

Formação Técnica em

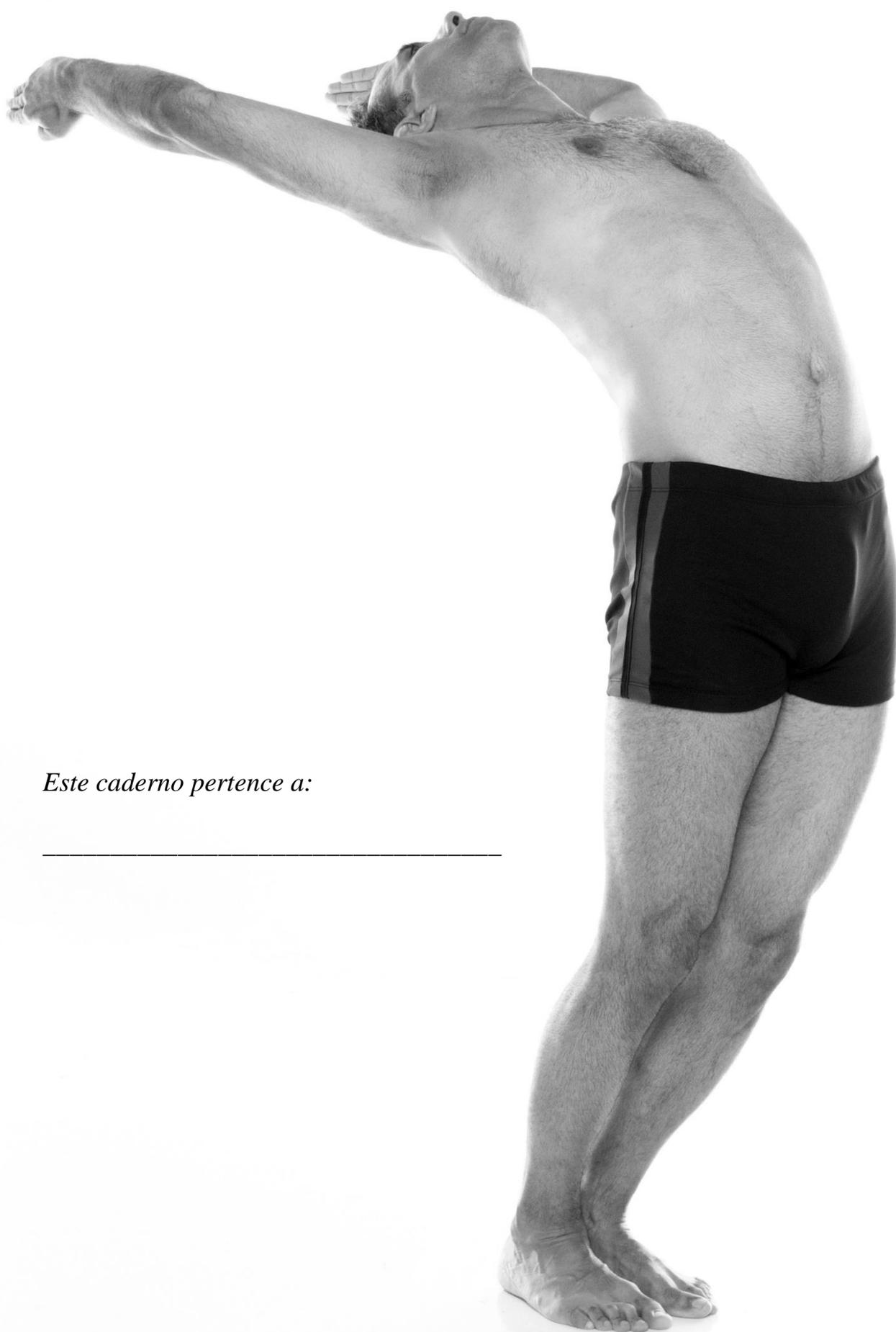
YOGA

caderno três

Hatha Yoga Pradipika
Yoganidrá
Dhyana



Jefferson Flausino



Este caderno pertence a:

Formação Técnica em Yoga

Iniciação à prática do Hatha Raja Yoga

Este caderno contém informações às técnicas e conceitos de:

- ***Hatha Yoga Pradipika – Primórdios da escola Hatha***

O célebre texto de Svátmárâma escrito a cerca de 600 anos que define as bases da escola de yoga mais praticada no mundo, o Hatha Yoga.

- ***Yoganidrá – O controle dos sentidos e o relaxamento yogui***

Uma breve apresentação e roteiro básico sobre a técnica de relaxamento que visa preparar o indivíduo para a meditação.

- ***Dhyana – Roteiros de meditação guiada***

Técnicas e princípios para conduzir uma prática meditativa, segundo a tradição do yoga.



© Escola Dharma – 2019 – 4ª edição

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste caderno sem a autorização do autor:

Organizado por Jefferson Shiun Flausino

Hatha Yoga Pradipika – A Luz do Hatha Yoga

Introdução:

A importância desta obra literária na tradição do Yoga é que ela, indiscutivelmente, é o manual mais detalhado sobre a ciência do *Hatha Yoga* tal como nós a conhecemos e praticamos.

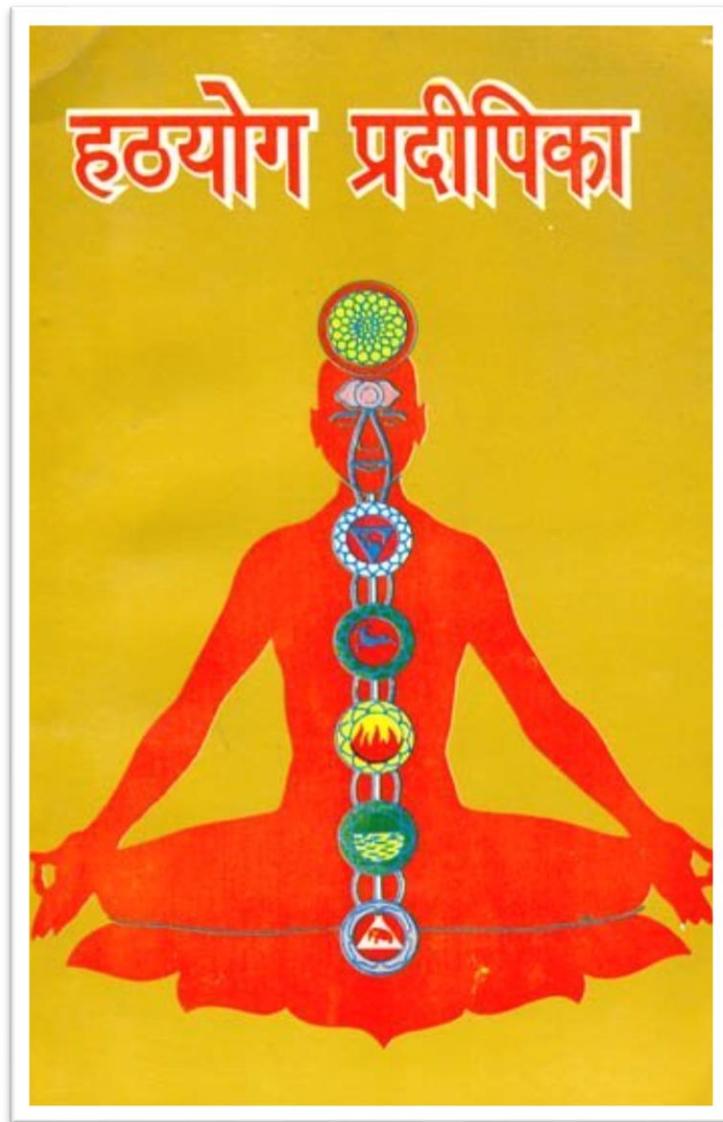
Svātmārāma, o autor, parece ter vivido por volta do século XIV da nossa era. Ele integra as disciplinas fisiológicas do *Hatha Yoga* com as práticas contemplativas do *Rāja Yoga*, deixando claro, logo no início do livro, que o *Hatha Yoga*, “*como uma escada, conduz ao elevado Rāja Yoga.*” O *Hatha Yoga* é um método de Yoga tântrico que crava suas raízes na Índia antiga, mas que floresce com muita veemência no período medieval (s. IX-XII). Este sistema convida o praticante a despertar o potencial humano usando o esforço físico extremo, o vigor máximo na execução das técnicas. Segundo a *Goraksha Paddhati*, uma obra contemporânea ao *Hatha Yoga Pradīpikā*, a palavra *hatha* (que literalmente significa “*esforço físico vigoroso*”) deriva das sílabas *ha*, sol, e *tha*, lua, de onde vem a visão dualista do tantrismo. O alinhamento das forças solar e lunar, masculina e feminina, no indivíduo que o pratica, é o objetivo deste Yoga. O *Hatha Yoga* dá muita importância à prática dos *āsanas* e *prānāyāmas*, bem como às purificações (*shat karma*). A aparição deste método se vincula a *Gorakshanatha*, o mítico asceta fundador da ordem dos *Kānphata yoguis* e autor dos tratados de *Hatha Yoga* (infelizmente perdido na história) e *Gorakshashataka*. Os principais livros sobre esta disciplina, afora os já citados, são o *Hatha Yoga Pradīpikā* (segundo a tradição, baseado nos tratados perdidos do *Hatha Yoga*), a *Gheranda Samhitā* e a *Shiva Samhitā*, sendo este último o mais extenso e elaborado do ponto de vista filosófico. O *Hatha Yoga Pradīpikā* é composto por quatro capítulos, com um total de 389 versos (*shlokas*), embora este número possa oscilar dependendo da edição. O *yogui Svātmārāma* nos proporciona muitas definições fundamentais sobre determinadas técnicas absolutamente essenciais no período contemporâneo. No primeiro capítulo, descrevem-se dezesseis *āsanas*. Entretanto, para desilusão de alguns entusiastas da prática física, comum no yoga moderno e postural, a maioria das descrições apresentadas na obra são variações de posturas sentadas, sendo, originalmente, uma construção mítica e não física. Eram posturas para assentar o eu, a mente, portanto, construídas no espaço mítico.

A obra também das instruções sobre a dieta correta que o praticante deve seguir. A brevidade da série de *ásanas* descrita, aliada ao grau de dificuldade de algumas posturas “culturais” propostas pelo autor, como *kukkutásana* ou *mayúrášana*, pode resultar duplamente frustrante para aqueles que estão acostumados com a ideia de que *Hatha Yoga* é sinônimo de prática física suave e relaxante. Digo duplamente frustrante porque, por um lado, os *ásanas* do *Hatha Yoga* não são de fácil execução, mítica e/ou fisicamente. Por outro lado, não se dá tanta importância assim à sua prática enquanto exercício corporal, já que ela aparece claramente em função do objetivo final deste sistema: a iluminação (*samádhi*). O resto da obra, com um forte apelo de práticas energéticas e meditativas, se encarrega de enterrar essas interpretações errôneas do conceito de “Yoga físico”, pelo menos no contexto tradicional da prática. No segundo capítulo se expõe a ciência do *pránáyáma*, as técnicas de expansão da força vital (*prána*) pela canalização da força do pensamento que, hoje em dia, é traduzido erroneamente como exercícios respiratórios. Para aqueles praticantes que apresentem problemas de saúde prescrevem-se as “seis ações” (*shatkarma*) de purificação profunda e integral do organismo humano. Estas técnicas purificadoras devem ser praticadas antes do *pránáyáma*. O autor distingue oito tipos de expansão e controle da força vital tendo a respiração como ferramenta auxiliar, que denomina retenções do pensamento e respiração como comando físico (*kúmbhaka*). Afirma que estas retenções despertam o poder psíquico latente no ser humano, chamado nos textos sacralizados e antigos de poder serpentino (*kundaliní shaktí*).

O processo do despertar dessa energia potencial está exposto no terceiro capítulo, e se complementa com dez “selos” corpóreos, chamados *mudrás*, e ainda com três “contrações” físico-energéticas chamadas *bandhas*, que se fazem com a garganta, o ventre e o assoalho pélvico. Este capítulo conclui com uma descrição das técnicas tântricas *vajrolí e sahajolí* (de sublimação dos fluidos sexuais, tanto os densos como os sutis) e outras práticas de manipulação da energia humana.

O capítulo final discorre sobre as técnicas de percepção do *náda*, o som sutil interior que se torna audível quando a rede de canais psicoenergéticos (*nádís*) foi devidamente purificada. Descrevem-se ainda a absorção final (*láyá*) da atenção na realidade transcendental e as etapas do *samádhi*, a iluminação.

Acrescentamos alguns comentários ao longo do texto, que aparecem entre colchetes, para facilitar a compreensão de passagens escuras e advertir sobre alertas eclipsados na obra. É nosso desejo que o leitor seja estimulado pelas vozes dos yoguis da antiguidade que se ouvem claramente neste texto e pelo altíssimo valor instrumental das instruções aqui contidas, para aceitar o convite de aventurar-se no oceano da própria consciência.



CAPÍTULO I

Invocação inicial e apresentação.

1. Eu saúdo o Primeiro Senhor, *Shiva*, que ensinou o conhecimento do *Hatha Yoga*, à sua esposa *Párvatí*. Este conhecimento, como uma escada, conduz ao elevado *Rája Yoga*.

2. O *yogui Svátmáráma*, depois de saudar solenemente a deidade e seu *guru*, estabelece desde o início que o ensinamento do *Hatha Yoga* é somente um meio para a realização do *Rája Yoga*.

[originalmente o yoga era uma única doutrina. Nesse contexto, Hatha e Raja, em termos doutrinários, são uma única prática. Então, porque a alusão de um tipo de yoga, Hatha, que conduz a outro, Raja? Levanto três hipóteses: 1. Como a casta bramânica detinha o poder e controle sobre a disseminação do Raja Yoga, o yoga dos nobres. A linhagem de Gorakshanatha, não bramânica e sim, guerreira, professa o mesmo yoga com uma “roupagem” diferente para não serem proibidos de professar “outro” tipo de yoga supostamente inferior; 2. A estruturação do Hatha Yoga se torna um ato de oposição pacífica ao controle bramânico sobre a prática do yoga; 3. Fez-se necessária uma releitura da prática do yoga onde não brâmanes pudessem fazer yoga sem ofender a sacralidade, já cultural, das castas hindus.]

3. Para aqueles que vagueiam na escuridão das diferentes doutrinas conflitantes, incapazes de seguir o *Rája Yoga*, o compassivo *Svátmáráma* oferece a luz do *Hathavidyá*. *[Hathavidyá, o conhecimento sobre o Hatha]*.

4. *Svátmáráma* aprendeu o *Hathavidyá* dos mestres *Goraksha* e *Matsyendra*.

5;9. *Shiva, Matsyendra, Shábara, Anandabhairava, Chaurangi, Mina, Goraksha, Virupaksa, Bileshaya, Manthána, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Suránanda, Siddhipáda, Charpati, Káni, Pújyapáda, Nityanatha, Nirañjana, Kapáli, Vindunatha, Kakachandísvara, Alláma, Prabhudeva, Ghodácholi, Tintini, Bhánukin, Náradeva, Khanda, Kápálíka* e muitos outros *mahasiddhas* [grandes paranormais], havendo conquistado o tempo por meio do *Hatha Yoga*, existem ainda no universo.

10. O *Hatha Yoga* é um refúgio para aqueles que sofrem os três tipos de dor. Para todos aqueles que se dedicam ao Yoga, o *Hatha Yoga* é a tartaruga que sustenta o mundo (a base que sustenta suas práticas). *[Segundo a visão hindu, esses três tipos de dor ou aflição são: ádhýátmika, ádhidaivika e ádhibhautika. O ádhýátmika pode ser de dois tipos: dor*

física ou dor mental; ádhidaivika são os sofrimentos provocados por influências planetárias; ádhibhautika são as aflições produzidas pelos fenômenos naturais: chuva, seca, terremotos, etc.].

12. O *yogui* que almejar o sucesso deve manter o *Hatha Yoga* em rigoroso sigilo, pois somente assim ele será efetivo. Quando divulgado indiscriminadamente, perde todo seu poder. Lugar para a prática.

12. Deve-se praticar *Hatha Yoga* em uma pequena e solitária ermida (*matha*), livre de pedras, água e fogo (excessiva exposição aos elementos naturais), em uma região onde impere a justiça, a paz e a prosperidade.

13. O *matha* deve ter uma pequena porta e carecer de janelas. O piso deve estar nivelado; nem demasiado alto nem demasiado baixo, e deve conservar-se muito limpo, coberto de esterco de vaca misturado com água (um germicida natural) e livre de insetos. O exterior deve ser agradável, com uma entrada, uma plataforma elevada e um poço de água. O conjunto deve estar rodeado por um muro. Estas são as características da ermida descritas pelos *siddhas* que praticaram *Hatha Yoga*.

14. Em tal lugar o *yogui*, livre de toda preocupação, se dedicará unicamente à prática do *Yoga* seguindo as instruções de seu *guru*. Requisitos para a prática.

15. O *yogui* fracassa por excesso de comida, esgotamento físico, embuste, ascetismo exagerado, companhia inadequada e inquietude.

16. O sucesso no *Yoga* depende de esforço, determinação destemida, audácia, conhecimento discriminativo, perseverança, fé (nos ensinamentos do mestre) e afastamento de toda companhia (supérflua). Atitudes prévias. Os dez *yamas* são: *ahimsá* (não violência), *satya* (veracidade), *asteya* (não roubar), *brahmacharya* (controle sexual e vida espiritual), paciência, temperança, compaixão, honestidade, moderação na dieta e *shauchan*, purificação. Os dez *niyamas* são: *tapas* (sacrifício), *santosha* (contentamento), espírito religioso, caridade, *Íshvarapranidhána* (devoção ao eu íntimo), *svádhyáya* (auto estudo), simplicidade, inteligência, *japa* (vocalizações monossilábicas) e *yatna* (esforço).

(ásanas) posturas:

17. Em primeiro lugar, se expõem os *ásanas*, pois eles constituem o primeiro passo do *Hatha Yoga*. Os *ásanas* se praticam para conquistar postura firme, saúde e flexibilidade.

18. A continuação descreve-se alguns dos *ásanas* adotados por sábios como *Vasistha* e por *yoguis* como *Matsyendra*.



Swastikásana, postura auspiciosa.

19. *Swastikásana*: sentar-se no solo com o corpo erguido e as pernas dobradas colocando a planta de cada pé entre a panturrilha e a coxa (da perna contrária).



Gomukhásana, postura da cabeça de vaca.

20. *Gomukhásana*: o pé direito se coloca do lado do glúteo esquerdo e o pé esquerdo junto ao direito. Esta postura se parece à face de uma vaca. [*Manuais modernos acrescentam que devem unir-se as mãos atrás das costas, com um braço elevado acima da cabeça e o outro recolhido por baixo.*]



Virásana, postura do herói.

121. *Vírásana*: um pé se coloca por cima da coxa oposta e o outro fica encaixado embaixo da coxa do mesmo lado.



Kúrmásana, postura da tartaruga.

22. *Kúrmásana*: sentar-se de forma equilibrada com as plantas dos pés cruzadas sob o períneo.

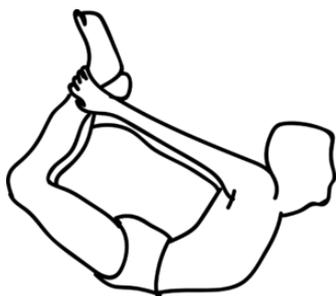


Kukkutásana, postura do galo.

23. *Kukkutásana*: em *padmásana*, se introduzem as mãos entre as coxas e as panturrilhas; apoiam-se firmemente as mãos solo e se levanta o corpo.

Uttána kúrmásana, postura da tartaruga elevada.

24. *Uttána kúrmásana*: adotando *kukkutásana* (sem fazer a elevação do corpo), segura-se firmemente a nuca com os dedos das mãos entrelaçados e se permanece assim, como uma tartaruga elevada.



Dhanurásana, postura do arco.

25. *Dhanurásana*: segurando os dedos maiores dos pés com ambas as mãos, manter uma perna esticada enquanto se aproxima a outra da orelha, como se estivesse tencionando um arco.



Matsyendrāsana, postura do yogui Matsyendra.

26. *Matsyendrāsana*: coloca-se o pé direito na parte superior da coxa esquerda e o pé esquerdo junto à parte exterior o joelho direito; segura-se o tornozelo esquerdo com a mão direita e o pé direito com a mão esquerda (passando o braço esquerdo por trás das costas); permanece-se com o corpo torcido ao máximo para a esquerda (depois, repete-se tudo, torcendo para o outro lado). *[Existe outra variação desta postura com o dorso do pé direito apoiado no chão ao invés da virilha, o que torna a execução bem mais fácil.]*

27. Esta postura incrementa o apetite estimulando o fogo gástrico (*pitta*); é um remédio contra as doenças mais mortais. Com a prática regular se desperta *kundaliní* e se evita a dispersão do néctar que se derrama desde a lua (o *soma chakra*, no Inter cílio).



Paschimottánāsana, postura de alongamento intenso.

28. *Paschimottánāsana*: permanecer com as pernas estendidas no solo, segurando os dedos dos pés com as mãos e apoiando a cabeça sobre os joelhos. *[Recomenda-se, funcionalmente, no sentido de preservar a saúde das costas, flexionar levemente os joelhos para abrir espaço na região lombar. Aproximando os ombros nos joelhos e cotovelos no chão.]*



29. Este excelente *ásana* faz que a força vital (*prána*) flua através de *sushumná*, estimula o fogo gástrico (*pitta*), flexibiliza as costas e elimina todas as doenças que afetam às pessoas.



Mayúrášana, postura do pavão.

30. *Mayúrášana*: colocam-se as mãos firmemente no solo e eleva-se o corpo no ar, apoiando o ventre sobre os cotovelos; o corpo fica reto como um bastão.

31. Este *ásana* cura diversas doenças como o inchaço do abdômen e moléstias digestivas (*gulma e udara*) e outras enfermidades abdominais; elimina as disfunções provocadas pelo desequilíbrio entre *vata*, *pitta* e *kapha*; facilita as digestões pesadas e ajuda a digerir incluso o mais poderoso dos venenos (*kalakuta*).

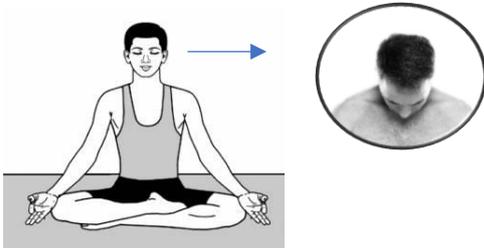


Shavásana, postura do cadáver.

32. *Shavásana*: permanece-se estendido no solo com o rosto voltado para cima, como um morto (*shava*); este *ásana* elimina o cansaço ocasionado por outros *ásanas* e proporciona descanso à mente.

(*Dhyanásanas*) *Posturas de meditação.*

33. Shiva ensinou oitenta e quatro *ásanas*; descrevem-se agora as quatro mais importantes: *siddhásana*, *padmásana*, *simhásana* e *bhadrásana*.



Siddhásana, postura perfeita.

34. A mais confortável das quatro, *siddhásana*, deve praticar-se sempre.

35. *Siddhásana*: aperta-se com firmeza o calcanhar esquerdo contra o períneo e colocasse o direito por cima do sexo (na altura do púbis); mantém-se o queixo pressionando a base da garganta e permanece-se sentado em posição erguida, com os sentidos controlados e o olhar fixo no ponto entre as sobrancelhas. *Siddhásana* permite atravessar a porta que conduz à perfeição.

36. *Siddhásana* faz-se também colocando o calcanhar esquerdo por cima do pênis (*medhra*) ou da vulva (*yoni*), e o calcanhar direito por cima deste.

37. Alguns chamam esta variação *siddhásana*; outros a conhecem como *vajrásana*, *muktásana* ou *guptásana*.

38. Igual que entre os *yamas* e *niyamas*, as práticas mais importantes são a moderação na dieta e *ahimsá*, os *siddhas* sabem que o mais importante dos *ásanas* é o *siddhásana*.

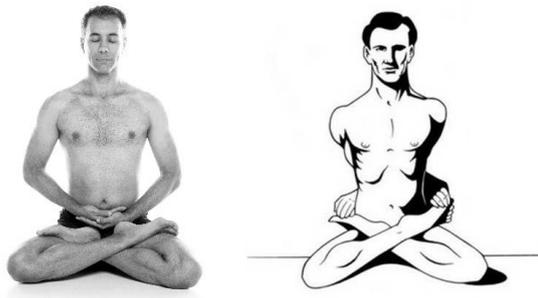
39. Entre os 84 *ásanas*, se deve praticar sempre *siddhásana*, pois purifica as 72.000 *nádís*.

40. O *yogui* que, praticando *siddhásana* durante doze anos, medita sobre sua autêntica essência (*átman*) e come com moderação, alcança o sucesso (*siddhi*) no Yoga.

41. Se domina o *siddhásana* e se consegue conter o *prána* dentro do corpo com a prática de *kevala kúmbhaka*, não será necessário praticar os demais *ásanas*.

42. Quando se tiver conquistado a perfeição no *siddhásana*, pode-se desfrutar o êxtase proporcionado pelo estado meditativo chamado *unmani avasthá* que surge espontaneamente; os três *bandhas* aparecem de forma natural, sem esforço algum.

43. Não existe *ásana* como *siddhásana*, nem *kúmbhaka* como *kevala*, nem *mudrá* como *khecharí*, nem absorção (*láyá*) como a que acontece no som primordial (*náda*).



Padmásana, postura do lótus.

44. *Padmásana*: coloca-se o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita; cruzam-se os braços pelas costas e seguram-se os dedos maiores de ambos os pés, o do direito com a mão direita e o do esquerdo com a mão esquerda; pressiona-se o queixo contra o peito e fixa-se o olhar na ponta do nariz. O *padmásana* cura as doenças do *yogui*.

45:46. Colocam-se os pés sobre as coxas opostas e as mãos no colo com as palmas para cima, uma por cima da outra; fixa-se o olhar na ponta do nariz e toca-se com a língua a raiz dos incisivos superiores, pressionando o queixo contra a base da garganta para assim elevar *apána* com suavidade mediante a contração do ânus (*múla bandha*).

47. Esta é (outra variação de) *padmásana*, destruidora de todas as doenças (unicamente) em pessoas de grande percepção.

I:48. Adota-se *padmásana*, com uma mão sobre a outra (no colo, fazendo *bhairava mudrá*, com as mãos em forma de concha) e o queixo firmemente pressionado contra o peito, medita-se sobre *Brahmá*, contraindo os músculos do ânus para impulsionar a força vital *apána* em direção ao coração. Analogamente, leva-se a força vital *prána váyu* para baixo (contraindo a garganta pelo *jalándhara bandha*). Desta forma desperta-se a força *kundaliní* e se alcança o conhecimento supremo.

I:49. O *yogui*, sentado em *padmásana*, inalando através das entradas das *nádís* [as narinas] e alimentando-as com *prána*, alcança a liberação; não há dúvida sobre isto.



Simhāsana, postura do leão.

50. *Simhāsana*: colocar os calcanhares (com os pés cruzados) sob o sexo, com o direito tocando o lado esquerdo do períneo e o esquerdo tocando o lado direito.

51. Colocar as palmas das mãos com os dedos entendidos sobre os joelhos; com a boca aberta, concentrar o olhar na ponta do nariz.

52. O *simhāsana* é muito apreciado pelos melhores *yoguis*. Este excelente *ásana* facilita os três *bandhas* (*múla*, *jalándhara* e *uddiyana bandha*).



Bhadrāsana, postura virtuosa.

53. *Bhadrāsana*: colocar os tornozelos sob o sexo a ambos lados do períneo, o direito à direita e o esquerdo à esquerda (com as plantas dos pés unidas).

54. Manter os pés firmemente unidos com as mãos e permanecer imóvel. *Bhadrāsana* cura todas as doenças.

55. Este *ásana* é chamado *gorakshāsana* pelos *yoguis* avançados (*siddhas*). O cansaço desaparece ao assumi-lo.

Conclusão.

56. Depois dos *ásanas* e *bandhas*, continua a sequência na prática do *Hatha Yoga* com as distintas variações de *kúmbhaka*, os *mudrás* e a concentração no som interior (*náda*).

Dieta moderada.

57. Com toda certeza, o *brahmachari* que observe uma dieta moderada e pratique o *Hatha Yoga* renunciando aos frutos de suas ações, converter-se-á em um *siddha* no prazo de um ano.

58. Seguir uma dieta moderada quer dizer alimentar-se com comida agradável e doce deixando sempre livre uma quarta parte do estômago e dedicando o ato de comer a *Shiva*.

Dieta a evitar.

59. Não se consideram adequados para o *yogui* os alimentos amargos, agros, picantes, salgados ou muito quentes; os vegetais verdes (diferentes dos recomendados), os legumes fermentados, o azeite de sementes, o gergelim, a mostarda, as bebidas alcoólicas, o peixe, a carne, o requeijão, o soro, a manteiga, os grãos de tipo *chhaasa*, os feijões em forma de rim, as frituras, a asafétida e o alho.

I:60. Também devem evitar-se a comida requentada, os alimentos secos, demasiado salgados ou ácidos e os alimentos com muita mistura de vegetais (difíceis de digerir).

Hábitos.

61. Ao princípio, devem evitar-se o fogo, as relações sexuais e as viagens. *Goraksha* ensina que “no início, o *yogui* deve evitar as companhias inadequadas, aquecer-se junto ao fogo, as relações sexuais, as viagens longas, os banhos frios de manhã cedo, o jejum e o esforço físico exagerado”.

Dieta recomendada.

62. Os seguintes alimentos são recomendados para o *yogui*: trigo, arroz, centeio, cevada, produtos feitos de cereais, leite, manteiga clarificada (*ghee*), açúcar mascavo, mel, gengibre seco, pepinos, *patolaka*, os cinco legumes (*jivanti*, *vastumulya*, *aksi*, *meghanada* e *punarnava*), feijão de tipo *mung* e água pura.

63. O *yogui* deve tomar alimentos nutritivos e doces, misturados com leite e *ghee*, que aumentem os elementos corporais (*dhatu*s: pele, sangue, carne, gordura, osso, medula e sêmen) e que sejam agradáveis.

Conclusões.

64. Qualquer pessoa que pratique ativamente Yoga, seja ela jovem, velha ou mesmo muito velha, enfermiça e débil, pode converter-se em um *siddha*.

65. Qualquer um que praticar pode conseguir a perfeição (*siddhi*), a menos que seja preguiçoso. Não se conquista a meta do Yoga apenas lendo livros.

66. Tampouco se conseguem os *siddhis* vestindo-se de uma forma determinada ou especulando sobre o Yoga: somente se triunfa através da prática constante. Sem dúvida, este é o segredo do sucesso na prática.

67. Enquanto não se tiver sucesso no *Rája Yoga* devem praticar-se os diferentes *ásanas*, *kúmbhakas* e *mudrás* do *Hatha Yoga*. [Aqui conclui o primeiro capítulo do *Hatha Yoga Pradípiká*, que versa sobre os requisitos e atitudes para a prática, os *ásanas* e a dieta recomendada pelos sábios.]

CAPÍTULO II

Necessidade do pránáyáma.

1. O *yogui* que pratica perfeitamente os *ásanas*, alimenta-se com moderação e controla seus sentidos, deve agora praticar *pránáyáma* seguindo as instruções de seu *guru*.

2. Enquanto a respiração (*prána*) for irregular, a mente permanecerá instável; quando a respiração se acalmar, a mente permanecerá imóvel e o *yogui* conseguirá a estabilidade. Por conseguinte, deve-se controlar a respiração (praticando *pránáyáma*).

3. Enquanto houver alento no corpo, haverá vida. Quando o alento parte advém a morte. Por isso, é necessário restringi-lo através da prática de *pránáyáma*.

Nádí shodhana: a necessidade de purificar as *nádís*.

4. Enquanto permanecerem impurezas nas *nádís* (*ídá* e *pingalá*), o *prána* não poderá entrar no canal central, *sushumná*. Desta forma, o *yogui* não conseguirá o estado de *unmani avasthá* nem terá sucesso nas práticas.

5. Somente quando se tenham purificado todas as *nádís* que ainda estiverem impuras, o *yogui* poderá praticar *pránáyáma* com sucesso.

6. Portanto, deverá se praticar *pránáyáma* diariamente, com um estado mental em que predomine *sattva*, até que *sushumná* fique livre de impurezas.

Nádí shodhana pránáyáma a respiração polarizada.

7. Na postura *padmāsana*, o *yogui* deve inalar (*púraka*) através da fossa nasal esquerda (chamada *ídá* ou *chandra*) e, após reter a respiração (*kúmbhaka*) tanto quanto lhe seja possível, deve exalar (*rechaka*) pela fossa nasal direita (chamada *pingalá* ou *súrya*).

8. A continuação se deve inalar pela narina direita (*pingalá*), praticar *kúmbhaka* como antes, e exalar pela esquerda (*ídá*).

9. Depois do *rechaka* deve-se fazer (sempre) *púraka* pela mesma fossa nasal. O *kúmbhaka* deve manter-se o máximo possível (até que o corpo comece a tremer). (Depois do *kúmbhaka*) deve-se exalar lentamente (pois exalando rapidamente, a energia do corpo irá reduzir-se).

10. Ao inspirar *prána* através de *ídá*, se deve exalar através de *pingalá*; a continuação inspira-se (*prána* novo) por *pingalá* e se exala por *ídá*, sempre depois de ter retido a respiração (*kúmbhaka*) o máximo tempo possível. O *yogui* que se aperfeiçoar na prática da ética e que praticar esta respiração alternada (*nádí shodhana*), purificará todas suas *nádís* em três meses.

Fases do pránáyáma.

11. Deve-se praticar *pránáyáma* quatro vezes ao dia: na primeira hora da manhã, ao meio-dia, pela tarde e à meia-noite, progredindo de forma gradativa até que se possam fazer oitenta *kúmbhakas* (em cada sessão).

12. Na primeira fase há transpiração, na segunda há tremores e na fase superior o *prána* chega ao lugar mais excelso (*brahmárandhra*, a abertura do canal axial, no topo da cabeça).

O *pránáyáma* deve praticar-se desta forma.

13. Se houver transpiração, deve se aplicar uma massagem (esfregando a pele, para reabsorve-la); desta forma, o corpo se torna leve e forte.

14. No início da prática (de *pránáyáma*) o *yogui* deve tomar os alimentos misturados com leite e *ghee*. Quando a prática evoluir, estas restrições não serão mais necessárias.

Prática correta.

15. O *prána* deve controlar-se gradualmente, igual que se domam os leões, os elefantes e os tigres (pouco a pouco, com paciência e energia), pois do contrário o praticante poderia morrer.

16. A prática correta de *pránáyáma* libera de todas as doenças, mas uma prática incorreta pode produzi-las.

17. Uma prática incorreta (de *pránáyáma*) pode ocasionar moléstias em olhos, nariz e ouvidos, dores de cabeça, soluço, asma e outras dolências (pulmonares).

18. Para obter a perfeição na prática (*siddhi*) deve-se inalar e exalar lentamente, procedendo também de forma gradual com o *kúmbhaka*.

Efeitos.

19. Quando as *nádís* estão purificadas, o corpo emagrece e brilha de forma natural.

20. Então, o *yogui* é capaz de reter a respiração à vontade, se ativa o fogo gástrico, o *náda* (som interior) se faz audível e a saúde é perfeita.

O shatkarma, as purificações físicas.

21. O *shatkarma* deve constituir a primeira prática para as pessoas fleumáticas e de constituição débil. Em outro caso (com *vata*, *pitta* e *kapha* equilibrados), não é preciso.

22. As seis ações (*shatkarma*) são *dhauti*, *vasti*, *neti*, *trátaka*, *nauli* e *kapálabhāti*.

23. Estas ações que purificam o corpo são secretas. Possuem múltiplos, surpreendentes resultados e são tidas em grande estima pelos *yoguis*.

Dhauti, a purificação do trato digestivo.

24. *Dhauti*: engole-se lentamente uma tira de pano umedecida, de quatro polegadas de largura e quinze palmos comprimento e se retira em seguida, seguindo as instruções do *guru*.

25. O *Dhauti* é efetivo contra a asma, as doenças bronquiais, problemas no fígado, a lepra e muitas outras doenças que surgem por causa do desequilíbrio da fleuma (*kapha*). Não há dúvida sobre isto.

Vasti, a lavagem intestinal.

26. *Vasti*: em *utkatásana* (sentado de cócoras, com os pés juntos e as nádegas sobre os calcanhares) e submergido em água até o umbigo, se introduz no reto um tubo fino de bambu e se contrai o esfíncter anal (e o abdômen, para puxar a água, fazê-la circular dentro do ventre e, finalmente, expeli-la). [*Neste exercício você pode recorrer a procedimentos mais seguros e modernos. Como ducha, durante o banho, ou um clister no lugar do tudo de bambu.*]

27. A prática de *vasti* é eficaz contra o inchaço dos órgãos internos e o fígado, doenças estomacais e todas as enfermidades advindas do excesso ou do desequilíbrio de *vata*, *pitta* e *kapha*.

28. A prática correta de *vasti*, purifica os constituintes corpóreos (*dhatu*s), os órgãos dos sentidos (*indriyas*) e a mente (*antahkarana*); deixa o corpo brilhante e aumenta o poder digestivo, eliminando todos os desequilíbrios fisiológicos.

Neti, a purificação dos seios nasais.

29. *Neti*: introduz-se um fino cordão, de um palmo de comprimento, por uma das fossas nasais e se puxa pela boca. [*Recomenda-se a utilização de um cateter (moderno e mais seguro) no lugar do cordão de pano.*]

30. Purifica o crânio e melhora a acuidade da visão, eliminando rapidamente todas as moléstias que possam surgir acima da linha dos ombros.

Trátaka, a purificação dos olhos.

31. *Trátaka*: olha-se fixamente, sem pestanejar, um objeto pequeno, até surgirem lágrimas nos olhos. Os mestres chamam esta prática de *trátaka*.

32. Elimina a preguiça e todas as doenças oculares; deve manter-se cuidadosamente em segredo, como uma caixa de joias.

Nauli, a purificação do abdômen.

33. *Nauli*: inclinar os ombros para frente apoiando com firmeza as palmas das mãos no solo; fazer girar o ventre para a esquerda e para a direita, como um redemoinho em um rio. Os *siddhas* chamam esta técnica de *nauli*.

34 *Nauli*. Esta excelente prática de *Hatha Yoga* elimina a inércia do fogo gástrico, estimula a digestão, deixa uma sensação agradável e elimina todos os males e desajustes dos humores.

Kapálabhāti. Purificação dos pulmões e dos seios cranianos.

35. *Kapálabhāti* consiste em fazer *rechaka* e *púraka* rapidamente, como o fole de um ferreiro. Esta técnica denomina-se *kapálabhāti* e elimina todos os males atribuídos à fleuma (*kapha dosha*).

36. Estas seis práticas eliminam a obesidade, os transtornos da fleuma e as impurezas; fazendo *pránáyáma* a continuação, se alcança o sucesso sem esforço.

Purificação de todas as nádís.

37. Alguns mestres opinam que as *nádís* podem ser purificadas somente através da prática de *pránáyáma*, e que o *shatkarma* é desnecessário.

38. *Gajakarani*: com ajuda de *múla bandha*, se faz subir o *apána* para a garganta e regurgitar o que houver no estômago; com a prática gradual desta técnica do *Hatha Yoga* se podem controlar todas as *nádís*.

Conclusões.

39. Todos os deuses, incluído *Brahmá*, têm se dedicado à prática do *pránáyáma*, livrando-se assim do medo da morte; portanto, é conveniente praticar o controle respiratório.

40. Enquanto o *prána* estiver controlado, a mente calma e estável e o olhar fixo entre as sobrancelhas, não deve temer-se à morte.

41. Uma vez purificadas as *nádís* com a prática regular de *pránáyáma*, o *prána* atravessa a entrada da *sushumná nádí* e penetra nela facilmente.

42. Quando o *prána* flui através da *sushumná nádí*, a mente se estabiliza; esta fixação da mente se chama *unmani avasthá* (ou *manomani avasthá*).

43. A fim de conseguir tal estado, os *yoguis* expertos praticam diferentes *kúmbhakas*, obtendo assim maravilhosos resultados (*siddhis*).

As oito técnicas de respiração.

44. Há oito *kúmbhakas*: *súryabhedana*, *ujjayí*, *sítkarí*, *sítalí*, *bhastriká*, *bhrámarí*, *múrcchá* e *pláviní*.

Os *bandhas*, as contrações que se fazem durante o *pránáyáma*.

45. Ao final de *púraka* deve-se praticar *jalándhara bandha*; e ao final de *kúmbhaka* e princípio de *rechaka* deve-se fazer *uddiyana bandha*.

46. Praticando *jalándhara bandha*, *múla bandha* e *uddiyana bandha*. ao mesmo tempo (durante a expiração), o *prána* flui por *sushumná*.

47. Impulsionando o *apána* para cima (com *múla bandha*) e fazendo descer o *prána* desde a garganta (com *jalándhara bandha*), o yogui se libera da velhice e torna-se um jovem de dezesseis anos.

Súryabhedana, a respiração solar.

48. *Súryabhedana*: o yogui deve sentar-se em um *ásana* adequado, em um assento confortável, e inalar lentamente pela fossa nasal direita (*pingalá*).

49. A continuação deve praticar *kúmbhaka* até que sinta o *prána* penetrar em todo seu corpo, desde a ponta dos cabelos até as unhas dos dedos dos pés; então deve exalar lentamente através da fossa nasal esquerda (*ídá*).

50. Este excelente *súryabhedana* deve praticar-se uma e outra vez, pois despeja o cérebro (lóbulo frontal e seios), combate as parasitas intestinais e cura os males causados por excesso de *vata*.

Ujjayí, a respiração que outorga a vitória.

51. *Ujjayí*: com a boca cerrada, inalar lentamente por ambas as fossas nasais, de tal forma que o ar produza um ruído (surdo) ao passar pela garganta para os pulmões.

52. Praticar *kúmbhaka* como antes e exalar pela narina esquerda (*ídá*); com esta técnica eliminam-se os problemas de fleuma na garganta e se incrementa a capacidade digestiva do corpo.

53. Também cura a hidropisia e os desequilíbrios nas *nádís* e nos *dhatús*; este *kúmbhaka* se pode praticar de pé, tanto imóvel como caminhando.

Shítkarí, a respiração refrescante.

54. *Shítkarí*: inalar pela boca produzindo um som sibilante, ao manter a língua entre os dentes, e exalar a continuação pelo nariz; a prática continuada desta técnica torna o *yogui* belo como o deus do amor, *Kámadeva*.

55. Então, se torna muito atrativo para as *yoguinís*, controla suas ações, não sente fome, nem sede e não se vê afetada pela sonolência ou a preguiça.

56. Com esta prática consegue força física e se torna em mestre de Yoga, livre de todas as misérias terrenas.

Shítalí, a respiração refrescante.

57. *Shítalí*: inalar através da língua em forma de tubo, como o pico de um pássaro, projetada um pouco por fora dos lábios; a continuação, exalar lentamente através do nariz.

58. Este *kúmbhaka* cura as doenças do abdômen e do baço, entre outras; também evita a febre, a tendência a sofrer transtornos biliares, a fome, a sede e os efeitos dos venenos.

Bhastriká, a respiração do fole.

59. *Bhastriká*: adotando *padmásana*, ao colocar os pés sobre as coxas (contrários), se eliminam os efeitos nocivos de todas as doenças.

60:61. Após haver adotado corretamente tal postura, com as costas e a nuca alinhadas, cerrar a boca e exalar com energia pelo nariz de tal forma que se sinta a pressão no coração, a garganta e a cabeça; a continuação, inalar com rapidez até que a respiração alcance o loto do coração.

62:63. Repete-se a expiração e a inspiração da mesma forma uma e outra vez, igual que um ferreiro manejando seu fole com força; desta maneira se consegue uma circulação constante de *prána* pelo corpo; quando se sente o corpo cansado exalar (lentamente) por *pingalá*.

64. Depois de encher o interior do corpo com *prána*, fechar ambas as fossas nasais com o polegar, o anular e o mínimo; fazer *kúmbhaka* como antes e exalar (lentamente) através de *ídá*.

65. Isto elimina os desequilíbrios causados pelo excesso de *pitta*, *kapha* e *vata* e estimula o fogo gástrico do corpo.

66. Este procedimento desperta a *kundaliní* rapidamente, purifica as *nádís*, é agradável e benéfico; desta maneira se elimina a mucosidade que obstrui a entrada da *sushumná*.

67. Este *kúmbhaka*, denominado *bhastriká*, deve praticar-se especialmente, pois faz com que o *prána* atravesse os três nós (*granthis*) que estão ao longo da *sushumná* (*brahmágranthis*, *vishnugranthis*, *rudragranthis*).

Bhrámarí, a respiração do zumbido.

68. *Bhrámarí*: inalar rapidamente, produzindo o som do voo de um zangão, e expirar a continuação lentamente (depois de fazer *kúmbhaka*), produzindo o som do voo de uma abelha; com a prática de este exercício, os grandes *yoguis* experimentam uma felicidade indescritível em seus corações.

Murcchá, a respiração extenuante.

69. *Murcchá*: ao final de *púraka* se executa um firme *jalándhara bandha* e depois se espira lentamente. Este *kúmbhaka* reduz a atividade mental de forma muito agradável.

Pláviní, a respiração flutuante.

70. *Pláviní*: quando se enchem os pulmões completamente de ar, o *yogui* pode flutuar facilmente na água, como uma folha de loto.

Tipos de retenção respiratória.

71. Há três tipos de *pránáyáma*: *rechaka*, *púraka* e *kúmbhaka*. O *kúmbhaka* é também de dos tipos: *sahita* (com *púraka* e *rechaka*) e *kevala* (sem *púraka* nem *rechaka*). *Kevala kúmbhaka*, a retenção absoluta.

72. *Kevala* é um *kúmbhaka* independente de *púraka* e *rechaka*, durante o qual se retém *prána* sem esforço algum; enquanto que não se domine totalmente *kevala*, se deve praticar *sahita*.

73. Certamente, quando se pratica *kevala kúmbhaka* (retendo a respiração à vontade), se obtêm o estado de *Rája Yoga*.

74. Quando se domina o *kevala kúmbhaka*, sem necessidade de *púraka* e *rechaka*, não existe nada no mundo (interior) que esteja fora do alcance do *yogui*.

75. Por meio de *kevala kúmbhaka* se desperta *kundaliní* e *sushumná* fica livre de obstáculos, alcançando-se (gradualmente) a perfeição em *Hatha Yoga*.

Rája Yoga e Hatha Yoga.

76. Não se pode aperfeiçoar o *Hatha Yoga* sem a prática do *Rája Yoga* e vice-versa; portanto, deve-se praticar ambos até que se obtenha a perfeição em *Rája Yoga*.

77. Ao final da retenção do alento no *kúmbhaka*, deve-se afastar a mente de todos os objetos; praticando assim se alcançará o estado de *Rája Yoga*.

Efeitos da prática.

78. Quando se aperfeiçoa o *Hatha Yoga* aparecem os seguintes sinais: agilidade física, brilho no rosto, manifestação da vibração sutil interior (*náda*), olhar penetrante e claro, saúde, controle do fluido seminal (*bindu*), aumento do fogo digestivo e total purificação das *nádís*. [Aqui conclui o segundo capítulo do *Hatha Yoga Pradípiká*, que versa sobre a purificação das *nádís* (*nádí shodhana*), a expansão da força vital (*pránáyama*) e as purificações corpóreas (*shatkarma*).]

CAPÍTULO III

Kundaliní, o poder serpentino.

1. Assim como *Ánanta*, a serpente infinita, sustenta a Terra com suas montanhas e florestas, da mesma forma a *kundaliní* é o fundamento de todas as práticas de Yoga.

2. Quando a *kundaliní* adormecida desperta por mediação do *guru*, todos os *chakras* e todos os *granthis* são atravessados.

3. (Então) a *sushumná nádí* torna-se o caminho real do *prána*, a mente fica inativa e o *yogui* vence a morte.

4. *Sushumná*, *shúnyapadavi*, *brahmárandhra*, *mahapatha*, *shmathana*, *shambhavi*, *madhyamárga*, se referem à mesma coisa.

5. Assim, se deve praticar com empenho os diversos *mudrás* a fim de despertar à poderosa deusa *kundaliní* que dorme cerrando a entrada a porta de acesso ao Absoluto (*sushumná*).

Mudrás, os gestos de poder.

6-7. Os dez *mudrás* são: *mahamudrá*, *mahabandha*, *mahavedha*, *khecharí*, *uddiyana bandha*, *múla bandha*, *jalándhara bandha*, *viparíta karaní*, *vajrolí mudrá* e *shaktí chalana*. Eles destroem a velhice e eliminam a morte.

8. *Shiva* ensinou estes gestos, que proporcionam os oito *siddhis*; os *siddhas* se esforçam em sua prática, mas eles são difíceis de se dominar, mesmo para os deuses.

9. Devem manter-se cuidadosamente em sigilo, como uma caixa de joias; e não devem mencionar-se a ninguém, como a relação adúltera com uma mulher de boa família.

Mahamudrá, o grande gesto.

10. Para fazer *mahamudrá* deve-se pressionar o calcanhar esquerdo no períneo e, mantendo esticada a perna direita, segurar os dedos do pé direito com as mãos.



11. Depois, se contrai a garganta (em *jalándhara bandha*) e se conduz o *prána* para cima (por *sushumná*); Desta forma *kundaliní* se move para cima, como uma serpente cutucada por uma vara.

12. Então, as outras *nádís* ficam (geladas), sem vida (porque o *prána* já não as percorre).

13. Exalar a continuação muito lentamente, nunca depressa; os sábios denominam esta prática *mahamudrá*, o grande selo.

14. Com esta prática, se destroem os *kleshas* [*imperfeições e sofrimento mental*] e se vence a morte; é por isso que os homens mais sábios a chamam *mahamudrá*, o grande selo.

15. Depois de praticar com o (calcanhar) esquerdo (no períneo) se deve repetir com o direito, finalizando a prática quando se houver executado igual número de vezes para cada lado.

16. Para quem pratica (o *mahamudrá*) nenhum alimento é já saudável ou prejudicial, pois todas as coisas, independentemente de seu sabor, inclusive as que não têm sabor, e até o mais poderoso veneno, se digerem e se tornam néctar para ele.

[Este é mais um ponto de reflexão interessante. Pois se tratando de uma obra crepuscular, o *Hatha Yoga Pradipika*, em alguns ensinamentos, tende a confundir ao esclarecer. Pois se trata de uma linguagem codificada e apenas membros da linhagem sabiam compreender. Assim, eventuais intrusos que acessassem a obra sem autorização e sem a orientação adequada de um guru, iria produzir, uma vez praticando esses exercícios, efeitos contrários aos defendidos pela obra.]

17. Aquele que pratica *mahamudrá* supera problemas como emagrecimento, lepra, hemorroidas, inchaço do abdômen (*gulma*), moléstias digestivas e outras.

18. Assim foi descrito o *mahamudrá*, que proporciona grandes *siddhis* aos homens; deve manter-se cuidadosamente em sigilo, sem revelá-la a ninguém.

Mahabandha, a grande contração.

19. *Mahabandha*: coloca-se o calcanhar esquerdo contra o períneo e o pé direito sobre a coxa esquerda.

20. Depois da inspiração, pressionando firmemente o queixo contra o peito (em *jalándhara bandha*), deve-se contrair os esfíncteres e concentrar a atenção em *sushumná*.

21. Após reter a respiração o maior tempo possível é preciso exalar lentamente; depois de ter praticado pelo lado esquerdo, deve-se fazer o mesmo mudando a posição das pernas.

22. Segundo outras versões, não é necessário contrair a garganta (*jalándhara bandha*); em seu lugar, deve pressionar-se a língua firmemente contra a raiz dos dentes superiores (*jihva bandha*).

23. Através desta prática (de *mahabandha* com *jihva bandha*), que ajuda a conseguir grandes *siddhis*, detém-se o fluxo ascendente do *prána* por todas as *nádís* (a exceção de *sushumná*).

24. Esta técnica permite liberar-se da grande armadilha de *Yama*, o deus da morte, consegue ainda a união das três correntes *prânicas* (*ídá*, *pingalá* e *sushumná*) e possibilita que a mente permaneça concentrada em *Kedara* (a moradia do deus *Shiva*).

25. Igual que a beleza e o encanto não servem de nada para uma mulher se ela não está junto a um homem, o *mahamudrá* e o *mahabandha* são inúteis sem o *mahavedha*.

Mahavedha, a grande passagem.

26. *Mahavedha*: o *yogui*, sentado em *mahabandha*, deve inalar com a mente concentrada e deter a continuação o fluxo de *prána* tanto para cima como para abaixo, por meio de *jalándhara bandha*.

27. Com as palmas das mãos apoiadas no solo, o *yogui* deve elevar seu corpo no ar para deixar-se cair suavemente sobre seus glúteos várias vezes. Assim, o *prána* abandona as *nádís* (*ídá* e *pingalá*) e penetra em *sushumná*.

28. Desta forma acontece a união da lua, do sol e do fogo (*ídá*, *pingalá* e *sushumná*), que conduz à imortalidade; quando o corpo adquirir aspecto de cadáver, o *yogui* deve exalar (lentamente).

29. Com a prática de *mahavedha* se conseguem grandes *siddhis*; ele faz desaparecer rugas e cabelos brancos e instabilidade do corpo (sinais de velhice) e, portanto, é praticado pelos melhores mestres.

Efeitos.

30. Estas são as três (práticas) que devem manter-se secretas e que protegem contra a morte e a velhice, aumentam o fogo gástrico e proporcionam poderes paranormais (*siddhis*), como animam e outros.

31. Estas três devem praticar-se oito vezes ao dia, a cada três horas; isto aumenta os efeitos benéficos das ações e elimina os negativos; quem receber a instrução adequada às praticará gradativamente.

Khecharí: técnica.

32. *Khecharí*: com a língua recolhida para cima e para trás, obstrui-se o orifício de conexão do palato com as fossas nasais e se fixa o olhar no ponto entre as sobrancelhas.

33. A língua deve alongar-se gradualmente, cortando (o freio), agitando-a e esticando-a até que se possa tocar o interciclo. Então se consegue realizar propriamente o *khecharí mudrá*.

34. Com uma faca limpa e muito afiada, em forma de folha de cacto, se faz um corte da espessura de um cabelo na base do freio da língua. [*Esse é outro ponto que causa profunda reflexão dentro do contexto crepuscular que a obra foi redigida. Há indícios que essa prática não era executada pelos seguidores da linhagem de Gorakshanatha*]

35. Depois, se esfrega a região com uma mistura de sal de rocha e cúrcuma. Depois de sete dias, é preciso cortar novamente a espessura de um cabelo.

36. É preciso continuar fazendo o mesmo durante seis meses, com cuidado e de forma gradual. Então, o freio da língua ficará completamente cortado.

37. Quando o *yogui* dobra a língua para cima e atrás, pode fechar o ponto em que se cruzam as três *nádís*, denominado *vyoma chakra*; este é o *khecharí mudrá*.

Khecharí: efeitos.

38. O *yogui* que permanece apenas por meio *kshana* (período de vinte e quatro minutos) com a língua para cima, liberta-se de envenenamentos, doenças, velhice e morte.

39. Quem dominar o *khecharí mudrá* não se verá afetado pela doença, a morte, a decadência mental, o sono, a fome, a sede ou a falta de lucidez intelectual.

40. Quem dominar o *khecharí mudrá* ficará livre das (leis do) *karma* e do tempo.

42. Uma vez obstruído o orifício da parte superior traseira do palato por meio do *khecharí mudrá*, o *yogui* pode controlar a ejaculação, até mesmo no abraço mais passional com uma mulher.

43. E até mesmo que aconteça a ejaculação, o *bindu* será forçado para cima, por meio de *yonimudrá*.

Somarása: o néctar celestial.

44. Quem domine os segredos do Yoga pode vencer a morte em quinze dias, mantendo a língua dobrada para trás, com a mente concentrada e bebendo o néctar vital (*somarása*).

45. O *yogui* que inunda seu corpo diariamente com o néctar que flui da “lua” (*somarása*) é imune ao veneno, mesmo que seja mordido pela serpente *takshaka*.

46. Da mesma forma que o fogo arde enquanto houver combustível e a lâmpada ilumina enquanto tiver óleo e pavio, a alma permanece no corpo enquanto houver néctar brotando do terceiro olho (*soma chakra*).

47. Quem comer carne de vaca (*gomansa*) e beber aguardente (*amaravarunni*) diariamente, será considerado como uma pessoa distinguida; em outro caso, desprestigiara sua família.

48. A palavra *go* alude à língua; “come-la” (*gomansabhaksna*) é introduzir a língua na cavidade do palato. Isto destrói as ações errôneas (*pápa*).

49. Quando a língua se volta para trás e penetra na garganta, o corpo se aquece muito e flui o *somarása*. Isto se chama *amaravarunni*.

50. Se o *yogui* pressionar a língua contra o orifício do palato, fazendo fluir o *somarása*, que tem sabor salgado, ácido e picante, mas que também parece leite, mel e *ghee*, elimina todas as doenças e a velhice, se torna invulnerável aos ataques armados, alcança a imortalidade e os oito *siddhis* e se torna irresistível para as mulheres *siddhas*.

51. Aquele que, com o olhar dirigido para cima e a língua fechando o orifício do palato, medita sobre *Parashaktí* e bebe da clara fonte do néctar, desde a cabeça até o loto de dezesseis pétalas (*vishuddha chakra*), por meio do controle do *prána*, se libera de toda enfermidade e vive muito tempo com um belo corpo, elegante como um talo de loto.

52. Aquele que possui uma mente pura (da natureza de *sattva*, não ofuscada pela ação de *rájas* e *tamas*) reconhece a verdade (da sua própria alma) no néctar segregado desde a cavidade de onde surgem as *nádís*, na parte superior do monte *Meru* (o interior da cabeça, acima do Inter cílio); da “lua” surge o néctar, a essência corporal e, da sua perda, a destruição física. Por conseguinte, se deve praticar o benéfico *khecharí mudrá* (para deter a perda); do contrário não se conseguirá obter a perfeição física (caracterizada por beleza, graça, força e autocontrole).

53. Tal cavidade, na abertura superior de *sushumná*, é o lugar de confluência dos cinco rios (as cinco principais *nádís*) e proporciona o conhecimento divino; no vazio da abertura, livre da influência da ignorância (*avidyá*), da dor e das ilusões (o *yogui*, através do) *khecharí mudrá*, alcança a perfeição.

Conclusão.

54. Existe somente um gérmen de evolução: o mantra *Om*; existe somente um *mudrá*: *khecharí*; somente um dever: chegar a ser independente de tudo, e somente um estado mental: o *manomani avasthá* (estabilidade da mente). *Uddiyana bandha*, elevando a energia.

55. *Uddiyana bandha*: chama-se assim entre os *yoguis* porque com sua prática o *prána* voa para cima por *sushumná* (*uddiyana* significa “voo ascendente”).

56. Graças a este *bandha*, o grande pássaro *prána* (*váyu*) voa incessantemente através de *sushumná*; a continuação se explica *uddiyana bandha*.

57. Chama-se *uddiyana bandha* à retração do abdômen por cima do umbigo (de tal forma que se pressione em direção às costas e ao diafragma); é o leão que vence o elefante (a morte).

58. Aquele que praticar com frequência *uddiyana bandha* seguindo as instruções do seu *guru*, até que a contração se produza de forma natural e constante, rejuvenescerá, por idoso que seja.

59. Deve-se contrair vigorosamente o abdômen na região do umbigo para cima e para trás. No prazo de seis meses se vencerá à morte, sem sombra de dúvida.

60. Entre todos os *bandhas*, *uddiyana* é o melhor. Quando se consegue domina-lo, a liberação se produz espontaneamente.

Múla bandha, contraindo a base.

61. *Múla bandha*: pressionar o períneo com o calcanhar e contrair o (esfíncter do) ânus para fazer subir *apána*.

62. Por meio da contração de *múládhára*, a corrente de *prána*, que normalmente flui para abaixo, é forçada a subir (por *sushumná*); os *yoguis* chamam este exercício *múla bandha*.

63. Pressionando o calcanhar contra o períneo, se faz força sobre *apána*, até começar o movimento ascendente.

64. Através de *múla bandha*, tanto *prána* e *apána* como *náda* e *bindu* se unem e proporcionam o sucesso no Yoga, sem sombra de dúvida.

65. Com a prática constante de *múla bandha* se alcança a união de *prána* e *apána*, se reduzem consideravelmente as secreções (de urina e excrementos) e incluso os mais velhos rejuvenescem.

66. Quando *apána* se eleva e alcança a moradia do fogo (*manipura chakra*), alimenta e intensifica a chama (do fogo interior).

67. Quando *apána* e o fogo se unem ao *prána*, quente por natureza, um clarão intensamente abrasador brota no corpo.

68-69 *Kundaliní* adormecida, aquecida por esse abrasamento, desperta. Tal como uma serpente tocada por uma vara, ela se levanta sibilando; e como se entrasse em sua toca, entra na *brahmánádí* (*sushumná*, o canal central). Portanto, o *yogui* deve praticar sempre *múla bandha*. *Jalándhara bandha*, o fecho que controla as redes *prânicas*.

70. *Jalándhara bandha*: (consiste em) contrair a garganta e manter o queixo firmemente contraído em direção (à parte superior do) peito (porém sem toca-lo). O *jalándhara bandha* destrói a velhice e a morte.

71. Este *bandha* se chama *jalándhara* porque contrai a rede (*jala*) das *nádís* e detém o fluxo descendente do néctar, que goteja desde o *soma chakra*, no Inter cílio, através da cavidade do palato. O *jalándhara bandha* elimina todas as afecções da região da garganta.

72. Quando se contrai a garganta em *jalándhara bandha*, o néctar (do *soma chakra*) não seca no fogo gástrico (*manipura chakra*) e o *prána* não se agita (não se desvia do caminho certo).

73. Quando a garganta está firmemente contraída as duas *nádís* (*ídá* e *pingalá*) ficam “mortas” (inativas). Na garganta fica o *vishuddha chakra*, onde confluem as (*nádís* que conectam os) dezesseis centros vitais. (Esses pontos vitais, chamados *ádháras* são: polegares, tornozelos, joelhos, coxas, períneo, pênis ou clitóris, umbigo, coração, nuca, garganta, língua, nariz, Inter cílio, frente, cabeça e *brahmárandhra*).

Bandha traya, a contração tríplice.

74. Praticando (simultaneamente) *uddiyana bandha*, *múla bandha* e *jalándhara bandha*, faz-se ascender o *prána* por *sushumná*.

75. Desta forma, o *prána* fica imóvel em *sushumná* e se vence a velhice, a doença e a morte.

76. Os *yoguis* conhecem estes três *bandhas* que praticavam os grandes *siddhas*, eles são meios fundamentais para conseguir o sucesso no *Hatha Yoga*.

Viparíta karaní mudrá, a atitude invertida.

77. *Viparíta karaní mudrá*: todo o néctar (*somarása*) que produz a lua celestial (*soma chakra*) acaba sendo devorado pelo sol. É assim que envelhece o corpo.

78. Existe uma excelente prática (*karana*) por meio da qual se pode burlar o sol, mas somente a podemos aprender do *guru* e não pelo estudo teórico dos *shástras*.

79. Trata-se de *viparíta karaní*, que mantém o sol, no plexo solar, por cima da lua, sobre o palato; isto deve aprender-se seguindo as instruções do *guru*.

80. Aquele que pratica diariamente incrementa seu fogo gástrico. Portanto, deve ter sempre comida abundante.

81. Se o *yogui* reduzir a alimentação, o fogo consumirá rapidamente seu corpo. No primeiro dia deve permanecer por pouco tempo apoiado sobre a (parte posterior da) cabeça (e os ombros), com os pés voltados para cima.

82. Deve-se aumentar a duração da prática de forma gradual, dia a dia. Após seis meses de prática, desaparecem cabelos brancos e rugas. Praticando três horas ao dia, vence-se a morte.

Vajrolí mudrá, o gesto adamantino.

83. *Vajrolí mudrá*: até mesmo aqueles que levam uma vida desordenada, sem observar as disciplinas prescritas no Yoga, podem desenvolver os *siddhis*, poderes paranormais, dominando *vajrolí mudrá*.

84. Para esta prática se necessitam duas coisas difíceis de se obter: leite (no momento preciso) e uma mulher que se comporte do modo desejado.

85. Aspirando o sêmen (*bindu*) que se ejacula durante a relação sexual (*maithuna*), seja o sujeito homem ou mulher, se obtém sucesso na prática de *vajrolí*.

86. Com cuidado, soprar com força no interior do pênis com a ajuda de um tubo (inserido na uretra), a fim de permitir a passagem do ar (para o interior). (Precisa-se conseguir primeiramente um cateter fino, de quatorze dedos de comprimento, e inseri-lo na uretra, aprofundando gradativamente a inserção na largura de um dedo a cada dia, até que se introduzem doze dedos, fica de fora um comprimento de dois dedos, que se dobra para cima; a continuação insere-se um tubo mais fino por dentro do anterior e sopra-se com suavidade para limpar a passagem de impurezas; depois se continua absorvendo água através do tubo e progressivamente líquidos cada vez mais densos até, finalmente, absorver o próprio sêmen - primeiro com a sonda e depois sem ela - somente se obterá sucesso se a respiração se mantiver controlada e se dominar o *khecharí mudrá*.)

87. O *bindu* que está prestes a ser ejaculado na vagina de uma mulher deve absorver-se com a ajuda de *vajrolí mudrá*; se a ejaculação já tiver acontecido, deve-se reabsorver o próprio *bindu* junto com os fluidos vaginais a fim de preservá-lo. (Durante a ejaculação, a uretra sofre contrações espasmódicas, reflexas e irreprimíveis que expulsam o esperma; o *vajrolí mudrá* reduz o perigo da ejaculação, diminuindo a sensibilidade dos terminais nervosos da uretra, que reduzem o reflexo ejaculatório sem alterar o desejo sexual.)

88. Desta forma, o *yogui* preserva seu *bindu* e vende a morte. Quando se desperdiça o *bindu*, a morte acontece a seu devido tempo, mas quem o preserva vive uma longa vida.

89. Retendo o *bindu* com ajuda de *vajrolí mudrá*, o corpo do *yogui* emana um agradável aroma. Enquanto o *bindu* estiver retido no corpo, ele não teme à morte. (*Vajrolí* afirma os testículos e tonifica as gônadas, o que aumenta o vigor e a virilidade, enquanto a produção incrementada de hormônios masculinos rejuvenesce o organismo.)

90. O *bindu* dos homens fica sob o controle da mente, e a vida depende do *bindu*. Portanto, a mente e o *bindu* devem ser protegidos por todos os meios.

91. Quem dominar esta prática deve absorver por completo o sêmen junto com os fluidos vaginais da mulher com quem tem relação sexual, através do pênis.

Sahajolí mudrá, o gesto espontâneo.

92. *Sahajolí mudrá*: *sahajolí* e *amarolí* são diferentes variações de *vajrolí*, dependendo do resultado obtido. É preciso misturar cinzas de esterco com água.

93. Após a prática de *vajrolí* durante a relação sexual, uma vez finalizada toda atividade, o homem e a mulher sentados confortavelmente, devem esfregar as partes mais nobres de seu corpo (cabeça, frente, olhos, coração, ombros e braços) com esta mistura.

94. Isto se denomina *sahajolí* e deve ser estimado pelos *yoguis*, pois é um processo benéfico que proporciona a liberação através da experiência sensual.

95. Esta técnica somente é dominada por aquelas pessoas virtuosas e valentes, que conhecem a verdade e não são em absoluto invejosas.

Amarolí mudrá, o gesto perfeito.

96. *Amarolí mudrá*: segundo a doutrina secreta dos *kapálikas*, *amarolí* consiste em beber a própria urina (*amari*) uma vez fria, descartando a primeira descarga, por possuir excesso

de bílis, e a porção final, por ser muito rala. [Neste verso é apresentado outra informação crepuscular, onde o autor deixa claro que essa é uma prática dos kapálikas e não dos yoguis da tradição de Gorakshanatha. Há outras traduções que dizem: Ao contrário de nós, os Kapálikas... Confundindo assim o leitor.]

97. Quem bebe *amari*, o cheira e pratica *vajrolí* diariamente, recebe o nome de praticante de *amarolí*.

Vajrolí para a yoguiní.

98. Misturam-se cinzas com *bindu* após a prática de *vajrolí* e se esfregam com esta mistura as partes nobres do corpo, obtendo-se assim a visão divina.

99. Se uma mulher praticar o suficiente como para tornar-se uma experta, se for capaz de absorver o *bindu* (ejaculado em seu interior) por um homem e o reter dentro por meio de *vajrolí*, transformar-se-á em uma *yoguiní*.

100. (Assim) sem dúvida, não se perde nem a mais mínima quantidade de fluxo vital feminino. No corpo (da *yoguiní*) o *náda* transforma-se em *bindu*.

101. Se o sêmen (*bindu*) e o fluido feminino (*rájas*) permanecerem unidos no interior do corpo mediante *vajrolí*, consegue-se todo tipo de *siddhi*.

102. A *yoguiní* que preserva seu *rájas* mediante uma contração ascendente pode conhecer o passado e o futuro, e alcançar a perfeição em *khecharí*.

Conclusão.

103. Mediante a prática do Yoga de *vajrolí*, obtém-se a perfeição do corpo (beleza, graça e força); este tipo de Yoga proporciona mérito (*púnya*) e, embora coexiste com a experiência sensual, conduz à libertação (*moksha*).

Kundaliní.

104. *Kutilangí, kundaliní, bhujangí, shaktí, íshvarí, kundalí, arundhatí*: todas estas palavras são sinônimas.

105. Assim como a porta se abre com a chave, o *yogui* abre a porta da libertação mediante o *Hatha Yoga* e o poder de *kundaliní*.

106. A grande deusa (*kundaliní*) dorme fechando com sua boca a passagem através da qual se pode ascender ao *brahmárandhra* (a passagem da energia psíquica pelo “orifício de *Brahmá*”, no alto da cabeça), o lugar onde não existe dor nem sofrimento.

107. *Kundaliní shaktí*, que dorme sobre o bulbo (*kanda*, onde convergem as *nádís*), proporciona libertação ao *yogui* e escravidão ao ignorante. Aquele que conhece a *kundaliní*, conhece o Yoga.

108. *Kundaliní* se descreve enroscada como uma serpente; aquele que conseguir fazer com que a *shaktí* se movimente (de *múládhára* para cima) alcançará a libertação, sem sombra de dúvida.

109. Entre os rios sagrados *Gangá* e *Yamuná* está sentada uma jovem viúva praticando *tapas*; é necessário possuí-la pela força, pois isto conduz à morada suprema de *Vishnu* (seu esposo, no *sahásrara chakra*, no alto da cabeça).

110. O sagrado *Gangá* é *ídá* e o *Yamuná* é *pingalá*; entre *ídá* e *pingalá* está a jovem viúva *kundaliní*. *Shaktíchalana mudrá*, sacudindo o poder serpentino.

111. *Shaktíchalana kriyá*: deve-se despertar a serpente adormecida (*kundaliní*) segurando firmemente seu rabo; então, *shaktí* abandona seu sono e se ergue com força.

112. Depois de inalar por *pingalá*, a adormecida serpente deve ser manejada mediante a técnica *paridhána*, a fim de move-la diariamente durante uma hora e meia, tanto ao amanhecer como ao entardecer. (A técnica *paridhána* é similar ao *nauli*, pois consiste em mover os músculos abdominais de esquerda à direita, de direita à esquerda e em espiral.)

Kanda, o centro do corpo sutil.

113. O centro do corpo sutil (*kanda*, localizado atrás do umbigo) tem uma extensão de doze dedos. Está situado por cima do ânus, a uma distância de quatro dedos e tem um aspecto delicado, de cor branca, como coberto por um pedaço de pano branco.

114. Sentado na postura *vajrásana* seguram-se os pés perto dos tornozelos e pressionam-se (os calcanhares) sobre o *kanda*.

115. Em *vajrásana*, depois de movimentar a *kundaliní*, o *yogui* deve praticar *bhástriká kúmbhaka*, a fim de despertá-la rapidamente.

116. Depois deve contrair o sol para obrigar a *kundaliní* a ascender. Embora se sinta chegar às portas da morte, o *yogui* não sente medo de nada. [*O sol, súra, é a região do abdômen, perto do umbigo, que se contrai por meio de uddiyana bandha.*]

117. Quando se move *kundaliní* sem medo por aproximadamente uma hora e meia, ela entra no canal *sushumná* e ascende um pouco por ele.

118. Desta forma, *kundaliní* deixa livre a entrada de *sushumná*, e é puxada sem esforço para cima pela corrente de *prána*.

Efeitos.

119. Portanto, deve-se mover todos os dias esta *arundhati (kundaliní)*, que dorme confortavelmente, pois assim o *yogui* ficará livre de doenças.

120. O *yogui* que move a *shaktí* consegue os *siddhis*; que mais pode dizer-se? Vence o tempo, como se tratasse de uma simples encenação.

121. Somente o *yogui* que leva uma vida de *brahmácharya*, observa uma dieta moderada e saudável, e pratica Yoga estimulando corretamente a *kundaliní*, desenvolverá os *siddhis* no prazo de quarenta dias.

122. Uma vez posta em movimento a *kundaliní*, deve-se praticar especialmente o *bhástriká kúmbhaka*. Onde pode surgir o medo da morte em um *yogui* que se autocontrola e pratica sempre de acordo com as instruções corretas?

Outras técnicas.

123. Além da prática de *shaktíchalana*, que faz a *kundaliní* movimentar-se, que outras técnicas existem para remover as impurezas das 72.000 *nádís*?

124. O canal *sushumná* se alinha (para facilitar a passagem do *prána*) por meio da prática de *ásana*, *pránáyáma* e *mudrá*.

125. Quem permanecer atento à prática (livre da preguiça) e concentrado em *samádhi*, obterá grandes benefícios tanto de *shambhavi mudrá* como de outros *mudrás*.

126. Sem *Rája Yoga* não há terra; sem *Rája Yoga* não há noite; sem *Rája Yoga* são inúteis todos os *mudrás*.

127. Todas as técnicas de *pránáyáma* devem realizar-se com a mente concentrada; o sábio não deve permitir que sua mente vagueie (enquanto pratica os exercícios).

Conclusões.

128. *Shiva*, o Primeiro Senhor (*Adinatha*), descreveu desta forma o dez *mudrás*; cada um deles outorgará grandes *siddhis* a quem permanecer autocontrolado (*yamin*).

129. Aquele que transmite os ensinamentos sobre estes *mudrás*, recebidos por sua vez da maneira tradicional, de *guru* a discípulo, esse é verdadeiramente um *guru*, e se pode chamar mestre, Senhor (*Íshvara*) em forma humana.

130. Aquele que seguir cuidadosamente estes ensinamentos, concentrado na prática dos *mudrás*, será capaz de vencer a morte e conseguirá os *siddhis* como animam (e outros). [Os oito *siddhis* clássicos são: *animam*, “atomização”, a capacidade de reduzir à vontade o tamanho do corpo; *laghimam*, “levitação”, a capacidade de flutuar ou voar; *prápti*, “atingir”, a habilidade de expandir o corpo conforme a própria vontade; *prákámyam*, “preenchimento dos desejos”, a capacidade de mergulhar na matéria sólida como se fosse líquida; *mahimam*, “magnificação”, o poder de expansão infinita; *íshitritva*, “soberania”, o poder de manipular a natureza; *váshitvam*, “mestria”, controle sobre os elementos materiais; e *kámavasáyitvam*, “moradia do desejo”, a capacidade de realizar qualquer desejo.] [Aqui conclui o terceiro capítulo do *Hatha Yoga Pradípiká*, que versa sobre a força *kundaliní*, os *mudrás*, os *bandhas* e seus efeitos.]

CAPÍTULO IV

Samádhi.

1. Louvor a *Shiva*, o *guru* que se apresenta em forma de *náda*, *bindu* e *kála*. Aquele que se consagrar a ele alcançará o estado sem mácula, livre das correntes da ilusão (*máyá*). (*Náda* é o som super sutil, similar à reverberação de um sino, representado pelo semicírculo (*chandra*) desenhado na sílaba *Om*; *bindu* é o som representado no *Om* pelo ponto sobre o semicírculo; *kála* é o tempo.)

2. A continuação expõe-se a excelsa técnica do *samádhi* que vence a morte, conduz à felicidade (eterna) e à gloriosa dissolução no Absoluto (*Brahman*).

3-4. *Rája Yoga*, *samádhi*, *unmani*, *manomani*, *amaratva*, *láyá*, *tattva*, *shúnyashúnya*, *paramapáda*, *amanaska*, *advaita*, *niralamba*, *nirañjana*, *jivanmukti*, *sahaja* e *turíya* são sinônimos. [*Yoga real*, *iluminação*, *elevação*, *elevação da mente*, *imortalidade*, *dissolução*, *verdade*, *plenitude no vazio*, *estado supremo*, *transcendência da mente*, *não*

dualidade, estado de consciência sem referências externas, estado de pureza absoluta, libertação neste corpo, espontaneidade e quarto estado de consciência (além dos estados de vigília, sono e sonho), são sinônimos.]

5. Assim como o sal que se dissolve na água se torna uma só coisa com ela, a alma e a mente se fazem uma. Isso é o *samádhi*.

6. Quando não há movimento de *prána* (durante o *kúmbhaka*) e a mente se dissolve na alma, tal estado de harmonia se denomina *samádhi*. [*Este estado é o samprájñata samádhi descrito por Pátañjali.*]

7. Esse estado de equilíbrio que é a união da alma individual com a Alma Universal (*jívátman* e *páramátman*), em que as construções mentais (*sankalpas*) cessam de existir, chama-se *samádhi*. [*Este estado é o asamprájñata-samádhi, no qual não se distingue entre sujeito conhecedor, objeto conhecido e processo de conhecimento.*]

Efeitos.

8. Quem conhece realmente a grandeza do *Rája Yoga*? Graças aos ensinamentos transmitidos pelo *guru*, se alcançam o conhecimento verdadeiro, a libertação dos condicionamentos, a estabilidade suprema e os poderes paranormais (*jñána, mukti, sthiti* e *siddhi*).

9. Sem a ajuda e a compaixão de um autêntico *guru*, é muito difícil conseguir a renúncia aos desejos (*vairágya*), a percepção da verdade e o autêntico estado natural de iluminação (*sahajávasthá*).

10. Quando se desperta *kundaliní* mediante a prática de *ásana, kúmbhaka* e *mudrá*, o *prána* se dissolve no vazio (*shúnya*) de *brahmárandhra*.

11. O *yogui* que despertou a energia e se libertou de todo *karma* alcança de forma natural o estado de iluminação (*samádhi*).

12. Quando o *prána* flui por *sushumná* e a mente se dissolve no vazio (*shúnya*), o conhecedor do Yoga (que conseguiu suprimir o fluxo das modificações mentais) remove as raízes dos seus *karmas*.

Conclusão.

13. Louvor a ti, ó, *Amara!*, conquistador até mesmo do tempo, em cujas mandíbulas sucumbe o universo com todas as coisas animadas e inanimadas. [*O yogui perfeito é chamado aqui pelo epíteto Amara, que significa perfeito.*]

Prána.

14. *Amarolí*, *vajrolí* e *sahajolí* se conseguem com sucesso quando a mente é reduzida ao estado de equilíbrio perfeito e o *prána* flui por *sushumná*.

15. Como pode obter-se o conhecimento se o *prána* ainda estiver vivo (está ativo) e a consciência não tiver morrido (não tiver suprimido seus processos mentais)? Somente aquele que conseguir permanecer na imobilidade absoluta, detendo o *prána* e a consciência, alcançará a libertação.

16. Uma vez dominada a técnica para abrir *sushumná* e fazer com que o *prána* flua por seu interior, será preciso praticar (sem descanso) em um lugar adequado até que *kundaliní* se estabeleça em *brahmárandhra*.

Sushumná.

17. O sol e a lua originam a divisão do tempo em forma de dia e noite. *Sushumná* (não obstante) devora o tempo. Isto é um grande segredo.

18. Há 72.000 *nádís* no corpo; de todas elas, *sushumná* é a que contém a energia divina (*shambhaví shaktí*) que apazigua o deus *Shambu* (*Shiva*); as outras não são de grande utilidade.

19. Com o *prána* controlado, deve-se despertar a *kundaliní* e acender o fogo gástrico para entrar em *sushumná* sem restrições.

20. Quando o *prána* flui através de *sushumná* se alcança o estado de estabilidade da mente (*manomani*). Qualquer outro tipo de prática será um simples esforço do *yogui*.

Prána e mente.

21. Aquele que detém o alento detém também o pensamento. Aquele que domina o pensamento domina igualmente o *prána*. [*Perceba aqui à afirmação de que a respiração consciente e coordenada é a técnica pela qual o yogui domina a força do pensamento.*]

22. As duas causas da atividade mental são a energia vital e as propensões subconscientes (*prána* e *vásaná*): a inatividade de uma delas provoca a inatividade da outra.

23. Quando a mente está absorvida, *prána* se detém; quando *prána* está suspenso, a mente permanece quieta.

24. A mente e o *prána* estão relacionados entre si como o leite e a água, sendo suas atividades coincidentes; se houver movimento de *prána*, haverá movimento mental; se houver atividade mental, haverá movimento de *prána*.

25. Suspendendo a atividade de um deles (o *prána* e a mente), o outro igualmente irá parar; se um age, o outro também agirá. Se não permanecerem quietos, os sentidos estarão sempre ativos. Controlando-os, alcança-se *moksha*, a libertação suprema.

Mente e mercúrio.

26. A natureza da mente consiste em estar em movimento contínuo, igual que a do mercúrio; quando ambos ficam imóveis, há algo em este mundo que não possa conseguir-se?

27. Ó *Párvatí!* Quando o mercúrio é imobilizado, destrói as doenças. O *prána* tem a mesma capacidade. Quando estes morrem (tornam-se inativos), proporcionam vida; quando se controlam, a levitação é possível.

Prána, mente e sêmen.

28. Quando a mente permanece quieta, *prána* se detém e, em consequência, o sêmen (*bindu*) permanece imóvel; quando o *bindu* permanece estável, o corpo, por sua vez, adquire força e estabilidade.

29. A mente domina os órgãos dos sentidos. O *prána* é senhor da mente. O estado de dissolução (*láyá*) controla o *prána* e, por sua vez, depende da vibração sutil (*náda*).

Liberação.

30. A quietude mental em si mesma se chama *moksha*, embora outros possam chamá-la de outras maneiras; em qualquer caso, quando mente e *prána* se dissolvem, sobrevém uma indescritível alegria.

Láyá.

31. Quando cessam o movimento respiratório e a atração pelos objetos dos sentidos, quando não há movimento no corpo nem modificações na mente, o *yogui* experimenta o *Láyá Yoga*.

32. Quando cessa completamente toda atividade mental e física se produz o indescritível estado do *Láyá Yoga*, do qual somente a alma é consciente, pois está além das palavras.

33. A dissolução acontece em *brahmárandhra*, o lugar onde se focaliza a concentração. A ignorância (*avidyá*), por meio da qual existem os cinco elementos, os sentidos e a energia presentes em todo ser vivo, dissolve-se no indiferenciado *Brahman*.

34. As pessoas repetem “*láyá, láyá*”, mas, que é realmente *láyá*? É o estado de isolamento dos objetos dos sentidos, que surge quando as tendências subconscientes (*samskáras*) deixam de atualizar-se.

Shambhaví mudrá.

35. Os *Vedas*, os *Shástras* e os *Puránas* são como prostitutas (pois estão disponíveis para todo o mundo). O *shambhaví mudrá*, pelo contrário encontra-se cuidadosamente guardado, como uma mulher casta.

36. *Shambhaví mudrá* consiste em concentrar a mente no interior (em qualquer um dos *chakras*) enquanto se mantém fixo o olhar sobre um objeto exterior, sem pestanejar. Os *Vedas* e os *Shástras* mantêm este *mudrá* em segredo.

37. *Shambhaví mudrá* é um estado em que mente e *prána* se tornam uno com o objeto interno, enquanto o olhar permanece fixo, como vendo tudo, quando em verdade não vê nada. Quando, graças ao *guru*, se alcança esse estado, que está além do vazio e do não-vazio (*shúnyashúnya*), em que tudo se torna uma manifestação do grande *Shambu* (*Shiva*), então se manifesta a realidade.

38. Tanto *shambhaví mudrá* como *khecharí mudrá*, embora difiram no ponto em que se fixa o olhar e no objeto de concentração, têm em comum que ambos proporcionam o estado de felicidade que advém quando se dissolve a mente no vazio (no *átman*), o qual é um estado de bem-aventurança em si mesmo. [*Denomina-se vazio porque não está afetado por tempo, espaço ou matéria. É um estado vazio de si mesmo e também de objetos distintos de si mesmo. Os pontos de fixação do olhar nos dois mudrás são diferentes, porque em shambhaví mudrá a olhar se dirige para o exterior, e em khecharí para o Inter cílio. Os objetos de concentração são diferentes porque em shambhaví mudrá a atenção se fixa no anáhata chakra e em khecharí mudrá, no ájña chakra.*]

39. O estado *unmani* surge de forma natural quando o olhar se dirige para a luz que aparece durante a concentração na ponta do nariz, se levantam um pouco as sobrancelhas e se concentra a mente, como foi explicado antes (*shambhavi mudrá*).

40. Alguns se enganam com as promessas dos *Ágamas*, outros, com os enigmas dos *Vedas* e outros ainda com a dialética. Nenhum deles conhece aquilo com cuja ajuda pode-se atravessar o oceano da existência.

41. Com os olhos entreabertos, o olhar fixo na ponta do nariz, a mente calma e o fluxo de *prána* imobilizado em *ídá* e *pingalá*, permanecendo em um estado de quietude (corporal, sensual e mental) se alcança o estado mais elevado, em forma de luz radiante que é a fonte de todas as coisas e, em si mesmo é o Todo, a suprema realidade; que mais pode-se dizer?

Lingam.

42. Não se deve adorar o *lingam* nem de dia nem de noite; o *lingam* deve adorar-se somente quando tiverem deixado de existir o dia e a noite. [*O lingam simboliza o Ser, o átman. Os símbolos dia e noite fazem referência à circulação de prána pelas nádís solar (pingalá) e lunar (ídá) respectivamente. Isto significa que não se deve meditar no ser enquanto o prána estiver fluindo pelas duas nádís. Primeiramente deve cessar o movimento de prána em ídá e pingalá, para fazê-lo fluir posteriormente por sushumná.*]

Khecharí mudrá.

43. Quando *prána*, que normalmente flui pelas *nádís* direita e esquerda (as abandona e) se move por *sushumná*, então pode-se praticar *khecharí mudrá* até alcançar a perfeição, sem dúvida alguma.

44. Quando o vazio entre *ídá* e *pingalá* (*sushumná*), devora a corrente de *prána*, sem dúvida o *khecharí mudrá* torna-se perfeito. [*“Devorar o prána” quer dizer que este deve permanecer estável em sushumná.*]

45. Entre *ídá* e *pingalá* há um espaço vazio chamado *vyoma chakra* onde se aplica a língua para a prática do *mudrá* chamado *khecharí*.

46. *Khecharí mudrá*, que recolhe o néctar procedente da lua, é a amante visível de *Shiva*; a entrada da incomparável e divina *sushumná nádí* deve bloquear-se elevando a língua em direção ao céu da boca.

47. *Sushumná* também quedará bloqueada quando se preencher com *prána*. Este é o perfeito *khecharí mudrá*, que conduz ao *unmani avasthá*.

48. Entre as sobrancelhas está a moradia de *Shiva*, o lugar onde a mente se aquieta; este estado mental (*samádhi*) se conhece como *turíya*. Nele, o tempo (a morte) não pode entrar. [O *turíya* é o “quarto estado” de consciência, que está além da vigília, do sono e do sonho.]

49. Deve-se praticar *khecharí mudrá* até alcançar o estado de *yoganidrá*; o tempo (a morte) não existirá para quem conseguir isto.

Dissolução.

50. Uma vez liberada a mente de todo objeto e conceito, já não surgem mais pensamentos. Então, a mente parece um jarro vazio, rodeado e preenchido de espaço.

51. Quando cessa a respiração exterior (com a prática de *khecharí*), também o faz a interior (a produção de *prána*); então, a corrente de *prána* e a corrente mental param no lugar apropriado (*brahmárandhra*).

52. O praticante que dia e noite dirige o fluxo de *prána* (através de *sushumná*), consegue dissolver a mente no lugar onde o *prána* se dissolve.

53. Deve-se inundar o corpo de pés à cabeça com o néctar (que flui da lua, o *soma chakra*). Assim, o corpo irá adquirir grande força e valor. Assim o *khecharí* (foi descrito).

54. Centrar a mente em *shaktí* e manter *shaktí* no centro da mente; observar a mente com a mente e fazer do supremo estado (*samádhi*) o objeto de concentração. (É preciso manter o *prána* na mente e a mente em *brahmárandhra*. Então, contemplando a *kundaliní shaktí*, a mente e *kundaliní* tornam-se uno.)

55. Colocando o si mesmo (*átman*) em meio de *ákasha* (*Brahman*) e *ákasha* em meio do si mesmo, reduzindo tudo à natureza de *ákasha* (além do tempo e do espaço), não se pensa em mais nada.

56 Assim, o *yogui* em estado de meditação permanece vazio no interior e vazio no exterior, como um jarro vazio no espaço. Ao mesmo tempo, sente plenitude no interior e plenitude no exterior, como um jarro imerso no oceano.

57. Não deve haver processos mentais sobre coisas externas ou internas. Devem abandonar-se todos os pensamentos subjetivos e objetivos. É preciso deixar de pensar.

58. A totalidade deste mundo é somente uma criação da mente; até mesmo a própria atividade mental é uma ilusão. Quando se tiver transcendido a consciência, composta de processos mentais, se encontra repouso no imutável. Então, certamente ó *Ráma!*, encontrarás a paz.

59. Igual que a cânfora na chama e o sal na água, a mente se dissolve em contato com a alma.

Máyá.

60. Tudo o que se apresenta ante a mente não é mais que aquilo que se pode conhecer, pois a mente é o conhecimento mesmo; quando o processo de conhecimento e o objeto de concentração se absorvem reciprocamente, desaparece toda dualidade.

61. Tudo neste mundo, tanto os seres animados como os objetos inanimados, são uma criação da mente; quando a mente alcança o estado transcendente, deixa de experimentar-se a dualidade.

Conclusões.

62. Quando se abandonam todos os objetos de conhecimento, a mente se absorve (no *satchitánanda*: ser, consciência e bem-aventurança) e somente o estado de libertação (*kaivalya*) permanece.

63. Os diferentes caminhos que conduzem ao *samádhi*, que utilizam diferentes técnicas, foram descritos pelos grandes mestres da antiguidade, que basearam os ensinamentos em sua própria experiência.

64. Louvor a *sushumná*, a *kundaliní*, ao néctar que flui da lua, ao *manomani avasthá* e à grande *shaktí*, sob a forma da Consciência Pura.

Náda.

65. Agora se descreve a prática de *náda* (*anáhata*), tal como a ensinou *Gorakshanatha*, válida incluso para os menos ilustrados, incapazes de compreender a realidade.

66. Primeiro o Senhor *Shiva* mostrou inúmeros caminhos que conduzem ao *láyá*, mas ao que parece, o melhor de todos é a prática do *Náda Yoga*.

67. O *yogui*, sentado em *muktásana* e adotando *shambhavi mudrá*, deve escutar atentamente o som interior que se ouve no ouvido direito.

68. Cerrando os ouvidos, o nariz, a boca e os olhos, então se ouvirá claramente um som no purificado *sushumná*. [*Os ouvidos devem fechar-se com os polegares, os olhos com os indicadores, o nariz com os dedos médios e anulares e a boca colocando os mínimos nas comissuras dos lábios. Esta técnica também recebe o nome de yoni mudrá.*]

Etapas.

69. Toda prática de Yoga abrange quatro etapas: *arambhavasthá*, *ghatávasthá*, *Parichayávasthá* e *nishpatti avasthá*. *Arambhavasthá*, o estado inicial.

70. *Arambhavasthá*: quando o “*nó de Brahmá*” (*brahmágranthi*, situado no *múládhára chakra*) é atravessado (com a prática de *pránáyáma*), se experiencia uma espécie de beatitude no *shúnya* (ou *ákasha*, elemento espaço, no *chakra* do coração). Ouvem-se sons cintilantes, como de guizos, (no centro) do corpo.

71. Em quanto se faz audível o som no vazio (interior), o corpo do *yogui* se torna resplandecente e brilhante; emana uma deliciosa fragrância, se afasta da doença e seu coração se enche (de *prána* e felicidade).

Ghatávasthá.

72. *Ghatávasthá*: na segunda etapa, *prána* se une com *apána*, *náda* e *bindu* e entra no *chakra* do meio (na garganta). Neste estágio os *ásanas* se aperfeiçoam e surge a sabedoria divina.

73. Quando o *vishnugranthi* é atravessado (pelo *prána* durante o *kúmbhaka*), a felicidade suprema está próxima. No vazio do *vishuddha chakra* surge um som que ressoa como o rufar do tambor.

Parichayávasthá.

74. *Parichayávasthá*: na terceira etapa percebe-se um som parecido ao de um tambor *mardala*, ecoando no espaço do Inter cílio; então, *prána* entra no grande vazio (*mahashúnya*, isto é, *sushumná*), a sede de todos os *siddhis*.

75. Uma vez superado o estado de felicidade puramente mental (alcançado ao escutar os sons super sutis antes descritos), experiencia-se de forma espontânea a felicidade que

deriva do conhecimento do *átman*. Neste ponto, superam-se todos os desequilíbrios (dos *dhatu*s, humores corporais), as dores, a velhice, a enfermidade, a fome e o cansaço.

Nishpatti avasthá.

76. *Nishpatti avasthá*: uma vez atravessado o “*nó de Rudra*” (*rudragranthi*, no *ájña chakra*, no Inter cílio), o *prána* alcança o assento de *Íshvara* (no topo da cabeça, *sahásrara chakra*). Então se ouve um som como o da flauta, que assume depois a ressonância da *víná*.

77. A integração mental (em um estado no qual a dualidade sujeito-objeto não existe) se denomina *Rája Yoga*. O *yogui* se torna assim mestre da criação e da destruição, como *Íshvara* (assumindo poderes comparáveis a *Íshvara*).

78. Chame-se ou não libertação, isto é a felicidade perfeita; esta felicidade provém da absorção (*láyá*) e se consegue através do *Rája Yoga*.

Hatha e Rája.

79. Há muitos que são apenas *hathayoguis* e não conhecem o *Rája Yoga*; estes são simples praticantes que nunca alcançam os frutos de seus esforços.

Unmani avasthá.

80. A concentração no espaço entre as sobrancelhas é a melhor forma de alcançar o *unmani avasthá* em pouco tempo. Mesmo para as pessoas de intelecto limitado, esta é a forma mais adequada para alcançar o *Rája Yoga*. O estado de absorção que nasce de *náda*, proporciona esta experiência de forma imediata.

81. (Todos) os grandes *yoguis* que alcançaram o estado de *samádhi* através da concentração no *náda*, sentiram em seus corações uma felicidade ímpar, que está além de toda descrição e que somente pode conhecer-se pela graça do abençoado mestre (*Sri Gurunatha*).

Prática do náda.

82. O praticante silencioso (*muni*), fechando os ouvidos com os polegares, ouve (atentamente) o som super sutil (em seu interior) até alcançar o estado imutável (*turíya*).

83. Por meio da prática da audição atenta, o som interior sobrepõe-se gradualmente aos sons exteriores; assim o *yogui*, em quinze dias, pode superar a instabilidade mental e alcançar a felicidade suprema.

84. Nas primeiras etapas da prática se podem ouvir diversos sons interiores fortes, mas na medida em que se progride, estes se tornam cada vez mais sutis.

85-86. No início, ouvem-se interiormente vários sons, como o rugir do oceano ou o trovão, como o tambor *jarjara* ou o *timbal*. Na etapa intermediária os sons se percebem como um tambor *mardala*, a concha, o sino, a trombeta. Finalmente, o som se assemelha ao dos *crótalos*, ao da flauta, ao da *víná* e ao das abelhas. Os diferentes sons se escutam desde o centro do corpo.

87. Embora possam perceber-se os sons fortes, como o do trovão ou o do timbal, é preciso dirigir a atenção exclusivamente aos sons mais sutis.

88. Embora a atenção possa alternar-se entre os sons fortes e os sutis, deve-se impedir que a mente, ao ser de natureza instável, vagueie por todas partes.

89. Pode-se conseguir a estabilidade meditando em qualquer som interno em que a mente fixe primeiramente a atenção. Esse é o estado de *láyá*, em que se absorvem a mente e o som.

90. A mente absorta em *náda* não sente atração pelos objetos dos sentidos, igual que uma abelha que quando bebe o néctar (das flores), não se preocupa com seu cheiro.

91. O afiado gume de ferro do *náda* restringe efetivamente a atividade da mente, que se comporta como um elefante louco (difícil de controlar) vagueando pelo jardim dos objetos sensoriais. (Aqui se faz referência ao *pratyáhára*, que consiste em retrain os sentidos da influência que os objetos exercem sobre eles.)

92. Quando a mente estiver despojada da sua (habitual) natureza inquieta e ficar firmemente contida pelas rédeas do som sutil (*náda*), alcançar-se-á a estabilidade, igual a um pássaro com as asas cortadas, que não pode voar.

93. O *yogui*, desejoso de alcançar o domínio do Yoga, deve reduzir ao mínimo toda atividade mental e, com a mente totalmente concentrada, meditar exclusivamente no *náda*. (A mente deve tornar-se uma coisa só com o som sutil.)

Semelhanças.

94. O *náda* é como a armadilha que captura o antílope interno (a mente); e também como o caçador que mata ao animal interior (o pensamento conceitual).

95. O *náda* é como o ferrolho da porta que encerra o cavalo (o pensamento conceitual) do *yogui*; por conseguinte, deve-se meditar diariamente sobre ele.

96. A mente e o som sutil agem como o mercúrio e o sulfuro quando se unem. A mistura solidifica-se e o mercúrio (a mente) perde sua natureza ativa. Assim, a mente torna-se capaz de mover-se sem apoio no espaço (que é *Brahmá*).

97. A mente é como a serpente interior que, ouvindo o *náda*, esquece qualquer outro conteúdo e, absorva na unidade, para de mexer-se em qualquer direção. *Asampráññata samádhi*.

98. O fogo que queima um tronco se apaga quando consumiu toda a madeira; assim também a mente, quando permanece concentrada (e não busca mais combustível), dissolve-se no *náda*.

99. A mente (*antahkarana*) é como o antílope que, atraído pelo som da fêmea no cio, fica imóvel e pode ser facilmente ferido pelo arqueiro (isto é, pode ser totalmente silenciada por aquele que domina o *prána*).

100. O que se pode ouvir neste ponto é a ressonância mística de um som; e a quintessência disso que se ouve é o supremo objeto de conhecimento, a consciência absoluta (*chaitanya*). A mente (*antahkarana*) torna-se uma com a consciência, dissolvendo-se nela. Este é o supremo estado de *Vishnu* (o Ser Onipresente).

101. O conceito de *ákasha* (o substrato do som) existe somente enquanto o som super sutil pode ouvir-se. A realidade transcendental (*Brahman*) manifestada no silêncio é o supremo *átman*.

102. Tudo o que se ouve sob a forma do divino *náda* é de fato *shaktí*. O estado que está além de toda forma, no qual os elementos (*tattvas*) se dissolvem (*láyá*), é o Supremo Senhor (*Parameshvara*). Aqui concluem as instruções sobre o som super sutil (*náda*).

Unmani avasthá.

103. Todas as práticas do *Hatha* e o *Láyá Yoga* não são mais que meios para conseguir o *Rája Yoga*; quem realizar o *Rája Yoga* triunfará sobre a morte.

104. A mente é a semente, o *Hatha Yoga* o solo e o desapego (*vairágya*) a água; com estes três elementos cresce rapidamente a árvore sagrada (*kalpavriksha*) do *unmani avasthá*.

105. Por meio da meditação constante no *náda*, destroem-se todos os desejos acumulados e a mente e o *prána* dissolvem-se definitivamente na imaculada consciência absoluta (esvaziada dos *gunas*).

106. Durante o *unmani avasthá* o corpo se assemelha a um pedaço de madeira. O *yogui* não se estremece nem pelo poderoso som da concha (*shankha*) nem pelo do grande tambor (*dundubhi*).

107. O *yogui* que supera todos os estados e se libera de todos os pensamentos, parece estar morto (isto é, permanece imutável ante os estímulos externos). Ele está liberado, sem sombra de dúvida.

Samádhi.

108. O *yogui* em *samádhi* não é atingido pelo processo do tempo (a morte), nem pelo fruto das ações (*karma*); nada nem ninguém pode afetar-lhe.

109. O *yogui* em *samádhi* não recebe nada através dos sentidos; não conhece a si mesmo nem aos demais.

110. Aquele cuja mente não está desperta nem dormida, livre das lembranças e do esquecimento, para quem nada permanece quieto o ativo, aquele é realmente um liberado (*jivanmukti*). [*A mente dorme quando perde a faculdade de discernir entre os diferentes objetos, pois *tamas* encobre os órgãos dos sentidos, superando *rájas* e *sattva*. O estado de *samádhi* não é de vigília porque não se experimentam os objetos dos sentidos. Tampouco é um estado no qual surjam lembranças, pois não se trata de uma modificação mental que surgiu antes, e não se desperta de tal estado. Permanece-se livre do esquecimento, porque não há impressões mentais que conduzam à lembrança. Não se está quieto, porque existem ainda impressões residuais; e tampouco ativo, porque as modificações mentais cessaram seu movimento.*]

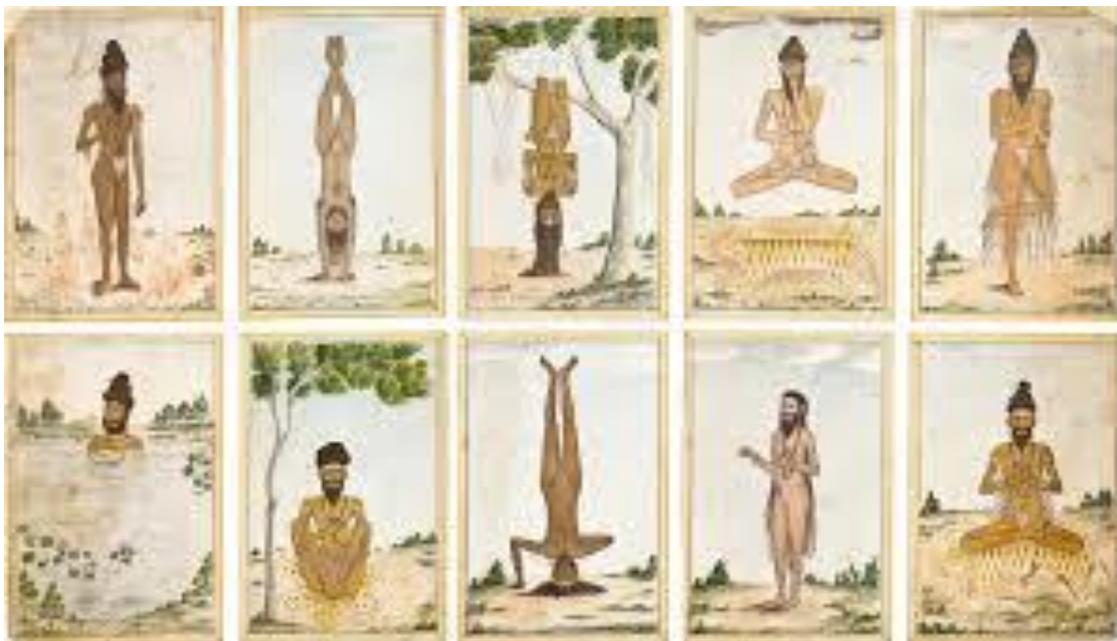
111. O *yogui* em *samádhi* é insensível ao calor e ao frio, à dor e ao prazer, à honra e ao insulto.

112. Certamente, trata-se de uma pessoa liberada, de aspecto saudável (com a mente clara e desperta), que parece dormente, mas está desperto, que não inala nem exala (devido ao *kevala kúmbhaka*).

113. O *yogui* em *samádhi* não pode ser ferido por arma alguma, nem ser atacado por ninguém; está além das influências de *mantras* e *yantras*.

Conclusão.

114. Enquanto o *prána* não entrar em *sushumná* e alcançar sua meta no *brahmárandhra*, enquanto o *bindu* não estiver controlado mediante a contenção da respiração, enquanto a consciência (*chitta*) não refletir sem esforço sua autêntica natureza (*Brahman*) durante a meditação, aqueles que falam de conhecimento espiritual não serão mais que charlatões indignos de confiança. (Aqui conclui o quarto e último capítulo do *Hatha Yoga Pradípiká*, que versa sobre *láyá*, *náda* e *samádhi*.)



Como relaxamos no Yoga?

Yoganidrá é o Yoga do controle sensorial, da descontração e profundo relaxamento, um caminho prazeroso ao autoconhecimento

A *Yoganidrá* é uma ideia recente, foi criada por *Satyánanda* há pouco tempo atrás, em 1935, mas ele só veio a publicar a ideia na década de 1970 quando editou um livro denominado *Yoganidrá*.

A palavra *Yoganidrá* é de origem sânscrita e sugere *Yoga do Sono*. É um conjunto de técnicas que ensina a forma correta de repousar e recuperar-se mais rapidamente das tensões diárias, predispondo, inclusive, à obtenção de um estado de consciência específico, intermediário entre o sono e a vigília, denominado *yoganidrávastha*. O estado de *yoganidrá* está, dentro de uma faixa de atenção concentrada, excluindo todos os estímulos externos, e pode ser definido como a eliminação de toda estática mental e a mais completa abstração dos sentidos.

Segue um roteiro básico para a prática de relaxamento e descontração.

Preparativos:

Procure um lugar tranquilo e com baixa luminosidade para relaxar. Hidrate-se antes de começar. Não ingira alimentos pelo menos trinta minutos antes de começar. Esteja com roupas leves e caso esteja frio, agasalhe-se. Se desejar, uma música suave e instrumental pode estar ao fundo num volume bem baixo, isso ajuda a acalmar os sentidos. Aromas podem favorecer o recolhimento sensorial, como réchauds aromatizantes, incensos ou similares, desde que suaves. Um pequeno travesseiro ou almofada pode ser colocado sob a nuca, confortando o pescoço e cabeça. Para deixar as articulações mais relaxadas, pode-se colocar toalhas de banho enroladas sob as articulações dos cotovelos e joelhos, fazendo com que os membros possam estar em contato com uma superfície agradável, favorecendo a ação da gravidade sobre eles, no sentido de relaxá-los. Tendo ajustado e, produzido fisicamente, a sensação de conforto, você está pronto para relaxar e descontrair.

Roteiro simplificado à prática da Yoganidrá:



Deite-se na postura mais confortável e relaxante possível, sugerimos *Shavásana* (postura anatômica deitada). Acomode os membros, tronco, pescoço e cabeça. Solte-se bem a a partir desse momento, procure não se mover mais, isso vai lhe proporcionar um profundo estado de relaxamento e

bem-estar. Permaneça lúcido e acordado, ouvindo atentamente tudo o que for dito pelo orador, filtrando e assimilando somente o que lhe convier, afinal, não queremos convencer ou converter ninguém à nada, apenas compartilhar uma relação de técnicas e conceitos mentais para ajudar-lhe à acessar o autoconhecimento pelo recolhimento sensorial, pois esse, é também o caminho do Yoga.

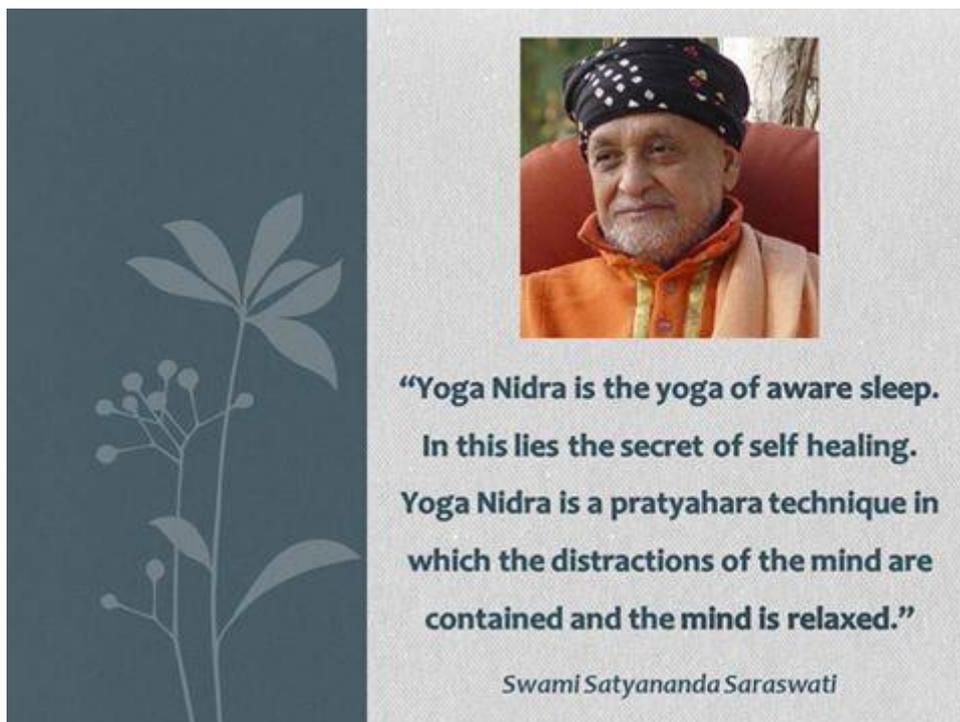
Relaxe e abandone-se plenamente. Solte a coluna e, dela, relaxe o centro do abdômen, irradiando a descontração por todo o seu corpo. Inspire profundamente e ao exalar pelas narinas, descontraia todo o seu corpo de uma só vez, sentindo a força de atração da terra como se você estivesse se desmanchando. Abandone-se...

Agora, você vai trabalhar com o poder da imaginação para facilitar o relaxamento e a sensação de bem-estar.

Imagine uma névoa branca bem fina, brotando do chão em torno do seu corpo, formando uma nuvem cuja textura extremamente macia vai acomodando seus membros, tronco e pescoço, emanando uma temperatura agradável que vai acariciando a pele e os sentidos. E essa névoa, profundamente relaxante, é tão fina que vai penetrando suavemente os poros de sua pele e, com isso, ela vai relaxando profundamente os nervos, músculos profundos, tendões e os ossos até a medula. E essa névoa, agradável e relaxante, vai produzindo um movimento constante de onda dos pés à cabeça. Relaxando profundamente os pés, dedos dos pés, o peito dos pés, calcanhares e tornozelos. Relaxando os pés como se eles estivessem se soltando das pernas e deixando seu corpo mais leve. E num segundo movimento de onda, de baixo para cima, a névoa relaxante vai soltando suas pernas, descontraindo os músculos laterais e mediais das pernas, relaxando os joelhos, os tendões e a parte de trás dos joelhos. Relaxando os músculos profundos das coxas, descontraindo a parte posterior das pernas, relaxando os glúteos, soltando o fêmur e a cabeça do fêmur, como se suas pernas estivessem se desconectando do tronco e

deixando você mais leve. E num terceiro movimento de onda, de baixo para cima, a névoa relaxante vai descontraindo e descansando os quadris, os órgãos genitais, órgãos do abdômen e os órgãos do tórax, vitalizando os pulmões e tranquilizando o coração. Soltando e descansando as costas, coluna e fazendo você sentir o bem-estar que a prática do Yoga proporciona. E a névoa relaxante, vai então soltando os ombros, os braços, cotovelos, antebraços, músculos profundos, relaxando os punhos, mãos e dedos das mãos. Soltando profundamente os braços como se eles se desconectassem do tronco, deixando você mais leve. E agora, principalmente, relaxando o pescoço, laringe, faringe, jugular e vértebras cervicais. Relaxando as faces, lábios, língua, narinas, descontraindo os músculos oculares, pálpebras, sobrancelhas, a testa sem rugas, soltando o couro cabeludo e as orelhas. Sinta, portanto, todo o seu corpo completamente à-vontade, leve, como se flutuasse no ar. Perceba o seu corpo profunda e prazerosamente irradiando leveza e bem-estar. É nessa fase que todos os seus poderes internos são despertados e desenvolvidos plenamente. E nesse momento, de profunda conexão com o próprio corpo, com a própria consciência, que o seu organismo assimila com propriedade todos os efeitos produzidos pelos *ásanas* (se o relaxamento for praticado após uma seção de exercícios corporais), ou, (pode-se substituir essa frase final por: E nesse momento, de profunda conexão com o próprio corpo e com a própria consciência, que o seu organismo assimila com propriedade tudo o que você promove no pensamento.) É nessa fase que suas qualidades e virtudes vão sendo exacerbadas, enquanto os hábitos menos aconselháveis passam a ser eliminados. Portanto, desfrute intensamente desses agradáveis momentos de descontração e lassidão, sinta a força, confiança e capacidade de realização em seu coração. Aproveite esse agradável momento de autoconhecimento para mentalizar aquilo que você mais deseja realizar. Visualize com imagens claras, com riquezas de detalhes, como se estivesse vendo um filme e sendo o protagonista desse filme, afinal, é sua história de vida! E mentalize que todo o seu corpo assimile essa visualização, imagine que cada célula do seu corpo está absorvendo essa mentalização e ao mesmo tempo, potencializando a energia necessária para realiza-la e muito mais! Sinta e acredite que você pode ter isso e tudo aquilo que planejar. Mentalize o valor do esforço constante como matéria prima para se ter tudo o que se deseja. Mantenha a constância da prática dessa mentalização e siga em frente com determinação e coragem! Trabalhe por realiza-la, incansavelmente e sem desistir, independente das naturais adversidades que surgirem. Você é senhor de si mesmo! Você é o único responsável pelos desígnios de sua vida! Assuma essa responsabilidade e seja a transformação que deseja realizar! Então, com essa

profunda e agradável certeza de poder fazer, de poder realizar, confie neste poder e usufrua desse direito a qualidade de vida que você possui. E é com essa confiante sensação de autossuficiência, aliada a aquisição de mais saúde, força e energia que o Yoga lhe traz, que você irá, lentamente, retornar à consciência do corpo físico, pelos cinco sentidos, do mais sutil ao mais denso; Ouvindo melhor os sons à sua volta, inspirando profundamente sentindo o perfume do ar, movendo a língua e sentido os gostos, abrindo os olhos e enxergando, e movendo todo o seu corpo bem devagar, sentido o tato e espreguiçando-se prazerosamente, devolvendo força e vitalidade aos músculos, bocejando, sorrindo e sentando-se bem devagar... (para meditar ou outras atividades que impliquem em dinâmicas mentais).



**“Yoga Nidra is the yoga of aware sleep.
In this lies the secret of self healing.
Yoga Nidra is a pratyahara technique in
which the distractions of the mind are
contained and the mind is relaxed.”**

Swami Satyananda Saraswati

O que é a Meditação no Yoga, *Dhyana*?

Há muitas definições para o termo meditação, dependendo do contexto ao qual se busca essa resposta. Para algumas religiões, meditação é o portal de conexão com o sagrado ou deidades. Para a filosofia, pode ser a prática da reflexão e/ou do pensar. Mas para o contexto que queremos desbravar, a meditação “é o controle das instabilidades da consciência”, assim disse o sábio Patáñjali (sistematizador do Yoga). É quando o observador, o objeto e o ato de observar se transformam numa única coisa.

O principal objetivo da meditação, e por definição, do próprio Yoga, é minimizar ou eliminar os hábitos mentais e condicionamentos destrutivos mais profundos. Meditar não é uma faculdade acessível apenas aos mestres orientais que vivem em templos ou cavernas nos Himalaias. Meditar é uma faculdade mental acessível a qualquer ser humano que pensa. Meditar é simples, natural e tem resultados permanentes. Portanto, se desejamos uma definição para o termo meditação, talvez o conceito mais adequado à técnica seja: Estado de propriocepção não sensorial e não racional.

O que é consciência?

Se observarmos atentamente o universo ao qual fazemos parte, podemos perceber algo que, aparentemente, é uma constante, nada é absolutamente o que se aparenta num primeiro plano de observação, nada é imutável, tudo está em constante transformação. Nada, portanto, é somente consciente ou inconsciente. Então, como se constitui a consciência? A consciência é, nesse prisma, um epifenômeno. Uma capacidade de percepção limitada dos fenômenos transitórios e ilimitada naquilo que se pode atingir enquanto fenômeno evolutivo.

Quais são os tipos de meditação?

Existem dois tipos básicos de meditação: uma parte do princípio do “esvaziamento” mental, da ideia de “não pensar”, de que “nada do que está aqui é real”, é chamada de meditação *Shúnya* (esvaziamento), mais comum nas escolas budistas. E a outra forma a de meditação parte do princípio do “preenchimento” do espaço mental, da apropriação do espaço mítico, na crença de que “eu já sou a realidade”. Essa técnica é chamada de meditação *Purna* (preenchimento), mas comum nas escolas de Yoga. Elas se dividem

em duas escolas; uma nega toda a existência pelo aniquilamento do Eu (*Shunya*); e a outra aceita a existência pelo preenchimento do Eu (*Purna*).

O primeiro tipo, *shunya*, desconstrói a própria mente, se desvinculando de tudo o que está em volta. Depois vai desvinculando aos poucos de si mesmo, do próprio ego e aí vai se despindo de tudo o que está em volta para identificar-se com nada. Permanece, nessa prática, eliminando, eu não sou isso, não sou aquilo. Parece estranho pois qualquer pessoa sabe que não é uma pedra, que não é uma árvore, etc. Mas o indivíduo precisa dessa afirmação para limpar os pensamentos. Então, ele vai tirando, tirando, tirando, até sobrar uma única coisa. A maior parte das pessoas tendem a errar nessa técnica porque param no momento errado, e falam: “tirei tudo, só sobrou isso”. E aí acaba se identificando com mais uma coisa e gera um *vritti* (perturbação mental). E aí nessa hora tem que ter uma coragem absurda porque você está preso só por esse fio. O medo da morte surge nesse minuto. É o momento que você vai falar, eu não sou isso também... E, então, entrar em meditação.

O segundo tipo, *purna*, age e pensa o tempo todo como parte da unidade primordial. Nessa maneira de meditar trabalha-se com a imaginação e/ou mentalização. Construindo no espaço mental cenários e características que se deseja atingir. O Yoga sugere uma grande quantidade de técnicas nesse sentido. Por exemplo, meditar sobre um símbolo (*yantra*), meditar através de sons (*mantra*), meditar por intermédio dos *chakras* (vórtices) e muitas outras. Basicamente nesse tipo de meditação se trabalha com a apropriação do espaço mítico, da narrativa mental que nos constitui.

Por que não meditamos imediatamente?

Para meditar precisamos de infraestrutura emocional para poder lidar com o acréscimo de consciência e o grande volume de percepções. Portanto, é um fenômeno que se constrói aos poucos, desde que haja constância na prática.

Mesmo que o indivíduo não tenha conseguido meditar, num primeiro momento, estará, sim, muito melhor ao terminar sua prática do que estava ao iniciar. Porque o processo de meditação, a cada prática, já é profundamente transformador mesmo que não se perceba diretamente. Porque, a sua dedicação, o seu carinho, o seu esforço, a sua capacidade de concentração vão aumentando, tudo em você vai mudar em função do treinamento que você está se propondo. Então esse auto esforço, esse caminho, vai moldando você em outra pessoa. O corpo vai ficando diferente, a voz vai ficando diferente. A energia vai

ganhando uma forma diferente. Todo o eu da pessoa, tudo o que ela é vai se transformando em função da meditação. Então ela fica diferente. A pessoa se ressignifica.

Como começo a meditar?

Você precisa adequar o ambiente para que sua experiência seja a melhor possível. Escolha um lugar tranquilo, com pouca luminosidade, preferencialmente sem pessoas transitando em torno. Se lhe for agradável pode usar um *rechaud* ou incenso de boa qualidade, uma música suave de fundo e um assento confortável. Procure não se preocupar muito com o tempo ideal para meditar, apenas se proponha a permanecer por algum tempo exercendo sua prática, desde que não excessivo ou curto demais. O tempo ideal, para você, é aquele que se mantém confortável. Assim você conquistará tempos maiores a cada nova prática sem estressar o seu organismo.

Primeiro, sente-se de forma firme e confortável sobre os ísquios, que são aqueles ossinhos sob a bacia. Pode ser sobre a cadeira, desde que você não encoste no encosto do assento. Firme os pés no chão deixando-os paralelos na largura dos seus ombros. Repouse as mãos sobre as pernas com as palmas para cima, isso propõe a receptividade. Estenda a coluna vertebral com suavidade. Recolha levemente o queixo o mantendo paralelo ao solo, percebendo o encaixe da cabeça na região cervical. Relaxe os ombros, isso ajudará a descontrair todo o seu corpo. E, então, feche os olhos.

Segundo. O que é comum a todas as práticas meditativas é a respiração consciente. Então, mantendo os olhos fechados, inspire lenta e profundamente pelas narinas, de forma ativa, e deixe, depois, o ar sair pela boca, passivamente, produzindo um som de eco na garganta, um leve ruído. Se consegue isso contraindo a musculatura em torno da glote. A mesma musculatura que você utiliza para tossir. Repita isso por três vezes. Então, a partir da quarta inspiração, torne-a profunda, consciente, silenciosa e estritamente nasal. Você pode contar, mentalmente, de um a quatro na inspiração e de oito a um na expiração. Se for difícil, conte de um a três na inspiração e de seis a um na expiração. A finalidade não é pensar na contagem ou mantê-la como técnica de meditação. A contagem serve para manter a sua atenção presa dentro de um circuito respiratório e mental. Pois para acessar a meditação é preciso, primeiro, conseguir se concentrar, e esse exercício tem essa finalidade. É muito provável que depois de alguns minutos você experencie uma profunda sensação de paz mental e serenidade emocional. Este é o primeiro fenômeno da meditação dentre muitos outros que você conseguirá com a constância da prática.

É muito importante que você pratique todos os dias para poder acessar, rapidamente, seus efeitos no gerenciamento mental. Os melhores horários para meditar é pela manhã, na transição da noite para o dia e, no final da tarde, na transição do dia para a noite. Mas se não for possível meditar nesses horários faça no horário que você consiga, desde que pratique diariamente. Para que você compreenda a importância da meditação na melhora da sua vida, compare-a com o ato de tomar banho todos os dias. Afinal, você se purifica diariamente no banho para manter o seu corpo limpo, saudável e livre de possíveis doenças. A meditação é a mesma coisa! Afinal, de que outra forma você conseguiria purificar a sua mente se não pela meditação. Ela funciona como um processo de higienização mental a fim de manter seus pensamentos organizados e sua mente limpa, livre de “ervas daninhas”. Então, vamos esfregar bem a mente com a bucha da meditação! Vamos meditar para não medicar!



Oito técnicas básicas de meditação, *ashta dhyana*:

Antes de começar a treinar a meditação. Escolha um lugar tranquilo para você se sentar e aclimatar corpo e mente. Se possível, o conforto de seu quarto com uma música suave de sua preferência, desde que instrumental. Pouca luminosidade. Um aromatizador para favorecer a agradabilidade durante a respiração. Roupas leves e ambiente arejado. Pode, também, ser num parque. Usufruindo das sombras, frescor do ar, sons de pássaros e tudo que a natureza proporciona de agradável. O importante é permitir-se a esse tempo preciosos de reencontro consigo mesmo.

1ª técnica:

Sentado em *dhyanásana*, em *dhárana*, com os olhos fechados, respiração nasal, profunda e agradável, imagine e fixe a atenção em um ponto luminoso, *mirú*, entre as sobrancelhas. E como um pulsar, na inspiração, o ponto de luz se torna mais brilhante e, na expiração, diminui a intensidade da luz. Permaneça por tempo indeterminado desde que a prática se mantenha confortável. Mas se você sente a necessidade de marcação do tempo, comece com o mínimo de 10 minutos e o máximo de 30 minutos.

2ª técnica:

Sentado em *dhyanásana*, em *dhárana*, com os olhos fechados, respiração nasal, profunda e agradável, imagine e fixe a atenção na imagem do sol e, traga para sua visualização, todas as características benéficas do sol: calor, vida, energia, saúde. Prenda a sua atenção não somente na imagem do sol, quente e brilhante, mas incorpore, vivencie no momento de sua prática, todas as qualidades solares. Afinal, a vida como a conhecemos e sentimos, só é possível graças a existência do sol. Permaneça por tempo indeterminado desde que a prática se mantenha confortável. Mas se você sente a necessidade de marcação do tempo, comece com o mínimo de 10 minutos e o máximo de 30 minutos. Obs: Jamais olhe diretamente para o sol. Isso pode produzir lesões sérias em sua visão.

3ª técnica:

Sentado em *dhyanásana*, em *dhárana*, com os olhos fechados, respiração nasal, profunda e agradável, mentalize e detenha a sua atenção na chama de uma vela. Se a visualização for muito difícil de fazer. Você pode começar executando *trátaka*, que é a fixação do olhar na chama de uma vela. Coloque a vela, acesa, a cerca de 2 metros de você e repouse os olhos, entre abertos, na chama da vela. É importante manter um ângulo aproximado de 45° entre os olhos e a vela para tornar o exercício mais confortável. Depois de saturar a visão (os olhos começarão a lacrimejar), feche os olhos e procure manter a imagem presente em sua mente o máximo possível. Repita isso várias vezes até conseguir formar e sustentar a imagem da chama da vela em sua mente.

4ª técnica:

Sentado em *dhyanásana*, em *dhárana*, com os olhos fechados, respiração nasal, profunda e agradável, imagine e fixe a atenção na imagem de um quadrado vermelho. Detenha sua atenção no quadrado por alguns instantes e, depois, visualize um círculo amarelo. Detenha sua atenção no círculo por alguns instantes e, depois, visualize um triângulo invertido azul. Detenha sua atenção no triângulo por alguns instantes e, então, junte as três figuras geométricas numa só. Visualizando o triângulo azul dentro do círculo amarelo que, por sua vez, está dentro do quadrado vermelho. Se for muito difícil a visualização das figuras com suas respectivas cores, elimine uma ou duas cores ou figuras até conseguir produzir e sustentar a imagem. Você pode, também, praticar *trátaka*, fixação do olhar, recortando as três figuras coloridas e colocando a sua frente para treinar a sustentação do foco. Olhe por bastante tempo até saturar a visão (os olhos começarão a lacrimejar) e, então, feche os olhos procurando sustentar a imagem o máximo possível. Repita isso várias vezes até conseguir manter a concentração. Essas três figuras formam a estrutura básica de um *chakra*, de um vórtice de energia, que aprenderemos a construir em cursos avançados de meditação. Permaneça treinando por tempo indeterminado desde que a prática se mantenha confortável. Mas se você sente a necessidade de marcação do tempo, comece com o mínimo de 10 minutos e o máximo de 30 minutos.

5ª técnica:

Sentado em *dhyanásana*, em *dhárana*, com os olhos fechados, respiração nasal, profunda e agradável, mentalize o *pránava* (sílabas) *OM*. Como se fosse uma imagem holográfica sendo projetada a partir do *ajna chákra* (região do Inter cílios) à sua frente, como se fosse uma escultura de luz. Você pode praticar *trátaka* no *OM*, como explicado nos exercícios anteriores, até conseguir sustentar sua forma em sua mente. O *OM* é o símbolo, *yantra*, mais poderoso do hinduísmo e praticado em quase todas as tradições filosóficas e espiritualistas da Índia. Confere ao praticante grande sabedoria e conexão com a força mais sutil que governa o Universo. Você pode, também, enquanto mentaliza o *OM*, praticar sua vocalização na forma intermitente (*om, om, om, om, om...*) ou contínuo (*oomm*), utilizando um *mála* para contar as vezes que vocaliza. Tradicionalmente se vocaliza, no mínimo, 108 vezes, que é o número de contas num *mála* (colar para meditação *japa*). Permaneça se concentrando por tempo indeterminado desde que a prática se mantenha confortável. Mas se você sente a necessidade de marcação do tempo, comece com o mínimo de 10 minutos e o máximo de 30 minutos.

6ª técnica:

Sentado em *dhyanásana*, em *dhárana*, com os olhos fechados, respiração nasal, profunda e agradável, conte mentalmente, de forma alternada, de 108 à 1 e de 1 à 108. Ou seja, 108-1, 107-2, 106-3, 105-4, 104-5, 103-6, 102-7, 101-8, 100-9, 99-10 ... Não se preocupe em concluir a contagem, isso não importa. O que importa é permanecer na contagem e, se errar, volte ao início e comece de novo. Esse é um ótimo exercício para gerenciar o estresse e melhorar a memória e a concentração. Permaneça se concentrando por tempo indeterminado desde que a prática se mantenha confortável. Mas se você sente a necessidade de marcação do tempo, comece com o mínimo de 10 minutos e o máximo de 30 minutos.

7ª técnica:

Sentado em *dhyanásana*, em *dhárana*, com os olhos fechados, respiração nasal, profunda e agradável, imagine que você esteja num lugar paradisíaco. Um lugar que já esteve, que gostaria de estar ou exista apenas em sua mente. Um lugar onde a natureza seja exuberante

e de deixar o queixo caído. Procure agregar riqueza de detalhes e coloque todos os seus sentidos naturais nessa visualização. Tateando, ouvindo, cheirando, vendo e saboreando... Toda vez que você se reportar a este lugar, em meditação, é importante que ele esteja lá, em sua mente, que seja sempre o mesmo cenário para que, a medida que você pratique, consiga agregar mais elementos e detalhes, tornando sua capacidade de visualização ainda mais rica e sofisticada. Isso produz uma profunda sensação de paz mental. Permaneça visualizando por tempo indeterminado desde que a prática se mantenha confortável. Mas se você sente a necessidade de marcação do tempo, comece com o mínimo de 10 minutos e o máximo de 30 minutos.

8ª técnica:

Sentado em *dhyánāsana*, em *dhárana*, com os olhos fechados, respiração nasal, profunda e agradável, imagine que a cada lenta expiração todos os seus pensamentos abandonem a sua mente. Imagine que o ar quente saindo, suave e lentamente pelas narinas, leve embora todo e qualquer pensamento. Tanto os pensamentos periféricos, que insistem em ficar circulando a sua mente, quanto os pensamentos aleatórios, que surgem sem a sua vontade. Imagine todos eles abandonando você junto com a expiração. Não se detenha em nenhum pensamento. Procure não analisar, julgar ou considerar qualquer pensamento que surja. Deixe tudo fluir para fora de você. Isso produz uma agradável sensação de serenidade, ausência e esvaziamento, *shunya*. Permaneça visualizando por tempo indeterminado desde que a prática se mantenha confortável. Mas se você sente a necessidade de marcação do tempo, comece com o mínimo de 10 minutos e o máximo de 30 minutos.



Exercícios de fixação:

1. *O que é a obra Hatha Yoga Pradipika e qual a sua importância na tradição do yoga?*
2. *Qual é a analogia que você faz sobre a construção dos quatro capítulos do Hatha Yoga Pradipika?*
3. *Quais técnicas do Hatha Yoga Pradipika não devem ser praticadas e por quê?*
4. *Originalmente, a prática de ásanas no Hatha Yoga Pradipika era místico ou físico? Por quê?*
5. *O que é Yoganidrá e qual é a sua relevância na prática do yoga contemporâneo?*
6. *Para desenvolver a prática do Yoganidrá é preciso seguir um protocolo. Qual é e por que o fazer?*
7. *O que é a meditação segundo o yoga?*
8. *Quais tipos de meditação, basicamente, existem?*
9. *O que é a consciência?*
10. *Por que uns conseguem meditar e outros não?*
11. *Qual é a função e finalidade da meditação?*

- ***Enviar respostas para: dharmastudos@gmail.com***