

Brahmacharya (Auto-Contrôle e Contenção _ 4º Yama)

Por Mario Brandão (24/05/10)

O sentido da palavra original é “ Caminhar para Brahma “, caminhar para o mestre (sagrado) .

A palavra sânscrita brahmacharya é comumente traduzida como celibato ou abstenção sexual.

A prática de brahmacharya está ligada estritamente á busca da visão espiritual de tudo e em tudo.

Para que essa visão se desenvolva é preciso a prática da continência, ou seja, do controle dos sentidos.

Representa um período da vida do praticante em que ele se consagra ao estudo dos Vedas (os quatro textos, escritos em sânscrito por volta de 1500 a.C., que formam a base do extenso sistema de escrituras sagradas do hinduísmo),e a castidade fazia parte da disciplinas exigidas, da mesma forma que o controle dos outros órgãos, assim como o espírito sob domínio.

O conceito de Brahmacharya não é de negação, austeridade forçada ou proibições, é sim, ser dedicado ao estudo das leis sagradas, dirigir-se sempre ao Criador e encontrar divindade em tudo, sendo solteiro ou casado, desenvolvendo vitalidade, energia, coragem mental e intelecto poderoso, para que possa combater qualquer tipo de injustiça. Usando suas forças físicas e mentais para seu crescimento espiritual.

A grande confusão feita com o relacionamento de brahmacharya e sexualidade está na falta de compreensão de que os desejos, que norteiam nossos sentidos, estão situados no centro de energia conhecido como chakra sexual.

Ao falarmos de desejos estamos falando de todos os desejos e não só o sexual.

A prática da continência ou brahmacharya está em, por exemplo, comer uma fatia de pudim e não o pudim todo.

De forma simples, é “saber a hora de parar”.

Ao se relacionar com um objeto o praticante deve buscar a compreensão da essência emocional que envolve o ato, seja ela de gosto, desgosto ou neutralidade.

Com a prática firme de brahmacharya, os estados de dhyana (meditação) e dharana (concentração) são facilmente conquistados.

Que fique claro que a prática do brahmacharya não se restringe a monges, mas a todas as pessoas inclusive aos chefes de famílias também.

Ela é uma das pedras de sustentação da prática do Yoga, pois se a mente flutuar sem controle sobre as relações de gosto e desgosto, ela tenderá a se engendrar mais e mais na construção da dualidade que cerca nosso universo, ampliando o abismo entre matéria e espiritualidade.

Como disse Patanjali Rishi:

Brahmacharyapratishtayam viryalabhah || P Y S 2.38

Aquele que observa a continência, se ilumina e conquista vários siddhis (perfeição ou poderes paranormais).

A prática do Yoga Tântrico ensina a retenção do sêmen através do esforço concentrado da mente. Mas não se assustem pois brahmacharya não é a negação do ato sexual, nem a proibição, mas a ênfase na contenção do corpo, da palavra e da mente.

De acordo com Sankaracharya, um brahmachari é um homem que estuda profundamente os Vedas, que está sempre ligado no Divino e que vê a divindade em todas as vertentes da vida. Como viver em celibato e não experimentar o amor e a felicidade que nós humanos conhecemos quando amamos. Não é possível chegar ao amor divino sem conhecer o amor humano em todas as suas manifestações. Quase todos os yogues e sábios da Índia constituíram família e a paternidade nunca foi um empecilho à prática de brahmacharya.

Quando nos apropriamos e nos apoiamos em brahmacharya desenvolvemos mais vitalidade e energia física, mental, emocional e espiritual. A prática de brahmacharya nos desenvolve a responsabilidade por nossa sexualidade, bem como nos proporciona a oportunidade de um vínculo mais profundo com a vida e com o Divino.

Brahmacharya não se trata de evitar a sexualidade e nem de reprimir a sexualidade. Trata-se de passar por cima da sexualidade para que o potencial e o poder do processo sexual possa agora ser usado para algo tão maravilhoso que o sexo empalidece de insignificância em contraste. Então o brahmacharya não é nem reprimir nem evitar a sexualidade, é apenas desconsiderá-la, fazer uso desse potencial sexual para algo dez vezes ou cem vezes maior.

Brahmacharya é o quarto yama (de 5 no total), ou disciplina ética do Yoga. Já aprendemos os outros 4, sobre Ahimsá, Satya, Asteya e Aparigraha. Você está praticando? Ou ao menos se lembrando desses princípios? Não deixe que o aprendizado não tome forma dentro de você, devagar, abra um espaço interno para que os ensinamentos não sejam apenas palavras a mais em seu cérebro.

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

Para você aprender bem este ensinamento, explique para mais 2 pessoas (pelo menos), que assim além de você divulgar, você estará fixando bem o que aprendeu !