade material, isto é, realização profissional e financeira;
- (iii) *Dharma*: está relacionado ao cumprimento dos deveres religiosos, morais e sociais para preservar a ordem e a harmonia da sociedade e do Cosmos; ou seja, a realização dos rituais e de uma conduta correta, ética e equilibrada para com todos;
- (iv) *Mokṣa*: refere-se à busca pela libertação espiritual, quer dizer, a libertação definitiva do ciclo de morte e renascimento; do sofrimento.

A doutrina dos *puruṣārthas* se apresenta como um processo gradativo de desenvolvimento do ser humano, de forma que os dois primeiros objetivos, *kāma* e *artha*, são marcados por expectativas, experiências e fruições objetificadas e, portanto, correspondem a estágios em que as ações do ser humano (*karma*) ainda são fundamentadas na reificação e substancialização do sujeito e do objeto (LOUNDO, 2013, p.1). Já *dharma* e *mokṣa* correspondem a estágios que apresentam um caráter qualitativo. Primeiramente, com a aspiração do *dharma*, através da prática dos rituais, o ser humano inicia o seu processo de superação da fruição de objetos existentes em prol de uma expectativa de fruição de objetos futuros. Caminhando nessa sequência gradual, a aspiração de *mokṣa* traz uma reflexão filosófica que conduz o ser humano para a transcendência de todos os desejos e fruições objetivas, que se dá através do conhecimento direto da Totalidade Una, na qual não há mais a dicotomia sujeito-objeto (LOUNDO, 2012, p. 36). Em vista disso, pode-se perceber que a doutrina dos *puruṣārthas* e a doutrina do *saṃsāra* estão intimamente relacionadas. É durante os vários

estágios transmigratórios da alma (*saṃsāra*) que o ser humano tem a possibilidade de desenvolver os objetivos de vida (*puruṣārthas*), concomitante com uma reflexão crítica sobre esses mesmos objetivos, de forma que ele cumpra o quarto e último objetivo (*mokṣa*), a libertação da roda cíclica de morte e renascimento (LOUNDO, 2012, p. 35). São os dois últimos objetivos de vida, isto é, *dharma* e *mokṣa*, que constituem a tradição espiritual indiana, de caráter religioso-filosófico.

### 1.1.1 O cânone védico: ritual (*karma-kāṇḍa*) e conhecimento (*jñāna-kāṇḍa*)

Dentro da pluralidade religioso-filosófica indiana, existe um grande bloco denominado Hinduísmo<sup>3</sup>, que é composto pelas diversas tradições que guardam os *Vedas* como o texto sagrado base e autoridade máxima de referência e conhecimento. Outras textualidades, em especial a dos *Tantras* ou *Āgamas*, desenvolveram ao longo da história articulações as mais diversas com os *Vedas*. Para Halbfass (1992, p. 51), o Hinduísmo poderia ser considerado uma “metareligião”, no sentido de que se apresenta como uma estrutura que sustenta a pluralidade religiosa da Índia, permeando todas as religiões. Para os indianos, o Hinduísmo vai além de ser uma religião, é propriamente um modo de vida, baseado na Lei Eterna (*Sanātana Dharma*) revelada através dos *Vedas*. O vocábulo sânscrito *Veda* significa “conhecimento” e, como tal, os *Vedas* representam um corpo de conhecimento que foi recebido e transmitido oralmente, pelos antigos sábios (*ṛṣi*), sendo por isso chamados de *śruti*, que literalmente significa “o que é escutado”. Além disso, sendo fundamentalmente conhecimento, ele é entendido como não possuindo uma origem autoral (*apauruṣeya*) (STAAL, 2008, p. xvi). É graças a essa tradição de oralidade sistemática que este mais antigo corpo de conhecimento continua vivo até os dias de hoje. A literatura védica, além de conter a categoria *śruti*, apresenta outra categoria denominada *smṛti*<sup>4</sup>, que significa “memória” (lembrado). Os textos *smṛti* são considerados revelações secundárias, pois são de autoria humana com base no *śruti* (FLOOD, 2014, p. 32).

---

<sup>3</sup> Os termos hindu e hinduísmo foram empregados apenas nos dois últimos séculos e sua origem estaria relacionada à prática, por parte dos árabes e persas, de identificação dos povos que viviam além do rio Indo e, por parte dos britânicos, de identificação dos povos da região do noroeste da Índia (FLOOD, 2014, p. 26). P. Hacker (*apud* HALBFASS, 1992, p. 8), “o Hinduísmo não passa de um ‘rótulo coletivo’ que foi produzido por estudiosos da religião ocidentais para ter uma designação comum para os inumeráveis fenômenos religiosos, parcialmente cognatos, parcialmente divergentes de uma região geográfica e histórica.”

<sup>4</sup> A literatura *smṛti* compreende: os *Darśanas* (as filosofias), *Dharma Śāstras* (as leis de conduta), *Itihāsa* (os épicos *Mahābhārata* e *Rāmāyana*), *Purāṇas* (narrativas sobre a genealogias das deidades) e *Vedāngas* (ciências auxiliares) (FLOOD, 2014, p. 32).

Os *Vedas* não são considerados apenas um conjunto de textos que contém o conhecimento sobre a origem e a constituição do Universo e do Ser. Eles são entendidos, fundamentalmente, como o princípio eterno que constitui, organiza e sustenta todo o Universo. Os *Vedas* são chamados de “o som primordial” porque constituem o fundamento do mundo, como também da linguagem e sua manifestação, trazendo, assim, implicações para adequada prática exegética dos textos e dos rituais, ou seja, conseqüentemente, implicações importantes para o cumprimento do *dharma* (HALBFASS, 1992, p. 5). Assim sendo, a “palavra” (*śabda*) se apresenta como um instrumento de revelação da Verdade, constituindo-se como uma expressão de poder desta. Para Bhartṛhari, um expoente da filosofia da gramática do Século V A.E.C., a análise da linguagem é fundamental, não só para assegurar a transmissão correta dos *Vedas*, mas também como um meio de alcançar a libertação espiritual, sendo o Absoluto a essência constitutiva da linguagem. Para se referir ao Absoluto enquanto linguagem, ele empregou o termo *śabdabrahman*, quer dizer, “palavra ou som absoluto” (FLOOD, 2014, p. 292). Portanto, “a linguagem, para o hindu védico, é aquilo que inspira, esclarece e revela a verdade e o sentido.” (FLOOD, 2014, p. 290). Assim sendo, os *Vedas* são considerados *śabda-pramāṇa*,<sup>5</sup> quer dizer, um “meio de conhecimento através da palavra” (RAMBACHAN, 1984, p. 85). A partir deste entendimento, a linguagem se estabelece como instrumento fundamental da filosofia e teologia hindu, surgindo daí duas importantes tradições indianas, a da análise linguística com suas ciências auxiliares<sup>6</sup>, e a da tradição comentarial (*bhāṣyas*), fundamental para o empreendimento exegético dos textos sagrados. Os comentários são explicações hermenêuticas dos *Sūtras*, quer dizer, textos que contém os princípios fundamentais de uma tradição, de uma forma condensada, para serem memorizados e assimilados em sua plenitude (FLOOD, 2014, p. 295).

A origem dos *Vedas* data por volta de 1800 A.E.C. e sua composição foi feita em sânscrito védico que, posteriormente, deu origem ao sânscrito clássico (STAAL, 2008, p. 10). São eles compreendidos como uma grande única unidade, porém foram moldados para ter essa

---

<sup>5</sup> As escolas filosóficas clássicas indianas portam a ontologia e a epistemologia como questões centrais de suas elaborações, assim sendo, a validade dos meios de conhecimento tem um papel preponderante para elas. Existe um grupo de métodos de conhecimento que são considerados válidos, porém algumas escolas aceitam todos enquanto outras aceitam parte deles. As seis *pramāṇas* (“meios de conhecimentos válidos”) são: percepção (*pratyakṣa*), inferência (*anumāna*), autoridade verbal (*śabda*), analogia (*upamāna*), presunção (*arthāpatti*) e não apreensão (*abhāva*) (FLOOD, 2014, p. 289).

<sup>6</sup> As ciências auxiliares são chamadas de “extensões dos Vedas” (*Vedāṅgas*) e servem para assegurar a correta transmissão dos *Vedas* e da prática dos rituais através dos tempos. As ciências são: da gramática (*vyākaraṇa*) e da etimologia (*nirukta*), que correspondem ao sistema teórico da linguagem; da pronúncia (*śikṣā*), da prosódia (*chanḍas*), da realização correta do ritual (*kalpa*) e da astrologia (*jyotiṣa*) (FLOOD, 2014, p. 291).

conformação (STAAL, 2008, p. 69), pois estudos mostram que cada Veda foi elaborado em épocas e lugares diferentes (STAAL, 2008, p. 85). Estima-se que por volta de uns mil anos após sua composição, os *Vedas* foram organizados em textos escritos pelo sábio Vyāsa (FLOOD, 2014, p. 59-60).

Os *Vedas* são formados por quatro tradições, a saber, o *Ṛigveda*, *Sāmaveda*, *Yajurveda* e *Atharvaveda*, que estão regionalmente dispersos pelo subcontinente indiano. Cada um desses quatro Vedas possui uma estrutura organizacional dividida em quatro categorias textuais: os *Samhitās*, os *Brāhmaṇas*, os *Āraṇyakas* e os *Upaniṣads*. Os *Samhitās* constituem a primeira parte de cada Veda e correspondem à coleção dos mantras utilizados nos rituais. Já os *Brāhmaṇas* são a parte explicativa dos rituais, abrangendo os significados, propósitos e regras para a realização deles. Os *Āraṇyakas* correspondem aos textos que foram desenvolvidos em retiros na floresta (*araṇya*), de forma que através da interpretação dos rituais, surge um aprofundamento do nível de prática que conduz para um nível mais filosófico e espiritual. Desse modo, os *Āraṇyakas* fazem a transição entre os *Brāhmaṇas* e *Upaniṣads* (FLOOD, 2014, p. 60-61). Os *Upaniṣads* são um aprofundamento das reflexões dos *Brāhmaṇas* e dos *Āraṇyakas*, e se dedicam em elucidar a verdadeira natureza e significado crítico do ritual, de forma que “seu sentido primordial estaria num processo de internalização da ação do ritual pelo sacrificante, que teria por correlato a subordinação da ação do ritual ao conhecimento” (FLOOD, 20014, p. 109).

Cada uma destas tradições é geralmente singularizada por alguma característica que lhe é específica. O *Ṛigveda*, por exemplo, é geralmente reconhecido por compreender uma coleção de 1.028 poemas com hinários e histórias sobre as deidades hindu (STAAL, 2008, p. 88-89); o *Sāmaveda*, como as canções para os rituais, abarcando as melodias e regras de recitação dos versos do *Ṛigveda* (STAAL, 2008, p.107); o *Yajurveda*, como uma coletânea das fórmulas curtas (*mantras*) e procedimentos próprios para a realização dos rituais (*pūjās*) e sacrifícios (*yagyas*) (STAAL, 2008, p.5 e 118), e o *Atharvaveda* como as invocações mágicas, de benzimento, proteção e cura (STAAL, 2008, p.5 e 136).

O cânone védico é classicamente entendido em duas grandes partes fundamentais constituintes do processo de realização religioso-filosófico. A primeira é denominada de *karma kāṇḍa*, e está relacionada com os *Samhitās* e os *Brāhmaṇas*, englobando os ensinamentos do procedimento correto dos rituais e cumprimento dos deveres (*dharma*). A palavra *dharma* apresenta múltiplos significados como “dever”, “lei”, “justiça”, “princípio” e “ética” (FLOOD, 20014, p. 80) e, portanto, pode ser aplicada em diferentes contextos. O conceito de *dharma* está atrelado às injunções rituais na tradição védica e “seu sentido fundamental se apresenta como

um imperativo existencial que se desdobra, enquanto ‘dever’ ou ‘ação virtuosa’, em duas categorias básicas de práxis ritual e/ou preceitos éticos-morais” (LOUNDO, 2012, p. 37). O objetivo do *karma kāṇḍa* é produzir uma condição de vida superior numa existência futura – baseada na doutrina indiana da transmigração da alma (*saṃsāra*) ou em uma dimensão paradisíaca –, e promover a manutenção do *dharma*, isto é, a manutenção da ordem cósmica.

A segunda parte do cânone védico é chamada de *jñāna kāṇḍa*, pois se dedica a explicitar um conhecimento que é um instrumento transformador e um meio hábil de se alcançar o objetivo último do ser humano, que é a libertação espiritual. O *jñāna kāṇḍa* corresponde aos ensinamentos filosóficos espirituais contidos nos *Upaniṣads*, de forma que traz uma reflexão crítica sobre a prática religiosa dos rituais e sobre a condição transitória e contingente dos seus resultados para satisfazer as demandas objetivas da existência humana (LOUNDO, 2013, p. 2). Os *Upaniṣads* também são denominados pelo termo *Vedānta* (lit. “a parte final dos Vedas”) e, tradicionalmente, são conhecidos 108 *Upaniṣads*, sendo que alguns dos mais importantes, são: *Īśā*, *Kena*, *Katha*, *Praṣna*, *Muṇḍaka*, *Māṇḍūkya*, *Taittirīya*, *Aitareya*, *Chāndogya*, *Bṛhadāraṇyaka* e *Śvetāsvatara* (ISAYEVA, 1993, p. 94). Os *Upaniṣads* têm como proposta uma reflexão dialógica e inquisitiva que traz à luz da experiência direta o autoconhecimento, quer dizer, o conhecimento da Realidade Absoluta (*Brahman*)<sup>7</sup>, que é a origem e o fundamento, sempre presente, do mundo fenomênico; e conhecendo assim, também, a verdadeira natureza constitutiva da existência, a essência divina *Ātman* (lit. “Si-mesmo”).

Observa-se que cada uma das partes exhibe objetivos diferentes e, ao mesmo tempo, uma relação de continuidade. *Karma kāṇḍa* é a fonte e expressão da prática religiosa circunscrita nos rituais e deveres éticos, visando uma felicidade supramundana e efêmera. Só após o esgotamento desse nível das fruições objetificadas que se caminha para o segundo nível, o do conhecimento libertador. *Jñāna kāṇḍa* é fonte e expressão da prática religiosa comprometida com a felicidade última, permanente, e que emprega procedimentos de investigação e reflexão racional (*vicāra*) que promovem o correto pensar e, conseqüentemente, o conhecimento de *Brahman*, a Realidade Absoluta. Caracteriza-se, deste modo, como uma filosofia no sentido pleno e original.

---

<sup>7</sup> É importante esclarecer certas diferenças sobre o termo *Brahman*, como bem destacou Gavin Flood: “*Brahman* [representando a Realidade Absoluta] é um substantivo neutro que não deve ser confundido nem com o substantivo masculino *Brahmā*, o deus criador; nem com a palavra *Brāhmaṇa*, a coletânea de textos; nem com a palavra ‘brāhmane’ (*brāhmaṇa*), a casta superior.” (FLOOD, 2014, p. 120).



### 1.1.2 As seis escolas filosóficas tradicionais (*darśanas*)

A partir do estudo acerca do cânone védico, especialmente sobre *Jñāna kāṇḍa* e a tradição dos *Upaniṣads*, surgiram seis escolas filosóficas tradicionais do Hinduísmo, também chamadas de ortodoxas (*āstika*)<sup>8</sup>, a saber: Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṃkhya, Yoga, Mīmāṃsā e Vedānta. As escolas filosóficas tradicionais, conhecidas como *Darśanas*, que literalmente significa “pontos de vista”, têm como objetivo mostrar ao ser humano um caminho possível para conhecer sua verdadeira natureza divina (*Ātman*) e alcançar a perfeição através da realização do Absoluto (*Brahman*). Todas as escolas são voltadas para obtenção de *mokṣa*, exceto a escola do Mīmāṃsā, cujo foco é investigar exegeticamente a primeira parte dos *Vedas*, enfatizando a importância dos rituais védicos e sua correta prática, e ressaltando a eficácia dos ensinamentos revelados. Para o Mīmāṃsā, o *dharma* é expresso no cumprimento adequado dos rituais e na conduta moral correta. Nos parágrafos seguintes, segue uma breve explanação sobre as demais escolas, destacando-se com mais detalhes, o Yoga e o Vedānta, mais especificamente o Advaita Vedānta, pelo fato de elas fazerem parte da filosofia e práxis da Meditação Transcendental.

A escola Nyāya se preocupa com o funcionamento da razão, dedicando-se à ciência da lógica, aos métodos da dialética crítica e à epistemologia que, por conseguinte, servem igualmente de base para as outras escolas. A escola Vaiśeṣika se preocupa em investigar as particularidades da existência, analisando as qualidades que distinguem um objeto de outro. A linha de pensamento é atomista e pluralista, de maneira que a base de toda a criação pode ser reduzida a um conjunto de substâncias primordiais (ZIMMER, 1986, p. 419; 423). A escola Sāṃkhya baseia-se na ciência da enumeração analítica, pois para eles, para obter-se o completo conhecimento, é necessário conhecer todos os seus componentes. Segundo o seu ponto de vista dualista, o universo é formado por dois princípios fundamentais, *Puruṣa* (“Consciência Pura”) e *prakṛti* (matéria primordial). Para essa escola, a libertação acontece quando, através do conhecimento discriminativo (*viveka*), o ser humano reconhece sua verdadeira natureza *puruṣa* e a sua independência do jogo cósmico de *prakṛti* (ZIMMER, 1986, p. 202-203).

A tradição do Yoga é uma das escolas filosóficas da Índia mais conhecidas mundialmente. O texto clássico fundante dessa escola é o *Yoga Sūtras de Patañjali*. Pondera-se que esse texto foi compilado por volta de 350 EC - 450 EC pelo sábio Patañjali e, por isso,

---

<sup>8</sup> Existem também as escolas chamadas de heterodoxas (*nāstikas*), que compreendem as escolas que rejeitam a autoridade dos *Vedas*. As principais são: Budismo, Jainismo e Lokāyatās (ZIMMER, 1986, p. 423).

a escola é conhecida como *Patañjala-yoga-darśana*, a “escola do Yoga de Patañjali”. O *Yoga Sūtras* possui 195 aforismos (*sūtras*), que estão divididos em quatro capítulos, cada um contendo, respectivamente, 51, 55, 55 e 34 aforismos. Conforme a tradição indiana, os textos escritos em forma concisa (*sūtras*) são acompanhados por comentários (*bhāṣyas*) que visam seu apropriado entendimento. O primeiro comentário do *Yoga Sūtras* é o do sábio Vyāsa (*Vyāsa Bhāṣya*), também datado por volta de 350 EC - 450 EC. Ao longo dos séculos surgiram outros comentaristas que basearam suas interpretações sob a perspectiva do *Vyāsa Bhāṣya* (LARSON, 2016, p. 21-22).

A escola do Yoga, desde sua origem até a contemporaneidade, se desenvolveu como um sistema filosófico portador de duas vertentes básicas, a védica e a tântrica. A védica é a matriz do Yoga de Patañjali, e a vertente tântrica é a matriz de outras tradições que empregaram o termo *yoga* em um sentido diferente, utilizando-o como sinônimo de disciplina (LARSON, 2016, p. 136-137). Dessa forma, surgiram dois grandes sistemas de Yoga, o Yoga de Patañjali, com uma filosofia e disciplina da mente e, o Haṭha Yoga, com o foco nas práticas do corpo (LARSON, 2016, p. 140). O Haṭha Yoga possui diversas vertentes, como por exemplo: Yoga Integral, Iyengar Yoga, Kuṇḍalinī Yoga, Vinyāsa Yoga, Aṣṭanga Yoga (de Śri K. Pattabhi Jois) e tantas outras (LARSON, 2016, p. 152-154). Não cabe, neste presente trabalho, um detalhamento maior sobre o Haṭha Yoga<sup>9</sup>, sendo o Yoga de Patañjali o sistema de Yoga pertinente à Meditação Transcendental de Maharishi Mahesh Yogi.

O primeiro capítulo do *Yoga Sūtras*, denominado “Samādhipāda”, apresenta o Yoga e os diferentes níveis de consciência e concentração. O segundo capítulo, denominado “Sādhanapāda”, versa sobre o Yoga e suas práticas, englobando as disciplinas preliminares de *kriyā-yoga*, que incluem estudo, meditação e purificações e, também, a prática subsequente de *aṣṭāṅga-yoga* e suas cinco primeiras disciplinas. O terceiro capítulo, “Vibhūtipāda”, discorre sobre as três últimas disciplinas do *aṣṭāṅga-yoga* e o desenvolvimento de capacidades cognitivas extraordinárias (*siddhis*). O quarto e último capítulo, “Kaivalyapāda”, disserta sobre o objetivo último da Yoga, a libertação espiritual (LARSON, 2016, p. 66).

A filosofia de Patañjali apresenta o Yoga como uma meditação disciplinada que leva à libertação espiritual (*kaivalya*). Essa meditação faz com que cesse as flutuações desordenadas da mente ordinária, trazendo uma estabilidade que resulta num estado mental de concentração (*samādhi*) no qual a mente permanece focada, isto é, estabelecida na sua condição inata de *sattva* (“pura”) consciência (LARSON, 2016, p. 86). Esse estado de *samādhi* é denominado de

---

<sup>9</sup> Cf. Larson, 2016, p. 139-159.

estado de Yoga. O sábio Vyāsa, em seu comentário, afirma “Yoga é concentração” (*yogaḥ samādhiḥ*) e Vāchaspati Mitra (1988, p. 3) explica que a palavra *yoga* se origina da raiz *yuj*, que significa contemplar, e não da raiz *yujir*, que significa juntar. Larson (2016, p. 28) enriquece essa explicação, trazendo a definição dada pelo famoso gramático indiano Pāṇini (século V AEC), em seu dicionário de raízes em sânscrito (*Dhātupāṭha*), no qual ele apresenta as raízes “*yuj samādhau*” e “*yujir yoge*”, respectivamente, no sentido de concentração e união.

O Yoga Sūtra I.2, “*yogaścittavṛttinirodhaḥ*”, define Yoga como um estado de controle das modificações mentais. Essas modificações são uma característica do funcionamento ordinário da mente, que se dá através da interação de três “forças/qualidades” primordiais, denominadas de *guṇas*, as quais são: *tamas* (inércia/escuridão), *rajas* (energia/movimento) e *sattva* (luz/harmonia) (LARSON, 2016, p.76). A qualidade *tamas* está relacionada com letargia, lerdeza, sono e ilusão; a qualidade *rajas* está relacionada com distração, paixão, desejo e apego; e a qualidade *sattva* está relacionada com clareza, concentração, equilíbrio e pureza. De acordo com a combinação dessas três forças, a mente apresenta uma disposição, favorável ou não, para a meditação e uma conduta correta. Quando a mente é igualmente predominada por *tamas* e *rajas*, ela fica atraída e cativada pelos envolvimento com o mundo externo, com seus objetos, suas relações e atividades, gerando uma tendência à impulsividade, agitação e condutas indisciplinadas. Quando a influência de *tamas* é neutralizada, a de *rajas* bem reduzida e a de *sattva* elevada, há uma predisposição para a conduta adequada e a prática de meditação. Aqui, as modificações mentais se estabilizam e a mente se torna altamente disciplinada, atingindo um estado de concentração/reflexão racional com conteúdos objetivos, chamado de *samprajñata samādhi*. Esse *samādhi* é dito com sementes de *saṃskāras*, ou seja, com impressões residuais mentais e, por isso, é também chamado de *savikalpa*. Já quando *tamas* e *rajas* são inoperantes e *sattva* predomina, a mente se estabelece firmemente neste estado de puro *sattva*, atingindo um estado de concentração/reflexão racional sem conteúdo objetivo e sem sementes, denominado de *asamprajñata samādhi* ou *nirvikalpa*. Estes dois tipos de *samādhi* correspondem ao estado de Yoga (LARSON, 2016, p. 29 e 76).

No capítulo II e parte do capítulo III do *Yoga Sūtras*, Patañjali esclarece sobre as práticas yóguicas necessárias para se alcançar estas duas dimensões do estado de *samādhi*. Primeiro, é preciso executar as práticas preliminares de *kriyā-yoga* para superar os obstáculos (*kleśas*) que impedem o desenvolvimento do discernimento e percepção corretos. A *kriyā-yoga* consiste na prática de exercícios ascéticos, de estudo e recitação dos textos sagrados, assim como, na devoção das ações à Deus. E os obstáculos a serem sobrepujados são: falta do verdadeiro discernimento (*avidyā*), noção grosseira do eu (*asmitā*), apego aos prazeres (*rāga*), aversão à

dor e ao sofrimento (*dveṣa*) e apego à vida (*abhiniveśa*). Segundo, é necessário seguir a prática de *yogāṅga*, isto é, dos “membros do Yoga”, que envolve o desempenho de “oito partes” (*aṣṭaṅga*). Abaixo segue um esquema do *aṣṭaṅga-yoga* de Patañjali (LARSON, 2016, p. 116-117):

- (i) *Yāma* (restrições comportamentais ético-moral);
- (ii) *Nyama* (observâncias de purificação);
- (iii) *Āsana* (posturas físicas);
- (iv) *Prānāyāma* (exercícios de respiração);
- (v) *Pratyāhāra* (recolhimento dos sentidos);
- (vi) *Dhāranā* (fixação meditativa);
- (vii) *Dhyāna* (meditação);
- (viii) *Samādhi* (concentração).

Os cinco primeiros “membros do Yoga” são preparatórios para que o organismo, como um todo, esteja pronto para a prática dos três últimos “membros”, *dhāranā*, *dhyāna* e *samādhi* (PRABHAVANANDA, 1953, p. 115). A prática, em conjunto, desses três últimos, é denominada de *saṃyama* e consiste no treinamento da mente em um processo triplo de reflexão abrangente. A mente aprende a se fixar em um local específico (*dhāranā*), como por exemplo em uma parte do corpo ou em um objeto externo, para então, aprender a manter um fluxo contínuo de pensamento em direção a este objeto (*dhyāna*). Quando esta meditação (*dhyāna*) é estabelecida, a mente se torna estável, pura e clara, altamente concentrada, refletindo assim, a sua verdadeira natureza e a dos objetos da percepção (*samādhi*) (LARSON, 2016, p. 120 -121). A prática sistemática de *saṃyama* conduz à um estado elevado de consciência no qual a mente, ao perceber os objetos, não se mistura mais com eles, permanecendo no seu estado imutável de pura consciência. Essa posição da mente, firmemente estabelecida na sua natureza inerente de pura consciência, é a libertação espiritual (*kaivalya*) (LARSON, 2016, p. 132-136).

A sexta e última das *darśanas* é a escola do Vedānta, que se dedica ao estudo da parte final dos *Vedas*, investigando a metafísica dos *Upaniṣads*. A proposta dessa filosofia monista – não-dualista – é explicar a relação da Realidade Absoluta (*Brahman*) com a realidade manifesta da multiplicidade, e com o Si-mesmo (*Ātman*), sendo seu objetivo principal o caminho para a *mokṣa* (libertação espiritual) (ZIMMER, 1986, p. 419-420). O Vedānta é a mais proeminente escola do Hinduísmo. Desde seu surgimento até os dias de hoje, exerce uma grande influência em várias outras tradições da Índia, de modo que se tornou a ideologia central do

Renascimento Hindu no século XIX (FLOOD, 2014, p. 304). A tradição do Vedānta compreende um grupo diversificado de vertentes filosóficas que refletem distintas linhas de hermenêutica, formando assim, subescolas (FLOOD, 2014, p.305). As principais subescolas do Vedānta são: (i) o Advaita Vedānta (“não-dualismo”) de Śaṅkara; (ii) o Viśiṣṭādvaita (“não-dualismo qualificado”) de Rāmājuna; (iii) o Dvaita Vedānta (“dualismo”) de Madhva; (iv) o Dvaitādvaita (“dualismo no não-dualismo”) de Nimbarkara; (v) o Śuddhādvaita (“não-dualismo puro”) de Vallabha; e (vi) o Acintyabhedābheda (“simultaneidade inconcebível de diferença e não-diferença”) de Caitanya Mahāprabhu (LOUNDO, 2011, p.111). Entretanto, todas elas se fundamentam no cânone tríplice (*prasthānatraya*) constituído pelos *Upaniṣads*, o *Brahma Sūtra* e a *Bhagavad-Gītā* (FLOOD, 2014, p. 305).

O *Brahma Sūtra*, também chamado de *Vedānta Sūtra*, é o texto fundacional e organizador da escola do Vedānta, e se constitui numa compilação dos ensinamentos contidos nos *Upaniṣads* feita pelo filósofo Bādarāyaṇa, no Século II AEC (CENKNER, 1983, p.29). A partir do Século VIII EC, o Vedānta ganha um impulso renovador importante por intermédio do filósofo Ādi Śaṅkara, mais conhecido como Śaṅkarācārya, que resgata o papel essencial da razão no processo soteriológico *upaniṣádico*. Śaṅkara, através de seu comentário (*bhāṣya*) sobre o *Brahma Sūtra de Bādarāyaṇa*, causa um grande impacto no desenvolvimento e reconhecimento do Vedānta (CENKNER, 1983, p. 31-32), como também com seus comentários sobre outros textos consagrados, como por exemplo, a *Bhagavad-Gītā* e os *Upaniṣads*, se tornando uma grande referência para outros pensadores e sábios (ISAYEVA, 1993, p. 95).

A *Bhagavad-Gītā*, a “Canção do Senhor”, é um texto composto por dezoito capítulos e que faz parte do famoso épico indiano, o *Mahābhārata*, que, segundo a tradição, foi compilado pelo sábio Vyāsa entre os séculos V e II AEC (LOUNDO, 2015, p. 66-67). A *Bhagavad-Gītā* é considerada um dos textos mais conhecidos no mundo e a narrativa se desenvolve sobre o célebre diálogo, no campo de batalha, entre o guerreiro Arjuna e Kṛṣṇa, a personificação do Absoluto. O texto propõe um processo transformacional através de três caminhos conducentes à libertação espiritual, a saber: *karma-yoga*, o caminho da ação desinteressada pelos frutos oriundos da mesma; *bhakti-yoga*, o caminho da devoção aliada à graça do Senhor Supremo; e *jñāna-yoga*, o caminho do conhecimento do “Absoluto” *Brahman*, o qual se dá através do discernimento. A *Gītā*, como também é conhecida, foi traduzida para várias línguas e foi comentada por vários mestres, inclusive contemporâneos, como por exemplo Srila Bhaktivedānta Prabhupada, mestre do Movimento Hare Kṛṣṇa, e Maharishi Mahesh Yogi, mestre da Meditação Transcendental (FLOOD, 2014, p.167-170). Para Mahesh Yogi (1967, p. 27-28), a *Bhagavad-Gītā* é “um guia completo para a vida prática”, pois é a escritura sobre “a

ciência da vida e a arte de viver” plenamente, ensinando como pensar, ser e agir; “é uma chave-mestra que abre, simultaneamente, os portões dos diferentes caminhos de evolução”. Os *Upaniṣads*, que já foram anteriormente apresentados, serão abordados com maior profundidade na seção a seguir.

### 1.1.3 A escola não-dualista Advaita Vedānta

Dentre todas as variantes do Vedānta, a escola filosófica da “não-dualidade” (*advaita*) é a mais conhecida tanto na Índia quanto no Ocidente. Ādi Śaṅkara, um dos mais respeitados pensadores da Índia, é o fundador e excelso representante dessa tradição. Ele é principalmente reconhecido pela sua capacidade de organizar os principais ensinamentos *upaniṣádicos* num sistema coerente e instrumental para a obtenção de *mokṣa*, através de um processo racional rebuscado. Para Śaṅkara, os *Vedas*, mais especificamente os *Upaniṣads*, são a única fonte capaz de trazer o conhecimento do “não-dual”, isto é, do Absoluto (*nirguṇa Brahman*)<sup>10</sup> (CENKNER, 1983, p. 32). A filosofia do Advaita Vedānta, portanto, está essencialmente fundamentada na tradição dos *Upaniṣads* (CENKNER, 1983, p. viii).

O preceito básico e fundamental dessa escola está na declaração védica *tat-tvam-asi* (“Tu és Aquilo”), ou seja, na declaração de que a alma individual (*jīva*) e a Totalidade, indivisível (*Brahman*), são ontologicamente não-diferentes; e, também, na postulação de que a ignorância (*avidyā*), ou ilusão (*māyā*), impede a alma de ser consciente de sua verdadeira natureza (NIKHILANANDA, 1931, p. iv-v). Em outras palavras, a ignorância espiritual (*avidyā*) ou ilusão (*māyā*) é produzida por uma distorção do conhecimento, quer dizer, por uma superimposição (*adhyāropa*) que consiste numa percepção errônea do Real (FLOOD, 2014, p. 307). A superimposição imputa uma coisa no lugar de outra, o não real no lugar do real, (NIKHILANANDA, 1931, p. 20), desse modo, impedindo que *jīva*, o eu egoico, perceba a sua verdadeira natureza, a essência divina (*Ātman*), que não é diferente de *Brahman*: o “sem-segundo” (*advaya*), a eterna “Existência imutável” (*sat*), “Consciência” (*cit*) e “Bem-aventurança” (*ānanda*) (ZIMMER, 1986, p. 288). Assim, a eliminação da superimposição acarreta a eliminação da ignorância, permitindo com que a Verdade seja desvelada e que o ser humano conheça sua verdadeira natureza (*Ātman/Brahman*). *Mokṣa* é precisamente a dimensão

<sup>10</sup> *Brahman* pode ser experienciado através de dois aspectos, a saber.: (i) como *nirguṇa* (a Totalidade Absoluta), i.e., como Existência-Consciência-Beatitude, sem atributos; e (ii) como *saguṇa*, sua manifestação na forma temporal e com atributos, visto como uma divindade pessoal (*Īśvara*). Para o Advaita Vedānta, ver *Brahman* como *Īśvara* é manter-se envolto na ignorância da dualidade, pois a Realidade é una, indivisível e, portanto, as distinções devem ser transcendidas (FLOOD, 2014, p.309).

suprema desse conhecimento, a “libertação espiritual” (FLOOD, 2014, p. 308). Nas palavras de Cenkner:

Os Upaniṣads afirmam especificamente que a lógica e a argumentação não alcançam a sabedoria, mas o Self (ātman) revela sua própria natureza. A pedagogia só cria as condições em que a sabedoria emerge por meio de sua própria natureza (1983, p. 20)<sup>11</sup>.

Portanto, a tradição dos *Upaniṣads* se apresenta como uma filosofia transformadora, de caráter metafísico e soteriológico, e que abarca uma pedagogia do correto pensar. Conforme destaca Loundo:

A tradição indiana dos Upaniṣads destaca-se claramente como uma dessas tradições onde ‘filósofo transformacional’ e ‘místico racionalista’ são duas designações distintas para denotar o mesmo empreendimento soteriológico. Para que se considere seriamente a possibilidade de uma mística fundamentada, de modo vital, em meios racionais, é necessário mudar o foco central das narrativas místicas: ao invés de experiências descritivas, a ênfase deverá recair nas pedagogias dialógicas. *Misticismo enquanto mistagogia que envolve um pensamento lógico rigoroso e outras disciplinas afins, codificada através de uma linhagem de mestres e discípulos*: eis precisamente o sentido da tradição textual/propedêutica upaniṣádica (2011, p. 111, grifo do autor).

Através de uma disciplina rigorosa de pensamento e reflexão, a razão aparece como instrumento conducente propiciador desse empreendimento *upaniṣádico*, mas não como instrumento causador. Dessa forma, é uma razão esclarecedora e não instauradora da Verdade. Esse método de reflexão racional *upaniṣádico* é denominado de razão soteriológica (LOUNDO, 2011, p. 115). Logo, o principal objetivo do Advaita Vedānta é a libertação espiritual, que consiste no autoconhecimento, ou seja, no conhecimento de *Brahman* (*Brahma-vidyā*) e do Si-mesmo (*Ātma-vidyā*) (CENKNER, 1983, p. 27), que decorre da eliminação da ignorância através de uma disciplina sistemática de reflexão racional. Essas práticas soteriológicas, combinadas com um modelo pedagógico orientado pelo mestre (CENKNER, 1983, p. 21), e com práticas yóguicas, proporcionam a experiência direta do conhecimento da Verdade (NIKHILANANDA, 1931, p. iv).

---

<sup>11</sup> “The Upaniṣads specifically claim that logic and argumentation do not achieve wisdom, but the Self (ātman) reveals Its own nature. Pedagogy only creates the conditions wherein wisdom emerges by the strength of its own nature” (CENKNER, 1983, p. 20).

## 1.2 AS DISCIPLINAS SOTERIOLOGICAS DO ADVAITA VEDĀNTA

Tendo ensinado o Veda, o professor instrui o aluno. Fale a verdade. Faça o seu Dharma, seu dever natural. Medite todos os dias. Leia os Vedas todos os dias. Depois de ofertar ao seu professor, não afrouxe o laço de afeto. Irradie a verdade. Siga o Dharma, a Lei Natural. Pense no bem-estar dos outros. Aproveite a prosperidade. Sempre continue seus estudos e seja cheio de devoção à Deus (TAITTIRĪYA UPANIṢAD *apud* KUMUDA, 1999, p. 146-147)<sup>12</sup>.

### 1.2.1 Os pré-requisitos: purificações e as disciplinas preparatórias (*sādhana catuṣṭhaya*)

Para se iniciar no caminho do Advaita Vedānta, efetuar um profundo entendimento e realizar o conhecimento de *Ātman/Brahman*, é necessária uma preparação, caso contrário, a busca pelo conhecimento se apresenta como uma simples curiosidade e se revela ineficaz. Śaṅkara ressalta que é imprescindível para o desenvolvimento e sucesso do empreendimento soteriológico *upaniṣádico* que o discípulo seja um *adhikārin*, isto é, um “estudante competente”, possuidor de requisitos que reflitam um padrão elevado de disciplina ascética e conduta moral (CENKNER, 1983, p. 13). Para ser um *adhikārin*, é fundamental que o sujeito, além de ser versado nos Vedas, cumpra os preceitos de purificação contidos nos *Vedas* e nos *Vedāngas*<sup>13</sup> e seja possuidor de alguns requisitos essenciais desenvolvidos através das quatro disciplinas preparatórias (*sādhana catuṣṭhaya*) (NIKHILANANDA, 1931, p. 4). Nas palavras do Swami Viditatmananda:

Um [*adhikārin*] é um *pramātā*, o estudante competente é uma pessoa inteligente. Esta pessoa inteligente tem certas características: ele deseja conhecer a natureza do eu; ele é um *sadācāra*, aquele que segue o caminho do mérito e tem uma boa compreensão dos vários modos de vida e de seus deveres no agora e depois. Esta pessoa conscienciosa, inteligente e discriminante é chamada *pramātā*. Essa pessoa é um estudante competente (2006, p. 1)<sup>14</sup>.

<sup>12</sup> “Having taught the Veda, the teacher instructs the pupil. Speak the truth. Do your Dharma, your natural duty. Meditate every day. Read the Vedas every day. After offering to your teacher, do not loosen the tie of affection. Radiate the truth. Follow Dharma, Natural Law. Think of the welfare of others. Enjoy prosperity. Always continue your studies, and be filled with devotion to God” (TAITTIRĪYA UPANIṢAD *apud* KUMUDA, 1999, p. 146-147).

<sup>13</sup> Cf. nota 5.

<sup>14</sup> “An *adhikārī* is a *pramātā*, the competent student is an intelligent person. This intelligent person has certain characteristic: He is desirous of knowing the nature of the Self; he is a *sadācāra*, one who follows the path of merit and has a good understanding of the various modes of life and of his duties in the here



Para ser um indivíduo qualificado para o estudo do Advaita Vedānta e conhecer a sua verdadeira natureza *Ātman/Brahman*, deve-se ser dotado de uma mente e um coração puros. A mente deve ser livre de impurezas, apresentando-se clara, estável e compenetrada, não havendo mais a interferência da paixão, da raiva, da ganância, do orgulho e da vaidade. Deve-se ter um coração abnegado e desprendido de aversões (*dveṣa*) e apegos (*rāga*). Os deveres de purificação têm como objetivo remover as impurezas da mente e do coração, e prevenir a produção destas. Para tal, o estudante deve realizar certas ações e, também, se abster de outras. As ações que causam impurezas e o adepto deve abdicar de fazer são: (i) *Niṣiddha-Karma*, ações que são proibidas, tais como ingerir bebida alcoólica, roubar, mentir, trair, ou machucar alguém, pois violam a harmonia preponderante no indivíduo e no coletivo; e (ii) *Kāmya-Karma*, ações que são motivadas pelo desejo e obtenção de um resultado, nos mantendo assim, presos à cadeia de causa e efeito, como também às reações de aversão e apego (VIDITATMANANDA, 2006, p. 2-5).

Já as ações que eliminam as impurezas da mente, e devem ser praticadas pelo estudante, são de quatro tipos: (i) *nitya-karma*, que são ações obrigatórias realizadas diariamente, como por exemplo, a ablução matinal, as orações, as oblações, entre outras; (ii) *naimittika-karma*, que são as ações obrigatórias ocasionais, tais como os ritos de passagem; (iii) *prāyaścitta-karma*, que são os ritos para expiação de pecados, isto é, ações que anulam os efeitos negativos de uma ação indevida ou mal executada; e (iv) *upāsana*, que significa adoração e serviço, e envolve práticas de meditação que tem como objetivo desenvolver a concentração da mente, de modo que ela se torne uma com o objeto de meditação (VIDITATMANANDA, p. 1-8). Para Nikhilananda (1931, p.8), a prática de concentração da mente (*upāsana*) só é possível quando a mente já foi purificada pela execução de *nitya-karma*, *naimittika-karma* e *prāyaścitta-karma*, citadas logo acima. Segundo Kane (1953, p. 41-56), existem ainda um grupo de ações que se apresentam como meios de reduzir as consequências negativas de erros cometidos, como por exemplo, a prática meditativa de repetição de um mantra (*japa*), a prática de reduzir os alimentos ou jejuar (*upavāsa*) e a prática de peregrinar por lugares sagrados (*tīrtha*).

O estudante competente (*adhikārin*), além de ter cumprido os deveres de purificação, também é dotado de certas qualificações, ou pré-requisitos, essenciais para o empreendimento soteriológico *upanishádico*. Tais pré-requisitos são chamados de *sādhana catuṣṭhaya*, “o caminho das quatro disciplinas preparatórias” para o conhecimento da Totalidade

---

and hereafter. This conscientious, intelligent, and discriminating person is called a *pramātā*. Such a person is a competent student” (VIDITATMANANDA, 2006, p. 1).

(*Ātman/Brahman*). O primeiro pré-requisito é *viveka* (discernimento), que consiste na habilidade de discernimento entre o real e o irreal, entre o eterno e o não-eterno, entre o permanente e o impermanente. Esta capacidade de discriminar proporciona a correta apreensão do conhecimento. Cenkner diz:

O discernimento, de acordo com Śaṅkara, é uma compreensão da realidade proposta por Advaita. É uma análise racional que diferencia Brahman como real (*satya*) do universo falso (*mithyā*). É a capacidade mental de distinguir entre os valores eternos e efêmeros e a realidade. O indivíduo atinge a libertação porque tem a capacidade de discriminar com compreensão.[...] A discriminação dá origem à renúncia [*vairāgya*]; é capaz de rejeitar o prazer transitório, uma vez que alcançou o conhecimento correto dos objetos, percebendo sua condição efêmera e transitória (1983, p. 50-51)<sup>15</sup>.

O segundo pré-requisito é *vairāgya* (desapego), que corresponde à renúncia por todos os objetos de desejo, deste e de outros mundos, aí se incluindo os paraísos futuros decorrentes dos processos de transmigração. Esse desapego não é oriundo de uma atitude de fuga, mas sim de um processo apurado de reflexão e compreensão sobre o permanente e o impermanente; tal reflexão conduz a um estado imperturbável da mente diante do que é impermanente (RAMBACHAN, 1984, p. 177-178). Para Śaṅkara, estes dois requisitos, isto é, discernimento (*viveka*) e desapego (*vairāgya*), são obrigatórios para a libertação espiritual (CENKNER, 1983, p. 51).

O terceiro pré-requisito é o das seis virtudes, *saṭ-sampatti*, que são definidas e desenvolvidas como controle da mente, de modo que essa se torne mais calma, serena e ordenada. As virtudes são: (i) *śama*, a restrição das propensões mentais de se direcionar para fora, isto é, um controle da percepção externa de forma que a mente se torne mais introvertida; (ii) *dama*, a restrição dos órgãos dos sentidos e da ação, de maneira que estes passem a ser direcionados e utilizados mais devidamente; (iii) *uparati*, a cessação da inclinação da mente e dos sentidos de buscar objetos externos e suas expectativas - essa retirada ocorre naturalmente em decorrência do desenvolvimento de *śama* e *dama*, fazendo com que a mente pare de perambular e fique mais estável e serena; (iv) *titikṣā*, a capacidade de tolerância e paciência diante da dor e do prazer - esse autodomínio é oriundo da compreensão dos pares de opostos e sua relação de interdependência, o que proporciona um modo de ação que não seja reativo; (v)

<sup>15</sup> “Discrimination, according to Śaṅkara, is an understanding of reality as propounded by Advaita. It is a rational analysis that differentiates Brahman as real (*satya*) from the false (*mithyā*) universe. It is the mental capacity to distinguish between eternal and ephemeral values and reality. The individual attains liberation because he has the capacity to discriminate with understanding. [...] Discrimination gives rise to renunciation; one is able to reject transitory enjoyment once one has attained the right knowledge of objects by perceiving their ephemeral and transitory condition” (CENKNER, 1983, p. 50-51).

*samādhāna*, a constante concentração da mente que está controlada para se dedicar aos ensinamentos e disciplinas do Vedānta; e (vi) *śraddhā*, a fé nos ensinamentos do Vedānta e do mestre (*guru*). Essa fé é diferente da fé cega, pois não é crença, é uma convicção oriunda da razão e de uma certeza inata, constitutiva do ser humano (RAMBACHAN, 1984, p. 180-181).

O quarto e último pré-requisito é *mumukṣutvam* (desejo por *mokṣa*), que é o desejo ardente pela libertação dos ciclos repetidos de ilusão e sofrimento. *Mumukṣutvam* é diferente dos outros desejos, pois não é um desejo pelos objetos, é o desejo pelo conhecimento da natureza última de todos os objetos (RAMBACHAN, 1984, p. 183-184). Cenkner destaca o pensamento de Śaṅkara em relação à *Mumukṣutvam*:

Śaṅkara fala em diferentes contextos do desejo. [...] O anseio de libertação busca liberdade do corpo, do mundo físico, da mente incerta e até do egoísmo; por outro lado, é um desejo positivo para o verdadeiro conhecimento do Si-mesmo e de Brahman. O desejo de libertação significa fé ativa em Brahman e crença na possibilidade de autorrealização (1983, p. 51-52)<sup>16</sup>.

Swami Nikhilananda faz o seguinte comentário sobre o quarto e último pré-requisito:

Quando o aspirante está equipado com os três *Sādhana*s acima mencionados [*viveka*, *vairāgya* e *saṭ-sampatti*], ele não pode deixar de ter senão um forte desejo de libertação [*mumukṣutvam*]. Então, sozinho, ele se torna apto a receber do guia espiritual o Conhecimento Absoluto (1931, p. 14)<sup>17</sup>.

Para Śaṅkara, estes quatro pré-requisitos clássicos preparam moralmente e intelectualmente o estudante, desenvolvendo sua personalidade ascética (CENKNER, 1983, p. 52), qualificando-o como um buscador espiritual (CENKNER, 1983, p. 50). É importante notar que o desenvolvimento dessas qualidades se dá através de um processo gradual. Nas palavras de Cenkner:

Os quatro requisitos ascéticos apontam para qualidades que estão presentes apenas em forma seminal no início da vida estudantil, mas que crescem ao

<sup>16</sup> “Śaṅkara speaks in different contexts of the desire. [...] The thirst for liberation seeks freedom from the body, the physical world, the uncertain mind and even egotism; on the other hand, it is a positive desire for true knowledge of the Self and Brahman. Desire for liberation means active faith in Brahman and belief in the possibility of self-realization” (CENKNER, 1983, p. 51-52).

<sup>17</sup> “When the aspirant is equipped with the three above-mentioned *Sādhana*s, he cannot but have a strong desire for liberation. Then alone does he become fit to receive from the spiritual guide the Absolute Knowledge” (NIKHILANANDA, 1931, p. 14).

longo do desenvolvimento do indivíduo até alcançar uma forma perfeita com o surgimento da sabedoria libertadora (1983, p. 52)<sup>18</sup>.

Portanto, a condição de estudante competente exige um amplo entendimento dos *Vedas*, uma mente pura e concentrada, um coração abnegado, perspicácia intelectual e virtudes morais elevadas. Com isso, consagra-se como um renunciante qualificado para seguir o caminho filosófico-espiritual do Advaita Vedānta, isto é, para ser instruído por um mestre (*guru*) nas práticas pedagógicas que levam ao conhecimento direto de *Brahman* (RAMBACHAN, 1984, p. 183).

### 1.2.2 A grande disciplina do conhecimento (*vicāra*) e os seus três níveis

Após cumprir as etapas fundamentais de preparo, isto é, de purificação e de desenvolvimento das qualidades e virtudes (*sādhana catuṣṭhaya*), o discípulo está pronto para seguir seu processo de estudo com o *guru* (mestre), quer dizer, seguir o caminho da sua prática espiritual para a libertação. A prática do estudo tem como objetivo único a aquisição direta do conhecimento de *Ātman/Brahman*, de forma que tal processo de aquisição se dá através de uma pedagogia baseada na autoinvestigação e na reflexão racional sobre os ensinamentos *upaniśádicos*. Esta disciplina do conhecimento (*vicāra*), isto é, de autoinvestigação e reflexão, é o desdobramento aplicado, no contexto da pedagogia específica do Advaita Vedānta sobre os *Upaniśads*, da faculdade de discernimento (*viveka*), a primeira das quatro disciplinas preparatórias apresentadas na seção anterior. Segundo Cenkner:

Śaṅkara segue um padrão tradicional de Educação no *Upadeśasāhasrī*, seu tratado clássico sobre ensino. Ele primeiro dá instruções sobre os textos importantes das escrituras, depois prossegue para as definições de *Brahman* extraídas dos textos e, finalmente, inicia uma série de perguntas que levam a uma autoinvestigação mais radical (1983, p. 62)<sup>19</sup>.

A metodologia de Śaṅkara é uma explicitação do *jñāna kāṇḍa*, ou seja, trata-se de um conhecimento que se desenvolve através de um processo de autoinvestigação que envolve o

<sup>18</sup> “The four ascetic requirements point to qualities that are present only in seminal form at the beginning of student life, but that grow throughout the development of the individual until they attain a perfect form with the emergence of liberation wisdom” (CENKNER, 1983, p. 52).

<sup>19</sup> “Śaṅkara follows a traditional pattern of Education in the *Upadeśasāhasrī*, his classical treatise on teaching. He first gives instruction on the important scriptural texts, then he proceeds to definitions of *Brahman* culled from the texts, and finally he begins a series of questions leading to more radical self-inquiry” (CENKNER, 1983, p. 62).

entendimento, a reflexão e a prática dos ensinamentos dos *Upaniṣads* com a orientação do mestre, que por sua vez não só conhece bem este caminho, como também já o vivenciou. Este método de autoinvestigação não se dá de forma aleatória, pois possui como estrutura guia as chamadas *mahāvākyas* – “as grandes sentenças” dos *Upaniṣads* – que sintetizam o conhecimento supremo da não-diferença (*advaita*) ontológica entre *Ātman* e *Brahman*. Esses grandes aforismos metafísicos são utilizados como instrumentos pedagógicos para autorrealização (*mokṣa*) (CENKNER, 1983, p. 65). Sobre a metodologia e as *mahāvākyas*:

O conhecimento surge pela investigação. [...] A autoinvestigação está enraizada em uma compreensão das escrituras. As tradições upanisádica e pré-Sankara vêem a escritura como uma fonte de conhecimento precisamente porque ela invariavelmente leva o estudante para dentro da autoinvestigação, para uma análise da experiência e do entendimento. Uma compreensão analítica de *Brahman* está disponível apenas a partir dos *Upaniṣads*, porque esses textos sozinhos, de acordo com *Advaita*, articulam a realidade como ela realmente é. Isso não significa que alguém vá aos *Upaniṣads* indiscriminadamente, mas sim que os quatro grandes axiomas (*mahāvākyas*) das escrituras são empregados na autoinvestigação (CENKNER, 1983, p. 61)<sup>20</sup>.

As *mahāvākyas* se apresentam como estrutura gramaticais concisas que expressam a essência do ensinamento sobre a Realidade Absoluta (*Brahman*) e, ao mesmo tempo, servem como fios condutores que tecem o processo analítico-reflexivo e o desenvolvimento do correto pensar (*vicāra*). As quatro principais *mahāvākyas* são as seguintes (UPANISADS apud KUMUDA, 1999, p. xiii, xv, 11 e 113)<sup>21</sup>:

- (i) *Tat tvam asi* - “Tu és Isso” (Chāndogya Upaniṣad, 6.8.7);
- (ii) *Ayaṃ Ātmā Brahma* – “Ātman é Brahman” (Māṇḍūkya Upaniṣad, 2);
- (iii) *Sarvaṃ khalvidaṃ Brahma* – “Tudo é Brahman” (Chāndogya Upaniṣad, 3.14.1);
- (iv) *Ahaṃ Brahmāsmi* – “Eu sou Brahman” (Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad, 1.4.10).

<sup>20</sup> “Knowledge arises by inquiry. [...] Self-inquiry is rooted in an understanding of scripture. The upanisadic and pré-Śaṅkara traditions view scripture as a source of knowledge precisely because it invariably turns the student inward to self-inquiry, to an analysis of experience and understanding. An analytical understanding of *Brahman* is available only from the *Upaniṣads*, because these texts alone, according to *Advaita*, articulate reality as it truly is. This does not mean that one goes to the *Upaniṣads* indiscriminately, but rather that the four great axioms (*mahāvākyas*) of scripture are employed in self-inquiry” (CENKNER, 1983, p. 61).

<sup>21</sup> “*Tat tvam asi* – Thou art That; *Ayaṃ Ātmā Brahma* – This Self [Ātman] is Brahman; *Sarvaṃ khalvidaṃ Brahma* – All this is Brahman; *Ahaṃ Brahmāsmi* – I am Totality [Brahman]” (UPANISADS apud KUMUDA, 1999, p. xiii, xv, 11 e 113).

Além dos métodos de análise e reflexão sobre esses postulados, o mestre se utiliza da repetição e memorização destas, como também, do método de negação sistemático (*neti-neti*; “não é isto e nem aquilo...”). Esse método da via negativa traz o entendimento sobre a natureza de *Brahman*, esclarecendo primeiramente o que não é *Brahman*, visando, com isso, eliminar as identificações errôneas sobre a Realidade e a Existência, ou seja, eliminar as distorções de percepção produzidas pela ignorância (CENKNER, 1983, p. 63). Similarmente, o mestre também recorre ao uso de analogias tradicionais, como por exemplo, a analogia da corda e a cobra<sup>22</sup>, para explicar a relação entre o mundo da experiência e a Realidade Absoluta, ilustrando como a ignorância cria uma percepção errônea da Realidade (RAMBACHAN, 1984, p. 202). Todo esse sistema de autoinvestigação, de negação, análise, questionamentos e reflexão, conduzido pelo mestre, tem como objetivo principal promover no discípulo a percepção direta da Realidade Absoluta (*Brahman*), o princípio não-dual originador e constitutivo do mundo fenomênico como não-diferente do Si-Mesmo (*Ātman*), originador e constitutivo de toda a subjetividade. É esse encaminhamento sistêmico que se denomina, no contexto do Advaita Vedānta, *sādhana* (“caminho”):

Para Śaṅkara e para grande parte do Hinduísmo, o próprio método educacional compreende uma espiritualidade dentro da qual a relação entre guru e discípulo pode ser aperfeiçoada e o discípulo pode alcançar a liberação. Śaṅkara usa a palavra *sādhana* para significar que seu método educacional é tanto um meio singular de ensino como um meio para a libertação espiritual. O método educacional no Advaita Vedānta é mais que pedagogia: é um programa de espiritualidade cuidadosamente executado cujo objetivo é o desenvolvimento do estudante religioso (CENKNER, 1983, p. 60)<sup>23</sup>.

A pedagogia do Advaita Vedānta de Śaṅkara, que se desenvolve por intermédio de um trabalho prático de autoinvestigação e entendimento, é cultivada e refinada por um método triplo, contendo três níveis de práticas que constituem outras tantas subdisciplinas de *vicāra*, a saber, “audição” (*śravaṇa*), “análise” (*manana*) e “meditação/contemplação” (*nididhyāsana*).

---

<sup>22</sup> Segue a analogia utilizada pelos mestres do Advaita: Suponha que você esteja em um lugar escuro e que, de repente, você vê uma cobra. Você paralisa testemunhando a morte na sua frente. Então, em seguida, um fecho de luz (o conhecimento) cai sobre a cobra e você se depara com a realidade de que, na verdade, é uma corda. Em um instante, todos os seus medos desapareceram e você se sente aliviado.

<sup>23</sup> “For Śaṅkara and for much of Hinduism, the educational method itself comprises a spirituality within which the relationship between guru and disciple can be perfected and the disciple can achieve liberation. Śaṅkara uses the word *sādhana* to signify that his educational method is both a singular means of teaching and a means for spiritual liberation. Educational method in Advaita Vedānta is more than pedagogy: it is carefully executed program of spirituality whose goal is the development of the religious student” (CENKNER, 1983, p. 60).

O primeiro nível, *śravaṇa* ou audição, consiste em ouvir, por parte do discípulo, os ensinamentos do mestre e dos textos do Vedānta. Esta fase inicial tem o objetivo de informar e familiarizar o estudante com os ensinamentos contidos nos *Upaniṣads*, ou seja, sobre o conhecimento de *Brahman/Ātman*. Este procedimento se dá através da leitura e memorização das *mahāvākyas* e da escuta atenta ao mestre (RAMBACHAN, 1984, p. 193).

O segundo nível, *manana* ou análise, corresponde à reflexão empreendida pelo discípulo sobre os ensinamentos recebidos no transcurso do diálogo com o *guru*. Este processo, que envolve o questionamento (*tarka*), o raciocínio lógico (*yukti*) e a inferência (*anumāna*), auxiliam o estudante na remoção de suas dúvidas, fortalecendo seu entendimento e convicção sobre os ensinamentos recebidos (RAMBACHAN, 1984, p. 198). Nesta fase, o mestre incita uma análise dos estados de consciência, de forma que o discípulo possa descobrir quem é o Si-Mesmo (*Ātman*), isto é, o verdadeiro observador/testemunha de sua existência. É através da autoinvestigação e reflexão, que o mestre leva o discípulo a pensar sobre “como ele experimenta, o quê ele experimenta e, finalmente, quem realmente está experimentando” (CENKNER, 1983, p.149). O diálogo reflexivo-argumentativo com o *guru*, que se embasa nos métodos de investigação citados anteriormente, vai gradativamente operando a desconstrução do ego e da identificação do sujeito com os objetos, preparando o discípulo para a prática de contemplação e meditação.

O terceiro nível, *nididhyāsana* ou meditação/contemplação, traduz-se se por uma reflexão reiterada e profunda dos conteúdos dos níveis anteriores, de modo que, os grandes ensinamentos dos *Upaniṣads* sejam internalizados, assimilados e se tornem “um” com o discípulo. A prática de *nididhyāsana* faz com que o conhecimento fique consolidado no indivíduo através da experiência direta da Totalidade (*anubhava*) (RAMBACHAN, 1984, p. 37). Essa reflexão, neste terceiro nível, é o sentido profundo da palavra meditação. Por isso, a meditação/contemplação reflexiva ou analítica (*nididhyāsana*) deve ser distinguida da meditação *upāsanā*, acima descrita no contexto das disciplinas preparatórias. Com efeito, a meditação *upāsanā* baseia-se no desenvolvimento de concentração da mente num objeto qualquer, como por exemplo, numa deidade ou num som (*mantra*), com o objetivo de polir a faculdade intelectual para a prática da meditação *nididhyāsana*. A meditação/contemplação reflexiva significa um exercício constante e ininterrupto do pensamento sobre a verdadeira natureza do Ser (*Ātman/Brahman*), através do discernimento eliminativo de tudo o que nele se superimpõe. Com isso, a mente torna-se capaz de perceber sua verdadeira natureza não-dual e a condição última da Totalidade, que transcende a dicotomia sujeito-objeto (RAMBACHAN,

1984, p. 211-212). Essa dinâmica da meditação/comtemplação reflexiva é descrita por Śaṅkara através da analogia do arco e da flecha:

Usando a imagem familiar do arco e da flecha afiada pela meditação constante, Śaṅkara explica que assim como o sucesso da flecha consiste em sua união com o alvo e separação do arco, assim também através da meditação se torna uno com o Ser superando a identificação com o corpo (CENKNER, 1983, p.73)<sup>24</sup>.

A prática de *Nididhyāsana* se apresenta como uma revisitação dos diálogos com o mestre e da sua aplicabilidade na realidade prática do discípulo, envolvendo o refinamento do discernimento, da reflexão/meditação, da concentração e do pensar correto, levando o discípulo à experiência de níveis de consciência mais sutis, desconhecidos por ele até então. De acordo com Cenker (1983, p.172-173), “durante o momento final do método triplo, não há argumentação, imaginação, raciocínio ou pensamento lógico, mas a condição permanece racional, porque a mente [focada] tem dentro de si o significado das verdades upaniśádicas”<sup>25</sup>.

Como já foi citado no decorrer da subseção 1.2, o papel do mestre é fundamental para o desenvolvimento e sucesso das práticas soteriológicas do Advaita Vedānta, quer dizer, no cumprimento dos pré-requisitos (*sādhana catuṣṭhaya*) e na prática das disciplinas de conhecimento (*vicāra*). Portanto, na subseção seguinte, será melhor exposta a importância e a estrutura deste modelo pedagógico essencial, mestre-discípulo.

### 1.3 O MODELO PEDAGÓGICO DO ADVAITA VEDĀNTA

Minha prostração às sandálias sagradas do meu Guru, que servem como o barco para atravessar este oceano sem fim do *saṃsāra*, que me dotam de devoção ao Guru e que possuem graça com o valioso domínio da renúncia (GURU PADUKA STOTRAM *apud* ATMANANDA, 2018<sup>a</sup>, [n.p.])<sup>26</sup>.

---

<sup>24</sup> “Using the familiar image of the bow and the arrow sharpened by constant meditation, Śaṅkara explains that just as the success of the arrow consists in its union with the target and separation from the bow, so too through meditation one becomes united with the Self by overcoming identification with the body” (CENKNER, 1983, p.73).

<sup>25</sup> “During the final moment of the triple method, there is no arguing, imaging, reasoning, or logical thought, but the condition remains rational because the mind holds within itself meaning of the Upaniṣadic truths” (CENKNER, 1983, p.172-173).

<sup>26</sup> “My prostration to holy sandals of my Guru, which serve as the boat to cross this endless ocean of Samsara, which endow me with devotion to Guru, and which grace with the valuable dominion of renunciation” (GURU PADUKA STOTRAM *apud* ATMANANDA, 2018<sup>a</sup>, [n.p.]).



### 1.3.1 A relação basilar mestre-discípulo (*guru-śiṣya*)

O papel fundamental da razão na filosofia de Śaṅkara suscita um outro ponto marcante da escola Advaita Vedānta, o papel crucial do mestre (CENKNER, 1983, p. 32), pois “o conhecimento depende do outro para emergir” (CENKNER, 1983, p. 57). O relacionamento dialogal *guru-śiṣya* (mestre-discípulo) é o “local didático” onde a orientação pedagógica *upaniṣádica* é dada e a transformação espiritual é iniciada e consumada (CENKNER, 1983, p. viii). Śaṅkara enfatiza que o mestre é essencial para o entendimento das escrituras, como também para a eliminação da ignorância e a transmissão do conhecimento libertador (CENKNER, 1983, p. 36), visto que ele é “a personificação viva das mais altas verdades da escritura”, ou seja, ele é uno com *Brahman*. Conforme postula Cenker,

um professor da escritura é diferente de um mero lógico ou de alguém que entendeu apenas o significado da escritura. Um guru, na concepção de Śaṅkara, vive na não-dualidade do eu e de Brahman, mas por causa de seus discípulos ele ensina dentro de um mundo [de um contexto] diferenciado e dual (1983, p. 35)<sup>27</sup>.

Com essa diferenciação, Śaṅkara estabelece uma articulação íntima, de suporte mútuo, entre o mestre e as escrituras sagradas, como também entre o mestre e o discípulo, reforçando assim a noção *upaniṣádica* de que um verdadeiro mestre é o que está realizado em *Brahman* (CENKNER, 1983, p. 34). Desse modo, Śaṅkara instaura a importância da tradição de autoridade e linhagem védica dos mestres (CENKNER, 1983, p. 33), reafirmando assim, o conceito de *jīvanmukta*, que é do “homem liberto em vida” e de seu propósito essencial, ou seja, de ser também um mestre do “caminho da libertação espiritual” (*sādhana*) para outros (CENKNER, 1983, p. 83). Aliada a essa “tradição [védica] de mestres e discípulos” (*guru-śiṣya paramparā*), e com intuito de perpetuar e propagar a tradição do Advaita Vedānta, Śaṅkara inaugura monastérios vedantinos (*maṭhas*) em pontos estratégicos da Índia (CENKNER, 1983, p. 39-40). Uma abordagem mais detalhada sobre os monastérios e os seus Pontífices (*Śaṅkarācāryas*), e a tradição dos mestres vedantinos será apresentada mais adiante neste estudo.

O principal objetivo do *guru* é impelir o discípulo ao conhecimento de *Brahman* (CENKNER, 1983, p. 35) e, através de uma relação de confiança, respeito e amor paternal, ele

---

<sup>27</sup> “A teacher of the scripture is different from a mere logician or from one who has grasped only the meaning of the scripture. A guru in Śaṅkara’s estimation lives in the nonduality of the self and Brahman, but for the sake of his disciples he teaches within a differentiated and dual world” (CENKNER, 1983, p.35).

orienta e impulsiona o discípulo para que este transcenda suas próprias limitações, sua individualidade, e até mesmo o próprio mestre (CENKNER, 1983, p. 59). Desta forma, o conhecimento emerge através do estímulo propício do mestre, mas a sabedoria libertadora, quer dizer, a realização espiritual, se dá através da experiência pessoal (*svānubhava*) do aluno (CENKNER, 1983, p. 58). Dentro da tradição vedantina, o verdadeiro *guru*, além de ser um mestre das escrituras, da experiência e da vida (CENKNER, 1983, p.34), é um instrumento da graça divina (CENKNER, 1983, p.92), e sua ação é concebida como a ação de Deus (CENKNER, 1983, p. 44). O mestre apresenta as qualidades de uma pessoa liberta espiritualmente, quer dizer, uma mente tranquila e aguçada, e um coração abnegado e compassivo. Ele é um modelo de virtudes morais e intelectuais apuradas que inspiram o discípulo na perseverança da *sādhana* espiritual. Além disso, enquanto presença absoluta de *Ātman/Brahman*, ele aviva a Totalidade no discípulo. Através da sua serenidade, perspicácia, sabedoria, amorosidade e experiência, o mestre conduz o discípulo de forma personalizada e apropriada (CENKNER, 1983, p. 41-42).

A relação mestre-discípulo dentro do Advaita Vedānta pode ser de três tipos, correspondendo a outros tantos processos de educação. O primeiro tipo se caracteriza pelo relacionamento mais geral e amplo do *guru* com seus seguidores devocionais. O segundo tipo se caracteriza por uma relação mais próxima do *guru* com os seus discípulos iniciados, dentre os quais se incluem os eruditos (*paṇḍitas*). O terceiro tipo é específico dos contextos de sucessão de liderança nos monastérios instituídos por Adi Śaṅkara, sobre os quais abordaremos mais a frente. Neste processo o Pontífice ou líder máximo do monastério – conhecido como *Śaṅkarācārya* – empreende a escolha do seu futuro sucessor dentre os seus discípulos iniciados (CENKNER, 1983, p. 166).

A relação mestre-discípulo é, portanto, uma relação íntima, que envolve compromisso, dedicação e entrega de ambas as partes, e cuja base fundamental está estabelecida tradicionalmente no respeito e na devoção à autoridade do mestre e das escrituras. Esses princípios, que condicionam a possibilidade de eficácia dessa relação, estão fundados na noção de *śraddhā* ou “fé”. Com efeito, como ressalta Cenkner:

A fé é uma aceitação intelectual da verdade da instrução do professor e da escritura. A mente na fé obtém confiança na verdade da instrução. A devoção, assim como a fé, é também intelectualizada, em termos de buscar a natureza

real de alguém ou de investigar a verdade do seu eu interior. A devoção torna alguém digno de instrução escriturística (1983, p. 54)<sup>28</sup>.

A autoridade do mestre constitui-se no fato de ser ele um *jīvanmukta*, um ser “liberto em vida”. Ele é, portanto, a expressão concreta da possibilidade da libertação espiritual, e concomitantemente, a expressão concreta da continuidade da linhagem tradicional de mestres. Desse modo, a fé (*śraddhā*) do discípulo não é uma fé cega fundada em meras promessas ou hipóteses, mas sim uma convicção racional pautada na percepção da legitimidade espiritual da autoridade do mestre. Além desta dimensão racional, a fé do discípulo se fundamenta também na certeza de uma presença divina imanente como condição de possibilidade da afirmação “Eu sou”. Sendo assim, para o discípulo, ele não crê em Deus, ele é a expressão de Deus (LOUNDO, 2017).

Fica claro, então, que, apesar de firmemente estabelecida no conhecimento, na razão e no discernimento, a tradição do Advaita Vedānta ressalta ainda a importância preparatória da devoção (*bhakti*) em seu processo pedagógico transformador (CENKNER, 1983, p. 55). Com efeito, o exercício da autoridade do mestre e das escrituras depende, como requisito, de uma atitude de devoção por parte do discípulo (CENKNER, 1983, p. 54). Com o desenrolar do processo da prática espiritual, essa devoção se transforma de um amor-dedicação em um amor de amizade e pertencimento e, por conseguinte, em amor supremo (CENKNER, 1983, p. 56). A relação espiritual mestre-discípulo culmina na igualdade entre dois, ou melhor, na relação permanente de não-dualidade entre o mestre, o discípulo e o ensinamento, e, assim, o discípulo também se torna um mestre (CENKNER, 1983, p. 57). Por conseguinte, a relação *guru-śiṣya* é o ponto de partida e o local para a experiência do conhecimento libertador (*mokṣa*) (CENKNER, 1983, p. 58).

### 1.3.2 Os monastérios vedantinos (*maṭhas*) e a tradicional linhagem dos mestres (*paramparā*)

Na visão de Śaṅkara, o *guru* é a personificação das escrituras e, como tal, além de ser um exemplo, é também um genuíno articulador do legado do Advaita Vedānta (CENKNER, 1983, p. 35). Ele garante, com isso, a preservação da memória da sabedoria *upaniśádica* e a

---

<sup>28</sup> “Faith is an intellectual acceptance of the truth of instruction from the teacher and the scripture. The mind in faith attains reliance on the truth of instruction. Devotion, like faith, is also intellectualized, in terms of seeking one’s real nature or inquiring into the truth of one’s inner Self. Devotion renders one worthy of scriptural instruction” (CENKNER, 1983, p. 54).

correta transmissão de um conhecimento efetivo para a autorrealização, no contexto de uma sucessão de mestres e discípulos (*guru-śiṣya paramparā*) (CENKNER, 1983, p. 36). A reverência e a devoção à linhagem de mestres predecessores “aprimora a própria doutrina, pois ela refina, fortalece e esclarece o conhecimento” (CENKNER, 1983, p. 37). Dessa forma,

a transmissão da sabedoria sagrada, a função específica do guru, ocorre com a ajuda da autoridade tradicional, que é aproveitada para a situação educacional atual, sustentando na memória a linhagem dos professores. A memória do passado é reunida através de um mantra de gurus [linhagem sucessiva de gurus], mas o impacto da sabedoria acumulada é trazido à instrução presente pelo professor vivo (CENKNER, 1983, p. 37)<sup>29</sup>.

Para a perpetuação da tradição do Advaita Vedānta, isto é, a preservação do conhecimento e da estrutura pedagógica mestre-discípulo, Śaṅkara empreende um processo de institucionalização por meio da criação de monastérios (*maṭhas*) espalhados pela Índia. Os *maṭhas* foram estabelecidos em pontos estratégicos para que o Advaita pudesse ser difundido amplamente. Assim, foram fundados quatro principais monastérios vedantinos, que foram liderados pelos quatro principais discípulos de Śaṅkara, a saber, Sureśvara, Toṭaka<sup>30</sup>, Padmapāda e Hastāmalaka (CENKNER, 1983, p. 109). Os quatro *maṭhas* ou *pīṭhas*, como também são chamados, são: (i) Jyotirmaṭha, localizado no norte da Índia, na cidade de Joshimath, no estado de Uttarakhand e foi liderado por Toṭaka; (ii) Govardhanamaṭha, localizado no leste da Índia, na cidade de Puri, no estado de Orissa e foi liderado por Padmapāda; (iii) Śrīṅgerimaṭha, localizado no sul, na cidade de Sringeri, no estado do Karnataka e foi liderado por Sureśvara; e (iv) Dvārakāmaṭha, localizado no oeste, na cidade de Dwaraka, no estado de Gujarat e foi liderado por Hastāmalaka (CENKNER, 1983, p. 112-113). Além desses quatro principais, existe ainda um quinto monastério, o Kanci Kāmakotīmaṭha, localizado também no Sul, na cidade de Kanci, no estado de Tamil Nadu, o qual gera certa controvérsia quanto a sua legitimidade e aceitação perante os outros monastérios (CENKNER, 1983, p.114-115).

O *maṭha* é um refúgio apropriado para o ensino religioso-filosófico, vinculado ao nível último do empreendimento espiritual, aliado à vida ascética e à prática das disciplinas que

---

<sup>29</sup> “The transmission of sacred wisdom, the specific function of the guru, takes place with the help of traditional authority, which is harnessed to the present educational situation by sustaining in memory the lineage of teachers. The memory of the past is gathered together through a *mantra* of gurus, but the impact of accumulated wisdom is brought into present instruction by the living teacher” (CENKNER, 1983, p. 37).

<sup>30</sup> Em alguns textos, o nome Toṭaka aparece como Troṭaka.

culminam na libertação (*mokṣa*). O monastério vedantino integra um complexo amplo, com uma organização estrutural, que abarca residência dos discípulos, casa de hóspedes, escola védica (*vedapāṭhaśālā*), biblioteca e templo; e, por isso, também são chamados de *vidyāpiṭha* (“lugar de ensino-aprendizagem”) (CENKNER, 1983, p.112). O monastério apresenta-se, fundamentalmente, como o lugar para a prática dos ensinamentos aos iniciados (*saṃnyāsins*), mas também para a realização de *pūjās* (ritual de culto) e *darśana* (o “olhar sagrado” do guru). Muitos devotos procuram ter a experiência de estar na presença do *guru*, recebendo a sua bênção, bem como de participarem das atividades do templo. A realização dos cultos no templo, nos *maṭhas* vedantinos, baseia-se numa junção de elementos védicos e tântricos, utilizando deste último, principalmente os *Śaiva Āgamas*, que correspondem à literatura sagrada que tem a deidade *Śiva* como a representação do Absoluto/*Brahman* (CENKNER, 1983, p. 116-117). Segundo o *maṭhāmnāya*, o texto no qual Śaṅkara ditou as regras administrativas e religiosas para os *maṭhas*, foi instituído em cada um, uma deidade feminina e um línga<sup>31</sup> de cristal para seu devido culto. Ademais, cada monastério foi estabelecido com enfoque numa parte específica dos *Vedas*, a saber: *Ṛigveda* para o Govardhanamaṭha, *Sāmaveda* para o Dvārakāmaṭha, *Yajurveda* para o Śṛṅgerimaṭha e *Atharvaveda* para o Jyotirmaṭha (CENKNER, 1983, p.120).

Śaṅkara, ao institucionalizar a tradição Advaita e os monastérios, criou concomitantemente, uma organização dos renunciantes (*saṃnyāsins*), conhecida como *daśanāmi sampradāya*, (“a tradição dos dez nomes”). Ele agrupou os *daṇḍa saṃnyāsins*, os ascetas que andam sempre com um cajado, símbolo da renúncia e da autodisciplina, em dez ordens monásticas, a saber: Sarasvatī, Tīrtha, Puri, Bhāratī, Āraṇya, Giri, Āśrama, Parvata, Sāgara e Vana. E essas dez ordens monásticas foram distribuídas pelos principais *maṭhas* (MASON, 2015, p. 27). Todos os *saṃnyāsins* se dedicam ao estudo dos *Upaniṣads*, à formação de *paṇḍita*, isto é, de um erudito especializado no ensino e na recitação do sânscrito e da literatura védica, e ao objetivo principal, que é à formação de *ācārya*<sup>32</sup>, de um “mestre espiritual” que alcançou a libertação em vida. Dentre os *acāryas*, cada monastério seleciona, de acordo com critérios tradicionais, o líder máximo institucional ou Pontífice, que recebe o título de *Śaṅkarācārya*.

<sup>31</sup> O línga tem o formato fálico e é um símbolo de *Brahman*, tanto o Absoluto sem forma e atributos, bem como, sob a forma de uma divindade pessoal (*Īśvara*) (CENKNER, 1983, p. 116-117).

<sup>32</sup> A palavra *ācārya* literalmente é “professor espiritual”, e a palavra *guru* literalmente é “aquele que dissipa a escuridão”. Mas dentro da tradição védica, ambas as palavras são usadas como sinônimos para “mestre espiritual”.

O líder máximo do monastério é reconhecido pelo título de *Śaṅkarācārya*<sup>33</sup>, por ele fazer parte da tradicional sucessão de mestres e discípulos de Ādi Śaṅkara (*paramparā*) e, também, pela a integralidade de sua personalidade ímpar. Os *Śaṅkarācāryas* são professores extraordinários, dotados com excelência intelectual e espiritual distintas, sendo assim, hábeis professores em instruir o mundo com o conhecimento libertador (*Brahma-vidyā*). Por isso, também são denominados de *Jagadgurus* (“*gurus* do universo”). As habilidades deles são amplas, bem como suas responsabilidades, fazendo com que a posição de *Śaṅkarācārya* englobe as funções de administrador, professor e líder espiritual; “a espiritualidade deles é um composto de *jñāna*, *bhakti* e *karma yoga*” (CENKNER, 1983, p. 179). Portanto, os *Śaṅkarācāryas/Jagadgurus* são uma figura fundamental para os monastérios vedantinos, bem como para a vida religiosa indiana (CENKNER, 1983, p. 134). Ainda segundo Cenker,

Usando analogia, parábola e uma grande quantidade de conhecimento secular e senso comum, os Jagadgurus falam com amplo apelo e charme. Ao mesmo tempo, eles têm a capacidade de dar palestras sobre ascetas nos Upaniṣads, discutir o *Brahma Sūtra* com professores universitários e dar soluções aos *paṇḍitas* para problemas complicados dos *Śāstras*. Mas para as massas de pessoas, o discurso público sobre o *dharma* é o principal meio e tema. Também é evidente que os Jagadgurus podem ensinar através do exemplo e do silêncio. [...] Os *Śaṅkarācāryas* são Jagadgurus porque possuem uma capacidade de ensinar de forma abrangente, o que é indicativo de uma personalidade religiosa de alcance similar. Eles são devocionistas para alguns, intelectuais autorrealizados para outros, e figuras rituais ou ascéticas para aqueles que seguem esses caminhos religiosos específicos. Eles possuem um apelo em toda a Índia por causa do seu ensino multinível e suas personalidades multifacetadas (1983, p. 133-134)<sup>34</sup>.

Os *Śaṅkarācāryas* ensinam o caminho do *dharma* e do Advaita de forma integrada, no qual os princípios e práticas de conduta correta e harmônica servem de contexto para o ensinamento da não-dualidade. Este ensinamento integral é expresso através da vida e da personalidade desses *Jagadgurus*, que, assim, perpetuam e propagam o exemplo e o legado de

<sup>33</sup> A expressão *Śaṅkarācārya* é formada pelas palavras Śaṅkara, que é o nome do fundador do Advaita Vedānta, e *ācārya*, que significa mestre espiritual.

<sup>34</sup> “Using analogy, parable and a great amount of secular knowledge and a common sense, the Jagadgurus speak with broad appeal and charm. At the same time, they have the capacity to lecture ascetics on the Upaniṣads, to discuss the *Brahma Sūtra* with university professors, and to give *paṇḍitas* solutions to knotty problems from the *śāstras*. But for the masses of people, the public discourse on *dharma* is the principal medium and theme. It is also evident that the Jagadgurus can teach through example and silence. [...] The *Śaṅkarācāryas* are Jagadgurus because they possess a capacity to teach comprehensively, which is indicative of a religious personality of similar range. They are devotionalists for some, self-realized intellectuals for others, and ritual or ascetical figures for those following these particular religious paths. They possess an all-India appeal because of their multileveled teaching and their multifaceted personalities” (CENKNER, 1983, p. 133-134).

Ādi Śaṅkara, bem como a sua “linhagem sucessória de mestres” (*ācārya-paramparā*) (CENKNER, 1983, p. 153). À vista disso, os Pontífices do monastério possuem uma relação íntima com a história e a tradição dos *maṭhas*, que é preservada através do registro dessa linhagem de *Śaṅkarācāryas* traçada até o mestre fundador, Ādi Śaṅkara (CENKNER, 1983, p. 110). De acordo com Cenkner (1983, p. 111), alguns *maṭhas* guardam um registro completo da sua linhagem de mestres, enquanto outros apresentam um registro cronológico incompleto. No presente contexto deste trabalho, serão abordados maiores detalhes de apenas um monastério, o Jyotirmaṭha, por este fazer parte da história do *guru* fundador do Movimento da Meditação Transcendental, Maharishi Mahesh Yogi.

## 2 CAPÍTULO 2 – O TRONCO: A MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL E SEU DESDOBRAMENTO INSTITUCIONAL

Os professores mais eficazes incorporam os ensinamentos que dão. O conhecimento de uma pessoa iluminada rompe as duras pedras da ignorância.  
(MAHESH YOGI *apud* SREECHINTH, 2016, p. 6)

Para um melhor entendimento da origem da Meditação Transcendental e de seu mestre fundador, Maharishi, este capítulo se inicia com uma apresentação da história e linhagem tradicional do monastério vinculado ao mestre de Mahesh Yogi, o Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, e sua importância dentro da tradição Advaita Vedānta. Assim, será mostrada a trajetória de sua vida e sua personalidade reconhecidamente ímpar, bem como serão vistos os pontos marcantes de seus ensinamentos, os quais estão diretamente relacionados com a técnica da Meditação Transcendental. Na sequência, será apresentado o Maharishi Mahesh Yogi, expondo aqui sua vida como jovem, como discípulo e como mestre. O segundo momento será dedicado à consolidação da filosofia e prática da Meditação Transcendental e de seu desdobramento como instituição. Ainda aqui serão mostrados pontos de continuidade e ruptura desta meditação com sua tradição de origem. Em um terceiro momento será apresentada a instituição Movimento da Meditação Transcendental, sua estrutura pedagógica, organizacional e espiritual atual.

### 2.1 MAHARISHI MAHESH YOGI – O FUNDADOR

Minhas saudações a esse Guru que me revelou a Verdade, que é divindade não fragmentada, infinita e atemporal, e que permeia todo o universo - móvel ou imóvel.

Minhas saudações a esse professor reverente, que abriu meus olhos, aplicando o colírio divino do autoconhecimento aos meus olhos, que estavam cegos pela catarata da ignorância (GURU STOTRAM *apud* ATMANANDA, 2018b,[n.p.]).<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> “My Salutations to that Guru who revealed to me that Truth, which is unfragmented, infinite, timeless divinity, and which pervades the entire universe – movable or unmovable. My Salutations to that reverential teacher, who opened my eyes, by applying the divine collyrium of self-knowledge in my eyes, which had got blinded by the cataract of ignorance” (GURU STOTRAM *apud* ATMANANDA, 2018b, [n.p.]). O *Guru Stotram* é um tradicional canto de reverência e devoção ao mestre espiritual.



### 2.1.1 O Jyotirmaṭha e o Svāmī Brahmānanda Sarasvatī

Jyotirmaṭha, o monastério localizado perto de Badrinath, no noroeste das montanhas do Himalaia, possui uma particularidade: o líder máximo do monastério, isto é, o *Śaṅkarācārya*, deve ser, impreterivelmente, um *saṃnyāsin* (“renunciante”) da tradição dos *daṇḍa*, e, preferencialmente, da ordem Sarasvatī (MASON, 2015, p. 132). O Pontífice desse monastério é também o líder dos *saṃnyāsis*. Além disso, sua vestimenta e pinturas simbólicas no corpo são diferentes das usadas pelos *Śaṅkarācāryas* de outros monastérios (CENKER, 1983, p. 127). Os *Śaṅkarācāryas* do Jyotirmaṭha, além de serem responsáveis pelo complexo do seu monastério, também administram outros *āśrams* situados na proximidade (MASON, 2015, p. 132). Outra particularidade do Jyotirmaṭha se deve ao fato de ele ter sido o monastério que apresentou o rompimento mais radical na sua linhagem sucessória de mestres, ficando por mais de cento e sessenta e cinco anos sem um sucessor (CENKER, 1983, p. 111). O monastério ficou abandonado desde quando o último Pontífice deixou o cargo em meados do século XVIII. Somente em meados do século XX o Jyotirmaṭha foi reativado, quando o Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, o mestre espiritual de Maharishi Mahesh Yogi, assumiu a posição de Pontífice (MASON, 2015, p. 29).

Sobre a linhagem sucessória dos Pontífices do Jyotirmaṭha, sabe-se que seu primeiro *Śaṅkarācārya* foi Troṭaka (ou Toṭaka), discípulo de Ādi Śaṅkara no século VIII EC. Depois dele, há registro de apenas uma lista com os nomes dos dezenove Pontífices sucessores, porém nela não constam as datas referentes. Uma lista completa com os nomes e datas dos respectivos *Śaṅkarācāryas* abarca somente aqueles que ocuparam o cargo de 1443 a 1776, quando, então, ele ficou vago e o monastério foi abandonado (MASON, 2015, p. 29). Somente em 1941 o Jyotirmaṭha foi reinstituído pelo renomado Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, que ficou no comando até o dia de sua morte, no ano de 1953. Seu discípulo Svāmī Śāntānanda Sarasvatī assumiu o pontificado de 1953 até 1980 (MASON, 2015, p. 127), quando abdicou em favor de um outro discípulo de seu mestre, o Svāmī Viṣṇudevānanda Sarasvatī, que, por sua vez, ficou no cargo de 1980 até 1990 (MASON, 2019). Ressalta-se aqui que, desde a morte do Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, o cargo de *Śaṅkarācārya* do Jyotirmaṭha tem sido alvo de disputa por vários outros discípulos (MASON, 2015, p. 131-132). Desde 1990, com a morte do Svāmī Viṣṇudevānanda Sarasvatī, a disputa ficou acirrada entre os Svāmīs Vāsudevānanda Sarasvatī e Svarūpānanda Sarasvatī, levando-os a entrarem em embate jurídico (SUNDARESAN, 2019). Após vinte e seis anos de contenda, em maio de 2015 a justiça deu ganho de causa para o Svāmī Svarūpānanda, reconhecendo-o como o *Śaṅkarācārya* do Jyotirmaṭha (SRIVASTAVA, 2019).

Svāmī Brahmānanda Sarasvatī nasceu no dia 20 de dezembro de 1868, na cidade de Gana, no estado de Uttar Pradesh, com o nome de Rājarām Mīśra, em uma família abastada pertencente à casta dos brâmanes<sup>36</sup>. Desde cedo, Brahmānanda Sarasvatī demonstrou inclinação e determinação para seguir uma vida de santo ao invés de se casar e constituir família. Dois eventos em sua infância destacam sua peculiaridade. O primeiro evento foi a morte de seu avô – com quem tinha uma forte ligação –, ocorrida quando ele tinha apenas sete anos de idade. A recitação do mantra em hindi *Ram naam satya hai* (“o nome de Rama é a verdade”), feita durante o funeral, reverberou nele de tal maneira que Brahmānanda Sarasvatī acolheu esse mantra como fonte de orientação espiritual em sua vida (MASON, 1997, p. 18). Após esse evento, ele se tornou um menino mais introspectivo e pensativo, buscando compreender a natureza transitória da vida mundana e os prazeres efêmeros (MASON, 2015, p.31).

O segundo evento significativo aconteceu quando Brahmānanda Sarasvatī tinha nove anos de idade. Após ter sido iniciado nos estudos de sânscrito e dos Vedas em um conceituado instituto na cidade vizinha de Varanasi, sua família decidiu, seguindo o hábito daquela época, dar início aos preparativos para o seu casamento. Recusando-se a cumprir a determinação dos pais, Brahmānanda Sarasvatī fugiu de casa e caminhou em direção aos Himalaias, mais precisamente para a cidade de Rishikesh. Porém, antes de chegar nesse lugar de peregrinação, foi detido por um policial e levado de volta para sua família. Apesar da insistência de seus pais em fazê-lo cumprir as obrigações para com a família e a sociedade, Brahmānanda Sarasvatī conseguiu convencê-los – pais e sacerdote da família – a aceitarem o caminho de vida por ele escolhido. Com a permissão da família, iniciou uma jornada em busca do conhecimento e da Verdade. Caminhando novamente rumo aos Himalaias, conversou com sábios, santos e devotos eruditos (MASON, 1997, p. 18-19).

Durante sua busca por exemplos vivos da perfeição espiritual, Brahmānanda Sarasvatī conheceu um mestre espiritual que concordou em lhe ensinar os fundamentos da disciplina da Yoga (MASON, 1997, p.20). Após receber estes ensinamentos, ele continuou sua busca espiritual, dirigindo-se para a cidade de Uttarkashi, onde conheceu o mestre Svāmī Kṛṣṇananda Sarasvatī, afiliado ao Śṛṅgerimaṭha – um dos outros quatro monastérios instituídos por Śaṅkara na cidade Sringeri. Kṛṣṇananda Sarasvatī era conhecido por suas qualidades de renúncia, celibato e maestria nas ciências védicas (MASON, 2015, p.34-35). Brahmānanda Sarasvatī foi

---

<sup>36</sup> A sociedade indiana apresenta um sistema de castas que consiste numa divisão em grupos sociais hereditários (*varṇa*), definidos por quatro classes ocupacionais, a saber: *brāhmaṇa* (classe intelectual formada por sacerdotes, filósofos e professores), *kṣatriya* (classe dos guerreiros e governantes formada por nobres, reis, generais e administradores), *vaiśya* (classe dos comerciantes e agricultores) e *sūdra* (classe trabalhadora e servil formada por operários e artesãos) (THEODOR, 2015, p.30-31).

então aceito como discípulo, passando a morar no *āśram* (“eremitério”) de seu mestre. Ele foi iniciado e rebatizado com o nome de Brahma Caitanya Brahmācari. Totalmente entregue às exigências da vida monástica e ao serviço do mestre, Brahmānanda Sarasvatī recebeu a incumbência de se retirar para uma caverna próxima, a fim de exercitar a prática da meditação (MASON, 1997, p.20). Passou, então, a residir sozinho na caverna, desenvolvendo sua *sādhana* espiritual. Uma vez por semana, voltava ao *āśram* do mestre para conversar sobre sua evolução espiritual.

Aos vinte e cinco anos, Brahmānanda Sarasvatī obteve a iluminação espiritual. Ele então deixou os Himalaias e, junto com seu *guru* dirigiu-se para uma floresta perto do povoado Kajaliwan, nos arredores da cidade de Rishikesh. Kṛṣṇananda Sarasvatī retornou para seu *āśram*, deixando Brahmānanda Sarasvatī em sua vida ascética no meio da floresta. Lá, vivia uma vida simples de contemplação e em comunhão com a natureza, se alimentando de frutos e raízes. Vivia em um estado de constante bem-aventurança, estado este conhecido na tradição vedantina como *ātmānanda*, isto é, “bem-aventurança da unidade com a Alma Suprema”. Mesmo levando uma vida isolada na floresta, ele era procurado por ascetas e habitantes do povoado local, os quais vinham em busca de sua benção. Brahmānanda Sarasvatī viveu assim até 1906, quando, com 35 anos de idade, encontrou com seu mestre Kṛṣṇananda Sarasvatī no festival religioso Kumbha Mela, realizado na cidade de Allahabad. Nessa ocasião, foi formalmente iniciado na vida de renunciante (*saṁnyāsa*). Ao se tornar um renunciante, foi rebatizado com o nome pelo qual se tornou definitivamente conhecido, isto é, Svāmī Brahmānanda Sarasvatī. No mesmo ato, ele tomou posse dos instrumentos que simbolizam a vida de renúncia, a saber, o cajado (*daṇḍa*), o pote para água (*katmandalu*) e a tanga (*kaupīna*) (MASON, 2015, p. 37-38).

Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, agora um renunciante, continuou sua vida de contemplação e meditação, morando em lugares ermos no meio da floresta e em cavernas isoladas (MASON, 2015, p. 41). Sua fama se espalhou e ele passou a atrair a atenção das pessoas que viam nele um venerável homem santo. Os visitantes pacientes e persistentes conseguiam se encontrar com ele e receber dele as “técnicas secretas” da meditação da Yoga (MASON, 1997, p. 22-23). Em sua autobiografia *Living With The Himalayan Masters* (apud MASON, 2015, p. 39-40), o Svāmī Rama descreve seu encontro com o Svāmī Brahmānanda Sarasvatī:

Viajando em direção às florestas do estado de Reva, eu fui à floresta de Satana e lá conheci um svāmī que era muito bonito e altamente educado na tradição do Vedanta e do Yoga. Ele conhecia as escrituras e era um brilhante *sādhaka* (praticante espiritual). [...] Seu nome era Brahmānanda Sarasvatī. Ele

costumava viver apenas à base de sementes de gramíneas germinadas misturadas com um pouco de sal. Ele morava em uma colina em uma pequena caverna natural perto de um lago na montanha. Eu fui levado pelos aldeões para aquele lugar, mas não encontrei ninguém lá e fiquei desapontado. No dia seguinte, fui novamente e encontrei algumas pegadas na beira do lago feitas por suas sandálias de madeira. Eu tentei, mas não consegui rastrear as pegadas. Finalmente, no quinto dia de empenho, de manhã cedo, antes do nascer do sol, voltei para o lago e encontrei-o tomando banho. Eu o cumprimentei dizendo: “*Namo narayan*”, que é uma saudação comumente usada entre os svāmīs, a qual significa “eu me curvo à divindade em você”. Ele cumpria voto de silêncio, então fez sinal para eu segui-lo até sua pequena caverna e eu fiz isso de bom grado. Este era o oitavo dia de seu silêncio e eu gentilmente falei com ele sobre o propósito de minha visita. Eu queria saber como ele estava vivendo e os caminhos e métodos de suas práticas espirituais. Durante nossa conversa, ele começou a falar comigo sobre Śrī Vidyā, o mais alto dos caminhos seguidos apenas por estudiosos de sânscrito na Índia. Svāmī Brahmānanda era um dos raros *Siddhas* que possuíam o conhecimento de Śrī Vidyā. Seu conhecimento magistral dos Upanishads, e especialmente dos comentários de Śaṅkara, era soberbo. Ele também era um bom orador. [...] Sempre que viajava de uma cidade a outra, as pessoas reuniam-se aos milhares para ouvi-lo e, após sua nomeação como Śaṅkarācārya, seus seguidores aumentaram. Uma coisa muito interessante, sobre sua maneira de ensinar, era a combinação dos sistemas *bhakti* e Advaita. [...] Entre todos os svāmīs da Índia, eu conheci apenas alguns que irradiavam tal brilho e ainda viviam em público, permanecendo inalterados por tentações e distrações (SVAMI RAMA *apud* MASON, 2015, p. 39-40)<sup>37</sup>.

Após a morte de seu mestre Kṛṣṇananda Sarasvatī em 1936, Svāmī Brahmānanda Sarasvatī mandou construir uma escola, a *Śrī Brahmavidyā Niketan*; um templo, o *Śrī Brahmaṇandeshwar Mahadev Ji Mandir*; e um *āśram*, o *Śrī Brahma Nivās*. Todas estas

---

<sup>37</sup> “Traveling toward the forests of Reva state, I went to the Satana forest and there met a swami who was very handsome and highly educated in the Vedantic and Yoga tradition. He knew the scriptures and was very brilliant *sādhaka* (spiritual practitioner). [...] His name was Brahmaṇanda Sarasvatī. He used to live only on germinated gram seeds mixed with a little bit of salt. He lived on a hillock in a small natural cave near a mountain pool. I was led by the villagers to that place, but I did not find anyone there and became disappointed. The next day I went again and found a few footprints on the edge of the pool made by his wooden sandals. I tried, but I could not track the footprints. Finally, on the fifth day of effort, early in the morning before sunrise, I went back to the pool and found him taking a bath. I greeted him saying, “*Namo narayan*”, which is a commonly used salutation among swamis meaning, “I bow to the divinity in you”. He was observing silence so he motioned for me to follow him to his small cave and I did so gladly. This was the eighth day of his silence and I gently spoke to him about the purpose of my visit. I wanted to know how he was living and the ways and methods of his spiritual practices. During our conversation, he started talking to me about Sri Vidya, the highest of paths followed only by accomplished Sanskrit scholars in India. Swami Brahmaṇanda was one of the rare Siddhas who had the knowledge of Sri Vidya. His authoritative knowledge of the Upanishads, and specially of Shankara’s commentaries, was superb. He was also a very good speaker. [...] Whenever he travelled from one city to another, people flocked in the thousands to hear him, and after his nomination as Shankaracharya, his followers increased. One thing very attractive about his way of teaching was his combination of the *bhakti* and Advaita systems. [...] Among all the swamis of India, I only met a few who radiated such brilliance and yet lived in the public, remaining unaffected by worldly temptations and distractions” (SVAMI RAMA *apud* MASON, 2015, p. 39-40).

instituições foram criadas na cidade de Varanasi<sup>38</sup>. Com o estabelecimento do seu *āśram*, *Śrī Brahma Nivās*, ele passou a atrair mais devotos e discípulos (MASON, 2015, p. 44). São exemplos disso Svāmī Śāntānanda Sarasvatī, Svāmī Viṣṇudevananda Sarasvatī, *paṇḍita* Dvārika Prasād Tripathi e, finalmente, Bāl Brahmācari Mahesh, objeto central desta dissertação, que ficou mundialmente conhecido como Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008) (MASON, 2015, p. 132; 137). Todos os discípulos e devotos reverenciavam Brahmānanda Sarasvatī com os títulos de *Maharaj Śrī* (“abençoado grande rei”) e *Guru Deva* (“divino guru”) (MASON, 2015, p. 44). Apesar de sua aparência solene, ele apresentava um “vivo senso de humor e jovialidade” e um sorriso radiante (MASON, 1997, p. 36).

Durante várias décadas, as autoridades vedantinas vinculadas aos quatro mosteiros fundados por Ādi Śāṅkara tentaram convencer Svāmī Brahmānanda Sarasvatī a aceitar a posição altamente prestigiada de Pontífice ou *Śāṅkarācārya* do mosteiro Jyotirmāṭha, que estava desativado, como vimos acima, desde o século XVIII. Depois de muitos convites e recusas – período que durou quase vinte anos –, ele finalmente aceitou o cargo de Pontífice do Jyotirmāṭha. No dia primeiro de abril de 1941, Svāmī Brahmānanda Sarasvatī foi formalmente consagrado como líder máximo com os seguintes títulos: *Dharmācārya* (“mestre do dharma”), *Jagadguru* (“mestre do universo”) e *Ananta Śrī Vibhūṣita Bhagavan* (“agraciado com a Infinita Riqueza de Deus”). Suas primeiras e principais tarefas foram construir um novo prédio para o mosteiro e o templo, além de reviver toda a glória do mosteiro vedantino, restaurando a sabedoria védica do *dharma* no norte da Índia (MASON, 2015, p. 63). Para admiração e respeito de todos, Svāmī Brahmānanda Sarasvatī logrou reconstruir o Jyotirmāṭha sem jamais ter aceitado doações financeiras (MASON, 2015, p. 95). Ele ocupou o cargo de *Śāṅkarācārya* por doze anos, sendo reverenciado como a personificação do Vedānta (MASON, 2015, p. 111). No dia 20 de maio de 1953, Svāmī Brahmānanda Sarasvatī deu seu último suspiro (MASON, 1997, p. 40). Ele foi reverenciado como *brahmībhūta*, isto é, “aquele que se tornou o próprio *Brahman*” e foi honrado com uma cerimônia digna de uma “grande majestade” (*mahārāja*) (MASON, 2015, p.129).

Os discursos e ensinamentos do Svāmī Brahmānanda Sarasvatī foram gravados, transcritos e publicados no periódico *Śrī Śāṅkarācārya Upadeśa* (“Os Ensinamentos de *Śrī Śāṅkarācārya*”), que se dedicava a divulgar passagens inspiradoras das escrituras védicas e notícias do cotidiano do mosteiro. Em sua posição de *Śāṅkarācārya*, Svāmī Brahmānanda Sarasvatī encarregou-se de propagar a filosofia Advaita Vedānta e os ensinamentos de Ādi

---

<sup>38</sup> A cidade de Varanasi é comumente conhecida por Benares e, localmente, pelo nome de Kashi.

Śaṅkara, aí se incluindo de forma proeminente os ensinamentos da tradição Smārta (MASON, 2015, p. 75). A tradição Smārta concilia a visão “não-dualista” do Advaita com o culto devocional a cinco deidades, a saber: *Śiva*, *Viṣṇu*, *Gaṇeśa*, *Śakti* e *Sūrya*, entendidas como representações, dotadas de forma e atributos (*saguṇa Brahman*), da totalidade e unicidade de *Brahman*. Estas representações são adoradas como *iṣṭadevatā*, isto é, “a deidade favorita” e, como tal, entendidas como mediadoras da realização do Brahman Absoluto, isto é, sem atributos (*nirguṇa Brahman*) (MASON, 2015, p. 91-94).

Svāmī Brahmānanda Sarasvatī articulava em seus discursos uma grande variedade de tópicos, com foco central no sofrimento humano e nos caminhos de sua superação. Ele compartilhava seu vasto conhecimento, instigando seus ouvintes a empreenderem reflexões inspiradoras mediante o uso de questionamentos e analogias. Através desse processo reflexivo, falava sobre a verdadeira natureza do Ser, sobre a vida enclausurada no ciclo das transmigrações e o meio para superar o sofrimento nelas experienciado. Ele comparava a vida neste mundo com uma estada num *dharmasālā*, isto é, um local de abrigo temporário para os peregrinos da existência. A estada temporária num *dharmasālā*, não permite que a mente se apegue por muito tempo nos afazeres próprios do local. O trabalho realizado é estritamente o necessário, mas sua visão e foco central estão na continuação da jornada: tal como um *dharmasālā*, assim é o modo de se estar no mundo. Nas palavras do Svāmī Brahmānanda Sarasvatī:

Não se envolva muito em nenhuma das dificuldades em sua residência no *dharmasālā*, realize o trabalho necessário para ir. Se há alguma coisa faltando, as pessoas não estão muito preocupadas; considerando que elas devem permanecer no *dharmasālā* apenas por dois dias, então eles poderão sair. Se os arranjos no *dharmasālā* devem estar de acordo com os próprios desejos [do peregrino], então [ele] passará todo o tempo fazendo arranjos, e o trabalho pelo qual ele veio de sua cidade ou vila, isso ele não obterá. [...] Portanto, seja resoluto no mundo. Não fique muito ocupado por causa de tarefas terrenas; fazer todos os assuntos cotidianos como uma questão de rotina. Defina o relacionamento principal em Paramātman [o Supremo Ser - *Ātman* - “Si-Mesmo”]. Ao fazê-lo, você experimentará a paz na vida e o caminho a seguir também ficará claro (SVAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p. 86-87).<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> “Don’t get very involved in any of the difficulties in your abode at the *dharmasālā*, accomplish the work needed in order to go. If there is anything lacking then people are not much troubled; considering that they are to stay in the *dharmasālā* only for two days then they will be permitted to leave. If arrangements at the *dharmasālā* are to be in accord with one's own wishes then all the time passes in making arrangements, and the work for which he came from his town or village, that he will not obtain. So be resolute in the world. Don't become too busy on account of earthy tasks; perform everyday affairs as a matter of routine. Set the primary relationship in Paramātman. By so doing you will experience peace in life and the way ahead will also be made clear.

Svāmī Brahmānanda Sarasvatī explicava que os seres humanos, por falta de discernimento (*viveka*) e por ignorância (*avidyā*), se identificam com o corpo, com a mente e com os processos cognitivos. Com isso, eles não percebem quem realmente são e não conhecem sua verdadeira natureza como *sat-cit-ānanda* (“Verdade, Consciência e Felicidade”), isto é, de plena identidade com *Brahman* (SVAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p. 76). Para conhecer e vivenciar seu verdadeiro Ser, o indivíduo deve se dedicar ao estudo da ciência védica e adotar o caminho espiritual apropriado, conforme as instruções dadas por um “verdadeiro guru” (*sadguru*). Só assim, o fluxo cíclico de morte e nascimento (*samsāra*) pode ser superado e a felicidade perene pode ser vivenciada (SVAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p. 77-78).

Em continuidade com sua proposta, Svāmī Brahmānanda Sarasvatī destacava que, para provocar uma mudança de consciência e poder perceber o verdadeiro propósito da existência, o indivíduo deveria se exercitar numa disciplina de meditação, de forma rotineira. Esse sistema de meditação se constitui da prática de *japa*, que consiste na repetição de um *mantra*<sup>40</sup>, e da prática de *dhyāna*, que consiste na meditação contemplativa. Com seu conhecimento e experiência, o mestre escolhe o *mantra* adequado para cada pessoa e instrui sobre a correta prática das disciplinas de *japa* e *dhyāna*, as quais constituem o método que visa despertar na mente a atenção plena no supremo *Ātman/Brahman*. Svāmī Brahmānanda Sarasvatī aconselhava que a escolha do *mantra* fosse feita levando-se em consideração o *iṣṭadevatā* (“deidade preferida”) ou Bhagavān (“Senhor Deus”) de cada indivíduo (SVAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p. 98). Ele enfatizava o valor dessa prática combinada de *mantra* e meditação contemplativa, afirmando que a Iluminação (*siddhi*) resulta dessa prática (SVAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p. 99). Quanto aos chamados poderes cognitivos extra-sensoriais (*siddhis*), Brahmānanda Sarasvatī explicava que eles fazem parte do estado de *samādhi*, porém, salientava que um verdadeiro *yogi* não deseja a obtenção dos mesmos e muito menos os usa para ganhar fama ou riquezas, pois compreende que a função desses poderes deve exclusivamente a de compaixão e felicidade. Portanto, Brahmānanda Sarasvatī enfatizava a importância de se estar atento e vigilante, pois o verdadeiro *yogi* domina esses *siddhis* ao invés de ser dominado por eles (SVAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p. 84-85).

---

<sup>40</sup> Mantra é uma sílaba ou frase sagrada, geralmente em sânscrito” (SVAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p. 86-87).

Outro ponto marcante dos ensinamentos de Brahmānanda Sarasvatī era sua posição de explicitar que não era necessário se tornar um monge renunciante para viver uma vida de paz e felicidade. Ele recomendava a vida de monge apenas para os realmente interessados em se tornar um *svāmī*, ou seja, um mestre espiritual (também chamado de *guru*). Ele aceitava homens e mulheres de todas as castas como discípulos, porém, tinha restrição quanto à posição de mestre espiritual, que só poderia ser ocupada por homens brâmanes. Para ele, independentemente da casta social ou do gênero, todos e todas podem alcançar a Iluminação, desde que cumpram os deveres referentes aos quatro estágios da vida humana (*varṇāśrama*)<sup>41</sup> e pratiquem o sistema de meditação *japa-dhyāna* (SVAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p. 95-96). Brahmānanda Sarasvatī explicava que a base principal do caminho de renúncia se dá na superação dos “seis inimigos internos”, a saber, raiva, luxúria, ganância, inveja, orgulho e ilusão-ignorância, pois eles constituem a raiz que mantém os seres humanos presos ao ciclo da existência transitória (*saṃsāra*). Com esse entendimento e uma mente disciplinada através da prática de meditação, o sujeito naturalmente se mantém desapegado e equitativo diante da vida mundana. “O fluxo contínuo dos negócios diários não é problema para conseguir a vitória [superação] sobre os seis inimigos” (SVAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p. 89-91).

Brahmānanda Sarasvatī fazia uma distinção importante quanto à escolha do mantra, alertando para o risco de se escolher o mantra inadequado, desconsiderando o estilo de vida de cada pessoa. A repetição da sílaba primordial *Oṃ* (ॐ) é recomendada apenas para monges renunciantes, pois sua repetição contínua, a um longo prazo, enfraquece a conexão com a vida mundana, o que seria prejudicial para os chefes de família que precisam cumprir com suas obrigações (MASON, 2015, p. 100-102). Finalmente, ele recomendava que a prática do sistema de meditação, independente de casta ou gênero, fosse realizada duas vezes por dia, de manhã e de noite, na posição sentada e com os olhos fechados. “Com a força desta prática”, sintetiza Brahmānanda Sarasvatī, “você atravessará o oceano do *saṃsāra*” (MASON, 2015, p. 103).

---

<sup>41</sup> Os quatro estágios da vida humana são: *Brahmacarya* – fase de estudante, *Grhastha* – fase de chefe de família, *Vānaprastha* – fase de retiro na floresta, e *Samnyāsa* – fase da renúncia (MASON, 2015, p. 96).



### 2.1.2 O jovem Maharishi Mahesh Yogi

Maharishi Mahesh Yogi (Mahaṛṣi Maheśa Yogī)<sup>42</sup> nasceu com o nome de Mahesh Prasāda Varmā no dia 12 de janeiro de 1918<sup>43</sup>, na vila Chichli, perto da cidade de Gadarwara<sup>44</sup> no estado de Madhya Pradesh, e foi criado na cidade de Jabalpur, que fica nesse mesmo estado. Era o terceiro de quatro filhos e pertencia a uma família da casta *kāyastha*, que engloba as profissões de redator, escrivão e administradores do estado e é uma sub-casta dos *kṣatriyas* (classe dos guerreiros e governantes). Seu pai, Rama Prasāda Śrīvastava, era fiscal de renda. Mahesh Yogi estudou em várias escolas, posto que o trabalho do pai acarretava frequentes mudanças. Segundo Mason (2015, p.49), o irmão mais velho de Mahesh Yogi, Jageshwar Prasāda Śrīvastava se lembra dele sempre visitando *sadhus* e *saṃnyāsins* desde a fase colegial. Ele se formou em física e matemática pela Universidade de Allahabad, mas considerava tais estudos insuficientes pois, já nessa época, demonstrava uma sede por um conhecimento mais amplo sobre a existência (MASON, 1997, p. 26-27). Aos dezessete anos de idade trabalhou por um breve tempo numa fábrica de armamento em Jabalpur, onde fez amizade com Jagadīśa Prasāda Śrīvastava e seu irmão Jugal Kishore Śrīvastava.

Foi justamente nesse período que Jugal Śrīvastava informou Mahesh Yogi sobre a presença do renomado Svāmī Brahmānanda Sarasvatī na cidade. Com isso, em 1939<sup>45</sup>, ele teve seu primeiro encontro com seu futuro mestre (MASON, 2015, p. 49). O encontro foi assim descrito por Mahesh Yogi:

Nós éramos alguns homens que tinham ido visitar *Guru Deva* [Svāmī Brahmānanda Sarasvatī]. Ficamos sentados do lado de fora de sua porta por muito tempo até que finalmente fomos recebidos. Nós nos sentamos perto da porta, a qual havia sido deixada aberta. Nós podíamos apenas sentir sua presença - ele não falava conosco. De repente, um carro passou pela estrada e os faróis iluminaram momentaneamente através da porta aberta. Pela primeira vez pude ver o rosto de *Guru Deva*. Oh, foi uma visão maravilhosa! Eu nunca tinha visto nada tão maravilhoso. Imediatamente experimentei uma profunda

<sup>42</sup> Essa é a grafia correta do nome em sânscrito, porém, no decorrer da dissertação, usarei a forma de escrita comumente empregada nas literaturas.

<sup>43</sup> Oficialmente e em seu passaporte, conta esta data de nascimento, porém Mason (1997, p. 24) diz, que segundo Rāj Varmā, tio de Mahesh Yogi, ele teria nascido no ano de 1917.

<sup>44</sup> No passaporte consta como cidade de nascimento, Pounalulla (MASON, 2015, p. 47).

<sup>45</sup> Existem outras versões sobre como seu deu este primeiro encontro de Mahesh com o mestre: uma sendo através do seu tio fotógrafo, Rāj Varmā, e outra, que alguém na rua falou ao seu ouvido sobre um grande santo na cidade (MASON, 1997, p. 24 e 27).

reverência e devoção a ele e decidi fazer tudo ao meu alcance para estar ao seu redor (*apud* MASON, 2015, p. 49).<sup>46</sup>

Desde o primeiro encontro, Mahesh Yogi sentiu o desejo de servir ao Svāmī Brahmānanda Sarasvatī e, após mais alguns encontros, ele perguntou se poderia se tornar seu discípulo. O mestre então sugeriu que ele terminasse primeiro seus estudos universitários. (MASON, 2015, p. 51). Então, após a conclusão de seus estudos, Mahesh Yogui procurou uma vez mais o Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, quando este já havia se tornado o Śaṅkarācārya do Jyotirmaṭha, reiterando o desejo de se tornar seu discípulo (MASON, 2015, p. 66). Após a concordância da família, Mahesh Yogui finalmente recebeu sua iniciação como discípulo do Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, dois anos após seu primeiro encontro com o mestre (MASON, 2015, p. 66). Ele fez os votos de serviço e celibato e foi rebatizado com o nome de Bāl Brahmācari Mahesh, passando a residir no monastério e sendo reconhecido entre os seus pares “como um jovem cheio de energia e alegria de viver” (MASON, 1997, p. 32). Lá ele descobriu um espaço de vasto conhecimento e pessoas versadas:

Logo no começo, entrei no āśram, cheguei, e depois fiquei com trinta ou quarenta *brahmacaris* e *paṇḍitas*. [...] E eles eram pessoas muito sábias, *paṇḍitas* de todos os seis sistemas de filosofia, e *paṇḍitas* de todos os *smṛtis* e *śrutis*, e tudo isso. Toda a esfera de aprendizado ao redor de Śaṅkarācārya, era uma vasta comitiva de pessoas instruídas e eu era absolutamente insignificante. Eu tinha algum conhecimento de hindi e inglês, e um pouco de sânscrito, mas naquela assembléia enorme, isso era absolutamente insignificante, e o inglês, claro, não era necessário em absoluto (MAHARISHI YOGI *apud* MASON, 2015, p. 67).<sup>47</sup>

Mahesh Yogi, cumprindo a tradição da sagrada relação *guru-śiṣya* (mestre-discípulo), dedicou-se profundamente aos estudos e ensinamentos do seu mestre, seguindo a *sādhana*

---

<sup>46</sup> “We were a few men who had gone to visit Gurudev. We sat outside his door a long time until we were finally admitted. We sat down by the door, which had been left opened. We could only sense his presence - he didn't talk to us. Suddenly a car drove by on the road and the headlights momentarily shone through the opened door. For the first time I was able to see Gurudev's face. Oh, it was a wonderful sight! I have never seen anything so wonderful. Immediately I experienced a deep reverence and devotion to him and I decided to do everything in my power to be in his surroundings” (MAHESH YOGI *apud* MASON, 2015, p. 49).

<sup>47</sup> “Right in the beginning, I joined the āśram, I came, and then I was amongst thirty or forty *brahmacaris*, and *pandits*. [...] And they were very wise people, *pandits* of all the six systems of philosophy, and *pandits* of all the *smṛtis* and *śrutis*, and all that. The whole learning round about Śaṅkarācārya was vast retinue of learned people and I was absolutely insignificant. I had some knowledge of Hindi and english, and a little bit of Sanskrit, but in that huge assembly, this was absolutely insignificant, and english, of course, it was not necessary at all” (MAHARISHI YOGI *apud* MASON, 2015, p. 67).

espiritual e todos os requisitos de uma vida ascética completamente ofertada ao mestre, procurando harmonizar-se com cada desejo e pensamento do seu *guru*, passando inclusive a dormir na soleira da porta dele (MASON, 1997, p. 32-33). Com o passar do tempo e o progresso espiritual de Mahesh Yogi, Svāmī Brahmānanda Sarasvatī permitiu com que ele se retirasse em reclusão em uma caverna a fim de praticar sua disciplina meditativa (MASON, 1997, p. 35). Por sua total dedicação e serviço, ele se tornou seu secretário pessoal como reflexo de uma profunda sintonia e união com seu mestre (MASON, 1997, p. 39).

E a partir daí, para mim, a coisa toda era muito leve e bonita, sem obstáculos, tudo era claro. Então eu estava vivendo ao redor dele sem nem mesmo sentir que estava vivendo. É um sentimento muito genuíno de completa união com *Guru Deva*, assim mesmo. As pessoas que me viram junto de *Guru Deva* sabem que eu não estava como se estivesse nesse corpo individual e isolado ou algo assim (MAHARISHI YOGI *apud* MASON, 2015, p. 71).<sup>48</sup>

A partir daí, Mahesh Yogui passou a cuidar de todos os detalhes do cotidiano e dos compromissos de seu mestre, o que incluía a redação dos comunicados sobre suas viagens e palestras (MASON, 2015, p. 115). Ademais, ele compilou alguns discursos do Svāmī Brahmānanda em hindi, dando origem a dois livros. Um é o *Amṛta Kaṇa*, publicado em 1952, e o outro é *Śrī Śaṅkarācārya Vāksudhā*, publicado em 1947. Neste último, o mestre Brahmānanda Sarasvatī analisa em detalhes a importância do 2º aforismo do *Yoga Sūtras de Patañjali - yogaścittavṛttinirodhaḥ* - “Yoga é a cessação das flutuações mentais” (MASON, 2015, p. 107-108). Svāmī Brahmānanda explica o Yoga como objetivo e método:

O objetivo final é este, que pela prática de ter parado as flutuações do eu interior, experimenta a forma Suprema do Ser, calmo sem ondulações em qualquer parte da piscina de água, de modo que uma pessoa possa ver a sua própria face. Esse é realmente o método; parar as flutuações da consciência é realmente dar um claro reflexo do eu imperecível no instrumento da visão interior. Isto é, de fato, o darśana (visão) do Ātma (Si-mesmo ou Alma) (SWAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p. 108).<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> “And from there on for me the whole thing was very light and beautiful, no obstacles, clear, everything. Then I was living around him without even feeling that I was living. It's a very genuine feeling of complete oneness with Gurudeva, just like that. People who have seen me moving with Gurudeva know that I was not as if in this isolated, single body or something” (MAHARISHI YOGI *apud* MASON, 2015, p. 71).

<sup>49</sup> “The ultimate aim is this, that by the practice of having stopped the fluctuations of the inner self, to experience the Supreme form of the Self, calm without a ripple in any part of the pool of water, that manner a person can see his own face. That really is the method; stopping the fluctuations of the consciousness is really giving a clear reflection of the imperishable self in the instrument of inner vision. This indeed is darshan (sight) of the Ātma (Self or soul)” (SVAMI BRAHMANANDA *apud* MASON, 2015, p.108).

De acordo com Mason (2015, p. 66), o contato constante com o mestre permitiu que Mahesh Yogi enxergasse “com que facilidade as dúvidas e dificuldades dos aspirantes eram removidas por *Guru Deva* e o caminho deles clarificado para a prática da meditação e da devoção”.<sup>50</sup> Ele tinha uma capacidade extremamente valiosa de adequar seus ensinamentos às qualidades específicas e aos diferentes níveis de ignorância dos discípulos (MASON, 2015, p. 71). Para Mahesh Yogi, o mestre era a presença do “oceano profundo de conhecimento”:

Sua personalidade inteira exalava sempre o sereno perfume da espiritualidade. Seu rosto irradiava aquela luz rara que compreende amor, autoridade, serenidade e autoconfiança; o estado que sobrevém somente através de uma vida justa e realização divina. Seus ensinamentos espirituais são simples e claros e falam direto ao coração. Ele aderiu estritamente aos caminhos do desenvolvimento interior, estabelecidos pelos sistemas da filosofia indiana e da ética (MAHARISHI YOGI *apud* MASON, 1997, p. 40).

Após a morte de seu mestre, Mahesh Yogui retirou-se para o *āśram Śrī Shankaracharya Gyan Mandir*, localizado nas montanhas, onde, por sua vez, Brahmānanda Sarasvatī houvera conhecido o seu próprio mestre, Svāmī Kṛṣṇananda Sarasvatī (MASON, 2015, p. 137-138). É dito que antes de morrer, Brahmānanda Sarasvatī conclamou Mahesh Yogi a disseminar por outras regiões e num contexto mais amplo de não renunciante – dentro das estruturas sociais vigentes – sua técnica de meditação *japa-dhyāna*. Encorajou-o a nada temer e a não se preocupar com os recursos materiais: “comece a trabalhar e tudo acontecerá por si só” (MASON, 1997, p. 40).

### 2.1.3 Os primórdios do mestre Maharishi Mahesh Yogi e da Meditação Transcendental

Em 1954, após um ano de reclusão em silêncio e meditação, Mahesh Yogi deixou o *āśram* para cumprir sua missão de divulgar um método de desenvolvimento e evolução espiritual acessível para todos que tivessem o verdadeiro desejo pela transformação pessoal (MASON, 1997, p. 42-45). Ele dirigiu-se para o sul da Índia, mais especificamente para a cidade de Madanapalle, no estado de Andhra Pradesh. Lá permaneceu por um tempo hospedado em um pequeno quarto de depósito de uma cafeteria onde conheceu Rama Rao, um gerente de banco, e seus amigos, que diariamente frequentavam o lugar. As recorrentes conversas, sobre temas como religião e filosofia indiana, de Mahesh Yogi com esse grupo de pessoas, originaram

---

<sup>50</sup> “How easily the doubts and difficulties of aspirants were removed by Guru Deva, and their path made clear for practice of meditation and devotion” (MASON, 2015, p.66).

os primeiros alunos por ele iniciados em seu sistema de meditação, o qual seria futuramente conhecido como Meditação Transcendental. Junto a outros empresários, Rama Rao construiu em Madanapalle um salão para o exercício de prática de meditação (MASON, 2015, p. 138-140). Seguindo sua intuição, ele prosseguiu viagem mais ao sul em direção a cidade de Rameshvaram, conhecido local de peregrinações religiosas, onde visitou o templo *Rāmanāthasvāmi*, dedicado a deidade *Śiva*, bem como vários outros templos e santuários nos arredores. No estado de Kerala, visitou o templo *Guruvayur Kṛṣṇa* na cidade costeira de Trivandum (MASON, 2015, p. 141). Depois continuou sua viagem pelas cidades de Coulão, Ernakulam, Alleppey (atualmente Alappuzha) e Kottayam. Foi durante este périplo que Mahesh Yogi começou a ser chamado de Maharishi, que quer dizer “o grande sábio” (*maha*, isto é, “grande”; *ṛṣi*<sup>51</sup>, isto é, “sábio”) (MASON, 2015, p. 149).

No sul da Índia havia muitos devotos do Svāmī Brahmānanda Sarasvatī. Por isso Mahesh Yogi foi convidado a ministrar inúmeras palestras, bem como instado a ensinar a técnica da meditação. Não tendo ainda alcançado o *status* de um *svāmī*, isto é, de um mestre espiritual, ele decidiu ensinar em nome de seu mestre, fazendo, assim, recurso à autoridade dele. Para tal, Mahesh Yogi criou um sistema de *pūjā*, de forma que, através desse culto de reverência, a realidade da Verdade personificada pelo mestre pudesse fluir na direção dele para que ele pudesse iniciar discípulos na técnica de meditação (MASON, 2015, p. 143). Assim, segundo Mahesh Yogi, como instrutor ele é apenas o canal condutor das bênçãos do mestre, é “a lâmpada através da qual a corrente elétrica espiritual de *Guru Deva* brilha irradiando luz sobre todos” (MAHESH YOGI *apud* MASON, 2015, p. 153). A *pūjā* criada por ele incluía, entre outros, uma foto do *Guru Deva* e a entoação do *Guru Stotram* – canto devocional exortando as qualidades do *guru* (MASON, 1997, p. 75).

Na cidade de Alleppey, Mahesh Yogi conheceu um outro grupo de devotos do Svāmī Brahmānanda Sarasvatī e desenvolveu, com eles, um relacionamento que incluía encontros regulares uma vez por semana. Entusiasmados com os encontros, os membros do grupo decidiram criar uma sociedade, o “Círculo de Desenvolvimento Espiritual” (*Ādhyātmik Vikāś Maṇḍal*), para que os devotos, inclusive de outras regiões, pudessem manter contato e trocar experiências (MASON, 2015, p. 153-154). Para marcar a partida de Maharishi Mahesh Yogi, o grupo de devotos realizou, na cidade de Cochin, vizinha de Alleppey, um evento festivo em outubro de 1955 (MASON, 1997, p. 46). O evento objetivou não apenas a despedida de Mahesh Yogi, mas também a celebração da vida e dos ensinamentos de Svāmī Brahmānanda Sarasvatī.

---

<sup>51</sup> Rishi é a forma transliterada para a língua inglesa.

Dentre os convidados se incluía o vice-presidente da Índia e filósofo S. Radhakrishnan (MASON, 2015, p. 154). Posteriormente, foi publicado um livreto – memorial sobre esse “grande encontro” (*mahasammelan*), *Beacon Light of the Himalayas* (1955). A publicação incluía informações sobre o evento, sobre o Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, sobre Mahesh Yogi, bem como os discursos proferidos durante o encontro, fotos e várias mensagens de apoio e reconhecimento. Dentre estas mensagens, se incluíam as bênçãos dadas pelo Svāmī Śāntānanda Sarasvatī, Pontífice sucessor de Svāmī Brahmānanda Sarasvatī no monastério Jyotirmaṭha (MASON, 2015, p. 157-164).

A mensagem e os ensinamentos compartilhados por Mahesh Yogi nessa sua primeira grande aparição pública em Cochin gerou entusiasmo e uma grande repercussão, fazendo com que ele continuasse seu périplo, palestrando e ensinando a prática da meditação não só pelo sul da Índia, mas por todo país, mobilizando, por vezes, milhares de pessoas por onde passava (MASON, 1997, p. 51-52). Ele esteve em cidades como Calcutá (Kolkata), Bombaim (Mumbai), Bangalore, Ahmedabad, Ujjain, Pahalgam e Haridwar. Em algumas delas, os devotos montaram estruturas temporárias para a condução de cursos sobre a técnica de meditação (MASON, 2015, p. 199). Em 1957, Mahesh Yogi compareceu ao Seminário de Grandes Líderes Espirituais, realizado em Mylapore, para comemorar o aniversário de Brahmānanda Sarasvatī. Estima-se que mais de dez mil pessoas participaram do evento. No encerramento, Mahesh Yogi proferiu palestra onde anunciou a criação da organização Spiritual Regeneration Movement/SRM (Movimento de Regeneração Espiritual/MRE) (MASON, 2015, p. 203-204). O objetivo do Movimento de Regeneração Espiritual era divulgar e disponibilizar um método de meditação simples e acessível, o qual pudesse ser praticado diariamente por qualquer pessoa, em qualquer parte do mundo: o método foi designado de Meditação Profunda (MASON, 2015, p. 203-204). Nos meses seguintes, Mahesh Yogi e seu Movimento de Regeneração Espiritual ganharam força, desencadeando a criação de vinte e cinco novos Centros de Meditação, também chamados de Academia de Meditação. Após refletir sobre todo o trabalho até então desenvolvido, e com o objetivo de alcançar toda a humanidade, ele percebeu que precisava expandir seu Movimento para além da Índia, e que os Estados Unidos da América seria um lugar propício para começar (MASON, 2015, p. 208-209).

## 2.2 O MOVIMENTO DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL: A FORMAÇÃO

Há uma luz que brilha além do mundo, além de tudo, além de todos, além dos céus mais altos. Esta é a luz que brilha dentro do seu coração (Chândogya Upaniṣad *apud* KUMUDA, 1999, p. 21).

### 2.2.1 A instituição e sua disseminação global

Antes de viajar para os Estados Unidos, Mahesh Yogi visitou, em 1958, os países vizinhos Birmânia (atual Myanmar), Tailândia e Malásia, a convite de entidades locais, para compartilhar seus ensinamentos. Seguindo seu planejamento, ele ministrou palestras e deu entrevistas. Na oportunidade, ele fundou Centros de Meditação e iniciou novos alunos na prática da meditação (MASON, 2015, p. 211 e 217). Passados quase cinco meses, Mahesh Yogi seguiu viagem para a China, onde inaugurou mais um centro de meditação chamado Vale Feliz, “um lugar onde todos podem obter a chave para toda a paz e felicidade na vida” (MAHESH YOGI *apud* MASON, 2015, p. 21). Depois de breve temporada em Hong Kong, em dezembro de 1958, ele seguiu para Honolulu no Havaí, onde ficou por um mês e teve sua mensagem divulgada em todos os meios de comunicação. Ao longo de suas viagens, Mahesh Yogi mantinha seus devotos meditantes na Índia informados sobre o progresso do Movimento. Ele lhes enviava também textos sobre os ensinamentos do mestre Brahmānanda Sarasvatī, que foram divulgados no boletim de notícias publicado pela missão de Madras (Chennai), com o nome de *Torch Divine* (MASON, 1997, p.58). Suas experiências em todas essas regiões lhe deu a certeza que era possível pessoas fora da cultura Hindu serem atraídas pelos ensinamentos.

Finalmente, em janeiro de 1959, Mahesh Yogi chegou aos Estados Unidos. Acompanhado por dois auxiliares, desembarcou em São Francisco discretamente, trajando sandálias de madeira e uma veste branca simples, ornada por um colar de sementes (*rudrākṣa*) utilizado para auxiliar a prática de meditação (*japamālā*) (MASON, 1997, p. 15-16). Lá, Mahesh Yogi fez contatos e deu várias palestras em diversas organizações, em especial na Associação Tao Budista Jen Sen, onde falou com frequência. Sua estadia em São Francisco rendeu sua primeira cobertura jornalística nos Estados Unidos, algo positivo para consolidar sua mensagem. Porém, a referência à meditação como “tranquilizante não-medicinal” gerou nele certo descontentamento. Ainda assim, Mahesh Yogi acreditava que se alguns pudessem ser atraídos por um “tranquilizante”, certamente muitos outros seriam atraídos pelo ideal proposto pelo Movimento da Regeneração Espiritual (MASON, 2015, p. 231-232). Como disse

ele: “A liberação de tensão é um subproduto [uma consequência] automático da meditação” (MAHESH YOGI *apud* MASON, 2015, p. 239). Como clímax de sua estada em São Francisco, ele fundou, em março de 1959, uma nova organização, a International Meditation Society/IMS (Sociedade Internacional de Meditação/SIM).

Em abril de 1959, Mahesh Yogi desembarcou em Los Angeles, onde uma grande quantidade de adeptos estava à sua espera (MASON, 1997, p. 62). Ele ficou hospedado na casa da família Olsen, que não só lhe deu todo o suporte necessário, como também recebeu dele os ensinamentos da prática da meditação. A família Olsen foi fundamental para a expansão do Movimento da Regeneração Espiritual, que se consolidou com a criação do Centro Internacional de Meditação em Los Angeles. O Centro tinha como lideranças o Dr. John Smith Hislop, Charlie Lutes e Roland Olsen. A função desses líderes era organizar as viagens e as cerimônias de iniciação, agendar as palestras, arrecadar fundos e providenciar a publicação dos materiais de divulgação. Com isso, Mahesh Yogi ficaria livre para se focar em seu trabalho de promoção do desenvolvimento espiritual. Por outro lado, com a fundação desse Centro Internacional de Meditação, Mahesh Yogi precisou rever sua postura diante da questão referente aos recursos financeiros. Até então, tal como seu mestre, ele não aceitava dinheiro pelas iniciações, mas vinha aceitando algumas doações colaborativas para as viagens. Entretanto, observando o modo capitalista americano e pensando em se adaptar a este, ele resolve introduzir a cobrança de uma taxa (MASON, 2015, p. 239-240). Com o passar do tempo, Mahesh Yogi consolidou sua fama como mestre espiritual e ficou marcado por duas características: seu jeito sempre alegre e sorridente de falar; e o fato de sempre carregar flores e utilizá-las para explicar sua filosofia de vida.

O presidente do Centro Internacional de Meditação, John Hislop, organizou a Primeira Convenção Internacional do Movimento de Regeneração Espiritual, sediada no Parque Nacional de Sequóia, Los Angeles, em julho de 1959. Lá, Mahesh Yogi apresentou seu “Plano de Três Anos” para o desenvolvimento espiritual, o qual se consistia, entre outras coisas, na criação de um curso de instrutores de Meditação Profunda. Maharishi percebeu que precisava se multiplicar para cumprir seus objetivos, desta forma, desenvolveu um treinamento para meditantes, qualificando-os para realizar iniciações, ensinar a técnica e sua relevância, como também, fazer o acompanhamento e verificação da eficácia da prática dos iniciados. Ademais, cada instrutor fundaria um Centro de Meditação. Seguindo um modelo ocidental, criou um formulário com várias perguntas para selecionar os pretendentes à posição de instrutor de meditação (MASON, 2015, p. 246-247).



Em dezembro de 1959, deixou os Estados Unidos e viajou em direção à Europa, começando por Londres. Ele fez palestras, deu entrevistas para os órgãos de imprensa local e ministrou iniciações à prática da Meditação Profunda. Durante sua estadia de vários meses em Londres, apresentou seu Plano de Três Anos e fundou uma sede oficial do Movimento da Regeneração Espiritual em meados de 1960. Aproveitando a oportunidade, realizou também um curso de treinamento de instrutores (MASON, 1997, p. 70-71). Depois de um breve tempo de descanso, viajou com o empresário Henry Nyburg para Suíça, Áustria, França e Alemanha, locais nos quais teve palestras organizadas e divulgadas nas principais cidades universitárias. Ele visitou também a Noruega, a Dinamarca e a Suécia. No fim de 1960, retirou-se para o chalé de Henry Nyburg, na Áustria, para a prática exclusiva da meditação e do silêncio (MASON, 1997, p. 77-81).

A década de 60 foi intensa para Mahesh Yogi. Ele continuou ensinando a técnica de meditação, formando novos professores e fundando Centros de Meditação em vários países, tais como Escócia, Itália, Grécia, Argentina, Chile, Peru e Brasil. Durante esse período, mandou construir na Índia a Academia de Meditação Internacional e seu *āśram* – o *Shankaracharya Nagar* –, e também fundou sua terceira organização, a Students International Society of Meditation/SISM (a Sociedade Internacional de Meditação dos Estudantes/SIME). Além disso, gravou vídeos e áudio-discos com seus ensinamentos, bem como escreveu dois livros: *A Ciência do Ser e a Arte de Viver* (1963) – um livro didático com seus ensinamentos – e *Sua Santidade Maharishi Mahesh Yogi comenta o Bhagavad-Gītā* (1967) (MASON, 1997, p. 81-141). Foi também durante este período que Mahesh Yogi empreendeu a mudança do nome da instituição por ele criada e da técnica a ela associada: o Movimento de Regeneração Espiritual passou a se denominar Movimento da Meditação Transcendental, e a Meditação Profunda passou a se denominar Meditação Transcendental<sup>52</sup> (MASON, 2015, p. 269). Na década de 70, Mahesh Yogi desenvolveu um curso padronizado com o intuito de facilitar a transmissão dos seus ensinamentos sobre o Ser. Deste modo, o curso *Science of Creative Intelligence/SCI* (Ciência da Inteligência Criativa/CIC), é composto de trinta e três lições apresentadas na forma de palestras gravadas em vídeo. Em complemento ao curso, Mahesh Yogi recomendava a leitura de seus livros *Ciência do Ser e Arte de Viver* e *Sua Santidade Maharishi Mahesh Yogi comenta o Bhagavad-Gītā*. Além disso, treinou seus instrutores da MT para que pudessem ministrar este curso aos meditantes (MASON, 1997, 309). Nessa mesma época, Maharishi

---

<sup>52</sup> A partir daqui usarei três abreviações: MT para Meditação Transcendental, Movimento da MT para Movimento da Meditação Transcendental e MT-Sidhi para o programa avançado da Meditação Transcendental-Sidhi.

introduziu um programa avançado da Meditação Transcendental chamado Meditação Transcendental-Sidhi (MAHESH YOGI, 2001, p. xxi). Os detalhes desse programa serão apresentados mais adiante.

Maharishi Mahesh Yogi prosseguiu pela década de 80 no mesmo ritmo de viagens por todo o mundo, ministrando palestras, realizando iniciações, fundando Centros de Meditação e formando instrutores. Enquanto permanecia nessa dinâmica de peregrinação mundial, seus adeptos transcreviam as gravações das palestras e as publicavam, bem como produziam panfletos e outros materiais de divulgação. A partir da década de 90, ele passou a delegar as viagens para sua equipe administrativa de confiança e estabeleceu sua residência na Holanda, na cidade de Vlodrop, onde fica a sede da Maharishi European Research University (MERU), que também é a sede geral da instituição MT. Desde 1957, quando começou o Movimento Espiritual de Regeneração, até os dias atuais, o Movimento da MT se consolidou e se expandiu de tal forma ao redor do mundo que se faz presente hoje em vinte e oito países nas Américas, quarenta países na Europa, vinte e seis países no Oriente Médio-África e dezoito países na Ásia-Pacífico (TRANSCENDENTAL MEDITATION, 2019). Transformou-se numa instituição de alcance mundial, sem fins lucrativos, que engloba vários Centros de Meditação, organizações, institutos e programas educacionais voltados para a formação e prestação de serviços em diversas áreas. Mais adiante, veremos mais detalhes da estrutura da instituição Movimento da MT.

É importante notar que antes de Maharishi Mahesh Yogi, dois outros grandes mestres espirituais tinham se aventurado por terras americanas. O primeiro foi Svāmī Vivekānanda, fundador da ordem Ramakrishna. Em 1893 ele participou do Parlamento Mundial de Religiões em Chicago, difundindo os ensinamentos de Yoga e Vedānta. E o segundo foi Svāmī Paramahansa Yogānanda, que visitou Boston em 1920 para participar do Congresso Internacional de Religiões. Ainda no mesmo ano, Yogānanda fundou uma organização para divulgar os seus ensinamentos do Yoga, a Self-Realization Fellowship (SRF), com sede na Califórnia. As visitas de Mahesh Yogi pelos diversos continentes do mundo, ao longo das décadas de 50 a 80, ganharam uma enorme reverberação ao encontrar uma sociedade ocidental fundamentada nos valores do imediatismo e do materialismo exacerbado, carente de valores espirituais e éticos mais harmoniosos, além de carente de valores voltados para o bem comunitário. Mas, simultaneamente, na contramão dessa sociedade consumista, encontrava-se o movimento contracultura em pleno ápice, de forma que uma parte da sociedade formada por

jovens, artistas<sup>53</sup> e intelectuais almejava justamente uma transformação de consciência, atitudes, valores e comportamentos, favorecendo, assim, a receptividade dos ensinamentos trazidos por Mahesh Yogi. Pode-se observar que dentre tantos outros mestres indianos que vieram para o Ocidente, Maharishi conseguiu o estabelecimento e reconhecimento da sua MT até os dias atuais, sendo ela cada vez mais difundida.

### 2.2.2 A adaptação da tradição: continuidades e rupturas

Após o entendimento sobre as características principais do Advaita Vedānta e a importante relação desta com o mestre de Maharishi e com ele próprio, podemos observar que a MT se apresenta como um desdobramento da filosofia Advaita Vedānta. Por ser sua tradição iniciática, Mahesh Yogi, por um lado, segue e preserva os ensinamentos recebidos de seu mestre, mas, por outro, promove adaptações que julga necessárias para cumprir sua incumbência. Seu objetivo é alcançar uma ampla e diversificada audiência, não só as sociedades familiarizadas com a cultura hindu, mas também as outras, com diferentes culturas. A partir dessa compreensão, surge a reflexão se a MT de Maharishi apresentaria uma continuidade com sua tradição originária. Com isso, alguns pontos de continuidade puderam ser observados, enquanto outros puderam ser entendidos como ruptura ou apenas adaptação.

Desde sua primeira aparição pública até os últimos dias de sua vida, Mahesh Yogi sempre ressaltou que os ensinamentos compartilhados por ele provinham da “magnânima luz do seu amado *Guru Deva*”, o *Śankarācārya* Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, e de toda uma tradição de conhecimento védico milenar, mais especificamente o Advaita Vedānta. Ele se apresentava como um instrumento do mestre, empreendendo a tarefa de propagar seus ensinamentos, fomentando a regeneração espiritual do mundo, assim como colocando as bênçãos e a presença plena de *Guru Deva* ao alcance de todos (MAHESH YOGI, 1955, p. i-v). Seguindo os ensinamentos de seu mestre Brahmānanda Sarasvatī, Maharishi ensinava que o Absoluto *Brahman* – a Realidade *sat-cit-ānanda* (“Verdade-Consciência-Felicidade”) – constitui o fundamento da natureza não-dual da condição humana e de todas as coisas existentes no universo. Esclarecia ainda que a verdadeira natureza da alma individual é a “Alma suprema” – *Ātman* (“Si-Mesmo”) – ontologicamente não-diferente de *Brahman*. E que o princípio constitutivo *Ātman/Brahman*, herança inata comum a todos, possibilita uma vida de paz e

---

<sup>53</sup> Neste contexto encontrava-se por exemplo o grupo dos Beatles. Devotos de Mahesh Yogi, frequentaram seu *āśram*, convivendo intimamente com ele. Os desdobramentos desta época não serão narrados nesta dissertação. Cf. Mason, 1997.

felicidade infinita (*ānanda*) (MAHESH YOGI, 1955, p. 45). Para enfatizar esse ensinamento de *ānanda* (“felicidade”), Mahesh Yogi utilizava o seguinte verso:

Da felicidade toda a criação nasceu.  
Na felicidade todos os seres são sustentados.  
E na felicidade tudo isso acabará por se fundir  
(TAITTIRĪYA UPANIṢAD 3.6.1 *apud* MAHESH YOGI, 1955, p. 57-58)<sup>54</sup>.

Com a citação acima Mahesh Yogi destaca a onipresença da “Felicidade” como constitutiva e sustentadora de todo o Universo. Este conhecimento embasa a mensagem de Mahesh Yogi de que todos podem viver uma vida de plenitude, paz e felicidade eterna, independente do credo, do gênero, da classe social ou nacionalidade, assim como destacava seu mestre (MAHESH YOGI, 1955, p.58).

Em continuidade com a tradição, Mahesh Yogi esclarece que a Realidade Absoluta, o Absoluto *Brahman* sem forma e atributos, se apresenta de modo latente sob a multiplicidade do mundo manifesto. Ele explica que a mente e os órgãos dos sentidos comumente são capazes de perceber e experienciar apenas o campo material, próprio do mundo fenomênico objetivo. Para se ter a percepção e experiência direta da dimensão essencial da Realidade, que subjaz como origem e substrato deste mundo fenomênico com suas múltiplas formas, é necessário que a mente passe por um treinamento e seja refinada. Com isso, é possível vivenciar nesse mundo trivial a natureza essencial *sat-cit-ānanda*. É nesse contexto de necessidade indispensável de um refinamento da mente que se revela a importância do método proposto por Mahesh Yogi: o método da MT que, como vimos acima se trata de um desdobramento do sistema de meditação *japa-dhyāna* transmitido por seu mestre. Essa inspiração dos ensinamentos do mestre se reflete não apenas nas regras de escolha dos mantras, mas também na rotina e na disciplina da prática (MAHESH YOGI, 1955, p. 63-67). Assim se entende que Mahesh Yogi, na formulação de seu método MT, tenha se inspirado não apenas na escola do Advaita Vedānta e sua base filosófica, mas também na escola do Yoga de Patañjali, que constitui herança tradicional do seu mestre Brahmānanda Sarasvatī. Mais adiante, no capítulo três, veremos em detalhes as características da sua técnica de MT e a relação com o Yoga.

Como vimos anteriormente, o método da MT se consolidou através da prática de Maharishi em ensinar nas diferentes culturas e contextos, o que o levou a desenvolver modificações para a sua aplicabilidade e entendimento. Dentre essas modificações, podemos

---

<sup>54</sup> “From Anandam is the whole creation born. In Anandam do the creatures live and in Anandam shall all this ultimately merge” (TAITTIRĪYA UPANIṢAD 3.6.1 *apud* MAHESH YOGI, 1955, p. 57-58).

destacar algumas, como por exemplo, quanto à forma de escolha do mantra a ser adotado por cada iniciado, a qual ele mudou os critérios utilizados. Ao invés de usar uma referência às “deidades preferidas” (*iṣṭadevatā*), como era feito por seu mestre, Maharishi vinculou essa escolha à critérios “astrológicos” relacionados com o ano de nascimento do iniciado. Quanto à prática diária de meditação, ele flexibilizou o tempo de duração passando de uma hora para vinte minutos, e acrescentou um tempo de repouso após a meditação. Por outro lado, quanto à postura, ele flexibilizou a obrigatoriedade do sentar-se ereto com as pernas cruzadas na forma tradicional indiana, incluindo a opção de se meditar sentado numa cadeira. Quanto à elegibilidade do aluno para o aprendizado da técnica, ele desenvolveu um processo padronizado que incluía palestra introdutória, explicações e entrevista, para então, de fato, ocorrer a iniciação. Além disso, como já fora dito, ele introduziu a cobrança de uma taxa para se aprender a técnica da MT (MASON, 2015, p. 273-274).

Quanto à forma de ensinar o método da MT, Maharishi introduziu três modificações marcantes. A primeira delas se constitui na criação da cerimônia de *pūjā*, a qual viabiliza a instauração de Mahesh Yogi e os instrutores de MT como instrumentos do mestre Brahmānanda Sarasvatī e sua autoridade, fluindo através deles suas bênçãos e ensinamentos plenos da Verdade. A segunda ocorre com a criação do curso de formação de instrutores da MT<sup>55</sup>, de forma que estes se tornassem seus multiplicadores. Este curso capacita o meditante a realizar iniciações, ensinar a técnica e os ensinamentos védicos, fazer a verificação da eficácia da prática do iniciado e o acompanhamento de seu desenvolvimento. Com isso, Maharishi possibilitou não só um rápido aumento dos praticantes da MT e das Academias de Meditação, mas também promoveu a padronização do modo de ensinar e praticar a técnica, garantindo a fidelidade e sistematização do método da MT. A terceira modificação se dá como complemento da sistematização e transmissão da MT, constituindo-se na reestruturação da forma de apresentação de seus ensinamentos, criando o curso da Ciência da Inteligência Criativa (CIC) com suas videoaulas, e escrevendo os dois livros referenciados como fundamentais para a compreensão da filosofia da MT, *Ciência do Ser e Arte de Viver* e *Sua Santidade Maharishi Mahesh Yogi comenta o Bhagavad-Gītā*.

Todas essas modificações citadas acima podem ser entendidas como adaptações, de cunho instrumental pedagógico, necessárias para o contexto no qual Maharishi se inseriu. Dentro do contexto indiano, as tradições filosóficas são entendidas como tradições vivas e que estão em constante transformação, de acordo com os novos desafios que surgem da condição

---

<sup>55</sup> Os instrutores também são chamados de professores de MT.

humana, sendo, assim, marcadas por uma pluralidade de escolas e suas subescolas. Portanto, partindo dessa perspectiva, a MT de Mahesh Yogi pode ser entendida como uma atualização do Advaita Vedānta. Complementando essa colocação, destaca-se que Maharishi, ao entrar em contato com as diversas sociedades e culturas, percebeu a necessidade de utilizar uma linguagem consonante com o contexto e pensamento preponderante da maioria desses indivíduos. Desse modo, passou a explicar os ensinamentos védicos utilizando-se da linguagem científico-acadêmica contemporânea, propiciando a receptividade e a compreensão da filosofia e prática da MT por diferentes culturas. Ao longo dos anos, Mahesh Yogi produziu uma vasta literatura, sendo catalogados por volta de cento e setenta documentos publicados entre 1957 e 2015. Suas obras<sup>56</sup> abrangem vários temas, todos sob o prisma da MT, tais como educação, saúde, administração, economia, gestão, administração pública, direito, pedagogia, filosofia védica e psicologia (FERGUSSON, 2017, p. 9-235). Até aqui foram apresentados os pontos que guardaram continuidade com a tradição e os que foram adaptados no desenvolvimento da MT.

Quanto à questão de ruptura, poderíamos relacionar três posturas diferenciadas adotadas por Maharishi que se apresentam bem divergentes da tradição. A primeira a ser destacada e que pode se dizer como a diferença mais pontual da posição de Maharishi incide sobre o papel da “renúncia-desapego” (*vairāgya* ou *tyāga*) como requisito fundamental para a libertação do sofrimento (*mokṣa*). Ele traz uma reflexão sobre o conceito de desapego e seu verdadeiro sentido, na qual este não se apresenta como uma prática, mas como um estado da mente. Para ele, o sentido essencial do desapego não está no afastamento dos bens materiais que se possui, e sim em não permitir que a experiência sensorial deixe impressões profundas na mente. Ele acrescenta que essa condição, na qual as experiências sensoriais são vivenciadas de forma que as qualidades dos objetos não deixem impressões profundas na mente, é adquirida através das sucessivas experiências de *sat-cit-ānanda* proporcionada pela prática da MT, pois, desse modo, gradativamente a mente é conduzida a um estado no qual ela não se identifica mais com os objetos da percepção, permanecendo estabelecida em sua verdadeira natureza, o Ser (*Ātman/Brahman*). Portanto, para Mahesh Yogi, o caminho (*sādhana*) não consiste na prática do desapego, mas na prática da MT e, assim, neste ponto, ele se coloca discordante do pensamento preponderante da tradição Advaita Vedānta de que o caminho da iluminação espiritual se dá somente através do processo de renúncia/desapego e austeridades. Partindo desse entendimento, Maharishi reforça sua posição de que não é preciso, em momento algum,

---

<sup>56</sup> Cf. Fergusson, 2017, p. 9-351.

se afastar das atividades da vida mundana para realizar o caminho da libertação espiritual, referindo-se ao cumprimento dos quatro objetivos básicos da existência humana expressos na tradicional doutrina dos *puruṣārthas*<sup>57</sup> (MAHESH YOGI, 1955, p.75-77). Ele explica que o fato de as pessoas comuns estarem envolvidas com as atividades da vida mundana, usufruindo do conforto e dos prazeres da vida material, não as impede de se desenvolverem espiritualmente, desde que integrem a prática disciplinada da MT às suas rotinas diárias (MAHESH YOGI *apud* MASON, 2015, p. 205-208). De acordo com Maharishi, a prática regular da MT naturalmente desenvolve as virtudes de desapego, pureza e discernimento, bem como desenvolve a consciência do indivíduo para estados mais elevados ao ponto de culminar no estado de consciência de Unidade, ou seja, na iluminação espiritual. Detalhes sobre a técnica da MT, seu funcionamento e seus benefícios serão vistos adiante, no capítulo três deste trabalho.

Como segundo e terceiro pontos de discordância e que podem ser vistos como rupturas com as normas da tradição, encontra-se a configuração do mestre espiritual. Diferentemente dos tradicionais mestres, monges brâmanes do Advaita Vedānta, a figura do mestre apresenta-se representada pelo instrutor da MT que, agora, se constitui na figura de uma pessoa comum, que não abdica do casamento, da família e nem das tarefas da vida mundana. Além disso, nessa nova configuração, Maharishi possibilita à mulher o papel de mestre espiritual em sua função de instrutora da MT, permitindo que ela realize a cerimônia de iniciação e ensine a técnica, tarefas que na tradição védica só eram permitidas aos homens. Como consequência de todas essas observações feitas acima, poderíamos dizer que a MT de Mahesh Yogi se apresenta como uma atualização da tradição Advaita Vedānta. Com isso, abarca rupturas e adaptações que diferem do modelo pedagógico tradicional vedantino, e que se apresentam necessárias para o contexto no qual Maharishi se inseriu. Porém, ao mesmo tempo, mantém continuidade com os princípios filosóficos fundamentais dessa escola, como também com a estrutura pedagógica mestre-discípulo que, tradicionalmente, é uma relação íntima de diálogo e que, agora, é mantida através da figura dos instrutores da MT. Além disso, eles também são os responsáveis em manter vivo o conhecimento védico, transmitindo-os aos iniciados.

---

<sup>57</sup> Doutrina explicada na seção 1.1 deste trabalho.

## 2.3 O MOVIMENTO DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL: A ESTRUTURAÇÃO

Para aqueles que estão estabelecidos na singularidade da consciência de autorreferência plenamente desperta, Brahmā, o Criador - o poder organizador infinito da Lei Natural - torna-se o condutor de toda atividade (RK VEDA 1.158.6 *apud* MAHESH YOGI, 2001, p. 328)

### 2.3.1 A estrutura pedagógica

Mahesh Yogi, embasado na sua cultura indiana, traz todo o conhecimento dos Vedas e da literatura védica para o mundo, compartilhando algo que a Índia faz há milhares de anos, uma filosofia da vida, na qual o estudo ontológico está comprometido com sua aplicação direta na vida prática. A filosofia se apresenta como um convite e um instrumento de transformação que conduz o ser humano a um refinamento do olhar para si-mesmo e para o mundo e, assim, revela uma nova maneira de ser e de se relacionar com ele. Deste modo, Mahesh Yogi traz a MT como essa proposta filosófica transformadora, na qual o conhecimento do Ser se revela por si só através da prática da técnica de MT. Ele esclarece que é um conhecimento muito antigo e conhecido, mas que foi ajustado aos contextos atuais, ganhando uma nova roupagem.

A filosofia prática da MT constitui-se numa filosofia profunda sobre a vida, apresentando-se, como diz Maharishi, na “ciência do Ser e arte de viver”. Essa “ciência do Ser” abarca o conhecimento sobre a natureza última da realidade, isto é, de que o Ser (*Ātman/Brahman*), a Consciência Pura, é a fonte e a base sustentadora de todo pensamento e de toda a Criação. O valor prático deste conhecimento se expressa na “arte de viver” uma vida de plenitude e felicidade. Para que este conhecimento da realidade Absoluta do Ser possa ser aplicado à vida, é preciso um método que proporcione a experiência direta do Ser. Este método se encontra na prática da MT (MAHESH YOGI, 2001, p. xli-xlii; 3). Dessa forma, a técnica da MT promove e viabiliza a “arte de viver”, isto é, de pensar, falar, agir e se relacionar com o mundo a partir do nível da Consciência Pura, vivenciando, assim, a plenitude do Ser na vida diária (MAHESH YOGI, 2001, p. xv-xvi). Alicerçado nesse entendimento da “ciência do Ser e arte de viver”, Maharishi estabelece uma educação embasada na filosofia e prática da MT aplicada em todas as áreas e níveis do saber, promovendo o desenvolvimento do indivíduo de modo integral e gerando uma excelência no nível pessoal, profissional e interpessoal. A amplitude desse conceito de educação pode ser observada em suas palavras:



A educação visa cultivar a mente do homem para capacitá-lo a realizar no grande campo da vida. A educação deve necessariamente permitir que um homem faça uso de todo o seu potencial no campo de seu corpo, mente e espírito. Mas também deve desenvolver nele a capacidade de fazer o melhor uso de sua personalidade, ambiente e circunstâncias, para que ele possa realizar o máximo em vida, para si mesmo e para todos os outros (MAHESH YOGI, 2001, p. 205)<sup>58</sup>.

Mahesh Yogi salienta a situação do sistema educacional vigente ao redor do mundo, o qual se apresenta falho por não estimular e desenvolver o indivíduo de forma completa, pois fornece apenas um conhecimento informativo e superficial. Esse sistema “tem a capacidade de excitar a sede mas não tem meios de satisfazê-la.” (MAHESH YOGI, 2001, p. 207-208). Logo, seria necessário surgir um novo sistema de ensino. Mahesh Yogi criou, então, o programa “Consciousness-Based Education” (Educação Baseada na Consciência), que consiste em um método sistemático com três componentes fundamentais. O primeiro corresponde à técnica de MT para desenvolver o potencial pleno do indivíduo, partindo do seu interior, isto é, da sua verdadeira natureza, o Ser. Dessa maneira, propicia e estimula a inteligência e a capacidade de aprendizagem e criatividade (PEARSON, 2010, p.1-2). O segundo componente faz referência à “uma compreensão teórica da consciência que dá origem a uma estrutura unificadora para o conhecimento, permitindo com que os alunos compreendam os princípios fundamentais de qualquer disciplina e conectem tais princípios para o seu crescimento pessoal” (PEARSON, 2010, p. 2)<sup>59</sup>. O terceiro e último componente diz respeito a um conjunto de práticas educacionais voltado para o ensino e aprendizagem eficazes na sala de aula. O programa de educação do Mahesh Yogi apresentou uma variedade de resultados positivos, tais como aumento da capacidade cognitiva, melhoria da autoestima, da saúde e das relações interpessoais, como também a diminuição do estresse. Interessante perceber o cuidado que Mahesh Yogi sempre demonstrou em traduzir essa sabedoria védica milenar na linguagem da ciência moderna. De acordo com Pearson, muitos destes resultados foram medidos e verificados cientificamente (PEARSON, 2010, p. 2).

O modelo de “Educação Baseada na Consciência” pode ser facilmente integrado a todas as áreas do saber, desde o ensino fundamental até o superior, de forma que todos tenham acesso

---

<sup>58</sup> “Education aims at culturing the mind of a man to enable him to accomplish in the great field of life. Education should necessarily enable a man to make use of his full potential in the field of his body, mind and spirit. But it should also develop in him the ability to make the best use of his personality, surroundings, and circumstances so that he may accomplish the maximum in life for himself and for all others” (MAHESH YOGI, 2001, p. 205).

<sup>59</sup> “a theoretical understanding of consciousness that gives rise to a unifying framework for knowledge, enabling students to easily grasp the fundamental principles of any discipline and to connect these principles to their own personal growth” (PEARSON, 2010, p.2).

à filosofia e técnica da Meditação, podendo ser introduzido em qualquer instituição de ensino. Mas ciente do novo paradigma educacional que estabelecia, Mahesh Yogi resolveu criar sua própria instituição de ensino escolar e universitário, promovendo, assim, um ensino e uma formação mais compatíveis com seu ideal elevado de “educação integral”. A primeira instituição educacional de Mahesh Yogi, que serviu de modelo da Educação Baseada na Consciência, foi fundada em 1971, no estado da Califórnia, e recebeu o nome de Maharishi International University/MIU. A universidade proporciona o estudo interdisciplinar, integrando o conhecimento e a pesquisa no campo da consciência aos estudos acadêmicos tradicionais, aliando, assim, a milenar ciência védica à ciência moderna (MAHESH YOGI, 2001, p. xx). Em 1974, a instituição foi transferida para um campus na cidade de Fairfield, no estado de Iowa, passando a ser chamada de Maharishi University of Management/MUM. A instituição oferece uma formação acadêmica que abrange graduação, bacharelado, mestrado, doutorado e pós-doutorado, bem como cursos de extensão (MAHESH YOGI, 2001, p. xxxiii). A universidade disponibiliza uma gama de cursos<sup>60</sup> e as principais áreas são: Artes Aplicadas e Ciências, *Business*, Arte, Escrita Criativa e Profissional, Mídia e Comunicações, Matemática, Física, Ciência da Computação, Fisiologia e Saúde, Consciência e Potencial Humano e Vida Sustentável. Além disso, a universidade oferece também alguns cursos online. Parte integrante do projeto de “educação integral” de Maharishi Mahesh Yogi, o curso da Ciência da Inteligência Criativa (CIC) faz parte da grade curricular de todas áreas de formação, funcionando como um requisito preparatório para os estudos acadêmicos propriamente ditos. Um outro requisito é a incorporação, pelos estudantes, da prática de MT em suas rotinas diárias.

### 2.3.2 A estrutura organizacional

A MT e o modelo de Educação Baseada na Consciência apresentam-se como o eixo central da instituição Movimento da MT e, como tal, propiciaram uma ampliação desta tanto nas mais diversas áreas de atuação quanto geograficamente. A expansão, por vários continentes, do projeto Educação Baseada na Consciência insere-se no que Mahesh Yogi designou de “Plano Mundial”<sup>61</sup>, isto é, um conjunto de ações e programas que visam resolver o problema do

---

<sup>60</sup> Cf. Maharishi University of Management, 2019.

<sup>61</sup> O Plano Mundial consta de sete objetivos, a saber: (i) Desenvolver o potencial pleno do indivíduo, (ii) Melhorar as realizações governamentais, (iii) Atingir o mais elevado ideal de educação, (iv) Eliminar os problemas de crime e todos os comportamentos que trazem infelicidade para a família da pessoa, (v) Maximizar o uso inteligente do meio ambiente, (vi) Realizar as aspirações econômicas dos indivíduos e

sofrimento existencial da humanidade. Abaixo seguem enumerados alguns exemplos desses programas (MAHESH YOGI, 2001, p. xxi-xxxvi, 311 e 323):

- (i) Maharishi MT-Sidhi Program: é um programa que consiste no ensino de uma técnica avançada da MT que culmina com o chamado “Voo Yóguico”. Esta técnica torna o pensamento e a ação mais naturais e harmônicos, propiciando, assim, a harmonização entre as leis da natureza e a vida do indivíduo;
- (ii) Maharishi Group for a Government: compreende a implantação de um grupo de praticantes de MT-Sidhi e Voo Yóguico em cada capital do mundo, a fim de que sua prática crie e irradie harmonia e paz entre a população ao redor;
- (iii) Maharishi Vedic Science and Technology: corresponde ao conhecimento completo, teórico e prático do Veda, isto é, o conhecimento da Lei Natural que está disponível na literatura védica. O benefício resultante do conhecimento da Lei Natural é a possibilidade de se vivenciar o “Céu na Terra”;
- (iv) Maharishi Jyotish: constitui-se na astrologia védica, visando o entendimento das tendências futuras, bem como a prevenção de problemas;
- (v) Maharishi Yagya: corresponde à realização de rituais védicos para neutralizar tendências negativas e promover as positivas tanto no nível pessoal como no coletivo;
- (vi) Maharishi Sthāpathya Veda: é a ciência védica da construção, a qual visa assegurar que as construções e os ambientes sejam projetados de acordo com princípios da Natureza e que promovam saúde, paz e prosperidade para os que neles habitam;
- (vii) Maharishi Gandharva Veda: consiste na música védica celestial que cria uma influência de harmonia e equilíbrio no ambiente, bem como no indivíduo;
- (viii) Maharishi Vedic Management: disponibiliza aos gestores a oportunidade de aprendizado e desenvolvimento de atenção, inteligência e criatividade supremas, bem como o apoio da Lei Natural para o máximo sucesso na vida;
- (ix) Maharishi Supreme Political Science: oferece aos governantes o aprendizado prático sobre os princípios fundamentais do Ser e o campo da Lei Natural, que os elevará para o nível da administração perfeita;
- (x) Maharishi Corporate Development Program: programa que disponibiliza a criação de uma indústria e sua gestão sem estresse, visando promover executivos e

---

da sociedade e (vii) Alcançar os objetivos espirituais da humanidade nessa geração (MASON, 1997, 305).

funcionários livres de estresse, propiciando a criatividade, produtividade, saúde e bem-estar na indústria;

- (xi) Maharishi Vedic Approach to Health: é um sistema holístico de medicina natural, orientado não só para curar, mas principalmente para prevenir, trazendo equilíbrio à consciência e à fisiologia, gerando bem-estar completo. Esse sistema se desdobra em dois programas específicos, o Maharishi Āyurveda e o Maharishi Vedic Medicine. Esse programa gerou a construção de *spas* e centros de tratamento ayurvédico em diversos lugares, como por exemplo o Hotel Spa The Raj, em Fairfield, nos Estados Unidos, um centro de referência nesses tratamentos. Também acarretou a criação de produtos de saúde e bem-estar baseados na ciência do Āyurveda, formando, assim, a empresa MAPI – Maharishi Ayurveda Products International. Esse programa desenvolveu ainda a Maharishi Tecnologia de Vibração Védica, que consiste numa abordagem não médica que se utiliza de sons védicos para estimular a inteligência interior do corpo e restabelecer um estado de saúde equilibrado.

Junto ao campus da Maharishi University of Management em Fairfield, foi construída a Escola Maharishi, seguindo os mesmos princípios do modelo de educação integral, uma escola holística que vai do pré-escolar ao ensino médio. Prosseguindo com a implementação da sua ideologia educacional, ele fundou a Maharishi Vedic University, a Maharishi Āyurveda University e a Maharishi College of Vedic Medicine. Além disso, ele replicou o modelo destas universidades, faculdades e escolas em outras cidades americanas, e em outros países, tais como Holanda, Suíça, Canadá, Japão, Rússia e Índia (MAHARISHI YOGI, 2001, p. xxxiii e 311). Na Suíça, ele fundou em 1975 a Maharishi European Research University/MERU<sup>62</sup>, com o objetivo principal de realizar pesquisas científicas sobre os efeitos da MT e a existência de estados elevados de consciência (MASON, 1997, p. 322). A Maharishi European Research University, bem como a Maharishi University of Management, atraíram diversos pesquisadores voltados para o desenvolvimento de uma “ciência da consciência”. Sobre seus objetivos e o papel fundamental das pesquisas, Mahesh Yogi esclarece:

O primeiro objetivo da Maharishi European Research University é realizar o objetivo definitivo de toda pesquisa científica pelo desenvolvimento de um conhecimento completo do crescimento da consciência humana nos níveis técnicos, experimental e experiencial, e depois pela aplicação desse

---

<sup>62</sup> A sede da MERU foi posteriormente realocada para Vlodrop, na Holanda.

conhecimento de forma a eliminar as causas da dor e sofrimento em todas as áreas da vida humana, para tornar a sociedade livre de problemas, e para contribuir ao máximo para o progresso e realização – criando, desse modo, uma sociedade ideal e inaugurando a Era da Iluminação (MAHESH YOGI *apud* MASON, 1997, p. 322).

É importante destacar aqui que a participação das instituições de ensino da MT no campo das pesquisas científicas causou um grande impacto. Enquanto a física moderna se desenvolve e avança nos campos mais sutis da matéria, através de métodos objetivos de conhecimento, Mahesh Yogi introduz, através da técnica sistemática da MT, uma abordagem subjetiva para se explorar e alcançar esse mesmo conhecimento. Ele não só introduz essa “nova tecnologia”, como também restaura o conhecimento fundamental de que a Consciência é o nível mais sutil da matéria. Deste modo, Mahesh Yogi, ao trazer o conhecimento da tradição védica para o mundo da ciência moderna, instaura um novo paradigma: “o paradigma védico”, de acordo com o qual a Consciência subjaz a toda a existência e é o campo unificado de todas as leis da natureza. Quando Mahesh Yogi utiliza a expressão “Lei Natural”, ele se refere à Inteligência Criativa Infinita que tudo cria, sustenta, organiza e administra, ou seja, a Consciência Pura (WALLACE, 1993, p. 1-8). Cabe, aqui, ressaltar que Mahesh Yogi utiliza a expressão mais neutra “Lei Natural” para tornar a referência ao Ser (*Ātman/Brahman*) mais compreensível para os cientistas.

Ao mesmo tempo que crescia na construção dessa ciência transformadora e diferenciada, o Movimento da MT continuava crescendo igualmente como uma ampla corporação institucional. Mahesh Yogi continuou formando professores, desenvolvendo Centros de Meditação e organizações para dar suporte e continuidade neste seu empreendimento mundial. Para facilitar a publicação e divulgação das obras de Mahesh Yogi e dos trabalhos e pesquisas sobre a MT, foi criada a editora Maharishi University of Management Press. Além disso, foi criado um canal próprio de televisão, o Maharishi Channel, com intuito de levar o conhecimento védico do Ser, isto é, da Lei Natural, a todos os lares. Em seguida, esse canal se transformou num sistema de rede global de oito transmissões via satélite, transmitido em vinte diferentes línguas – o Maharishi Open University. Além disso, foi criado também um canal via internet (MAHESH YOGI, 2001, p. 317-318). Pensando na concretização de sua missão de estabelecer a felicidade e a paz, Mahesh Yogi desenvolveu o “Plano Mestre de Criação do Céu na Terra”, que objetivava inspirar cada vez mais a sociedade e alcançar os governos de todas as nações. Para isso, ele decidiu executar projetos que serviriam de modelos de perfeição para serem seguidos (MAHESH YOGI, 2001, p. xxxvi), criando, assim,

comunidades e cidades, como, por exemplo, a “Maharishi Vedic City”, em Iowa, nos Estados Unidos. Ela foi construída totalmente baseada nos conhecimentos da arquitetura védica e organizada e planejada para ser administrada por um governo próprio, regido pelos preceitos do conhecimento da Lei Natural. A cidade oferece toda uma infraestrutura baseada no conhecimento védico, não só na área administrativa, mas também nas de economia, defesa, agricultura, saúde e educação<sup>63</sup>. Ademais, seu Plano Mestre de Criação do Céu na Terra, inclui o estabelecimento de residências com três mil *paṇḍitas*, especialistas nos rituais védicos, para que, através dos rituais e entoação dos mantras sagrados, pudessem irradiar harmonia, paz e felicidade para todos ao redor, elevando, assim, a qualidade da consciência coletiva (MAHESH YOGI, 2001, p. 318).

O Movimento da MT se tornou uma grande corporação mundial que possui uma estrutura difusa, abarcando diversas áreas: (i) na área da educação, com escolas, universidades, faculdades, institutos de pesquisa, Centros de Meditação e fundações, como por exemplo a Fundação Brahmānanda Sarasvatī; (ii) na área de prestação de serviços, com clínicas médicas, centros de tratamento e *spas*, hotelaria, arquitetura e construção sustentável; (iii) na área do comércio, com empresas de produtos de saúde e bem-estar, com editoras de livros, CDs e vídeos, com fazendas produtoras de alimentos orgânicos e com programas de consulta astrológica e organização de rituais; (iv) na área de mídias e comunicação, com *websites*, aplicativos, canais de tv e rádio. As iniciativas acima listadas, vinculadas ao Mahesh Yogi e à MT, possuem marca registrada, aí se incluindo as técnicas de meditação e todos os programas da Educação Baseada na Consciência. Além disso, o programa “Maharishi Supreme Political Science” acarretou a formação de um partido político americano, o Partido da Lei Natural, como também foi criado um partido político indiano, o Ajeya Bhārata Party<sup>64</sup>. O Movimento da MT computa que, durante os últimos cinquenta anos, quase seis milhões de pessoas foram instruídas na técnica da MT, mais de cem mil foram instruídos na MT-Sidhi, e quarenta mil professores de MT foram formados. Por outro lado, mais de trezentas escolas, faculdades e universidades foram criadas em dezesseis países, contando com mais de duzentos mil alunos. Além disso, o Movimento da MT desenvolveu quarenta centros de saúde ayurvédicos em vinte países. Atualmente, a instituição Movimento da MT se faz presente em cento e vinte países, com mil e duzentos Centros de Meditação<sup>65</sup>.

---

<sup>63</sup> Cf. Maharishi Vedic City, 2019.

<sup>64</sup> Cf. Maharishi, 2001, p. 316.

<sup>65</sup> Cf. Global Country, 2019.

### 2.3.3 A estrutura espiritual atual

Desde o início da sua jornada, quando criou o Movimento da MT, Mahesh Yogi tinha por hábito fazer um retiro de meditação em silêncio entre o início de um ano e o começo de outro. Esses intervalos de silêncio eram então quebrados no dia do seu aniversário, 12 de janeiro, quando ele anunciava o planejamento daquele ano. Para englobar todos os projetos e iniciativas desenvolvidas até então, conforme descritas nas seções anteriores, no ano de 2000 Mahesh Yogi instituiu o que ele denominou de “Global Country of World Peace” (País Global da Paz Mundial), com os objetivos de instaurar um exemplo de governo ideal e promover o estabelecimento do “Céu na Terra”. Ele convidou pessoas bem-intencionadas de diversas partes do mundo para se tornarem cidadãos e, coletivamente, promoverem a realização plena de todas as nações, estabelecendo a paz e a felicidade permanente em cada uma delas e, assim, implementando o plano de um mundo iluminado (MAHESH YOGI, 2001, p. 321).

Mahesh Yogi planejou a instalação de um país estruturado de acordo com o conhecimento védico, cuja capital fica em Vlodrop, na Holanda. A Constituição do “País Global da Paz Mundial” é baseada no *Veda*, a Lei Natural, que é a Constituição do Universo (MAHESH YOGI, 2001, p.321). O governo contém um gabinete com doze ministérios, cuja função seria proporcionar o conhecimento completo para eliminar problemas em áreas fundamentais da vida. Os doze ministérios são: Direito e Ordem, Educação, Saúde, Arquitetura, Agricultura, Comércio, Defesa, Ciência e Tecnologia, Comunicação, Religião e Cultura, Administração e Finanças e Planejamento. O gabinete ministerial dispõe de quarenta ministros imbuídos do conhecimento do Ser, sendo cada guiado por uma qualidade específica dentre as quarenta da Consciência Pura, expressas na literatura védica<sup>66</sup>. Todos os ministros e vice-ministros são cientistas com PhD em suas respectivas áreas (GLOBAL COUNTRY, 2019). Mahesh Yogi escolheu para ser o primeiro líder soberano do País Global da Paz Mundial, Tony Nader, um libanês professor médico neurocientista, instrutor de MT, que foi treinado por Mahesh Yogi, durante trinta anos, num contexto de relação mestre-discípulo. Em outubro de 2000, no dia da instauração do governo e de sua coroação, Tony Nader recebeu o novo nome de Rājārām e o título de Mahārāj Adhirāj (“O Grande Rei Soberano Supremo”). Além de ser o governante líder do País Global da Paz Mundial, Tony Nader foi também escolhido por Mahesh Yogi para ser o

---

<sup>66</sup> O médico PhD em neurociência Tony Nader, discípulo de Maharishi e que esteve sob treinamento direto dele, revelou em detalhes o conhecimento da fisiologia humana como expressão do Veda, correlacionando, assim, quarenta aspectos da literatura védica com quarenta qualidades da Inteligência Suprema e suas correspondências com as estruturas e funções da fisiologia humana. Cf. Maharishi, 2001, p. 344-347.

seu sucessor no comando da instituição MT e responsável pelos futuros desenvolvimentos (NADER, 2019).

Além de estabelecer um governo védico, Mahesh Yogi fundou a “World Federation of Traditional Kings” (Federação Mundial de Reis Tradicionais), uma organização para honrar e despertar o papel parental dos líderes das diversas culturas tradicionais mundiais. Com isso, ele visou honrar os “governantes tradicionais de todas as terras, tais como reis, rajas, emires, sultões, chefes, reis, caciques etc.” (GLOBAL COUNTRY, 2019). A Federação se constitui sob a égide de uma fraternidade de governantes soberanos, e tem como objetivo estimular e preservar a administração embasada na Lei Natural, gerando, deste modo, prosperidade, harmonia, integridade cultural e paz, tanto no âmbito local quanto mundial. Atualmente a Federação conta com membros de vários países, tais como Austrália, Botsuana, Brasil, Cameron, Canadá, Chile, Costa Rica, Equador, Gana, Guatemala, Honduras, Índia, Indonésia, Quênia, Nicarágua, Nova Zelândia, Nigéria, Panamá, Paraguai, Peru, Filipinas, Russi, Serra Leoa, África do Sul, Coréia do Sul, Tanzânia, Trinidad, Tyva, Estados Unidos, Venezuela, Zâmbia e Zimbábue. O País Global da Paz Mundial vem desenvolvendo vários projetos voltados para auxiliar na transformação da consciência coletiva mundial, para que, assim, a paz e a bem-aventurança se estabeleçam em todo o planeta (GLOBAL COUNTRY, 2019). Dentre esses projetos, apresentam-se os seguintes exemplos: (i) “Prevention Wing in the Military”, que consiste no treinamento de grupos de militares, em todos os países, dentro das técnicas de MT e MT-Sidhi com Voo Yóguico para, deste modo, criarem um nível elevado de coerência e integração na diversas consciências nacionais e prevenirem guerras e terrorismo; (ii) “The Global Mother Divine Organization”, que tem por objetivo propiciar um desenvolvimento adequado para mulheres de todas as idades, credo e nacionalidade, para que através do estudo e das práticas de MT e MT-Sidhi com Voo Yóguico elas possam se tornar expoentes da paz, da harmonia e da bem-aventurança; (iii) “Puruṣa Capital of the Western World”, que foi criado para propiciar o desenvolvimento adequado para homens de todas as idades, credo e nacionalidade, para que através do estudo e das práticas de MT e MT-Sidhi com Voo Yóguico possam se tornar expoentes da paz, da harmonia e da bem-aventurança; (iv) “Global Union of Scientists for Peace”, que foi criado com o objetivo de unir cientistas do mundo todo, interessados em usar suas ideias e perícia para desenvolver soluções não-violentas para os conflitos e promover o desarmamento nuclear.

Maharishi Mahesh Yogi faleceu em 05 de fevereiro de 2008, aos noventa anos de idade, e então Mahārāj Adhirāj Rājarām (Tony Nader) assumiu o papel de líder espiritual e líder do Movimento da MT. Desta forma, Mahesh Yogi deixou perpetuado seu legado através da



liderança de Tony Nader que, junto com sua equipe de ministros – cientistas meditantes-*sidhas* – e os instrutores da MT, será capaz de dar continuidade aos planos e ações que promovam a ascensão da consciência individual e coletiva, contribuindo, assim, para o estabelecimento da paz na Terra.

### 3 CAPÍTULO 3 – A FRONDE: O CAMINHO DE TRANSFORMAÇÃO DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL

Toda fala, ação e comportamento são flutuações da consciência. Toda a vida emerge e é sustentada na consciência. Todo o universo é a expressão da consciência. A realidade do universo é um oceano ilimitado de consciência em movimento (MAHESH YOGI *apud* SREECHINTH, 2016, p. 38)

Este capítulo se inicia com uma apresentação dos princípios fundamentais da MT, mostrando os principais conceitos da ciência védica de Maharishi, os quais incluem o conhecimento sobre a constituição primordial da consciência, sua estrutura, funcionamento e relação com a mente, o corpo e o mundo fenomênico. Em seguida, serão apresentados os sete estados de consciência, de acordo com Mahesh Yogi, observando-se, assim, o desenvolvimento do estado de Consciência Transcendental e de outros estados elevados. No segundo momento, serão mostradas a disciplina e prática da MT, incluindo-se aqui a perspectiva de Maharishi sobre o *Yoga Sūtras* de Patañjali, bem como os detalhes da técnica de MT e do programa avançado de MT-Sidhi. Para finalizar, no último ponto serão mostrados os benefícios fisiológico, psicológico, sociocomportamental e espiritual resultantes da prática da MT e da MT-Sidhi de acordo com a ciência védica de Maharishi, fatores que revelam o valor prático da filosofia da MT. Dentro do contexto deste último ponto, serão expostas as pesquisas científicas desenvolvidas sobre o tema.

#### 3.1 OS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL

Assim como é o átomo, então é o Universo;  
assim como é o corpo, então é o corpo Cósmico<sup>67</sup>  
(SUŚRUTA SAMHITĀ, 2000, [n.p.]).

##### 3.1.1 A fisiologia védica da Consciência

No paradigma védico apresentado por Mahesh Yogi, o Ser (*Ātman/Brahman*) ou Consciência Pura é o campo unificado da Realidade eterna e imutável (Verdade, Consciência e Felicidade) ou, como ele denominou posteriormente, campo unificado da Lei Natural que,

---

<sup>67</sup> “As is the Atom, so is the Universe; as is the body, so is the cosmic body – *Yatha piṇde tathā Brahmāṇde*” (SUŚRUTA SAMHITĀ 2000).

através da sua qualidade de infinita Inteligência Criativa e infinito Poder Organizador, cria, sustenta e administra todo o Universo. O campo unificado não é um campo estático, é um campo de inteligência vivo, dinâmico e autointerativo. Esta inteligência interage dentro de si mesma, conhecendo-se. Assim sendo, “é uma consciência totalmente desperta dentro de si mesma”. A dinâmica dessa autointeração dentro do campo unificado da Consciência Pura dá origem ao processo de desdobramento sequencial das leis da natureza. Por sua vez, estas leis da natureza se apresentam como a expressão do conhecimento puro e são conhecidas na ciência védica como o Veda (WALLACE, 1993, p. 8). Sobre o Veda e a Consciência Pura, Mahesh Yogi elucidada:

O conhecimento dos Vedas declara que essa totalidade de conhecimento e poder organizador infinito sou eu mesmo; é tu mesmo; é isso, aquilo e tudo mais. O potencial total da lei natural é vivo dentro de nós. Ele está guiando nossa atividade e é responsável por todo o mundo que temos. O campo unificado [Consciência Pura], falando para si mesmo, interagindo consigo mesmo, não é nada além de nosso próprio Ser (MAHESH YOGI *apud* WALLACE, 1993, p. 220)<sup>68</sup>.

Mahesh Yogi, portanto, se refere ao Veda como a Constituição do Universo, definindo-o “como a base eterna e não-mutável da lei natural e a fonte última da ordem e harmonia mostradas ao longo da criação” (*apud* WALLACE, 1993, p. 9). Desta forma, essa base eterna está na inteligência presente em cada átomo da criação. Por conseguinte, para Mahesh Yogi, o conhecimento está presente em todos nós pois, como ele mesmo define: “o conhecimento está estruturado na Consciência” (MAHESH YOGI *apud* WALLACE, 1993, p. 268). Além disso, Mahesh Yogi também ressalta que o conhecimento puro (*Veda*) se apresenta, na sua forma mais elaborada, em seu desdobramento completo através dos diferentes ramos da literatura védica, sendo o *Rigveda Samhitā* a expressão mais compacta e concentrada desse conhecimento (WALLACE, 1993, p. 236). Ele explica que um dos versos do *Rigveda* contém a “chave mestra” para o entendimento da totalidade deste conhecimento puro, isto é, da Consciência Pura e da sua dinâmica criativa intrínseca ao nosso Ser, além de trazer também o entendimento de como esse conhecimento promove a experiência de uma vida plena e realizada (WALLACE, 1993, p. 262). O verso ao qual Mahesh Yogi (*apud* WALLACE, 1993, p. 262) se refere é:

---

<sup>68</sup> “The knowledge of the Veda declares that this totality of knowledge and infinite organizing power is myself; is thyself; it is this, that, and everything. The total potential of natural law is lively within ourselves. It is guiding our activity, and it is responsible for all the world that we have. The unified field, speaking to itself, interacting with itself, is nothing other than our own Self” (MAHESH YOGI *apud* WALLACE, 1993, p. 220).

Ṛico akṣare parame vyoman  
 yasmin devā adhi viśve niṣeduḥ |  
 yastanna veda kim ṛicā kariṣyati  
 ya ittadvidus ta ime samāsate ||

Os versos dos Vedas existem no colapso da plenitude (o kṣara de "A") no campo transcendental, a consciência autorreferente, o Ser.

No qual residem todos os devas, os impulsos da inteligência criativa, as leis da natureza responsáveis por todo o universo manifesto.

Aquele cuja consciência não está aberta a este campo, o que os versos podem realizar para ele?

Aqueles que conhecem este nível de realidade estão estabelecidos na equidade, na totalidade da vida (ṚIGVEDA 1.164.39 *apud* WALLACE, 1993, p. 262)<sup>69</sup>.

A Consciência Pura cria e rege a vida em todos os níveis e aspectos do universo manifesto; cria e rege o corpo e a mente. Entretanto, enquanto ela cria esse mundo manifesto da multiplicidade, ela permanece em seu estado de unidade. Este processo se dá através da sua “estrutura três em um”. Enquanto desperta em si mesma, a Consciência Pura (o conhecedor) conhece a si mesma como Consciência Pura (o conhecido), por meio dela mesma como instrumento (o processo de conhecer). O processo de se autoconhecer é uma experiência de unidade entre o conhecedor, o processo de conhecer e o que é conhecido. Por isso, a Consciência Pura é também chamada de consciência autorreferente (WALLACE, 1993, p. 20-21).

Mahesh Yogi, para detalhar essa estrutura da consciência e seu dinamismo, utilizava a nomenclatura védica, de modo que o conhecedor é chamado de *ṛiṣi*, o processo de conhecer de *devatā*, o conhecido de *chhandas*, e o estado de unidade dos três, de *saṃhitā*. Estes três aspectos encontram-se em todos os níveis da criação, são universais e, segundo ele, se apresentam como “uma construção intelectual que surge da atividade autorreferente da consciência, observando-se dentro do continuum eterno e inquebrantável da consciência pura” (MAHESH YOGI *apud* WALLACE, 1993, p. 23). No estado de Consciência Pura, estes três aspectos se apresentam como uma unidade; não há distinção entre sujeito e objeto. No entanto, o processo contínuo e dinâmico de autointeração da Consciência Pura, permite variadas interações desta estrutura - *ṛiṣi*, *devatā*, *chhandas* - que produzem, assim, flutuações nela mesma, gerando, espontânea e ordenadamente, as leis da natureza que dão origem a toda criação do Universo (WALLACE, 1993,

<sup>69</sup> “The verses of the Veda exist in the collapse of fullness (the kṣara of 'A') in the transcendental field, self-referral consciousness, the Self. In which reside all the devas, the impulses of creative intelligence, the laws of nature responsible for the whole manifest universe. He whose awareness is not open to this field, what can the verses accomplish for him? Those who know this level of reality are established in evenness, wholeness of life” (ṚIGVEDA 1.164.39 *apud* WALLACE, 1993, p. 262).

p. 22-24). Este processo é o mecanismo que possibilita a unidade se transformar em diversidade, sem perder seu estado natural (WALLACE, 1993, p. 215).

Mahesh Yogi também se refere à Consciência Pura como o “oceano ilimitado da consciência”, e explica que esse campo unificado da Lei Natural se apresenta como o campo do silêncio infinito, mas, ao mesmo tempo, é o campo de um extraordinário potencial de dinamismo (WALLACE, 1993, p. 23-24). A atividade, inteligente e criativa, de autointeração da Consciência Pura produz diferentes flutuações, ou melhor, diferentes vibrações que se expressam como frequências de som, chamadas de sons primordiais. Os sons primordiais – “hum”, como esclarece Mahesh Yogi –, são “a linguagem da natureza” e, “como sementes prestes a brotar”, são impulsos básicos ainda não manifestos que vibram e formam o tecido estrutural dinâmico e autorreferente do campo unificado da Consciência Pura. Os sons primordiais são o tecido não manifesto que estrutura e orienta toda a matéria, servindo, assim, de base para a nossa fisiologia<sup>70</sup> da consciência e do corpo (WALLACE, 1993, p. 99-100).

A Consciência Pura (o Ser, “Si-Mesmo” - *Ātman/Brahman*) e seu estado natural de unidade e consciência alerta constitui-se a essência formadora da consciência individual, estruturando, desse modo, todo o fenômeno mental e material. Através de um desdobramento sequencial, os fenômenos mentais são os primeiros a surgirem da Consciência Pura, e, em seguida, a estrutura fisiológica da matéria. A anatomia da consciência apresenta uma estrutura mental com cinco níveis. O primeiro nível básico e fundamental é o do Ser, da Consciência Pura, explicado anteriormente. Dele resulta os outros quatro níveis da subjetividade, a saber: o ego (*ahaṃkāra*), o intelecto (*buddhi*), a mente (*manas*) e os sentidos (*indriyas*). Na definição de Wallace, estes quatro níveis se apresentam da seguinte maneira:

O ego é o nível mais profundo da individualidade. Aqui reside o mais fraco nível de sentimento, que envolve a intuição e os valores básicos do indivíduo. O terceiro nível é o intelecto, responsável pela discriminação. O intelecto funciona tanto como tomador de decisão quanto como controlador da atenção seletiva. Surgindo do intelecto está o quarto nível, a mente. (Na Ciência Védica de Mahesh Yogi, o termo “mente”, no seu sentido mais amplo, refere-se a todos os níveis da fisiologia da subjetividade. Aqui, entretanto, “mente” refere-se àquela estrutura mental que se preocupa com a memória e associação). No quinto e mais expressivo nível estão os cinco sentidos, que processam toda a informação recebida de seu ambiente (1993, p. 25)<sup>71</sup>.

<sup>70</sup> Destaco aqui que, dentro do contexto da Meditação Transcendental, o termo fisiologia é utilizado por eles para expressar tanto a estrutura e o funcionamento da parte física do corpo, como também a estrutura e o funcionamento da consciência.

<sup>71</sup> “The ego is the deepest level of individuality. Here resides the faintest level of feeling, which involves intuition and the individual’s basic values. The third level is the intellect, which is responsible for discrimination. The intellect functions both as a decision-maker and as a controller for selective

Esta estrutura mental com cinco níveis é comum a todos os seres humanos. A Consciência Pura, que subjaz aos outros níveis, se expressa de forma universal para todos. Porém, os outros quatro níveis diferem em sua expressão e conteúdo de acordo com o indivíduo (WALLACE, 1993, p. 25). Após o desenvolvimento da parte sutil mental e, de acordo com a combinação dos cinco “elementos básicos”, os *mahābhūtas*, isto é, espaço/éter (*ākāśa*), ar (*vāyu*), fogo (*tejas*), terra (*prthivī*) e água (*jala*), desenvolve-se a estrutura fisiológica material de todo o corpo. Deste modo, a mente e o corpo se originam a partir da Consciência Pura e, assim, a estrutura mental é a expressão subjetiva e o corpo é a expressão física, concreta e objetiva dessa mesma subjetividade (WALLACE, 1993, p. 269). Assim, subjetividade e objetividade não são separadas, são apenas diferentes temas do mesmo campo unificado fundamental da vida (WALLACE, 1993, p. 26). Sobre este entendimento védico e diferenciado, Wallace diz:

Todos os processos da fisiologia - e, na verdade, todos os processos do universo - têm uma base comum na consciência pura, o campo unificado de todas as leis da natureza. As leis da natureza, os padrões de inteligência e criatividade inerentes à consciência pura, manifestam-se como subjetividade e objetividade - como a fisiologia da consciência e a fisiologia da matéria - de uma maneira ordenada e previsível (1993, p. 99)<sup>72</sup>.

Se a verdadeira natureza da vida, do corpo e da mente, é o campo unificado da Consciência Pura, no qual não há a dicotomia entre subjetividade e objetividade, entre sujeito e objeto, por que, comumente, não experimentamos essa Realidade Absoluta em nossa vida diária? De acordo com Mahesh Yogi e o conhecimento védico, o responsável por isso é o intelecto, pois é ele que direciona nossa atenção tanto para fora, em direção à diversidade da vida, quanto para dentro, em direção à unidade da consciência. E, habitualmente, o intelecto fica tão absorvido e impregnado pela multiplicidade da criação, que não consegue perceber a unidade subjacente a esta. Mahesh Yogi denomina esta condição de *prājñāparādha*, o “erro do

---

attention. Arising from the intellect is the fourth level, the mind. (In Maharishi’s Vedic Science, the term “mind” in its broadest sense refers to all the levels of the subjective physiology. Here, however, “mind” refers to that mental structure which is concerned with memory and association.) At the fifth and most expressed level are the five senses, which process all incoming information from their environment” (WALLACE, 1993, p. 25).

<sup>72</sup> “All processes in the physiology - and indeed all processes in the universe - have a common basis in pure consciousness, the unified field of all the laws of nature. The laws of nature, the patterns of intelligence and creativity inherent in pure consciousness, manifest as subjectivity and objectivity - as the physiology of consciousness and the physiology of matter - in an orderly and predictable way” (WALLACE, 1993, p. 99).

intelecto”, de forma que, a ignorância da verdadeira natureza da consciência acarreta uma percepção errônea da Realidade (WALLACE, 1993, p. 95 e 146). Este erro do intelecto gera uma dupla condição de ignorância (*avidyā*) e sofrimento (*duhkha*), a qual impulsiona e instaura a possibilidade de se querer uma efetiva mudança.

O mundo é apreendido pelos nossos cinco sentidos, o sistema nervoso analisa e processa a informação recebida, e a mente e o intelecto, por sua vez, interpretam e fornecem a nossa percepção individual da realidade. Assim, deste modo, a nossa realidade é construída pelo sistema nervoso. Porém, essa nossa percepção é ordinária e limitada e, por conseguinte, não conseguimos perceber os níveis mais profundos da realidade. Para acessarmos este nível Absoluto da realidade, da Consciência Pura, é preciso refinar nosso sistema nervoso e, assim, nossa percepção. Para se desenvolver o potencial total do sistema nervoso, de modo que ele funcione de forma mais integrada e coerente, promovendo a percepção do nível da Consciência Pura, Mahesh Yogi apresenta a técnica da MT como o instrumento metodológico. De acordo com ele, por meio da prática da MT, conhecemos o campo unificado da Totalidade através da experiência direta, e não apenas intelectualmente. Além disso, o contato direto e recorrente com a Consciência Pura, proporcionado pela prática, propicia o desenvolvimento de estados elevados da consciência, viabilizando assim, o desenvolvimento pleno do ser humano e a experiência de uma vida plena e feliz (WALLACE, 1993, p. 10-11). Portanto, o objetivo dessa fisiologia védica da consciência de Mahesh Yogi, nas palavras de Wallace,

é despertar este estado unificado de consciência, o campo unificado de todas as leis da natureza, em nossa própria consciência usando tecnologias mentais específicas, para que as leis fundamentais que regem a fisiologia humana e toda a vida se tornem plenamente vivas na nossa vida (1993, p. 21)<sup>73</sup>.

### **3.1.2 Transcendência e o desenvolvimento de estados elevados de consciência**

De acordo com Mahesh Yogi e a ciência védica apresentada por ele, para se conhecer e experienciar o campo unificado da Totalidade, do Ser, da Consciência Pura, é preciso empreender um processo de transcendência. Mas transcender o quê? É preciso transcender os limites da mente e do nível ordinário do pensamento. É preciso expandir a mente para que ela possa atingir níveis mais profundos, silenciosos e poderosos do processo de pensamento,

---

<sup>73</sup> “The goal of Maharishi’s Vedic Physiology is to enliven this unified state of consciousness, the unified field of all the laws of nature, in our own awareness using specific mental technologies, so that the fundamental laws governing human physiology and all of life everywhere become fully lively in our life” (WALLACE, 1993, p. 21).

chegando ao ponto que até mesmo o pensamento é abandonado e, assim, a mente possa experimentar a dinâmica autorreferente do campo ilimitado da Consciência Pura e Transcendental. Portanto, “a mente consciente vai além das limitações que experimenta nos estados ordinários de vigília, sonho e sono” (WALLACE, 1993, p. 31). Sobre o transcender e o campo da Consciência Pura Transcendental, Mahesh Yogi explica:

Ao trazer a atenção para o campo do transcendente, é possível contatar e experimentar o Ser. Ele não pode ser experimentado no nível do pensamento porque, no que diz respeito ao pensamento, ainda é um campo de existência relativa; todo o campo de ouvir, tocar, ver, saborear e cheirar está na existência relativa. O estado transcendental do Ser está além de todo o ver, ouvir, tocar, cheirar e saborear - além de todo pensamento e além de todo sentimento. Este estado de consciência pura absoluta, não manifestada do Ser, é o supremo da vida. E é facilmente experimentado através do sistema da Meditação Transcendental (2001, p. 29)<sup>74</sup>.

Através da ciência védica, Mahesh Yogi explica que há sete estados de consciência, mas que, comumente, conhecemos apenas três, o de Vigília (*jāgrat cetanā*), Sonho (*svapna cetanā*) e Sono profundo (*susupti cetanā*). Para que a consciência transcenda seus limites e conheça o seu quarto estado, isto é, da Consciência Transcendental (*turīya cetanā*), no qual se realiza de forma plena a Consciência Pura (WALLACE, 1993, p. 27), é necessário que a mente se torne mais calma e resoluto, e o sistema nervoso seja purificado através da prática da MT, para que então ela seja capaz de refletir a totalidade do Ser (*Ātman/Brahman*) (MAHESH YOGI, 1967, p. 118). Neste quarto estado, a mente se torna estável e se percebe separada do campo da atividade, constituindo-se um estado natural de desapego (MAHESH YOGI, 1967, p. 181-182). A mente estabelecida no Ser se apresenta equânime e inabalável, não sendo afetada pelo apego, pela dor ou prazer, ou pelo medo. Quando a mente individual adquire o *status* de Consciência Transcendental, esta Inteligência Criativa se torna a base de toda a vida prática no campo relativo (MAHESH YOGI, 1967, p. 186; 471). As qualidades do Ser, isto é, de silêncio, paz, criatividade, alegria, plenitude e bem-aventurança, começam a se sobressair no decorrer das atividades na vida diária (SANDS, 2013, p. 83). Sobre este quarto estado, de Consciência Transcendental, Mahesh Yogi diz:

---

<sup>74</sup> “By bringing the attention to the field of the transcendent, it is possible to contact and experience Being. It cannot be experienced on the level of thinking because, as far as thinking goes, it is still a field of relative existence; the whole field of hearing, touching, seeing, tasting, and smelling lies in the relative existence. The transcendental state of Being lies beyond all seeing, hearing, touching, smelling, and tasting - beyond all thinking and beyond all feeling. This state of unmanifested, absolute pure consciousness of Being is the ultimate of life. It is easily experienced through the system of Transcendental Meditation” (MAHESH YOGI, 2001, p. 29).



Quando transcendemos o campo da experiência do objeto mais sutil, o experimentador fica sozinho sem experiência, sem objeto de experiência e sem o processo de experimentar. Quando o sujeito é deixado sem um objeto de experiência, tendo transcendido o estado mais sutil do objeto, o experimentador sai do processo de experimentar e chega ao estado do Ser. A mente é então encontrada no estado do Ser, que está fora do [campo] relativo. O estado do Ser não é um estado de existência objetiva nem subjetiva, porque ambos os estados pertencem ao campo relativo da vida. Quando o estado mais sutil da experiência objetiva foi transcendido, o estado mais sutil de consciência é então dito ser pura consciência [o estado da Consciência Transcendental], o estado do Ser Absoluto (2001, p. 29)<sup>75</sup>.

A prática constante da MT possibilita uma recorrente experiência da mente com a Consciência Pura e é a partir da experiência e conhecimento desse quarto estado que se pode atingir os outros estados mais elevados de consciência. “A alternância de Consciência Transcendental [durante a prática da MT] com o ciclo diário regular de atividade de vigília, sonho e sono profundo, produz um refinamento gradual das funções neurofisiológicas” (WALLACE, 1993, p. 27)<sup>76</sup>. Essa prática resultará num estado mais expandido de consciência, o quinto estado, denominado de Consciência Cósmica (*turīyātīta cetanā*). Nesse quinto estado, a mente estabilizada é capaz de se manter o tempo todo identificada com a Consciência Transcendental enquanto experimenta os objetos, de forma que as impressões dos objetos não mais obscurecem a mente. Mahesh Yogi explica que, deste modo, apesar do indivíduo estar atuando no campo da relatividade, a sua experiência não é capaz de criar uma impressão profunda em sua mente. Isso acontece por que seus sentidos estão envolvidos, mas não estão profundamente impregnados pelas experiências externas e, portanto, não transferem à mente “impressões suficientemente profundas para se tornarem a semente de desejos futuros” (MAHESH YOGI, 1967, p. 186-190). A “testemunha silenciosa”, a Consciência Pura, agora se encontra estabelecida na mente durante os estados de vigília, sonho e sono profundo. Nesse estado, o Ser Cósmico (*Ātman/Brahman*) e o campo relativo da vida são vividos

---

<sup>75</sup> “When we have transcended the field of the experience of the subtlest object, the experiencer is left by himself without an experience, without an object of experience, and without the process of experiencing. When the subject is left without an object of experience, having transcended the subtlest state of the object, the experiencer steps out of the process of experiencing and arrives at the state of Being. The mind is then found in the state of Being, which is out of the relative. The state of Being is neither a state of objective nor subjective existence, because both of these states belong to the relative field of life. When the subtlest state of objective experience has been transcended, the subtlest state of consciousness is then said to be pure consciousness, the state of Absolute Being” (MAHESH YOGI, 2001, p. 29).

<sup>76</sup> “The alternation of transcendental consciousness with the regular daily cycle of waking activity, dreaming, and sleep produces a gradual refinement of neurophysiological functions” (WALLACE, 1993, p. 27).

simultaneamente e, por conseguinte, nossa experiência com o mundo exterior se torna mais ampla, rica e profunda (WALLACE, 1993, p. 27-28). Sobre a Consciência Cósmica, Mahesh Yogi explica:

Quando, após esta infusão [da mente com a Consciência Pura], a mente retorna novamente ao campo da relatividade, então, sendo uma vez mais a mente individual, ela age [permanecendo] estabelecida no Ser. Tal ação é chamada de Karma Yoga; é por causa de Karma Yoga que o Ser transcendente é vivido no campo da atividade. E quando a plenitude completa do Ser começou a ser vivida no campo da atividade, o campo relativo da vida, então se adquire vida eterna, todo-abrangente, em liberdade absoluta. Isto é consciência cósmica, *jīvan-mukti* (1967, p. 174).

Através da prática assídua de MT, o sistema neurofisiológico vai sendo cada vez mais refinado, resultando num estado de consciência mais elevado, denominado de Consciência de Deus (*Bhagavad cetanā*)<sup>77</sup>. Nesse sexto estado, a percepção está refinada ao ponto mais alto de apreciação. O mundo ao redor é o mesmo, mas a capacidade do indivíduo de apreciá-lo é diferente, ele está apto a perceber o substrato sutil que há em todas as coisas. “É como se as qualidades da Consciência Pura, firmemente estabelecidas no nível mais profundo da subjetividade, comessem a se derramar no mundo objetivo do que vemos e ouvimos” (WALLACE, 1993, p. 29)<sup>78</sup>. Na Consciência de Deus, todos os níveis da criação são inteiramente apreciados, inclusive a expressão divina subjacente a tudo. O indivíduo alcança um nível de desenvolvimento que permite a ele experimentar e apreciar a vida sob a luz de Deus; ele “passa a ver todos os seres no Ser, o Ser em todos os seres e o Ser em Deus” (MAHESH YOGI, 1967, p. 364). Mahesh Yogi explica que neste sexto estado, “o Senhor é adorado residindo em todos os seres. Cada pensamento é então uma flor aos pés de Deus, cada palavra uma prece, e cada ação uma oferenda à Ele” (MAHESH YOGI, 1967, p. 529). Sobre a Consciência de Deus, Mahesh Yogi acrescenta:

O estado de consciência que conhece a glória do grande Senhor de todos os seres é divino. Ele é desenvolvido por meio de prática constante e regular de meditação e da experiência do Ser transcendental, que traz finalmente consciência cósmica, o estado no qual o coração e a mente estão plenamente amadurecidos. Este desenvolvimento pleno das capacidades do coração e da mente capacitam o homem a compreender e viver o Ser divino. O relacionamento que existe entre o Absoluto imanifestado e o Ser manifestado revela-se a si mesmo. O Deus pessoal começa a ser experimentado ao nível

<sup>77</sup> Também é chamada de Consciência Cósmica Refinada.

<sup>78</sup> “It is as if the qualities of pure consciousness, firmly established at the deepest level of subjectivity, begin to spill out into the objective world of what we see and hear” (WALLACE, 1993, p. 29).

sensorial. Ele torna-se a Realidade viva da vida diária. Cada objeto na criação reflete a luz de Deus em termos do próprio Ser do homem (1967, p. 526).

Quando se vive no estado de Consciência de Deus, “o amor universal flui e transborda no coração [e] a inteligência divina preenche a mente, resultando num comportamento harmônico perfeito” (MAHESH YOGI, 2001, p. 246). Como diz Mahesh Yogi, este é o estado do “amor universal concentrado”, no qual todas as experiências sensoriais se dão sob a luz do fluxo ilimitado de amor, pois “toda a vida, em sua diversidade multiforme, nada mais é que plenitude de amor, felicidade e contentamento - eterna e absoluta” (MAHESH YOGI, 2001, p. 247). Com o tempo, toda essa experiência de amor e harmonia vai se expandindo junto com um senso de unidade, que vai culminar no próximo estado de consciência.

O sétimo e último estado, nomeado de Consciência de Unidade (*Brāhmī cetanā*), é o estado de consciência mais elevado do desenvolvimento humano. O indivíduo vive em estado sublime de união com Deus; ele e Deus são Um, não há mais espaço para a adoração, pois “o adorador e o adorado [estão] juntos em perfeita união, na união da Unidade absoluta” (MAHESH YOGI, 1967, p. 530), de tal forma que sua vida agora é plena de Deus. A partir desse estado, todas as manifestações do campo da multiplicidade são apreciadas e vivenciadas sob a luz da Unidade do Absoluto (*Brahman*). Dessa maneira, “o homem vive no santuário de Deus. Sua vida é em amor, em bem-aventurança, em sabedoria. [...] Ele se move na Terra e vive no reino de Deus, no território divino do Ser” (MAHESH YOGI, 1967, p. 525). Sobre esse estado de total e suprema Unidade Divina, Mahesh Yogi explica:

Nenhuma diversidade na vida é capaz de depreciar este estado de Unidade suprema. Aquele que O alcançou é o mantenedor de tudo e de todos, pois ele é vida eterna. Ele transpõe o abismo entre o relativo e o Absoluto. O eterno Absoluto está nele ao nível do mundo fenomenal perecível (1967, p. 531).

Sobre a vida desses indivíduos libertos, realizados em Deus, Mahesh Yogi (1967, p. 532) acrescenta: “afortunados são aqueles que vivem na União com Deus. Eles são os guias do homem na Terra, promovendo a evolução de toda a criação. Eles estão acima das limitações de religião ou raça”.

Tabela 1: Os Sete Estados de Consciência

OS SETES ESTADOS DE CONSCIÊNCIA SEGUNDO A CIÊNCIA VÉDICA DE MAHARISHI MAHESH YOGI
<p>OS ESTADOS ORDINÁRIOS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vigília (<i>jāgrat cetanā</i>)</li> <li>2. Sonho (<i>svapna cetanā</i>)</li> <li>3. Sono Profundo (<i>susupti cetanā</i>).</li> </ol> <p>O FUNDAMENTO DE TODOS OS ESTADOS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Consciência Pura Transcendental (<i>turīya cetanā</i>)</li> </ol> <p>OS ESTADOS ELEVADOS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Consciência Cósmica (<i>turīyātīta cetanā</i>)</li> <li>6. Consciência de Deus ou Consciência Cósmica Refinada (<i>Bhagavad cetanā</i>)</li> <li>7. Consciência de Unidade (<i>Brāhmī cetanā</i>)</li> </ol>

Fonte: própria autora

Podemos observar que Mahesh Yogi descreve todo o desenvolvimento espiritual do ser humano através do desenvolvimento da consciência até que esta alcance o seu estado mais elevado, de Consciência de Unidade. Esse estado último da consciência refere-se à efetiva libertação espiritual (*mokṣa*), pois corresponde ao estado do conhecimento e da experiência diária da Totalidade, ou seja, do Absoluto *Brahman* e sua condição ontologicamente não-dual com o Ser (*Ātman*), a verdadeira natureza da nossa alma individual (*jīva*). Além disso, Mahesh Yogi esclarece que este Ser (*Ātman/Brahman*) é Consciência Pura e que todo o mundo manifesto da multiplicidade é expressão desta Consciência que, por outro lado, se faz presente em toda a Criação. Portanto, poderíamos dizer que Mahesh Yogi mostra como o desenvolvimento da consciência, através da prática da MT, promove a experiência direta do Conhecimento Absoluto, ou melhor, promove um estado de consciência propício para que o Conhecimento se revele por si só, ou como o próprio Mahesh Yogi disse (1967, p. 146): “é a revelação do Ser, no Ser, pelo Ser”.

## 3.2 A DISCIPLINA E A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL

O afortunado usa o instrumento da meditação profunda [Meditação Transcendental] e sonda profundamente em seu coração. Então as ondas do amor ganham a profundidade do oceano, e o oceano do amor flui e preenche o coração e emociona cada partícula do Ser. Toda onda de vida, então, flui na plenitude do amor, na plenitude da glória divina, na plenitude da graça, na bem-aventurança e na paz (MAHESH YOGI *apud* SREECHINTH, 2016, p. 24).

### 3.2.1 O *Yoga Sūtras* na visão de Maharishi Mahesh Yogi

A filosofia do Yoga, apresentada no primeiro capítulo deste trabalho, tem sido difundida e aplicada em vários países, apresentando diferentes enfoques de acordo com suas diferentes linhas de desenvolvimento. Atualmente, a difusão do Yoga baseia-se, na maioria das vezes, nos seus benefícios físicos e psicoemocionais, com uma grande ênfase no trabalho corporal das posturas dos *āsanas*. Tal enfoque tem gerado, muitas vezes, uma compreensão limitada do Yoga, encerrando-o como uma prática de exercícios físicos. Segundo Mahesh Yogi, a transmissão do Yoga sofreu uma deturpação devido ao entendimento equivocado da filosofia do Yoga (SANDS, 2013, p. 1-3). Para Mahesh Yogi, o *Yoga Sūtras* de Patañjali, que é o texto clássico fundante da filosofia do Yoga, sofreu interpretações problemáticas, tanto no Ocidente quanto dentro de sua própria tradição. Por conseguinte, partindo de sua base filosófica do Advaita Vedānta, ele propõe sua própria interpretação do *Yoga Sūtras*, buscando ampliar e enriquecer estas tradições. A crítica de Mahesh Yogi se dá em duas dimensões.

A primeira dimensão refere-se ao emprego da palavra *yoga*, de forma que, não ficou clara a distinção que há entre o estado de Yoga e a prática de Yoga e, assim, o caminho do Yoga passa a ser confundido com o objetivo do Yoga. Com isso, o objetivo da filosofia do Yoga, que é o estado de *samādhi*, passa a ser entendido como caminho. Assim, para Mahesh Yogi, o estado de Yoga é o estado de consciência no qual o indivíduo tem a experiência direta de Consciência Pura, o Ser (*Ātman/Brahman*). Já o caminho para se chegar neste estado de Yoga se dá através da prática de meditação que leva ao estado de transcendência (SANDS, 2013, p. 3-4).

A segunda dimensão crítica de Mahesh Yogi refere-se ao entendimento da palavra *aṣṭāṅga* (*aṣṭa* + *aṅga*), que literalmente significa os “oito” (*aṣṭa*) “membros” (*aṅga*) do Yoga e, como tal, apresentam-se como partes constituintes do corpo do Yoga, formando uma unidade. Na visão dele, a interpretação do *aṣṭāṅga-yoga* de Patañjali como apenas uma série de disciplinas que praticadas levam ao *samādhi*, é equivocada, pois, para ele, esses membros são

também, acima de tudo, aspectos da Consciência Pura, ou seja, aspectos do estado de Yoga. Deste modo, os oito membros, enquanto potenciais a serem desenvolvidos, apresentam-se como etapa, porém, no sentido mais profundo, apresentam-se como aspectos já consolidados no estado de Yoga. Portanto, para Mahesh Yogi, fundamentalmente, o *aṣṭāṅga-yoga* se apresenta como uma descrição das qualidades ou aspectos do estado de Yoga, alcançados efetivamente com o desenvolvimento deste estado (SANDS, 2013, p. 146-147).

Partindo desta perspectiva de Mahesh Yogi, os oito membros ou qualidades fundamentais do Yoga (*aṣṭāṅga-yoga*), se apresentam assim:

Tabela 2 – Os oito membros ou qualidades fundamentais do Yoga

<b>Os Oito Membros</b>	<b>Perspectiva em Etapas</b>	<b>Perspectiva Integral de Mahesh Yogi</b>
<i>Yama</i>	Restrições ético-moral	O administrador dos oito membros, a Consciência Pura
<i>Niyama</i>	Observâncias de purificação	Princípios pelos quais o Ser rege
<i>Āsana</i>	Posturas físicas	Estabilidade da Unidade
<i>Prānāyāma</i>	Exercícios de respiração	Energia vital universal, a força motriz do Yoga
<i>Pratyāhāra</i>	Recolhimento dos sentidos	Nutrição suprema dos sentidos
<i>Dhāraṇā</i>	Fixação meditativa	Qualidade de fixação
<i>Dhyāna</i>	Meditação/Contemplação	Meditação estável e focada no Ser
<i>Samādhi</i>	Concentração	Consciência Transcendental (Turīya Cetanā)

Fonte: Própria autora

O primeiro membro do Yoga, *yama*, é geralmente entendido como um conjunto de regras e restrições ético-moral, as quais promovem uma relação de harmonia entre as pessoas e entre elas e o mundo ao redor, e, dessa maneira, propiciam a prática do Yoga. Na visão ampliada de Mahesh Yogi, o *yama* é a Consciência Pura, a Inteligência, a qual ele chama de o Administrador, que administra e integra os oito membros, mantendo, assim, o estado de unidade do Yoga. Esse estado integrado de Unidade é mantido através dos cinco aspectos de *yama*, a saber: “(i) *satya* – falar a verdade que nunca muda; (ii) *ahimsā* – não ferir ou prejudicar; (iii)

*asteya* – não roubar; (iv) *brahmacarya* – viver em *Brahman*; (v) *aparigraha* – não acumulação” (SANDS, 2013, p. 149-150)<sup>79</sup>.

O segundo membro do Yoga, *niyama*, é visto como observâncias, tarefas de purificação e auto-aperfeiçoamento as quais precisam ser cumpridas para que se possa alcançar o Yoga. A perspectiva ampliada de Mahesh Yogi parte da interpretação da raiz sânscrita *ni*, que significa conduzir. Desse modo, para ele, *niyama* representa as leis ou os princípios pelos quais *yama*, o Ser, administra, rege e mantém toda a estrutura de Unidade. Os cinco princípios do *Niyama* são: “(i) *Śauca* – pureza; (ii) *Santoṣa* – contentamento; (iii) *Tapas* – aumento do brilho da vida; (iv) *Svadyāya* – abertura para o capítulo [dimensão] do Ser ; (v) *Īśvara-praṇidhāna* – abertura da consciência para o mantenedor do universo” (SANDS, 2013, p. 156-157)<sup>80</sup>.

Na interpretação de Mahesh Yogi, os cinco *yamas* e *niyamas* expressam, fundamentalmente, qualidades do estado de Unidade do Yoga que se desenvolvem espontaneamente ao longo do processo de meditação e se consolidam quando o estado de Yoga é alcançado. Ele explica que desejar cumprir os cinco *yāmas*, por exemplo, procurar só falar a verdade (*satya*), não ser violento (*ahimsā*), buscar ser desapegado (*aparigraha*), ou buscar ter pureza (*śauca*) e contentamento (*santoṣa*) acarretam um efeito positivo no desenvolvimento inicial do indivíduo. Porém, esta prática intencional não é suficiente para acarretar o desenvolvimento da consciência e conduzir o indivíduo para o estado de Yoga, isto é, a experiência direta da Consciência Pura, o Ser (*Ātman/Brahman*). As qualidades de *yama* e *niyama* são efetivamente desenvolvidas no decorrer da prática da meditação e consolidadas quando o estado de Yoga é alcançado (SANDS, 2013, p. 146-148)<sup>81</sup>.

O terceiro membro do Yoga, *āsana*, geralmente refere-se às posturas físicas da prática do Yoga e seu significado é “assento”, “base”. A prática de *āsana* prepara o corpo, deixando-o firme e vigoroso para a prática da meditação, colaborando, assim, para a experiência de Unidade. Mahesh Yogi, com sua interpretação ampliada, destaca o nível mais profundo apresentado no *Yoga Sūtras* de Patañjali, de que essa base é a estabilidade da Unidade. Ele explica que essa estabilidade (*āsana*) é uma qualidade do Ser e, a partir do quarto nível de consciência (Consciência Transcendental), e no decorrer do desenvolvimento dos outros níveis,

<sup>79</sup> “(i) *Satya* – truth that never changes; (ii) *Ahimsā* – non-injury, non-harm; (iii) *Asteya* – non-stealing; (iv) *Brahmacarya* – living alone, living *Brahman*; (v) *Aparigraha* – non-accumulation” (SANDS, 2013, p. 149-150).

<sup>80</sup> “(i) *Śauca* – purity; (ii) *Santoṣa* – contentment; (iii) *Tapas* – increasing glow of life; (iv) *Svadyāya* – opening to the chapter of the Self; (v) *Īśvara-praṇidhāna* – opening the awareness to the maintainer of the universe” (SANDS, 2013, p. 156-157).

<sup>81</sup> Cf. Sands, 2013, p. 148-161.

a estabilidade se faz sempre presente como uma qualidade do Ser atualizada, no corpo, na mente e nas diversas atividades da vida (SANDS, 2013, p. 162).

O quarto membro do Yoga, *prānāyāma*, comumente refere-se aos exercícios de respiração, os quais atuam como exercícios preparatórios para a meditação, colaborando com o refinamento da mente e do sistema nervoso. Mahesh Yogi traz uma definição mais profunda de *prānāyāma* como o movimento, o impulso à atividade, no qual *prāna* é a força básica da vida, a energia vital universal, e *āyāma* é o ir e vir, a expansão. Deste modo, para ele, o *prānāyāma* constitui-se como a força motriz dos oito membros do Yoga, estimulando suas qualidades individualmente e coletivamente, impulsionando a conexão deles na formação do corpo de unidade do Yoga (SANDS, 2013, p. 163-164).

O quinto membro do Yoga, *pratyāhāra*, é geralmente entendido como recolhimento dos sentidos, isto é, o retornar dos sentidos para dentro, servindo como uma preparação para o desenvolvimento da prática de meditação. Mahesh Yogi, com sua perspectiva mais profunda, entende *pratyāhāra* como a direção de maior satisfação para os sentidos. Sua interpretação baseia-se em dois pontos. O primeiro se dá a partir da análise da palavra, na qual o prefixo *prati* significaria “reverter a direção”, e *āhāra* significaria “alimento e nutrição”. Mahesh Yogi explica que, neste contexto, “alimento é tudo que nutre e satisfaz os sentidos”. O segundo ponto refere-se ao embasamento dado por ele, de que é da natureza da vida, da mente e dos sentidos sempre se mover em direção à força de maior atração e prazer. Portanto, para Mahesh Yogi, *pratyāhāra* significa a qualidade do estado de Yoga no qual a mente e os sentidos estão voltados, naturalmente, na direção em que há plenitude e alegria em abundância; ou seja, voltados em direção ao Ser (SANDS, 2013, p. 164-165).

O sexto membro do Yoga, *dhāranā*, significa “segurar”, manter ou suportar, e geralmente é traduzido por fixação da mente. Com seu entendimento mais profundo, Mahesh Yogi destaca que *dhāranā* é a qualidade que proporciona à mente a capacidade de se manter fixa, focada no Ser, ao mesmo tempo em que desempenha suas atividades. Ele também esclarece que esta qualidade, além de atuar especificamente na mente, dá sustentação a todos os demais membros do Yoga, mantendo, assim, o estado de Yoga (SANDS, 2013, p. 166).

O sétimo membro do Yoga, *dhyāna*, se traduz geralmente por meditação contemplativa. Em sua interpretação ampliada, Mahesh Yogi explica que *dhyāna* é o processo subjacente a *dhāranā*, com um valor mais profundo e direcionado. Enquanto *dhāranā* corresponde à mente (*manas*) e ao aspecto pensante de nossas funções mentais, *dhyāna* corresponde ao intelecto (*buddhi*) e sua funcionalidade discriminativa. Deste modo, enquanto a mente pensa e transita de um pensamento ao outro, o intelecto dá o impulso de caráter discriminativo, decidindo,



escolhendo e direcionando a mente. Logo, na análise de Mahesh Yogi, na meditação (*dhyāna*) é o intelecto que decide passar de um nível mais grosseiro para níveis mais sutis do pensamento: é ele que direciona e mantém a mente estável, firme e focada na direção da Consciência Pura e Imutável. Mahesh Yogi destaca que este processo não requer esforço, pois o intelecto, com sua natureza discriminativa, se identifica com a força de atração do nível mais sutil e elevado da consciência, seguindo, assim, a tendência natural de sempre buscar a maior satisfação e felicidade, ou seja, a felicidade eterna e imutável (SANDS, 2013, p. 166-167).

O oitavo e último membro do Yoga, *Samādhi*, é comumente entendido como concentração da mente, isto é, um estado em que a mente se torna unidirecionada, firme e estabelecida em sua verdadeira natureza, o Ser (*Ātman/Brahman*). Mahesh Yogi, ampliando o entendimento, define *samādhi* como “Inteligência estável”. Ele explica que essa experiência é dada pelo contato/conhecimento direto da Consciência Pura, Inteligência Ilimitada e Imutável, e não pelo intelecto, pois este constitui-se “numa inteligência de valor localizado”. O estado de *samādhi*, isto é, estado no qual a mente se estabelece em unidade com o Ser/ Consciência Pura, é o estado de Yoga. Mahesh Yogi identifica este estado culminante do Yoga de Patañjali com o quarto estado de Consciência Transcendental (*Turiya Cetanā*), visto que nele a mente transcende todos os limites do pensamento e alcança o estado do conhecimento puro (SANDS, 2013, p. 167-168).

Pode-se observar que a perspectiva de Mahesh Yogi traz uma interpretação mais profunda do significado de toda a dinâmica da meditação, aí se incluindo uma análise etimológica dos termos originais em sânscrito. Essa interpretação resulta de um encontro singular entre a filosofia do Yoga e a filosofia de sua formação iniciática, o Advaita Vedānta. Desta forma, para ele, *o Yoga Sūtras* de Patañjali apresenta uma visão ampla e abrangente do estado do Yoga, do estado de Unidade que é inerente a todo ser humano, revelando “a gloriosa conexão entre a individualidade e a universalidade, entre a vida individual e a vida cósmica” (SANDS, 2013, p. 168). Para Mahesh Yogi, o Yoga de Patañjali culmina, como acima ressaltado, no estado de Consciência Transcendental, a experiência direta da Consciência Pura (*Ātman/Brahman*). E, concomitantemente, Yoga é também o caminho (*sādhana*), prática disciplinar que conduz de forma gradual e orientada ao estado de Consciência Transcendental: a meditação é a técnica essencial da prática do Yoga por ele denominada de Meditação Transcendental. Além disso, ele destaca que a técnica de MT apresenta-se como um método sistemático e verificável deste processo de desenvolvimento do ser humano em toda sua plenitude.

É importante ressaltar que o estado de *samādhi*, que corresponde ao nível da Consciência Transcendental, não encerra o objetivo último da prática da MT, quer dizer, a obtenção de *mokṣa*, a iluminação espiritual. Mahesh Yogi enfatiza que é a partir da experiência constante, através da prática da MT, neste quarto estado de Consciência Transcendental, que é possível desenvolver os demais estados elevados de Consciência. Em outras palavras, a dinâmica de continuidade da MT, que permite a atualização dos níveis de consciência do quarto ao sétimo nível – da Consciência Transcendental a Consciência de Unidade, passando pelas Consciências Cósmica e de Deus – exige a continuação reiterada dos ensinamentos inspirados no *Yoga Sūtras* e outras fontes vedantinas como o *Bhagavad-Gītā* e os *Upaniṣads*. Esta posição de Mahesh Yogi encontra-se consistente com a posição do seu mestre, Svāmī Brahmānanda Sarasvatī, como destacou Prabhavananda (1953, p. 115) em seu comentário sobre o *Yoga Sūtras de Patañjali*: “nós faremos bem em lembrar as palavras surpreendentes e sóbrias de Brahmaṇanda: A vida espiritual começa depois do *samādhi*”.

A abertura ao quinto nível de consciência, Consciência Cósmica – caracterizada pela capacidade da mente de se manter o tempo todo identificada com a Consciência Transcendental enquanto experimenta os objetos –, impulsiona os níveis subsequentes até o nível da Consciência de Unidade, expresso de forma magnífica nos ensinamentos do *karma-yoga* no *Bhagavad-Gītā*. Mahesh Yogi, em seus comentários, destaca que esse texto apresenta “a ciência da vida e arte de viver” e “oferece a chave-mestra que abre, simultaneamente, os portões de todos estes diferentes caminhos da evolução humana”; quer dizer, os caminhos do conhecimento (*jñāna*), da devoção (*bhakti*) e da ação (*karma*) (MAHESH YOGI, 1967, p. 27-28). A referência mais eloquente ao que Mahesh Yogi vai denominar de MT está nas seguintes palavras de Kṛṣṇa a Arjuna, onde Yoga é definido como a realização de ações livres da expectativa de retribuição e fundadas no princípio de Unidade Cósmica de Kṛṣṇa:

Yogasthaḥ kuru karmāṇi  
sangaṁ tyaktvā dhananjaya  
siddhy-asiddhyoḥ samo bhūtvā  
samatvaṁ yoga ucyate

Estabelecido em Yoga, ó conquistador de riquezas,  
desempenhe as ações após haver abandonado o apego  
e ter adquirido equilíbrio no sucesso e no fracasso,  
pois o equilíbrio da mente é chamado Yoga.  
(BHAGAVAD-GĪTĀ 2.48 *apud* MAHESH YOGI, 1967, p. 163-164).

Em complemento a esse entendimento profundo do Yoga, Mahesh Yogi esclarece:

Aqui está uma técnica que permite a todo homem chegar ao grande tesouro dentro de si mesmo, e então se elevar acima de todos os sofrimentos e incertezas da vida. Deste verso em diante, todo o ensinamento do Bhagavad-Gītā proclama a glória de atingir o estado do Transcendente. É este estado do Ser, transcendental, que permite que um homem se torne um *karma yogi*, alguém que é bem-sucedido no caminho da ação. É este estado que permite que um homem se torne um *bhakti*, alguém que tem sucesso no campo da devoção, e que permite que um homem se torne um *gyani*, aquele que tem sucesso no caminho do conhecimento. Este é o caminho direto para a realização do propósito da vida (MAHESH YOGI, 1967, p. 159).

### 3.2.2 A técnica da Meditação Transcendental

Para se aprender a técnica da MT é fundamental a presença do instrutor treinado para ensinar e assessorar a prática correta. É função dele dar o *mantra* adequado às especificidades de cada meditante, de forma que funcione como um “pensamento adequado”. O *mantra* é uma palavra/som que expressa uma vibração de qualidade harmonizadora na mente (MAHESH YOGI, 2001, p. 34), e é através da sua repetição mental que a mente vai sendo treinada para se tornar mais apurada, focada e, assim, apta para experienciar níveis mais sutis (MAHESH YOGI, 1955, p. 65). Mahesh Yogi explica que o mantra é uma palavra com grande potencialidade e, “quando o professor de Meditação Transcendental a pronuncia, ela é trazida conscientemente do nível do estado original da Criação, diretamente do Absoluto [e, assim], ela vem com grande poder” (MAHESH YOGI, 2016, p. 104). O mantra é invariavelmente em sânscrito e, por isso, o meditante não tem necessariamente conhecimento de seu significado. Para Mahesh Yogi, o importante é o papel vibratório da palavra:

O Mantra é só uma palavra. Assim, uma palavra é repetida sem que se conheça seu significado; não existe nada em que a personalidade possa ser envolvida – a mente está apenas experimentando as diferentes vibrações da palavra: sutil, mais sutil, muito mais sutil, e então até isso deixa a experiência. Ou seja, começa-se a Meditação Transcendental com algo que não tem nada ver com o significado [e sim com a vibração], e o objetivo é a mente ficar livre de tudo – alcançar a liberdade eterna. [...] Na Meditação Transcendental, o estado de liberdade cresce e a realidade da vida também, porque o Mantra torna-se cada vez mais refinado, mais refinado, mais refinado, mais refinado, e então não é mais encontrado de forma alguma, restando apenas o experimentador (MAHESH YOGI, 2016, p. 141-142).

O processo inicial pedagógico de aprendizado da MT consiste num processo sequencial realizado em cinco dias consecutivos. No primeiro dia o instrutor de MT profere uma palestra introdutória e aberta a todos os interessados em aprender. Os decididos em aprender passam

então para o segundo dia, no qual são dadas as explicações mais específicas sobre a filosofia, a técnica e sua prática. Neste mesmo dia, o aluno é iniciado. A iniciação é feita individualmente e consiste no ritual *pūjā*, no qual, após reverenciar o mestre Mahesh Yogi, o mestre Brahmānanda Sarasvatī e a sagrada linhagem de mestres do Advaita Vedānta, o aluno recebe o seu mantra. O ritual inclui a entoação de um canto devocional védico dedicado aos mestres e oferendas de flores, frutas e incenso. Ao ser iniciado, o meditante faz a prática de meditação com seu instrutor e depois segue por mais três dias de encontro, para que possa fazer a prática junto ao instrutor e ao seu grupo de meditantes. Desta forma, o instrutor pode verificar o correto uso da técnica, tirar dúvidas e dar orientações personalizadas e adequadas para cada meditante. Após este período inicial de cinco dias, o meditante é orientado a praticar sozinho, todos os dias, duas vezes ao dia, por 20 minutos, em um lugar tranquilo e confortável e, assim, manter a regularidade de sua prática. Ademais, ele é instruído a frequentar a Academia de MT para participar da rotina lá oferecida. As Academias apresentam, diariamente, meditações em grupo com o instrutor, que servem para fortalecer a prática, como também fazer amizades com pessoas afins e, principalmente, para manter contato direto com o instrutor, usufruindo de seu acompanhamento e orientações sobre os desenvolvimentos ocorridos com a prática. Além disso, faz parte da rotina da Academia realizar aulas de aprofundamento nos ensinamentos védicos de Mahesh Yogi. Para completar, periodicamente os instrutores de MT realizam um “residencial”, um retiro de fim de semana em um lugar junto à natureza para que o meditante possa se aprofundar na prática e nos ensinamentos enquanto desfruta de uma rotina e alimentação propícias para esse mergulho (TANI, 2018).

A MT é uma técnica que pode ser aprendida por qualquer pessoa, de qualquer idade, inclusive por crianças pequenas com idade mínima de cinco anos. A prática das crianças pequenas é diferente das crianças maiores de dez anos e adultos, pois não é de olhos fechados, de modo que elas utilizam a técnica enquanto estão brincando (MAHESH YOGI, 2016, p. 69; 106). A MT é praticada confortavelmente na posição sentada no chão ou na cadeira, com a coluna ereta e com os olhos fechados, por vinte minutos, duas vezes por dia. A prática de uma série de exercícios posturais (*āsanas*) e respiratórios (*prānāyāma*) são recomendados como preparatórios à prática da meditação, auxiliando na purificação e refinamento do corpo e do sistema nervoso (SANDS, 2013, p. 20-21). Também é sugerido ouvir por cinco minutos os cânticos do *Rigveda* e do *Sāmaveda*, finalizando os dez minutos de repouso deitado, realizado após os vinte minutos de meditação. Essas práticas complementares de *āsanas*, *prānāyāma* e escuta dos cânticos fazem parte da rotina de prática diária dos meditantes nas escolas e universidades do Mahesh Yogi, como também nas Academias. O método da MT consiste em

repetir o mantra mentalmente para, com isso, conduzir a mente para níveis cada vez mais sutis do pensamento e mergulhá-la para além da experiência do estado mais sutil do pensamento no plano relativo, alcançando, então, a fonte de todo pensamento (MAHESH YOGI, 1967, p. 558).

Sobre o método da MT, Mahesh Yogi explica:

A técnica da Meditação Transcendental é um procedimento sem esforço que permite com que as excitações da mente gradualmente se acalmem até que o estado mental de menos oscilação seja alcançado. Este é um estado de vigília interior, sem objeto de pensamento ou percepção, apenas consciência pura, consciente de sua própria natureza ilimitada. É a totalidade, consciente de si mesma, desprovida de diferenças, para além da divisão de sujeito e objeto - Consciência Transcendental (*apud* SANDS, 2013, p. 21)<sup>82</sup>.

Mahesh Yogi enfatiza que a MT é uma técnica simples, natural e sem esforço, pois é fundamentada na tendência natural da mente de se mover em direção ao que mais a atrai, a felicidade e prazer maiores. E o estado de Consciência Pura é o estado da felicidade suprema e perene. Porém, geralmente, a atenção está voltada para fora, buscando uma felicidade que é transitória. Para melhor entender, Mahesh Yogi compara a mente ao oceano, já que ambos possuem uma superfície ativa e uma profundidade silenciosa. Dessa forma, as ondas agitadas do oceano correspondem às percepções, pensamentos e sentimentos, enquanto a profundidade corresponde à silenciosa Consciência Pura. Normalmente, experienciamos as situações da vida envolvidos pelo nível superficial da mente, sem consciência desse nível profundo, silencioso e imperturbável da mente. A Meditação Transcendental oferece à mente a oportunidade de voltar a atenção para dentro e prosseguir por si mesma, automaticamente, de acordo com sua própria natureza, e se estabelecer nesse nível de consciência silenciosa, infinita, imperturbável e de bem-aventurança – no nível da Consciência Pura, estabelecendo-se no estado de Yoga (SANDS, 2013, p. 22-23).

A mente expandida e abrangente de níveis mais profundos do pensar apresenta uma “onda-pensamento” mais poderosa, um poder mental maior, resultando em mais energia e inteligência. Assim sendo, o ser humano passa a usar seu pleno potencial mental (MAHESH YOGI, 1967, p. 558). Sobre o princípio fundamental de não se esforçar para concentrar ou acalmar a mente, Mahesh Yogi é enfático em dizer que, por menor que seja o esforço, ele é

---

<sup>82</sup> “The Transcendental Meditation technique is an effortless procedure for allowing the excitations of the mind gradually to settle down until the least excited state of mind is reached. This is a state of inner wakefulness with no object of thought or perception, just pure consciousness aware of its own unbounded nature. It is wholeness, aware of itself, devoid of differences, beyond the division of subject and object – transcendental consciousness” (MAHESH YOGI *apud* SANDS, 2013, p. 21).

contraproducente, pois isso cria atividade mental, mantendo a mente engajada no nível superficial, deixando-a longe do seu nível profundo e silencioso (SANDS, 2013, p. 24). Sobre a sutileza e facilidade da técnica, Mahesh Yogi esclarece:

Se o processo [da prática de MT] não é perturbado e é deixado prosseguir por si mesmo, de uma maneira muito inocente, então a mente entra suavemente no Ser. Se, por outro lado, aplica-se pressão ou esforço de qualquer natureza para frear a mente ou controlar o processo, esta será retirada do curso no qual está naturalmente estabelecida, se desequilibrará na agitação e surgirá um sentimento de desconforto. É por isso que deve-se permitir que o processo ocorra quieto e pacientemente, sem qualquer ansiedade ou pressa (MAHESH YOGI, 1967, p. 512).

Segundo Mahesh Yogi, a técnica da MT se apresenta como um caminho sistemático e direto para se alcançar o estado mais evoluído do desenvolvimento humano; basta apenas dar o primeiro passo, que é direcionar a mente para o nível transcendente. O processo de mergulho da mente no seu nível mais profundo existencial se dá na seguinte maneira:

O primeiro passo é levar a mente para o Transcendente. Por meio da Meditação Transcendental, a atenção é levada da experiência grosseira para campos mais sutis de experiência até que a experiência mais sutil é transcendida, e adquire-se o estado de consciência transcendental. A marcha da mente nesta direção é tão simples ao ponto de ser automática; à medida que entra em uma experiência de natureza mais sutil, a mente sente cada vez mais encantamento, uma vez que ela está prosseguindo em direção à bem-aventurança absoluta. Quando a mente alcança consciência transcendental ela não continua mais a ser uma mente consciente; ela adquire o status de Ser Absoluto. Este estado de consciência pura transcendental, também conhecido como consciência do Ser, Autoconsciência, *samādhi*, representa a completa infusão do Ser cósmico na mente individual (MAHESH YOGI, 1967, p. 174).

### 3.2.3 O programa avançado de Meditação Transcendental-Sidhi

O programa avançado de MT denominado Meditação Transcendental-Sidhi (MT-Sidhi) foi apresentado por Mahesh Yogi em 1976, a partir de seu aprofundamento no *Yoga Sūtras* de Patañjali. Essa técnica avançada permite com que o indivíduo, a partir do campo da Consciência Pura, desenvolva pensamentos e ações espontaneamente harmônicos com as Leis Naturais, isto é, com a Inteligência Criativa, organizadora e sustentadora do Universo (MAHESH YOGI, 2001, p. xxi-xxii). O programa da MT-Sidhi potencializa os efeitos da MT, aprimorando mais rapidamente a coordenação entre mente e corpo. “A efetividade do programa de MT-Sidhi deriva de sua capacidade de integrar mais rapidamente os valores mais profundos e extensos da

consciência com os níveis superficiais da mente” (SANDS, 2013, p. 99). Enquanto a MT produz o refinamento da mente e da sua atividade, possibilitando a experiência direta com o campo unificado da Consciência Pura, a MT-Sidhi estimula e intensifica a expressão desta Consciência na forma do pensamento e da ação. O programa da MT-Sidhi se apresenta como um acelerador do desenvolvimento dos estados elevados de consciência, podendo ser aprendido depois de alguns meses de prática da MT (WALLACE, 1993, p. 176). Após a avaliação do instrutor e uma entrevista inicial, o aprendizado do programa da MT-Sidhi é realizado em duas etapas. A primeira consiste em vários encontros semanais com os outros meditantes do curso e o instrutor, para que ele ensine as fórmulas mentais (*sūtras*) e seu correto uso. A segunda etapa consiste no retiro de duas semanas, no qual os meditantes ficam em um regime de isolamento grupal, focados apenas na prática da MT-Sidhi e no aprendizado direto através das vídeo-aulas de Mahesh Yogi. A prática diária da MT-Sidhi é feita na sequência, isto é, logo após os vinte minutos da prática de MT, finalizando uma hora de prática, o que inclui os dez minutos de repouso deitado. Dessa forma, cumpre-se primeiro toda a prática da MT, com suas atividades preparatórias, para que, em seguida, seja feita a prática de MT-Sidhi.

O programa da MT-Sidhi se apresenta com um conjunto de técnicas que utilizam fórmulas mentais (*sūtras*), próprias para o exímio desenvolvimento de aspectos específicos da mente e suas funções, bem como para promover a articulação coordenada entre essa última e o corpo. Tais técnicas propiciam o desenvolvimento dos sentidos, virtudes e habilidades, tal como a habilidade de se deslocar no ar através do pensamento (Voo Yóguico). Mahesh Yogi esclarece que esse conjunto de técnicas mentais são referidas por Patañjali no terceiro capítulo do *Yoga Sūtras*, denominado “Vibhūtipāda”, ao discorrer sobre o desenvolvimento de capacidades cognitivas extraordinárias (*siddhis*). A palavra sânscrita *siddhi*<sup>83</sup> significa “perfeição” que, segundo Mahesh Yogi, é alcançada através da prática Sidhi de *saṁyama*<sup>84</sup> que, por sua vez, consiste na prática conjunta de “três modos de consciência”: “a firmeza da mente” (*dhāranā*), a “meditação focada, de transcendência” (*dhyāna*) e o “estado da Consciência Pura” (*samādhi*). O conjunto das fórmulas mentais utilizadas no programa MT-Sidhi, quando aplicadas corretamente através da prática de *saṁyama*, produzem resultados previstos, além de fomentarem e acelerarem o desenvolvimento dos estados elevados de consciência no indivíduo. Ademais, elas também promovem um efeito benéfico, holístico e evolutivo no meio ambiente.

---

<sup>83</sup> A forma correta transliterada é *siddhi*, porém, Mahesh Yogi preferiu adotar a escrita com um “d” para diferenciar seu programa MT-Sidhi de outras tentativas modernas referentes ao desempenho das capacidades *siddhis* (SANDS, 2013, p. 102).

<sup>84</sup> A prática de *saṁyama* foi explicada anteriormente na apresentação da escola do Yoga. Cf. seção 1.1.2 deste trabalho.

Durante a prática da MT-Sidhi, a mente está firme, sediada no campo do Absoluto - da Lei Natural - e a prática de *sam̐yama* suscita o poder organizador da Consciência Pura, promovendo o efeito desejado. Deste modo, o programa da MT-Sidhi possibilita o indivíduo praticar a dinâmica de interação autorreferente na sua própria consciência. “O desempenho bem-sucedido do programa de MT-Sidhi, através do processo de *sam̐yama*, pode ocorrer apenas no ponto de junção entre a mente ativa e a consciência pura e silenciosa” (WALLACE, 1993, p. 176-177), isto é, no ponto em que a consciência do indivíduo está una com a Consciência Pura Absoluta.

Dentre o conjunto de fórmulas mentais (*sūtras*) que constituem o programa da MT-Sidhi, uma delas se apresenta em destaque, a Voo Yóguico, isto é, a habilidade de se deslocar no ar através do pensamento. Sands observa que o Voo Yóguico é retratado na literatura védica, em especial no *Yoga Tattva Upaniṣad* (53-55). Nele se revela a existência de três estágios do Voo Yóguico: “Durante o primeiro, o corpo se levanta e avança em saltos curtos. No segundo estágio, o corpo paira [no ar] por curtos períodos. No terceiro, pode-se mover pelo ar por intenção mental” (SANDS, 2013, p. 101). O desenvolvimento destes três estágios estão diretamente relacionados com o nível de desenvolvimento da consciência, isto é, depende do grau no qual a mente está estabelecida na Consciência Pura. Assim, as experiências resultantes da prática da MT-Sidhi, especialmente às que se referem ao Voo Yóguico, apresentam-se “como uma medida do nível de consciência”, como uma medida do nível de coerência desenvolvido no cérebro (WALLACE, 1993, p. 177). Até o momento, os praticantes da MT-Sidhi alcançaram apenas o primeiro estágio do Voo Yóguico. De acordo com Mahesh Yogui, isso se deve ao fato de a consciência mundial não estar suficientemente pura e refinada, ou seja, de estar repleta de stresse e impurezas e, portanto, não apresentar um estado de coerência e harmonia suficiente para sustentar o pleno desenvolvimento do Voo Yóguico (WALLACE, 1993, p. 178). Sobre esta coerência das ondas cerebrais durante o Voo Yóguico, Mahesh Yogi explica:

A coordenação mente-corpo exibida por Voo Yóguico mostra que a consciência e sua expressão, a fisiologia, estão em perfeito equilíbrio. Pesquisas científicas descobriram que há uma coerência máxima nas ondas cerebrais durante o Voo Yóguico, indicando um funcionamento altamente ordenado e holístico do cérebro (2001, p. xxii)<sup>85</sup>.

---

<sup>85</sup> “The mind-body coordination displayed by Yogic Flying shows that consciousness and its expression, the physiology, are in perfect balance. Scientific research has found that there is maximum coherence in brain waves during Yogic Flying, indicating highly orderly and holistic functioning of the brain” (MAHESH YOGI, 2001, p. xxii).



Em cada estágio do Voo Yóguico há um profundo avivamento da Consciência Pura, o que leva ao aprimoramento cada vez maior da habilidade do ser humano de pensar, agir e viver em harmonia com o campo da Totalidade, da Lei Natural (SANDS, 2013, p. 101). Além de gerar esse aumento de coerência cerebral, esse poderoso avivamento da Consciência Transcendental e de seus desdobramentos mais elevados até a Consciência de Unidade desperta as qualidades destas exteriormente, produzindo um extraordinário aumento de energia, alegria e bem-aventurança. Mahesh Yogi se refere a esta experiência como “bolhas de felicidade” que brotam de dentro do Ser, e é descrita como uma experiência muito comum dentre os praticantes do Voo Yóguico. A prática de MT-Sidhi, que inclui o Voo Yóguico, além de acelerar o desenvolvimento dos estados elevados de consciência, promove um efeito coletivo muito valorizado por Mahesh Yogi (WALLACE, 1993, p. 179).

Mahesh Yogi explica que, desde o primeiro estágio, o estágio de saltos, a prática do Voo Yóguico gera ondas de “bolhas de felicidade” na consciência e na fisiologia do indivíduo, e que essas ondas intensas de alegria, harmonia e coerência reverberam no ambiente ao redor. Deste modo, criam um efeito benéfico na consciência coletiva, irradiando uma atmosfera de harmonia, paz, elevação e unidade para todos. Nas palavras de Mahesh Yogi (2001, p. xxxiiii): “Todo salto [voo yóguico] se torna um sorriso cósmico para toda a criação”. Além disso, através das experiências e pesquisas sobre a prática da MT e da MT-Sidhi com o Voo Yóguico, Mahesh Yogi descobriu, em 1975, que esse efeito coletivo<sup>86</sup>, que foi denominado de “Efeito Maharishi”, se tornava muito mais potente quando praticado em grupo. A partir dessas observações, ele descobriu que se, aproximadamente, a raiz quadrada de 1% da população do mundo praticasse essas técnicas da MT seria suficiente para produzir uma potente onda de coerência, de forma a diminuir a violência e o crime, e aumentar as tendências de paz, harmonia e fraternidade mundial (MAHESH YOGI, 2001, p. xxiii-xxiv). Portanto, esse objetivo se tornou parte fundamental do plano de Mahesh Yogi para gerar a paz mundial e estabelecer o “Céu na Terra”. Para concretizar seu plano, Mahesh Yogi passou a criar vários grupos permanentes de, no mínimo, sete mil meditantes *sidhas*<sup>87</sup> praticando Voo Yóguico em todos os continentes (WALLACE, 1993, p. 181-182). Em consonância com o pensamento de Mahesh Yogi sobre a função e o poder do Voo Yóguico, destaco aqui a referência ao texto *Śiva Saṃhitā*, feita por Sands (2013, p.113):

Yogī padmāsanastho ‘pi bhuvan utstjya vartate

---

<sup>86</sup> Cf. Wallace, 1993.

<sup>87</sup> Nome geralmente usado para se referir aos meditantes praticantes da MT-Sidhi.

Vāyu-siddhis tadā gyeyā saṃsāra-dhvānta-nāśinī

Quando o iogue, parte, levantando-se no ar sentado na posição de lótus, então o Vayu-siddhi (Voo Yóguico) é conhecido como o destruidor das trevas do mundo.

(ŚIVA SAMHITĀ, 3.42)

### 3.3 OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL

Se uma pedra é lançada em um lago, são produzidas ondas que viajam por todo o lago. Cada onda produz efeitos em todas as partes do lago, resultando em alguma influência. Similarmente, a onda de uma vida individual, através de sua atividade, produz uma influência em todos os campos do cosmos (MAHESH YOGI, 2001, p. 54)<sup>88</sup>.

#### 3.3.1 Os benefícios fisiológico, psicológico e sociocomportamental

De acordo com Mahesh Yogi e o Movimento da MT, a prática disciplinada das técnicas de MT, MT-Sidhi com o Voo Yóguico, produzem uma variedade de benefícios físico, psicológico, social e espiritual, tanto no nível individual quanto no coletivo. A verificação da eficácia da prática da MT, tendo como base de referência a literatura védica e a ciência védica de Maharishi, se dá através da constatação e relato do próprio praticante de meditação, que passa a vivenciar os resultados da prática em si mesmo e em sua vida diária. Guiado pelo seu objetivo de compartilhar e de fazer compreender os seus ensinamentos em diferentes culturas, Mahesh Yogi utiliza-se da linguagem e dos meios de autoridade da linguagem contemporânea, isto é, a linguagem científica moderna. Desta maneira, ele se serve das pesquisas científicas como um meio para que seus ensinamentos sejam compreendidos e, também, corroborados de acordo com os métodos científicos. Entretanto, para isso, Mahesh Yogi desenvolve uma abordagem diferenciada, que se dá através da sua ciência védica. Essa abordagem se constitui na integração dos métodos objetivos da ciência moderna com o método subjetivo da milenar ciência védica, oferecendo, assim, não só o conhecimento sobre a estrutura da consciência e seus princípios de funcionamento, mas também um método sistemático e verificável de conhecer e investigar a consciência. Tal método sistemático consiste na técnica de MT e o

---

<sup>88</sup> “If a stone is thrown into a pond, waves are produced that travel throughout the pond. Every wave produces effects in every part of the pond, resulting in some influence or other. Similarly, the wave of individual life through its activity produces an influence in all fields of cosmos” (MAHESH YOGI, 2001, p. 54).

programa de MT-Sidhi com Voo Yóguico (TRAVIS, 2010, p. 13-14). Mahesh Yogi explica que, enquanto a ciência moderna em sua abordagem só considera o objeto da percepção, deixando de fora o sujeito que percebe, a ciência védica engloba o sujeito e o processo de conhecer, propiciando uma abordagem completa no campo da investigação (*apud* TRAVIS 2010, p. 21-22). Mahesh Yogi e sua instituição MT desenvolveram e estimularam, em diferentes áreas, inúmeras pesquisas sobre a consciência e seu desenvolvimento, como por exemplo no campo da Física, Fisiologia, Psicologia, Sociologia, Educação, Medicina e Saúde. De acordo com o próprio Movimento da MT, desde 1970 já foram realizadas mais de 600 pesquisas<sup>89</sup> científicas conduzidas em mais de 250 universidades independentes e institutos de pesquisa em 33 países (INTERNATIONAL FOUNDATION OF CONSCIOUSNESS-BASED EDUCATION, 2011, p. 5).

Dentre as pesquisas realizadas, destacam-se as que se referem à descoberta do desenvolvimento do cérebro com a prática das técnicas de MT, trazendo, assim, uma maior compreensão da fisiologia da consciência e de sua relação com a fisiologia do corpo. Estas pesquisas revelaram certas características fisiológicas e fenomenológicas que ocorrem durante a prática da MT e a experiência de transcendência (a experiência de Consciência Transcendental), sendo possível, com isso, definir parâmetros específicos para este estado de consciência, a saber: ausência do sentido de tempo, espaço e corpo; diminuição da frequência cardíaca e da respiração, de modo que essa se torna bem lenta e suave, culminando em uma suspensão da respiração entre dez segundos e um minuto; e aumento da coerência das ondas cerebrais e da harmonia entre os dois hemisférios do cérebro, resultando num funcionamento do cérebro de forma mais ordenada, integral e holística (TRAVIS, 2014, p. 1-8). Este padrão das ondas cerebrais, verificado através do eletroencefalograma, além de ser um padrão cerebral diferente do padrão encontrado nos estados ordinários de vigília, sono profundo e sonho, constitui-se numa configuração na qual a mente apresenta um estado único de “atenção repousante”, isto é, um estado mental de profundo repouso (silêncio interior) e, ao mesmo tempo, um estado mental de vigília e atenção plena. É observado que, enquanto a mente se encontra nesse estado de profundo repouso e atenção, o corpo entra em um estado profundo de relaxamento, mais profundo do que no estado de sono profundo e, então, as tensões e estresses acumulados no corpo e no sistema nervoso passam a ser eliminados. Deste modo, a mente e o

---

<sup>89</sup> Durante minha pesquisa pude localizar uma lista bibliográfica das descobertas dos primeiros seiscentos e cinco artigos de pesquisa científica sobre o programa de MT e MT-Sidhis. Cf. Annotated Bibliography, 2017.

corpo passam, com a prática, a restaurar um padrão de funcionamento equilibrado, harmônico e saudável (WALLACE, 1993, p. 34-35).

É sabido que o acúmulo de estresse no organismo é um fator preponderante no desenvolvimento de vários desequilíbrios funcionais e de várias doenças, como por exemplo dor de cabeça, ansiedade, insônia, depressão, diabetes, asma, doenças cardíacas e problemas intestinais (FOREM, 2012, p. 101). Travis (2009) explica que o estresse, decorrente de vários tipos de situação, prejudica o funcionamento do cérebro e que, dependendo do seu nível de acúmulo, ele causa alterações duradouras na estrutura, desempenho e funcionalidade cerebral. Ele acrescenta que estas alterações afetam as áreas correspondentes à memória, às emoções e à capacidade de avaliar, julgar e tomar decisões, ocasionando diminuição da memória e aumento da ansiedade e agressividade. Por conseguinte, a forma de pensar, agir e de interagir com outros e as situações cotidianas são prejudicadas também. Travis ressalta que, no entanto, a prática da MT produz um refinamento do sistema nervoso e da mente, removendo o estresse, as alterações ocorridas e restaurando o funcionamento adequado do cérebro, além de desenvolver e aprimorar seu funcionamento, aumentando a capacidade de memória, raciocínio, compreensão e criatividade. Desta forma, o desenvolvimento do cérebro e suas funções gera estabilidade emocional, pensamentos e ações mais ético-harmoniosas e diminuição da ansiedade (TRAVIS, 2009, 26-32). As pesquisas relacionadas com a prática da MT, o funcionamento do cérebro e o desenvolvimento da mente revelaram: aumento do fluxo sanguíneo e avivamento dos dois hemisférios cerebrais; aumento da coerência, integração e eficiência do funcionamento do cérebro; aumento da inteligência, da criatividade e da memória; aumento da habilidade de concentrar, aprender, refletir e se expressar; desenvolvimento de rapidez de raciocínio; e melhoria da capacidade de resolução de problemas (INTERNATIONAL FOUNDATION OF CONSCIOUSNESS-BASED EDUCATION, 2011, p. 27-30).

Além desses benefícios fisiológicos relativos ao cérebro e a mente, as pesquisas revelaram um desenvolvimento positivo da personalidade do praticante da MT, do seu estado físico-psicológico e da sua habilidade e forma de agir. Como exemplos são citados: regularização da pressão sanguínea; aumento de serotonina; diminuição da ansiedade; aumento de energia; entusiasmo e disposição física e mental; melhora geral do estado de saúde e bem-estar; aumento do sentimento interior de paz e tranquilidade; aumento da autoestima; aumento de maturidade e estabilidade emocional; aumento de resiliência; aumento de proatividade e assertividade; e desenvolvimento de uma percepção mais positiva sobre si mesmo. Ademais, constataram um aumento de certas qualidades e habilidades propiciadoras de uma conduta social ideal, isto é, uma conduta mais harmônica, amorosa e fraterna, tais como: diminuição da

agressividade; desenvolvimento de uma percepção mais positiva sobre os outros e o mundo; aumento do bom humor, da tolerância e confiança; aumento da capacidade de apreciar os outros e de ser sociável, amistoso, simpático, útil e atencioso; aumento da capacidade de ser razoável e justo; e aumento do senso de coletividade (INTERNATIONAL FOUNDATION OF CONSCIOUSNESS-BASED EDUCATION, 2011, p. 31-36). As pesquisas comprovaram que a MT, desde seus primeiros dias de prática, proporciona aos meditantes a experiência de refinamento do sistema nervoso e de transcendência, como por exemplo a experiência da respiração suspensa, da ausência do sentido de tempo, espaço e corpo e, também, a experiência de um estado de calma, paz e silêncio interior. Porém, com o tempo de prática e de acordo com o nível de desenvolvimento do meditante, este passa a usufruir, cada vez mais, de uma gama maior dos benefícios citados acima (WALLACE, 1993, 33-34).

Wallace (1993 p. 35) explica que a prática da MT “frequentemente é uma mistura de estado de vigília ativa, sonolência, sono, relaxamento, estado de vigília silenciosa e a experiência da consciência transcendental”. Como já explicado anteriormente, o método da MT permite um relaxamento profundo da mente e do corpo, o que favorece a liberação de estresses acumulados. Tal liberação se apresenta para o meditante na forma de sonolência e sono durante a prática da meditação. Logo, dependendo da condição inicial do sistema nervoso dele, do seu estilo de vida e do seu tempo de experiência com a técnica de MT, sua prática apresentará um grau maior ou menor, ou uma frequência maior ou menor destes estados de sonolência e sono. Esses mesmos pontos se aplicam à frequência, duração e grau de clareza da experiência de transcendência, isto é, da experiência do estado de Consciência Pura Transcendental e estados elevados, variando muito entre indivíduos (WALLACE, 1993, p. 34-35). Por meio da repetitiva e constante experiência direta de Consciência Pura Transcendental, proporcionada pelo processo da MT, o sistema nervoso vai sendo cada vez mais refinado e amadurecido, possibilitando a experiência dos estados elevados de consciência e suas respectivas transformações fisiológicas e psicológicas (ALEXANDER, 1989, p. 90-94). As pesquisas, além de corroborar a experiência do estado de Consciência Pura e suas características comprobatórias explicadas anteriormente, verificaram também a existência dos estados elevados de consciência descritos por Mahesh Yogi. Tais pesquisas mostraram que as experiências de transcendência e estados elevados de consciência não são experiências passageiras, mas sim constituem o aperfeiçoamento do funcionamento do cérebro, o desenvolvimento da consciência e, conseqüentemente, o desenvolvimento pleno do ser humano (ALEXANDER, 1989, p. 91; 120).

Através das pesquisas desenvolvidas foi possível identificar características fisiológicas e fenomenológicas dos estados elevados de consciência. Deste modo, foi observado que vários

meditantes, com anos de prática da MT, apresentaram os parâmetros fundamentais estabelecidos no estado de transcendência, isto é, suspensão respiratória, ausência do sentido do tempo, espaço e do corpo, e o padrão alto de coerência e harmonia cerebral, não só durante a meditação, mas também durante o desempenho de atividades diárias, bem como durante os estados de sono profundo e sonho (TRAVIS, 2011, p. 223-234). Os meditantes que apresentavam esse padrão de eletroencefalograma nestes outros três estados, compartilhavam a frequente experiência de estarem consciente durante o sono, bem como durante o sonho, isto é, observavam o sonho enquanto estavam sonhando (GACKENBACH, 1986, p. 1-7). Destaca-se aqui uma diferença entre a experiência de testemunhar o sonho e o chamado “sonho lúcido”, pois neste último o padrão das ondas cerebrais é diferente do padrão do primeiro, apontando para um aumento da atividade cognitiva, ao contrário do padrão de “atenção repousante”, característico da Consciência Transcendental (ALEXANDER, 1989, p. 105). Estes achados científicos dão suporte à colocação de Mahesh Yogi de que, com a constante experiência de Consciência Transcendental, essa se torna integrada e estabilizada em todos os outros estados de consciência, fazendo-se vivamente presente em cada pensamento e ação do indivíduo, caracterizando, assim, o estado de Consciência Cósmica.

Para a ciência védica de Maharishi, a experiência de testemunhar o sono e o sonho é considerada uma das características que marcam a experiência do primeiro estágio da Iluminação, o estado de Consciência Cósmica, assim como também o é a experiência do estado de “vigília interior” durante as atividades do dia a dia. Além desses sinais, foram constatados: um aumento da coordenação entre mente e corpo; aumento da sensibilidade dos órgãos de percepção e uma ampliação desta; e desenvolvimento da intuição. De mais a mais, foram realizadas pesquisas específicas com relação a prática da MT-Sidhi e o Voo Yóguico, as quais confirmaram um aumento dos resultados benéficos da prática da MT, bem como uma maior frequência e clareza das experiências de estados elevados de consciência. Também confirmaram a relação benéfica e direta da prática dos *sūtras* e suas funções específicas, como por exemplo, a melhora da capacidade auditiva com o *sūtra* utilizado para o aprimoramento da audição (ALEXANDER, 1989, p. 104, 115-119). Quanto ao padrão de alta coerência e harmonia do funcionamento cerebral, detectou-se um aumento ainda maior destes com a prática da MT-Sidhi, culminando na coerência máxima das ondas cerebrais durante a prática do Voo Yóguico. Também foram constatados o aumento da sensação de felicidade, leveza, entusiasmo, amor, compaixão, bem-estar, pertencimento e unidade, características estas correlacionadas com o estado de Consciência de Unidade (FOREM, 2012, p. 292).

Quanto ao chamado “Efeito Maharishi”, pesquisas também foram desenvolvidas com intuito de comprovar sua eficiência. Segundo Mahesh Yogi, as práticas da MT produzem uma influência positiva na consciência coletiva das regiões próximas aos grandes grupos de meditação, principalmente dos grupos que praticam a MT-Sidhi. Ele explica que, deste modo, é possível elevar o nível da consciência coletiva de uma sociedade, de uma nação e, assim, do mundo todo, promovendo uma paz duradoura, não só para o indivíduo meditante, mas, também, para toda a humanidade. A primeira constatação científica do “Efeito Maharishi” se deu em 1974, na Maharishi University of Management, pelo pesquisador Garland Landrith, quem observou uma diminuição da taxa de criminalidade em quatro cidades próximas as quais apresentavam 1% de sua população praticando a técnica da MT desde o ano anterior. Depois disso, foram realizados vários estudos, em diferentes cidades e países, tendo sempre como comparação as taxas de crime de anos anteriores. Os resultados confirmaram algumas mudanças marcantes nos arredores, como por exemplo: diminuição das taxas de crime, incluindo uma diminuição da ocorrência de brigas, assassinatos, suicídios e acidentes de carro; diminuição de conflitos e bombardeios em locais em guerra; diminuição dos registros de doenças em geral; e diminuição do uso de planos de saúde (ORME-JOHNSON, 1987, p. 207-259).

### **3.3.2 Os benefícios espirituais**

Além de corroborarem o desenvolvimento e o estabelecimento de estados elevados de consciência, as pesquisas científicas confirmaram a correlação desses estados com o desenvolvimento integral de qualidades psicológica, fisiológica e comportamental correspondentes a um indivíduo realizado plenamente em todos os níveis, e que, como tal, atua no mundo de forma plena. Além de apresentarem características neurofisiológica, psicofisiológica e sociocomportamental peculiares aos estados elevados já citados anteriormente, os meditantes manifestaram a experiência de “fluidez das suas ações”, isto é, o desenrolar das ações se dando de forma suave, sem a sensação de esforço, e com resultado exitoso. Essa experiência é denominada por Mahesh Yogi de “suporte das Leis Naturais”. Devido ao desenvolvimento da consciência para níveis elevados, ocorre um grande aumento da força mental e todo o processo mental se desenvolve em plena harmonia com as Leis Naturais, gerando, assim, pensamentos que naturalmente se realizam com sucesso e sem muito esforço por parte do indivíduo (HARUNG, 1995, p. 44-59). Apesar da MT não impor ou sugerir

mudanças de comportamento, os meditantes também compartilham da mesma experiência de transformação espontânea das suas atitudes e comportamentos diários, de forma que se apresentam mais éticos, amorosos, compassivos, inclusivos, agregadores e mais cuidadosos para com os outros. As relações com as pessoas são mais harmoniosas e saudáveis. Eles relatam que as práticas de MT promovem um senso profundo de espiritualidade e de unidade entre todos os seres (FOREM, 2012, p. 205-226).

Maharishi destaca que a paz e a felicidade desenvolvidas através da MT não ficam restritas ao indivíduo praticante. A prática da técnica de MT por si só aumenta a coerência e harmonia na consciência das pessoas próximas, promovendo o desenvolvimento da paz e felicidade no âmbito coletivo. Além disso, o meditante transformado plenamente pela prática disciplinada, além de pensar e agir espontaneamente para a contribuição da harmonia e da paz mundial, busca conscientemente colaborar. Ele está impregnado pela consciência de unidade e amor, e é possuidor do senso de responsabilidade na cocriação de um mundo estabelecido na paz e felicidade. Desse modo, constitui-se, assim, a proposta de Maharishi de estabelecer o “Céu na Terra” através das práticas de MT e MT-Sidhi. Observando os dados apresentados, podemos dizer que as pesquisas científicas desenvolvidas corroboram os ensinamentos de Mahesh Yogi, a filosofia da MT e o valor da aplicação desta no desenvolvimento pleno e integral do ser humano, satisfazendo todos os seus níveis, isto é, abarcando todas as diferentes etapas da vida e seus objetivos (*puruṣārthas*). Tais dados também corroboram o valor prático no desenvolvimento da paz mundial.

Segundo Mahesh Yogi e sua ciência védica, a prática disciplinada das técnicas de MT desenvolvem naturalmente a consciência do ser humano para níveis mais elevados, desenvolvendo, concomitantemente, todos os níveis do ser humano, amadurecendo e aprimorando suas estruturas física, mental, psicológica e social. Com isso, o indivíduo se desenvolve espiritualmente, isto é, desenvolve plena e simultaneamente um coração puro, amplo e abnegado, e uma mente estável e límpida, firmemente estabelecida em sua verdadeira natureza de não-dualidade, de Consciência Pura Imutável e Eterna, o Ser (*Ātman/Brahman*). A partir daí, sua personalidade e seu comportamento não estão mais baseados nos seus desejos egoicos, pois esses, agora, estão subordinados à Unidade que permeia tudo e todos. Assim, todo seu modo de ser, de estar no mundo e de se relacionar provém da sua Consciência de Unidade. Agora ele é um Iluminado, um indivíduo que alcançou a libertação (*mokṣa*), um liberto em vida (*jīvanmukta*), um autorrealizado e, portanto, sua personalidade é de amor, compaixão, compreensão e generosidade, e todas as suas realizações são em prol do bem de todos. Todos os seus feitos, seus pensamentos e suas ações, não só estão baseados e apoiados pelas Leis



Naturais de criação e manutenção do Universo (*dharma*), como também dão suporte às mesmas. Ele vive em plena harmonia e consonância com o Universo, pois para ele sua experiência de mundo expressa um dos grandes aforismos contidos nos *Upaniṣads*, a saber: *Vasudhaiva Kutumbakam* – “O mundo é minha família” (UPANISADS *apud* KUMUDA, 1999).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo Mahesh Yogi, a MT se apresenta como um caminho de realização espiritual, pois abarca o conhecimento e o método efetivo para o desenvolvimento integral e pleno do ser humano, satisfazendo todas as etapas e objetivos da existência humana. Dessa forma, o indivíduo desenvolve todos os seus aspectos físico, psicológico, sociocomportamental e espiritual ao máximo, culminando na libertação do sofrimento (*mokṣa*). Esse indivíduo liberto em vida (*jīvanmukta*) passa a viver em um estado de paz, plenitude e felicidade perenes. Toda a sua relação com o mundo, seus pensamentos e ações, se realizam a partir da Consciência de Unidade, a qual ele alcançou através da técnica de MT. Mahesh Yogi, ao transmitir sua filosofia prática, se mostrou enfático ao destacar três pontos principais da MT.

O primeiro ponto salientado por Maharishi refere-se ao direito inato de todas pessoas – independentemente do gênero, profissão, nacionalidade ou religião – viverem uma vida plena e feliz. Alicerçado na tradição Advaita Vedānta, ele traz o conhecimento de que o Absoluto *Brahman* – a Realidade *sat-cit-ānanda* (“Verdade-Consciência-Felicidade”) – constitui o fundamento da natureza não-dual da condição humana e de todas as coisas existentes no universo. E, assim sendo, a verdadeira natureza da alma individual é o Ser (*Ātman*) – ontologicamente não-diferente de *Brahman*. Com isso, esse princípio constitutivo *Ātman/Brahman* – a Consciência Pura –, é a herança inata comum a todos e é o que possibilita a vida de paz e felicidade infinita. Ademais, Maharishi esclarece que para se ter a experiência direta desse conhecimento, é preciso praticar uma meditação que a propicie.

O segundo ponto refere-se ao método da MT, sua facilidade e eficácia. De acordo com Mahesh Yogi, a técnica utilizada é simples, natural e sem esforço, pois é fundamentada na tendência natural da mente de se mover em direção ao que mais a atrai, a felicidade e prazer maiores; portanto, em direção ao estado da felicidade suprema, ao estado da Consciência Pura. Esse método não requer concentração e nem esforço para acalmar os pensamentos, posto que através da repetição mental do mantra, a mente vai sendo treinada para se tornar mais apurada, focada e, assim, apta para experienciar níveis mais sutis. De maneira suave e eficaz, a mente vai sendo conduzida à níveis cada vez mais profundos, transcendendo a forma mais sutil do pensamento no plano relativo, até chegar à fonte de todos os pensamentos, a Consciência Pura, ou como nomeou Maharishi, Consciência Transcendental. Ele explica que este é o quarto estado de consciência” (*turīya cetanā*), em referência aos três primeiros, os estados ordinários de vigília, sonho e sono profundo. Neste quarto estado, a mente é capaz de refletir a totalidade do Ser (*Ātman/Brahman*) e, com isso, se percebe separada do campo da atividade, instituindo um

estado natural de desapego. A mente, agora estabelecida no Ser, se apresenta equânime e inabalável, de modo que não é mais afetada pelo apego, prazer, dor ou medo.

O correto uso da técnica da MT e a prática regular, além de promover esse estado de consciência supracitado, produz um refinamento cada vez maior da mente e do sistema neurofisiológico. Com isso, a prática da MT possibilita, através da recorrente experiência de Consciência Transcendental, o desenvolvimento de estados mais elevados de consciência, a saber, Consciência Cósmica, Consciência de Deus e Consciência de Unidade. O meditante, ao intercalar a experiência de Consciência Transcendental vivida durante a meditação com a rotina diária de atividade de vigília, sonho e sono profundo, experimenta um estado mais expandido e apurado da consciência, o estado de Consciência Cósmica (*turīyātīta cetanā*). Nesse quinto estado, a mente está firmemente identificada com o Ser, de maneira que as experiências sensoriais com os objetos não a obscurecem mais. Por conseguinte, a Consciência Transcendental se torna integrada e estabilizada nos outros três estados ordinários de consciência – de vigília, sonho e sono profundo, fazendo-se presente em cada pensamento e ação do indivíduo. Assim, quando o campo relativo da vida e o campo da totalidade do Ser (*Ātman/Brahman*) são vivenciados simultaneamente, o indivíduo alcança o estado da realização espiritual, isto é, o estado de Consciência Cósmica, tornando-se um ser liberto em vida (*jīvanmukta*). Com a constância da prática da MT, o sistema neurofisiológico vai sendo cada vez mais refinado e a consciência atinge um nível mais elevado, denominado de Consciência de Deus (*Bhagavad cetanā*). Esse sexto estado é marcado pela capacidade do indivíduo de perceber o substrato sutil que há em todas as coisas, fazendo, assim, com que ele passe a apreciar a vida e todos os seres sob o fluxo ilimitado do amor divino. Com a continuidade, a técnica de MT conduz o meditante ao estado de Consciência de Unidade (*Brāhmī cetanā*), o sétimo e mais elevado estado da condição humana. Nesse estado, a vida do indivíduo é plena de Deus, pois ele alcançou, permanentemente, o estado no qual ele e Brahman são Um. A partir daqui, todas as manifestações do campo da multiplicidade são apreciadas e vivenciadas sob a luz da Unidade do Absoluto (*Brahman*).

O terceiro e último ponto enfatizado por Maharishi refere-se ao tema da paz mundial e o papel fundamental da técnica da MT para sua concretização. De acordo com Mahesh Yogi e sua ciência védica, a paz se estabelece através de cada indivíduo e, a partir dele, reverbera por toda a humanidade. O Movimento da MT e as pesquisas científicas demonstram que a prática disciplinada das técnicas de MT e de MT-Sidhi resultam em uma gama enorme de benefícios, os quais se mostram presentes desde a prática do iniciante, tornando-se mais amplos e consolidados com o tempo e com o desenvolvimento dos estados elevados de consciência. No

decorrer do desenvolvimento da consciência, desde o quarto estado – de Consciência Transcendental – até o último – de Consciência de Unidade –, o indivíduo vai desenvolvendo qualidades e virtudes que resultam em comportamentos mais positivos, comprometidos com o bem de todos. A personalidade e o comportamento do meditante não estão mais baseados em seus desejos egoicos, estando, agora, subordinados à Unidade e ao amor que permeia tudo e todos. Dessa forma, ele adquire um senso de responsabilidade na cocriação de um mundo estabelecido na paz e felicidade infinitas. Ademais, para além da transformação da consciência do meditante, a prática de MT e MT Sidhi promove o chamado “Efeito Maharishi”, isto é, o aumento da coerência e harmonia na consciência da população próxima aos grupos de meditação. Desse modo, o método da MT propicia o desenvolvimento do estado de paz e felicidade perenes não só no âmbito individual, como também no coletivo. Assim, é a partir da transformação individual alcançada com a MT e sua aplicação na vida diária que Maharishi enxerga o estabelecimento da paz mundial, ou como ele denominou, o estabelecimento do “Céu na Terra”.

Mahesh Yogi conseguiu muitos adeptos e admiradores ao redor do mundo todo, mas, concomitantemente, sofreu críticas ao seu trabalho no decorrer de sua vida, tanto na Índia quanto no Ocidente. Surgiram questionamentos sobre a legitimidade da MT, a sua eficácia, e se, de fato, se constituía como religião ou não. As tradições filosóficas na Índia ocupam um lugar de preponderância no pensamento e na vida dos indianos. Por conseguinte, muitos questionaram as interpretações e adaptações que ele fez da tradição, exigindo, assim, uma autorização fundamentada nas escrituras sagradas (MASON, 1997, p. 83). No Ocidente, enquanto algumas pessoas duvidavam dos benefícios da técnica, outras questionavam se a MT era uma prática religiosa, devido à cerimônia de iniciação e o uso do mantra em sânscrito (MASON, 1997, p. 341-342). Como pôde ser visto, a presente pesquisa demonstrou alguns pontos de continuidade entre a tradição e a MT, como também trouxe uma reflexão sobre os pontos entendidos como rupturas e adaptações feitas por Maharishi. Do mesmo modo, foi possível observar o posicionamento dele quanto à questão do mantra, o qual, na sua explicação, é utilizado como um instrumento condutor da mente, através da sua qualidade vibratória, não importando seu significado e conotação. Além disso, ele evidenciou a MT como um instrumento que fornece o desenvolvimento e a experiência espiritual e não como uma religião, como ele mesmo explica: “[a MT] é um amigo e apoio à toda religião e todo buscador religioso” (MAHESH YOGI *apud* FOREM, 2012, p. 255). Entretanto, ressalta-se aqui que o presente trabalho não teve a pretensão de aprofundar o tema das críticas e questionamentos, pois este merece um estudo próprio e mais detalhado.

A leitura inicial sobre a extensa obra desenvolvida por Mahesh Yogi, sua trajetória ao redor do mundo, os seus planos e feitos para estabelecimento da felicidade e paz mundial, pode nos dar a impressão de uma ambição exagerada e descabida. Porém, ao analisarmos os fundamentos filosóficos e práticos da MT, bem como os amplos e profundos benefícios corroborados pelo Movimento da MT e as diversas pesquisas científicas, temos uma outra perspectiva. Podemos observar que ele não só buscou disseminar os ensinamentos da MT, como também se colocou como exemplo vivo da aplicação da MT. Ele desenvolveu o Movimento da MT, uma ampla corporação mundial estruturada para sustentar, disseminar e promover o conhecimento e a transformação individual e coletiva. Como vimos, ele criou uma estrutura pedagógica que inclui o curso de formação de instrutores da MT e o novo modelo de “Educação Baseada na Consciência”, aplicado para todos os níveis da escolaridade – do jardim de infância à pós-graduação –, bem como programas educacionais em diferentes áreas, tais como saúde, agricultura, comércio e política, tudo voltado para o desenvolvimento integral e pleno do indivíduo. Conjuntamente, criou uma abrangente estrutura organizacional, que abarca escolas, faculdades, universidades, institutos de pesquisa, centros de formação variados, clínicas e *spas* ayurvédicos, canal de televisão e *websites*, como também empresas que oferecem produtos e serviços alinhados com a filosofia védica, tais como: produtos de beleza, saúde e alimentícios; serviços de arquitetura e construção; e serviços de astrologia. Ademais, ele criou uma estrutura espiritual para perpetuar seu legado através da liderança de seu discípulo Tony Nader (Mahārāj Adhirāj Rājarām) que, junto com os ministros – cientistas meditantes-*sidhas* – e os instrutores da MT, será capaz de dar continuidade nas ações que promovam a ascensão da consciência individual e coletiva, contribuindo assim, para o estabelecimento da paz na Terra.

Em suma, o Movimento da MT criou, nos últimos cinquenta anos, mais de trezentas escolas, faculdades e universidades em dezesseis países, contando com mais de duzentos mil estudantes, bem como construiu quarenta centros de saúde ayurvédicos em vinte países. Além disso, o Movimento da MT formou quase quarenta mil instrutores de MT e instruiu quase seis milhões de pessoas na técnica da MT, e mais de cem mil no programa avançado da MT-Sidhi. Atualmente, a corporação se faz presente em cento e vinte países, com mil e duzentos Centros/Academias de Meditação.

A presente pesquisa trouxe uma reflexão sobre o valor essencial da prática da meditação para além dos benefícios físicos, psicológicos e sociocomportamentais, que promovem saúde, bem-estar e qualidade de vida. Através da pesquisa sobre a origem da MT, seus fundamentos, método, benefícios e aplicação, foi possível destacar o objetivo último da meditação, que é propiciar a libertação do sofrimento (*mokṣa*), ou seja, a Realização espiritual. Essa perspectiva

mais profunda, reavivada por Mahesh Yogi, traz a compreensão da meditação como uma prática que visa o desenvolvimento integral e máximo da condição do ser humano e, portanto, de sua possibilidade de viver uma vida de plenitude, paz e felicidade perenes. Simultaneamente, o indivíduo com sua presença plena, incita e proporciona a paz a todos ao seu redor. Ademais, a visão de Maharishi sobre o *Yoga Sūtras* de Patañjali estimula uma reflexão sobre a filosofia e prática do Yoga. A sua perspectiva mais ampla e profunda restaura a compreensão do Yoga como um caminho para a Realização espiritual, cuja técnica essencial da prática constitui-se na meditação, e não na execução dos exercícios de posturas (*āsanas*) e de respiração (*prānāyāmas*) como tem sido comumente difundido. Desse modo, podemos dizer que o presente trabalho se mostrou relevante ao resgatar o valor essencial da prática da meditação e do Yoga para o desenvolvimento pleno do ser humano.

Como últimas palavras deixo o poema de Maharishi reafirmar a presença da Unidade e do amor divino em tudo e em todos.

#### AMOR

O amor é a doce expressão da vida, é o supremo conteúdo da vida. O amor é a força da vida, poderosa e sublime. A flor da vida floresce em amor e irradia amor ao redor.

A vida se expressa através do amor. O fluxo da vida é uma onda no oceano do amor e o oceano do amor flui nas ondas da vida. [...]

Deixe a glória do Divino despertar o amor. Que a bem-aventurança do perdão divino e a luz do amor permeiem nossa vida e transformem nossa vida para a vida eterna da vida do Ser Divino.

Deixe o amor brotar em nós como a luz do Divino, pois o Divino é todo amor em sua natureza essencial, e o amor é todo Divino em sua expressão verdadeira. O Divino é a plenitude do amor e o amor é a plenitude do Divino.

O amor é a luz da divindade, ele apresenta o Divino no homem. O amor é a vida divina no homem. O amor em nossos corações é o Divino no céu. [...]

Em seu estado mais pueril, o amor encontra uma expressão no colo da mãe, na doçura dos olhos da mãe. Ele cresce em brinquedos e nas brincadeiras, na doçura de amigos e pessoas da sociedade, cresce na doçura do marido e da mulher.

Com a idade e a experiência, a árvore do amor cresce, cresce com o crescimento da vida e da evolução e encontra seu cumprimento no amor eterno do Deus onipresente, que preenche o coração e derruba as trevas da ignorância.

E então, na iluminação do amor universal, o amor abstrato de Deus encontra expressão concreta em tudo. Tudo se torna divino brilho do amor eterno. A vida encontra significado na presença viva de Deus (MAHESH YOGI, 2003, p. 13-18)<sup>90</sup>.

---

<sup>90</sup> “Love is the sweet expression of life, it is the supreme content of life. Love is the force of life, powerful and sublime. The flower of life blooms in love and radiates love all around.

Life expresses itself through love. The stream of life is a wave on the ocean of love, and the ocean of love flows in the waves of life. [...]

Let the glory of the Divine dawn in love. Let the bliss of Divine forgiveness and the light of love permeate our life, and transform our life to the eternal life of life of the Divine Being.

Let love in us spring as the light of the Divine, for the Divine is all love in its essential nature, and love is all Divine in its truthful expression. The Divine is fullness of love and love is fullness of the Divine.

Love is the light of divinity, it presents the Divine in man. Love is the Divine Life in man. Love in our hearts is the Divine in heaven. [...]

In its most infant state, love finds an expression on the lap of mother, in the sweetness of the mother’s eyes. It grows in toys and playfields, in the sweetness of friends and folks of society, it grows in the sweetness of husband and wife.

With age and experience, the tree of love grows, it grows with growth of life and evolution and finds its fulfillment in the eternal love of the omnipresent God, which fills the heart and overthrows the darkness of ignorance.

And then, in the illumination of the universal love, the abstract love of God finds concrete expression in everything. All become divine radiance of eternal love. Life finds its meaning in the living presence of God” (MAHESH YOGI, 2003, p. 13-18).

## REFERÊNCIAS

- ALEXANDRER, Charles N.; BOYER, Robert W.; ALEXANDER, Victoria K. **Higher States of Consciousness in the Vedic Psychology of Maharishi Mahesh Yogi: A Theoretical Introduction and Research Review**. Fairfield: Maharishi International University, [1989], p. 88-126. Disponível em: <[http://www.mum.edu/pdf\\_msvs/v01/alexander.pdf](http://www.mum.edu/pdf_msvs/v01/alexander.pdf)>. Acesso em: 05 jul. 2017.
- ANNOTATED BIBLIOGRAPHY. **Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Program, V. 1 to 7: Collected Papers**. Disponível em: <<https://globalgoodnews.com/research2.html> > Acesso em: 17 nov. 2017.
- ATMANANDA, Svami. **Guru Paduka Stotram: Transliteration, Word-Meanings and Translation by Svami Atmananda**. Disponível em: <<http://www.vmission.org.in/files/pdf/gurupadukastotram.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2018a.
- \_\_\_\_\_. **Guru Stotram: Transliteration, Word-Meanings and Translation by Svami Atmananda**. Disponível em: <<http://www.chinmayatoronto.org/pdf/slokas/GuruStotram.pdf> >. Acesso em: 10 ago. 2018b.
- CENKER, W. **A Tradition of Teachers: Śāṅkara and the Jagadgurus Today**. Delhi: South Asia Books, 1983.
- EGENES, Thomas; KUMUDA, Reddy. **All Love Flow to The Self: Eternal Stories from The Upanishads**. New York: Samhita Productions, 1999.
- FERGUSON, L. Researching Maharishi Mahesh Yogi: An archive of publications from 1957-2015. **Journal of Maharishi Vedic Research Institute**, 3 (Special Issue), 2017, p. 9-351.
- FOREM, Jack. **Transcendental Meditation: The Essential Teachings of Maharishi Mahesh Yogi**. The classic text revised and updated. United States: Hay House, 2012.
- FLOOD, Gavin D. **Uma Introdução ao Hinduísmo**. Prefácio e edição de texto, Dilip Loundo. Tradução Dilip Loundo e Fernanda Winter. Juiz de Fora: Editora UFJF, 2014.
- GACKENBACH, Jane; CRANSON, Robert; ALEXANDER, Charles. Lucid Dreaming, Witnessing Dreaming, and the Transcendental Meditation Technique: A Developmental Relationship. **Lucidity Letter**, v. 5, n. 2, 1-7, 1986. Disponível em: <<https://journals.macewan.ca/lucidity/article/download/736/678>>. Acesso em: 24 nov. 2017.
- GLOBAL COUNTRY. **About the Global Country of World Peace**. Disponível em: <<https://www.globalcountry.org/wp/>>. Acesso em: 10 mai. 2019.
- HADOT, Pierre. **Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga**. Prefácio Arnold I. Davidson. Tradução Flavio Fontenelle e Loraine Oliveira. São Paulo: É Realizações Editora, 2014.
- HALBFASS, Wilhelm. **Tradition and Reflection: Explorations in Indian Thought**. Delhi: Shri Satguru Publications; a Division of Indian Books Centre, 1992.



HARUNG, Harald; HEATON, Dennis; ALEXANDER, Charles. A Unified Theory of Leadership: Experiences of Higher States of Consciousness in World-Class Leaders. **Leadership & Organization Development Journal**, v. 16, n. 7, p. 44-59, 1995.

Disponível em:

<[https://www.researchgate.net/publication/242348720\\_A\\_unified\\_theory\\_of\\_leadership\\_Experiences\\_of\\_higher\\_states\\_of\\_consciousness\\_in\\_world-class\\_leaders](https://www.researchgate.net/publication/242348720_A_unified_theory_of_leadership_Experiences_of_higher_states_of_consciousness_in_world-class_leaders)>. Acesso em: 24 nov. 2017.

INTERNATIONAL FOUNDATION OF CONSCIOUSNESS-BASED EDUCATION.

**Summary of Scientific Research on the Transcendental Meditation and TM-Sidhi programs:** For students practicing the Transcendental Meditation technique. Fairfield:

Maharishi University of Management Press, 2011. Disponível em:

<<http://www.excellenceinaction.globalgoodnews.com/cbe-scientific-research.pdf>>. Acesso em: 26 out. 2017.

ISAYEVA, Natalia. **Shankara and the Indian Philosophy**. Albany: State University of New York Press, 1993, p. 69-104.

KANE, Pandurang Vaman. **History of Dharma Śāstra**. Ancient and Medieval, Religious and Civil Law. v. 4. Poona: Bhandarkar Oriental Research Institute, 1953.

KUMUDA, Reddy; EGENES, Thomas. **All Love Flow to The Self: Eternal Stories from The Upanishads**. New York: Samhita Productions, 1999.

LARSON, Gerald James; BHATTACHARYA, Ram Śankar. **Encyclopedia of Indian Philosophies**, v. 12. Yoga: India's Philosophy of Meditation. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2016.

LOUNDO, Dilip. A Hermenêutica Transformativa da Bhagavad-Gītā. In: Silvestre, Ricardo S. (Org.). **Filosofia e Teologia da Bhagavad-Gītā, Hinduísmo e Vaishnavismo de Caitanya: Homenagem a Howard J. Resnick**. Curitiba: Juruá, 2015.

\_\_\_\_\_. A Mistagogia Apofática dos Upanishads na Escola Não-Dualista Advaita Vedānta de Satchidanandendra Saraswati. **Numen: Revista de Estudos e Pesquisa da Religião**, Juiz de Fora, v.14, n. 2, Juiz de Fora, 2011, p. 109-130.

\_\_\_\_\_. Caminhos do Filosofar na Índia: Conhecimento, Ignorância e Salvação Segundo a Escola Vedanta. **Estudos afro-Asiáticos – CEAA**, 37, p. 103-112. Rio de Janeiro, Julho de 2000.

\_\_\_\_\_. O Ritual na Tradição Védica: abertura, pluralidade e teleologia. In: GNERRE, Maria Lucia (Org). **Cultura Oriental: Filosofia, Língua e Crença**. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2012, p. 31-56.

\_\_\_\_\_. **Upanishads: Textos e Doutrinas**. Juiz de Fora: [NERFI/Universidade Federal de Juiz de Fora], [2013?].

MAHARISHI UNIVERSITY OF MANAGEMENT. Academic programs. Disponível em: <<https://www.mum.edu/academic-programs>>. Acesso em: 25 abr. 2019.

MAHARISHI VEDIC CITY. Home. Disponível em: <<https://www.maharishivedicciti-iowa.gov/>>. Acesso em: 26 abr. 2019.

MAHESH YOGI, Maharishi. **Love and God**. Fairfield: Maharishi University of Management Press, 2003.

\_\_\_\_\_. Maharishi's Lectures at the Kerala Maha Sammelan. *In*: MENON, Sri A.N. (Org). **Beacon of Light of Himalayas**. Ernakulam: 1955.

\_\_\_\_\_. **Meditação Transcendental com Perguntas e Respostas**. Tradução Luciana Salgado. São Paulo: Mythos Editora, 2016.

\_\_\_\_\_. **Meditations of Maharishi Mahesh Yogi**. New York: Bantam Books Inc., c1968.

\_\_\_\_\_. **Science of Being and Art of Living: Transcendental Meditation**. Revised and Updated Edition. New York: Plume/Penguin Group, 2001.

\_\_\_\_\_. **Sua Santidade Maharishi Mahesh Yogi Comenta o Bhagavad-Gītā**: Nova tradução e Comentário, Capítulos 1 a 6. Tradução Jayme França Torres Júnior e Márcia Castilho Torres. São Paulo: Editora Best Seller, c1967.

MASON, Paul. **O Maharishi**: A Biografia do Homem que Trouxe a Meditação Transcendental para o Ocidente. Tradução Luís Paulo Guanabara. Rio de Janeiro: Editora Nova Era, 1997.

\_\_\_\_\_. **Roots of TM: The Transcendental Meditation of Guru Dev & Maharishi Mahesh Yogi**. [S.l.]: Premanand, 2016.

\_\_\_\_\_. **Shri Shankaracharya Upadesha**: The Last Instructions of Shankaracharya Swami Brahmananda Saraswati. Translated to English by Paul Mason, 2011, p. 20-23. Disponível em: <<http://www.paulmason.info/gurudev/TheLastInstruction.html>>. Acesso em: 18 maio 2019.

NADER, Tony. **About Tony Nader and Transcendental Meditation**. Disponível em: <<https://www.drtonynader.com/about/transcendental-meditation>>. Acesso em: 10 maio 2019.

NIKHILANANDA, Swami. *In*: **VEDĀNTASĀRA OF SADANANDA**. With Introduction, Text, English Translation and Comments by Swami Nikhilananda. Almora: Advaita Ashrama, 1931.

OLIVELLE, Patrick. **The Early Upanisads**: Annotated Text and Translated. Translated and edited by Patrick Olivelle. New York: Oxford University Press, 1998.

ORME-JOHNSON, David W.; DILLBECK, Michael C. Maharishi's Program to Create World Peace: Theory and Research. **Modern Science and Vedic Science**, Fairfield, Maharishi International University, v .1, n. 2, 1987, p. 207-259. Disponível em: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.693.9721&rep=rep1&type=pdf>>. Acesso em: 05 jul. 2016.

PATAÑJALI. **Maharishi Patañjali Yoga Sūtra**. Translated by Thomas Egenes. Fairfield: 1st World Publishing, c2010.

PATAÑJALI. **Patañjali`s Yoga Sutras**: with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vāchaspati Mīśra, with an introduction from Śrīsā Chandra Vasu. Translated by Rāma Prasāda. 4 ed. New Delhi: Munshiram Manorhalal Publishers Pvt. Ltd., 1988, p. 1-87.

PATAÑJALI. **The Yoga Aphorisms of Patañjali**. Translated with a New Commentary by Swami Prabhavananda and Christopher Isherwood. 1 ed. Madras: Sri Ramakrishna Math, 1953.

PEARSON, Craig. Introduction to the Series. *In*: TRAVIS, Frederick (Ed.). **Consciousness Based-Education and Maharishi Vedic Science**. Consciousness Based-Education: A Foundation for Teaching and Learning in the Academic Disciplines, v .1. Fairfield: Maharishi University of Management Press, 2010.

PRABHAVANANDA, Swami; ISHERWOOD, Christopher. **The Yoga Aphorisms of Patañjali**. Translated with a New Commentary by Swami Prabhavananda and Christopher Isherwood. 1 ed. Madras: Sri Ramakrishna Math, 1953.

RAMBACHAN, Anant Anand. **The Attainment of Moksha According to Shankara and Vivekananda with Especial Reference to the Significance of Scripture (sruti) and Experience (anubhava)**. Thesis (Doctoral of Philosophy) – Department of Theology and Religious Studies, University of Leeds, 1984.

SANDS, William F. **Maharishi`s Yoga: The Royal Path to Enlightenment**. Fairfield: Maharishi University of Management, 2013.

SMITH, Huston. **As Religiões do Mundo: Nossas Grandes Tradições de Sabedoria**. Tradução Merle Scoss. São Paulo: Editora Cultrix, 1991.

SRIVASTAVA, Piyush. **Allahabad Court Rules That Vāsudevānanda is not the Shankaracharya of Jyotir Math**. UK: Daily Mail, 2015. Disponível em: <<https://www.dailymail.co.uk/indiahome/indianews/article-3071031/Allahabad-court-rules-Vasudevanand-Saraswati-NOT-Shankaracharya-Jyotir-Mutt.html>>. Acesso em: 19 maio 2019.

SREECHINTH, C. **Maharishi Mahesh Yogi Quotes: Words from the Father of Transcendental Meditation**. Thiruvananthapuram: UB Tech, 2016.

STAAL, Frits. **Discovering the Vedas: Origins, Mantras, Rituals, Insights**. New Delhi: Penguin Books, 2008.

SUNDARESAN, Vidyasankar. **The Jyotirmath Sankaracharya Lineage in the 20<sup>th</sup> Century**. Disponível em: <<http://indology.info/papers/sundaresan/shank-jyot-ascii/>>. Acesso em: 19 maio 2019.

SUŚRUTA SAMHITĀ. *In*: Apostila do Curso de Sânscrito e Bhagavad-Gītā da Maharishi University of Management, 2000.

THEODOR, Ithamar. Contexto e Estrutura da Bhagavad-Gītā. *In: SILVESTRE, Ricardo S. (Org.). Filosofia e Teologia da Bhagavad-Gītā, Hinduísmo e Vaishnavismo de Caitanya: Homenagem a Howard J. Resnick.* Curitiba: Juruá, 2015.

TRANSCENDENTAL MEDITATION. Oficial Website. 2019. Disponível em: <<https://www.tm.org/choose-your-country>>. Acesso em: 30 abr. 2019.

TRAVIS, Frederick. Brain Functioning as the Ground for Spiritual Experiences and Ethical Behavior. **FBI Law Enforcement Bulletin**, 2009, v.78, n. 5, p. 26-32. Disponível em: <<http://drfredtravis.com/downloads/FBI.doc/>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. (Ed). **Consciousness Based-Education and Maharishi Vedic Science.** Consciousness Based-Education: A Foundation for Teaching and Learning in the Academic Disciplines, v. 1. Fairfield: Maharishi University of Management Press, 2010.

\_\_\_\_\_. States of Consciousness Beyond Waking, Dreaming and Sleeping: Perspectives from Research on Meditation Experiences. *In: CERTKOVIC, D.; COSVIC, I. States of Consciousness: Experimental Insights into Meditation, Waking, Sleep and Dreams.* Frontier collection, 2011, 223-234. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/226214467\\_States\\_of\\_Consciousness\\_Beyond\\_Waking\\_Dreaming\\_and\\_Sleeping\\_Perspectives\\_from\\_Research\\_on\\_Meditation\\_Experiences](https://www.researchgate.net/publication/226214467_States_of_Consciousness_Beyond_Waking_Dreaming_and_Sleeping_Perspectives_from_Research_on_Meditation_Experiences)>. Acesso em: 24 nov. 2017.

\_\_\_\_\_. Transcendental Experiences during Meditation Practice. *In: CONFERENCE ADVANCES IN MEDITATION RESEARCH: NEUROSCIENCE AND CLINICAL APPLICATIONS*, 2013, New York. **Annals of the New York Academy of Sciences**, 2014, 1-8. Disponível em: <<http://drfredtravis.com/downloads/TE.doc>>. Acesso em: 24 nov. 2017.

UPANIŞADS. **The Early Upanisads.** Annotated Text and Translated. Translated and edited by Patrick Olivelle. New York: Oxford University Press, 1998.

VĀCHASPATI; VYĀSA. **Patañjali's Yoga Sutras:** with the commentary of Vyāsa and the gloss of Vāchaspati Mīśra, with an introduction from Śrīsā Chandra Vasu. Translated by Rāma Prasāda. 4 ed. New Delhi: Munshiram Manorhalal Publishers Pvt. Ltd., 1988, p. 1-87.

VIDITATMANANDA, Swami. **The Qualifications Necessary for the Study of Vedanta.** Based on Vedāntasāra lectures. Transcribed and edited by Malini, KK Davey and Jayshree Ramakrishnan. [2006], p. 1-8. <[http://www.avgsatsang.org/hhsvs/pdf/the\\_qualifications\\_necessary\\_for\\_the\\_study\\_of\\_vedanta.pdf](http://www.avgsatsang.org/hhsvs/pdf/the_qualifications_necessary_for_the_study_of_vedanta.pdf)>. Acesso em: 09 nov. 2017.

WALLACE, Robert Keith. **The Physiology of Consciousness.** Fairfield: Maharishi International University Press, 1993.

YOGINDRA SARASWATI. **Vedāntasāra of Sadananda.** With Introduction, Text, English Translation and Comments by Swami Nikhilananda. Almora: Advaita Ashrama, 1931.

ZIMMER, Heinrich. **Filosofias da Índia.** Compilado por Joseph Campbell. Tradução Nilton Almeida Silva, Cláudia Giovani Bozza e participação de Adriana Facchini de Césare; versão final Lia Diskin. São Paulo: Palas Athena, 1986.

## GLOSSÁRIO DE PALAVRAS SÂNSCRITAS

Todos os termos em sânscritos foram explicados na primeira vez que apareceram no texto. Esta lista traz os termos mais usados ou que possuem um significado próprio do contexto do trabalho.

*Abhiniveśa*: apego à vida.

*Ācārya*: mestre espiritual.

*Adhikārin*: estudante competente.

*Advaita*: não-dualidade.

*Advaita Vedānta*: escola filosófica da não-dualidade.

*Advaya*: sem-segundo.

*Apauruṣeya*: que não tem autoria humana.

*Artha*: realização profissional e financeira.

*Aṣṭanga-Yoga*: os oito membros do Yoga; faz parte dos ensinamentos filosóficos do mestre Patañjali.

*Asmitā*: noção grosseira do eu; egoísmo.

*Atharvaveda*: compreende as invocações mágicas, de benzimento, proteção e cura.

*Avidyā*: ignorância, falta de discernimento; conhecimento errôneo.

*Ānanda*: felicidade; bem-aventurança.

*Āśram*: eremitério; refúgio espiritual.

*Āsana*: exercícios de posturas do yoga.

*Ātman*: o Ser (Si-mesmo) não diferente de Brahman; (*Ātman/Brahman*).

*Ātma-vidyā*: conhecimento de Si-mesmo.

*Bhagavad Cetanā*: estado de Consciência de Deus; ou Consciência Cósmica Refinada.

*Bhakti*: devoção.

*Bhāṣyas*: tradição comentarial que explica os aforismos (*Sūtras*) védicos e das escolas filosóficas.

*Brahman*: o Absoluto; a Realidade Absoluta; a Totalidade indivisível.

*Brahmacarya*: viver em Brahman; castidade; celibato.

*Brahma-vidyā*: conhecimento de Brahman.

*Darśanas*: visão de mundo; escolas filosóficas tradicionais; também é o olhar sagrado do mestre abençoando os devotos.

*Daśanāmi Sampradāya*: a tradição dos dez nomes que constitui a organização dos monges renunciantes.

*Dharma*: é a lei de ordem e harmonia do Universo; também se constitui no cumprimento dos deveres religiosos, morais e sociais para preservar a ordem e a harmonia da sociedade e do Cosmos.

*Dhāranā*: concentração.

*Dhyāna*: meditação/contemplação.

*Dveṣa*: aversão à dor e ao sofrimento.

*Duḥkha*: sofrimento

*Guru*: aquele que dissipa a escuridão: mestre espiritual.

*Guru-Śiṣya*: relação mestre-discípulo.

*Jagadguru*: guru do Universo.

*Jāgrat Cetanā*: estado de consciência da vigília.

*Jñāna*: conhecimento.

*Jñāna kāṇḍa*: parte do cânone védico que corresponde aos ensinamentos filosóficos espirituais dos Upaniṣads.

*Japa*: repetição de um mantra.

*Jīva*: a alma individual.

*Jīvanmukta*: liberto em vida.

*Kāma*: realização dos desejos e prazeres sensuais, estéticos e sexuais.

*Karma*: ação.

*Karma kāṇḍa*: primeira parte do cânone védico e compreende os ensinamentos sobre o procedimento correto dos rituais e cumprimento dos deveres.

*Kleśas*: obstáculos.

*Kriyā-Yoga*: prática de exercícios ascéticos.

*Mahābhūtas*: os cinco elementos básicos que formam todo o Universo; espaço/éter (*ākāśa*), ar (*vāyu*), fogo (*tejas*), terra (*pṛthivī*) e água (*jala*).

*Mahāvākyas*: as grandes sentenças dos Upaniṣads.

*Mantra*: palavra/som que expressa uma vibração de qualidade harmonizadora na mente; sentenças védicas usadas nos rituais.

*Maṭha*: monastério vedantino; sinônimo de pīṭhas.

*Māyā*: ilusão.

*Mokṣa*: libertação do sofrimento existencial; do ciclo de morte e renascimento.

*Mumukṣutvam*: desejo pela libertação do sofrimento (mokṣa).

*Nididhyāsana*: meditação/contemplação reflexiva.

*Nirguṇa Brahman*: o Absoluto Brahman sem forma e atributos.

*Nyama*: normas de auto-aperfeiçoamento pertencentes ao aṣṭanga-yoga.

*Paṇḍita*: erudito e especialista das práticas de rituais, cantos e sacrifícios.

*Paramparā*: tradicional linhagem de mestres.

*Prājñāparādha*: o erro do intelecto; ignorância

*Prakṛti*: matéria primordial

*Pramāṇa*: meio de conhecimento válido.

*Prānāyāma*: exercícios de respiração.

*Pratyāhāra*: recolhimento dos sentidos.

*Pūjā*: ritual de oferenda e reverência.

*Puruṣa*: Consciência pura

*Puruṣārthas*: doutrina dos quatro objetivos básicos da existência humana.

*Rāga*: apego aos prazeres.

*Ṛigveda*: compreende uma coleção de 1.028 poemas com hinários e histórias sobre as deidades hindu.

*Ṛṣi*: sábio, vidente, profeta; são aqueles a quem os Vedas foram originalmente revelados.

*Sādhana*: caminho.

*Sādhana Catuṣṭhaya*: o caminho das quatro disciplinas preparatórias que desenvolvem os pré-requisitos essenciais para o empreendimento soteriológico – discernimento (*viveka*), desapego (*vairāgya*), as seis virtudes (*saṭ-sampatti*) e desejo por mokṣa (*mumukṣutvam*).

*Saguṇa Brahman*: O Absoluto Brahman manifestado na forma temporal e com atributos, visto como uma divindade pessoal (*Īśvara*).

*Samādhi*: estado de concentração onde a mente se mantém equânime, estabelecida no Ser.

*Sāmaveda*: compreende as canções para os rituais, abarcando as melodias e regras de recitação dos versos do Ṛigveda.

*Samyama*: prática conjunta e sistemática de *dhāraṇā* (fixação da mente), *dhyāna* (meditação) e *samādhi* (concentração).

*Samnyāsins*: iniciados no caminho de renúncia.

*Samsāra*: roda cíclica de morte e renascimento; sucessão de estágios transmigratórios da alma.

*Sanātana Dharma*: a Lei Eterna, revelada através dos Vedas.

*Sat-Cit-Ānanda*: Verdade-Consciência-Felicidade.

*Satya*: a verdade; falar a verdade.

*Saṭ-Sampatti*: as seis virtudes.

*Sidhi*: refere-se ao programa avançado da técnica da Meditação Transcendental.

*Siddhi*: perfeição; capacidade cognitiva extraordinária.

*Smṛti*: significa memória; corresponde aos textos de autoria humana com base no *śruti*.

*Svānubhava*: experiência pessoal.

*Svapna Cetanā*: estado de consciência do sonho.

*Sūtras*: aforismos; textos que contém os princípios fundamentais de uma tradição, de uma forma condensada, para serem memorizados e assimilados em sua plenitude.

*Śabda*: palavra, som.

*Śabdabrahman*: palavra ou som Absoluto.

*Śabda-pramāṇa*: meio de conhecimento através da palavra.

*Śaṅkarācārya*: pontífice dos monastérios vedantinos fundados por Ādi Śaṅkara.

*Śraddhā*: fé nos ensinamentos e no mestre.

*Śravaṇa*: audição, consiste em ouvir os ensinamentos do mestre.

*Śruti*: literalmente significa “o que é escutado”; tradição de oralidade sistemática na transmissão do conhecimento.

*Tīrtha*: prática de peregrinar por lugares sagrados.

*Turīya Cetanā*: estado de Consciência Transcendental; de Consciência Pura.

*Turīyātīta Cetanā*: estado de Consciência Cósmica.

*Upaniṣads*: parte final do Vedas que corresponde ao conhecimento de *Brahman*, o conhecimento que leva à libertação espiritual; constituindo a tradição filosófica do Vedānta.

*Upāsana*: adoração, serviço, meditação.

*Upavāsa*: prática de reduzir os alimentos; jejuar.

*Vairāgya*: desapego; renúncia.

*Vedas*: a origem e constituição do Universo e de todos os seres; também corresponde ao conjunto de textos sobre este conhecimento, formado por quatro tradições: o *Rigveda*, *Sāmaveda*, *Yajurveda* e *Atharvaveda*

*Vicāra*: disciplina do conhecimento que envolve a autoinvestigação e a reflexão racional.

*Vidyāpitha*: lugar de ensino-aprendizagem; sinônimo de *maṭha*.

*Viveka*: discernimento.

*Yajurveda*: compreende uma coletânea das fórmulas curtas (*mantras*) e procedimentos próprios para a realização dos rituais e sacrifícios.

*Yagyas*: rituais de sacrifício.

*Yāma*: códigos de ética e conduta.



*Yoga*: uma das seis principais escolas filosóficas indianas, fundada pelo mestre Patañjali; estado de Consciência Pura/Consciência Transcendental (*samādhi*).