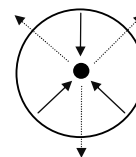


## 4- A PERFEIÇÃO DO SER MENTAL

### 4.1- Movimento Essencial no Yoga

- Cessar de ser o ego mental, vital e físico - retirar-se do sentido de ego exterior, pelo qual somos identificados com a ação da mente, vida e corpo, e viver interiormente na alma.
  - ego: instrumentação da Natureza, pela qual ela desenvolveu um sentido de ser individual limitado e separado em mente, vida e corpo.

Purusha testemunha - ele próprio observando a ação da mente:  
algo que está acontecendo nele e todavia diante dele.



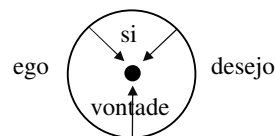
- Tornar-se inteiramente auto-consciente e mestre de sua mente, vida e corpo, não limitado por seus clamores e demandas;

### 4.2- Caminhos para a Perfeição Mental

- Sankya: retirar-se da existência da Natureza: desapego - retirar-se da mente, vida e corpo, viver mais e mais como o purusha testemunha;
- Imersão em puro ser: interiorizar-se naquela existência mais ampla e ir além da mentalidade superficial para um estado-de-sonho ou estado-de-sono que o admite em mais amplas e mais altas extensões de consciência;
- Yoga Integral: ser livre através do auto-desapego pela Natureza, mas perfeito em seu domínio. Dar atenção à nossa ação mental, vital e física, e transformá-las à perfeição.
  - Onde o Purusha testemunha persistentemente recolhe sua aprovação, a ação habitual torna-se gradualmente debilitada, afrouxa-se e cessa. Sua inteira mentalidade ativa pode então ser levada a uma completa quietude.
  - O Ishwara-Espírito, além da testemunha passiva sancionadora, é também o livre e poderoso utilizador e determinador de seus movimentos.

### 4.3- A transcendência do Ego

- A primeira dificuldade: uma mista e confusa ação da Natureza, que deve ser corrigida. Purificação é o meio essencial.



- Ego é o principal nó, do qual derivam todos os outros.

- O homem é inseparável do ser universal: seu corpo da força e matéria universal, sua vida da vida universal, sua mente da mente universal, sua alma e espírito da alma e espírito universais.

- É essencial universalizar a si próprio - tornar a si próprio um com o universo e seus seres:
  - alma de mente una com a mente universal;
  - alma de vida una com a vida universal;
  - alma de corpo una com a alma universal da natureza física.

