TEXTOS SAGRADOS

Karma yoga: agir sem apego

A Bhagavad Gita lida como um manual da ação, as conferências de Vivekananda de 1896, o serviço nos ashrams e trinta dias de ação oferecida no trabalho e em casa



कर्म

karma

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

- Como os textos são numerados 4
- Como usar este livro 4

Capítulo 1. Karma: a ação, não o destino 5

- A palavra 5
- A primeira afirmação: como você age, assim você se torna 5
- O karma nos Yoga Sutras 6
- O karma não é o destino 6
- Praticar: observar a cadeia uma vez 6

Para uso pessoal de quem comprou; não é permitido compartilhar nem revender. Este livro informa e não substitui um professor qualificado nem uma orientação médica. Dúvidas: administration@lacangel.fr

Antes de começar

Na cozinha de um ashram às margens do Ganges, uma hora antes do almoço, uma dúzia de pessoas corta legumes. Ninguém fala muito. Um é um engenheiro aposentado de Pune, outra uma estudante de Lyon, outro um monge que vive ali há trinta anos. A tarefa é pequena, repetida, e ninguém vai agradecer por ela. Se você perguntar o que estão fazendo, alguns vão responder «karma yoga». Eles não estão fazendo uma pausa no yoga. Para muitos na Índia, isto é yoga: o mesmo ato que faríamos de qualquer jeito, feito com outra intenção.

Este livro trata dessa intenção. Ele faz cinco coisas.

Primeiro, diz o que karma significa de verdade. A palavra sânscrita karman (कर्मन्), karma na forma usual, significa ação. Ela se tornou o nome de uma lei moral e depois, nas línguas ocidentais, um sinônimo de destino. O capítulo 1 volta aos textos.

Segundo, lê a Bhagavad Gita como um manual da ação: o famoso verso 2.47, o argumento do capítulo 3 passo a passo, a ideia do ato oferecido (yajña), palavra por palavra, em sânscrito e com a nossa própria tradução.

Terceiro, conta a história moderna com honestidade: as conferências Karma-Yoga de Swami Vivekananda (publicadas em Nova York em 1896, em domínio público, citadas com as palavras dele), as leituras de Tilak e de Gandhi, e o serviço (sevā) dos ashrams de hoje, apenas com fatos publicados.

Quarto, oferece uma prática que você pode começar hoje à noite: seis exercícios para o trabalho, seis para a vida em família e um diário de trinta dias de ação oferecida.

Quinto, diz o que o karma yoga não é: nem passividade, nem fatalismo, nem um motivo para aceitar a injustiça ou se esgotar pelos outros.

Sobre as traduções.

Todas as traduções dos versos sânscritos deste livro foram escritas para a Yogide a partir do sânscrito. Não foram copiadas nem adaptadas de nenhuma tradução moderna publicada. O Karma-Yoga de Swami Vivekananda (1896) é citado palavra por palavra no inglês original, que está em domínio público, seguido da nossa tradução. Mahatma Gandhi é citado apenas em algumas frases curtas, com a referência; o resto é um resumo nosso.

Servir não é se descuidar.

O karma yoga não exige nenhuma capacidade física e não traz nenhum risco físico próprio. Mas pode ser mal entendido como «dar tudo, não pedir nada». Se você cuida de alguém, trabalha na área da saúde ou é pai ou mãe sob pressão, se se sente esgotado, sem esperança ou incapaz de descansar, converse com o seu médico ou com alguém de confiança: isso faz parte de agir bem, não é um fracasso da prática. Se tiver pensamentos de se machucar, ligue agora para o número de emergência: 192 (SAMU) no Brasil; 112 em Portugal, em toda a União Europeia e na Índia. No Brasil, o CVV atende pelo 188, a qualquer hora.

Como os textos são numerados

- **Bhagavad Gītā (BG)**: seguimos a edição crítica do Mahābhārata preparada no Bhandarkar Oriental Research Institute (BORI), em Poona, no texto eletrônico do GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), onde a Gita corresponde aos capítulos 23 a 40 do Bhīṣmaparvan. A sua numeração (700 versos) é a mesma da maioria das edições populares para todos os versos citados aqui; só o capítulo 13, que não citamos, difere nas edições que acrescentam uma pergunta de Arjuna no início. O texto crítico às vezes escreve em duas palavras o que as edições populares escrevem em uma: kadā cana (2.47), kaś cit (3.5). Mantemos a grafia crítica.
- **Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad (BU)**: texto do GRETIL da recensão Kāṇva, com o comentário de Śaṅkara, numerado por capítulo, seção e parágrafo (4.4.5).
- **Yoga Sūtra (YS)**: texto do GRETIL do Yogasūtra com o comentário de Vyāsa.
- **Vivekananda**: Karma-Yoga, 1896, tal como reeditado no volume 1 de The Complete Works of Swami Vivekananda; indicamos a conferência de onde vem cada citação.

Como usar este livro

Leia os capítulos 1 a 4 devagar: eles são o ensinamento. Leia o capítulo 6 antes de começar, porque o karma yoga é fácil de entender mal, de maneiras que podem ferir você ou os outros. Depois escolha: o capítulo 8 se é no trabalho que você mais precisa da prática, o capítulo 9 se é em casa. O capítulo 10 é um diário de trinta dias: uma prática curta por dia, uma caixa para marcar, algumas linhas para escrever. Você não precisa de mais nada: nem tapete, nem horário especial, nem professor. Precisa da sua próxima ação.

Capítulo 1. Karma: a ação, não o destino

A palavra

Karma vem da raiz verbal kṛ (कृ), «fazer». O seu primeiro sentido é simples: um ato, uma ação, um trabalho. Nos Vedas, karma designava sobretudo o ato ritual, o sacrifício realizado corretamente. Vivekananda abre as suas conferências com a mesma definição:

> «The word Karma is derived from the Sanskrit Kri, to do; all action is Karma. Technically, this word also means the effects of actions.» (Vivekananda, Karma-Yoga, 1896, «Karma in its Effect on Character»). A palavra karma deriva do sânscrito kri, fazer; toda ação é karma. Tecnicamente, a palavra também designa os efeitos das ações.

Dois sentidos, portanto. O ato, e o que o ato deixa para trás. Quando alguém diz «é o karma», pensa só no segundo, e geralmente como uma espécie de castigo cósmico. Os textos são ao mesmo tempo mais simples e mais exigentes.

A primeira afirmação: como você age, assim você se torna

Um dos primeiros ensinamentos claros sobre o karma como consequência moral está na Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad, uma das Upanishads mais antigas. Eis a passagem, segundo o texto do GRETIL:

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 4.4.5 (trecho)

यथाकारी यथाचारी तथा भवति । साधुकारी साधुर्भवति । पापकारी पापो भवति ।

yathākārī yathācārī tathā bhavati / sādhukārī sādhur bhavati / pāpakārī pāpo bhavati

Tradução. Como se age, como se procede, assim se torna. Quem faz o bem se torna bom; quem faz o mal se torna mau. (Nossa tradução.)

Repare no verbo: bhavati, «torna-se». Não há aqui nem juiz nem castigo. O ato dá forma a quem age. O mesmo parágrafo remonta depois a cadeia até a sua fonte:

स यथाकामो भवति तत्क्रतुर्भवति । यत्क्रतुर्भवति तत्कर्म कुरुते । यत्कर्म कुरुते तदभिसंपद्यते ।

sa yathākāmo bhavati tatkratur bhavati / yatkratur bhavati tat karma kurute / yat karma kurute tad abhisaṃpadyate

Tradução. Como é o desejo de uma pessoa, assim é a sua resolução; como é a resolução, assim é o ato que ela faz; e o ato que ela faz, é isso que ela alcança. (Nossa tradução.)

Desejo, resolução, ato, resultado. Todo o problema do karma yoga está nessas quatro palavras. Se a ação começa no desejo, cada ação nos prende um pouco mais ao desejo seguinte. A pergunta a que cada caminho do yoga responde à sua maneira é: onde se pode cortar a cadeia?

O karma nos Yoga Sutras

Patañjali dá à mesma ideia um vocabulário técnico. Todo ato intencional deixa um depósito, o karmāśaya, «o lugar onde a ação repousa», enraizado nas aflições (kleśa): a ignorância, o egoísmo, o apego, a aversão, o apego à vida (YS 2.3, 2.12). No último capítulo, ele descreve em uma linha a ação do yogue realizado:

Yoga Sūtra 4.7

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥

karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginas trividham itareṣām

Tradução. A ação do yogue não é nem branca nem negra; a dos outros é de três tipos. (Nossa tradução.)

O comentário de Vyāsa explica os três tipos: negra (prejudicial), branca e negra misturadas (a maioria das nossas ações, que ajudam uns e prejudicam outros), branca (disciplina, estudo, meditação). A ação do yogue é «nem uma nem outra»: feita sem as aflições e sem buscar retorno, ela não deixa um novo depósito. É exatamente o que a Gita vai chamar de ação sem apego.

O karma não é o destino

Três confusões comuns, e o que dizem os textos.

- «**Karma quer dizer que tudo já está decidido.**» Não. O karma é o que você fez, e o que você faz agora dá forma ao que vem. Patañjali diz que o sofrimento que ainda não veio pode ser evitado (heyaṃ duḥkham anāgatam, YS 2.16). Todo o argumento da Gita é um chamado a agir.
- «**O karma explica por que as pessoas sofrem.**» Os textos não pedem que você interprete o sofrimento dos outros. A Gita diz que os caminhos da ação são «profundos» (gahanā karmaṇo gatiḥ, BG 4.17): sutis demais para que possamos julgá-los na vida de outra pessoa. Usar o karma para culpar os pobres, os doentes ou as vítimas de violência contradiz a primeira regra de todo yoga: não fazer mal.
- «**O karma yoga é ter um bom karma.**» Não exatamente. Nesta visão, as boas ações também prendem se forem feitas por uma recompensa (mesmo espiritual). O karma yoga não consiste em acumular bom karma; consiste em agir sem acumular nada.

O Vedānta posterior, seguindo o comentário de Śaṅkara ao Brahmasūtra (4.1.13-15), distingue três reservas de karma: o passado acumulado (sañcita), a parte que já está amadurecendo nesta vida (prārabdha) e o karma que está sendo feito agora (āgāmin). O ponto prático para quem pratica é o terceiro: é o único que você está fazendo hoje.

Praticar: observar a cadeia uma vez

Hoje à noite, pegue um pequeno desejo do dia (repetir o prato, uma mensagem que você queria mandar, uma compra) e reconstitua-o no papel, como faz a Upaniṣad.

Etapa	O que aconteceu
Desejo (kāma)	
Resolução (kratu)	

Etapa	O que aconteceu
Ato (karma)	
Resultado	
O que eu mudaria, e onde	

Não há resposta certa. O exercício treina você a ver que uma ação tem uma história antes de acontecer. Esse ver é onde o karma yoga começa.

Fim do trecho

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já acompanhem a sua prática e mostrem como o resto do livro é construído: passos claros, textos citados com a fonte, nada inventado.

O livro completo tem 43 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/

Pagamento único, PDF na hora.