

Śiva Saṁhitā

Ensinamentos de Śiva

Traduzidos por Pedro Kupfer



॥ शिवसंहिता ॥

Śivasamhitā

A Coleção de Ensinaamentos de Śiva



© Copyright 2021, Pedro Kupfer

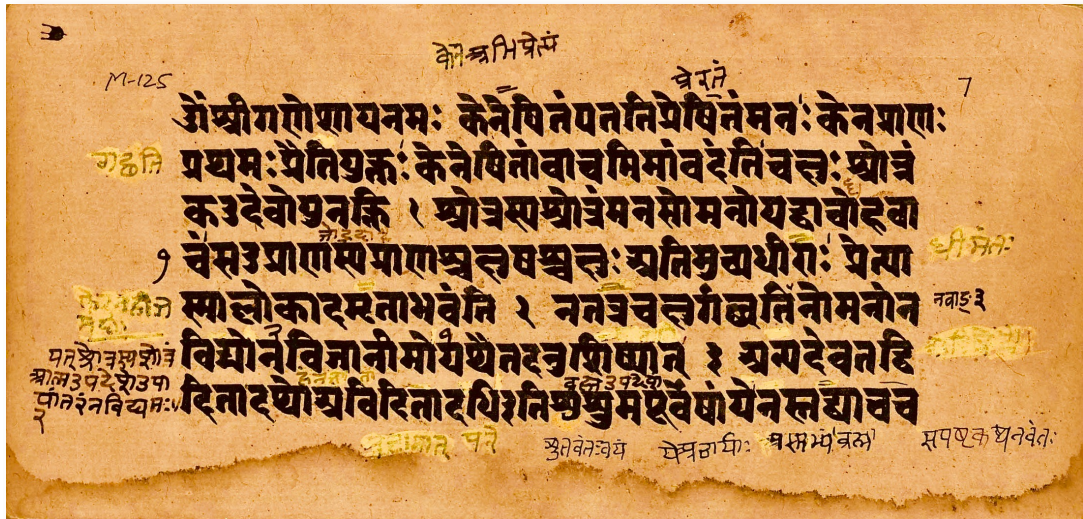
1ª edição: Março de 2021

Yogabindu

Pedro Kupfer

yoga@yoga.pro.br

www.yoga.pro.br



Esta publicação não será vendida. Se chegou às suas mãos, e se você gostou da leitura e do estudo, sugerimos que faça uma doação ao **AIM for Seva**, organização fundada por Swāmi Dayānanda, que educa crianças de áreas carentes da Índia. Visite o website www.aimforseva.org e patrocine a educação de uma criança indiana desfavorecida. Permitem-se citações de trechos deste trabalho, desde que mencionem a fonte. Fica proibida a venda deste material. Obrigado por respeitar o *dharma*. *Om tat sat*.





॥ शिवसंहिता ॥

Śivasamhitā

Um Guia Prático de Haṭhayoga

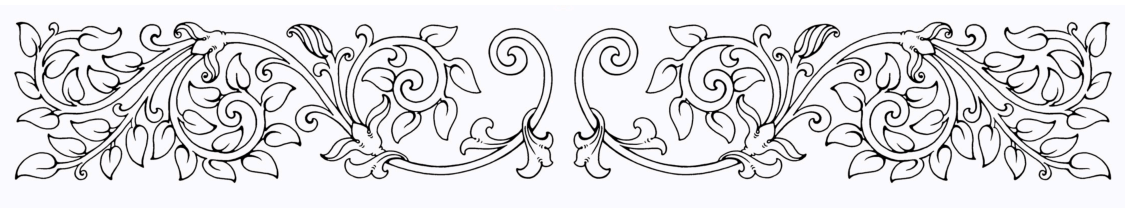
Traduzido por Pedro Kupfer





Índice

Śivasamhitā, a Coleção de Ensinamentos de Śiva	7
Om āpyāyantu mamāṅgāni, a Invocação da Paz	13
Prathamah Paṭalaḥ — O Primeiro Capítulo	15
Dvītīyah Paṭalaḥ — O Segundo Capítulo	27
Tṛtīyah Paṭalaḥ — O Terceiro Capítulo	29
Caturthah Paṭalaḥ — O Quarto Capítulo	39
Pañcamah Paṭalaḥ — O Quinto Capítulo	43
Sobre o Sânscrito, a Língua Franca do Yoga	49
Bibliografia de Estudo de Yoga, Tantra e Vedānta	53





Śivasamhitā, a Coleção de Ensinaamentos de Śiva

O nome *Śivasamhitā* significa em sânscrito “Coleção [de Ensinaamentos] de Śiva”. É um texto em 540 estrofes sobre Haṭha Yoga datado do século XIII desta era. Essas 540 estrofes, compostas na métrica chamada *anuṣṭubh*, estão divididas em cinco capítulos, chamados *paṭalas*.

A obra está composta na forma de um diálogo entre o deus Śiva e sua esposa Pārvatī, no qual o deus-*yogin* ensina as práticas do Haṭha para sua consorte.

Esse detalhe demonstra que, contrariamente à crença em voga em alguns círculos de Yoga da atualidade, esta prática era tanto para homens quanto para mulheres naquela época, assim como nas anteriores.

A datação desta obra como é o caso de muitas outras da Índia antiga, e objeto de controvérsia: autores como James Mallinson a situam entre os séculos XIII e XVI, enquanto que outros estudiosos são da opinião de que o texto tenha sido composto no século XVI

Assim como a *Gheraṇḍa Saṁhitā*, cita o mais antigo manual de Haṭha que chegou até a atualidade, a *Haṭhayoga Pradīpikā*, bem como algumas das mais antigas Upaniṣads e um importante texto de Vedānta atribuído a Ādi Śaṅkarācārya, chamado *Ātmabodha*.

O primeiro capítulo apresenta o ensinamento sobre o qual se apoia este sistema, claramente baseado no Advaita Vedānta, a maior e mais influente escola de vida da Índia.

O autor nos exorta a perceber a unidade que permeia a criação, à qual todos nós estamos inextricavelmente ligados, bem como a percebermos e compreendermos a natureza da realidade, oculta sob o véu de *māyā*, a superimposição do aparente sobre o essencial.

O segundo *paṭala* versa sobre a estrutura do corpo sutil. O terceiro capítulo contém as técnicas de *āsana* e *prāṇāyāma*.

O quarto, ensina as práticas de *mudrā*, os selos energéticos, e inclui uma detalhada e insólita técnica de reabsorção seminal prescrita para evitar a perda do sêmen durante a cópula, chamada *vajrolī mudrā*, o gesto do raio.

O quinto e último capítulo, que é o mais extenso, versa sobre os *cakras*, centros de energia no corpo sutil, bem como sobre quatro formas de Yoga: Mantra, Haṭha, Lāyā, e Rājayoga, e suas diferentes práticas.

Haṭha e Rājayoga como caminhos complementares

Chegando no final do último capítulo, o autor retoma uma ideia já presente na *Haṭhayoga Pradīpikā*: a de que Haṭha e Rājayoga são interdependentes e complementares:

“O Haṭhayoga não pode ser obtido sem o Rājayoga, nem o Rājayoga pode ser obtido sem o Haṭhayoga. Portanto, o *yogin* deverá, primeiramente, aprender o Haṭhayoga das instruções de seu sábio mestre”. *Śivasamhitā*, V:182.

Compare o leitor a frase acima com a afirmação inicial da *Haṭhayoga Pradīpikā*: (I:1) “Saúdo o Primevo Senhor, Śiva Ādinātha, que ensinou o conhecimento do Haṭhayoga a sua esposa Pārvatī. Este conhecimento, como uma escada, conduz ao elevado Rājayoga”.

Para quem é a prática de Haṭhayoga?

O leitor pode considerar as exigências e qualidades que se esperam do praticante ideal um tanto exageradas, porém, o fato é que a maior parte das condições aqui listadas são essenciais para ter-se sucesso na prática.

Mesmo se para o praticante da atualidade for difícil de aceitar isto, desde o tempo das Upaniṣads, o caminho do Yoga sempre foi descrito como um caminho estreito e difícil.

Aliás, desde o início dos tempos, o Yoga foi considerado um caminho para muito poucos, como a própria *Śivasamhitā* aponta numa outra passagem:

“Este *Yogaśāstra* aqui exposto é uma doutrina muito secreta, que deverá somente ser revelada nestes três mundos ao devoto de atitude elevada”. *Śivasamhitā*, I:19.

Pela afirmação acima, podemos deduzir que o ensinamento aqui contido não se destina a qualquer um, nem é para iniciantes. Pelo menos, segundo os autores destes textos antigos.

Se o praticante não estiver preparado para cultivar as virtudes anteriormente listadas, que são condições *sine que non* para se fazer merecedor e receber o ensinamento do Yoga, este ficará sempre fora do alcance dele.

Condições para o sucesso

“O *yogin* deve renunciar ao seguinte: 1. alimentos ácidos, 2. adstringentes, 3. substâncias pungentes, 4. excesso de sal, 5. excesso de mostarda, e 6. alimentos amargos. 7. andar demasiado, 8. tomar banho antes do amanhecer, e 9. alimentar-se com frituras. Ele deve evitar: 10. roubar, 11. matar [até mesmo animais], 12. cultivar inimizades, 13. o orgulho, 14. a ambiguidade e 15. a desonestidade. Igualmente, deve evitar 16. jejuar, 17. mentir, 18. pensamentos alheios à libertação dos condicionamentos (*mokṣa*), 19. crueldade em relação aos animais, 20. dissipar a energia sexual, 21. ficar demasiado perto do fogo, 22. falar demais, sem medir as consequências das próprias palavras e, finalmente, 23. comer demais”. *Śivasamhitā*, III:33.

Obstáculos para a prática, *antarāyāḥ*

Reza a *Śivasamhitā*: “De fato, há muitos obstáculos, quase intransponíveis, na prática do Yoga. No entanto, o *yogin* deve persistir no *sādhana* correndo os riscos, até mesmo quando sua vida estiver em perigo [lit., quando “a vida estiver [escapando] pela garganta” (*prāṇaiḥ kaṇṭhagatair api*)]”. III:47.

A palavra obstáculo, em sânscrito, *antarāyāḥ*, significa literalmente “interpor-se” ou “ficar no meio”. Os obstáculos podem aparecer sob roupagens muito diferentes, tanto físicas quando psicológicas.

No entanto, a maior parte dos obstáculos pertence ao último tipo. Patañjali menciona nove obstáculos no *Yogasūtra*: “Doença, inércia, dúvida, negligência, preguiça, volubilidade, equivocação, inconstância e instabilidade são os obstáculos”. I:30.

Estes obstáculos são verdadeiras usinas de conteúdos mentais erráticos, que impedem o progresso na prática. Não obstante, eles fazem parte do caminho, e devem ser aceitos, em primeiro lugar, para poderem ser transcendidos.

Essas diferentes listas de obstáculos que aparecem nos *sāstras* têm como objetivo nos alertar sobre os possíveis desvios e bloqueios que possam surgir na caminhada, tranquilizando-nos ao mesmo tempo ao nos ensinar que os obstáculos são naturais e fazem parte da jornada e ainda, encorajando-os para superá-los.

De alguma maneira, os obstáculos são mecanismos naturais de auto-defesa e auto-preservação, colocados em movimento por nosso subconsciente para nos proteger dos eventuais desequilíbrios que a prática possa produzir se não for feita corretamente.

No entanto, essas defesas naturais se tornam de fato obstáculos intransponíveis quando nos fazem abandonar a prática (podem surgir pensamentos como “isto não é para mim”, ou “não nasci para fazer esta prática”), ou ainda quando a presença do obstáculo passa a ser ignorada (“acho melhor evitar a meditação, pois não tenho paciência”).

A questão, chegando neste ponto, é que cada um de nós deve resolver o que significa exatamente chegar ao ponto em que “a vida escapa pela garganta”.

Cada um deve perceber onde termina o esforço e começa o exagero. É sempre desejável levar a prática adiante, superando os obstáculos que surgirem ao longo da caminhada.

Não obstante, precisamos usar o bom-senso e pedirmos ajuda para percebermos honestamente se a prática que estamos fazendo é a mais adequada para nós mesmos, se é a prática que está nos fazendo bem, se nos ajuda e nos aproxima do objetivo final de todo Yoga, que é a libertação dos condicionamentos e o conhecimento da verdade sobre nosso próprio ser. Eis aí que o papel e a presença de um mestre tornam-se essenciais.

O papel do mestre no Haṭha

O mestre sempre foi fundamental na caminhada do autoconhecimento. Para não se perder nessa caminhada, é importante ter como referência a imagem de um mentor que nos ajude e oriente na busca. Algumas pessoas têm dificuldades em aceitar a ideia de ter um mestre. Porém, se tivemos mestres durante os estudos, porque não tê-los na busca interior?

Vejamos o que diz a *Saṁhitā* sobre o papel do mestre: “Apenas o conhecimento ensinado por um guru, através de seus lábios, é poderoso e eficiente. De outro modo, o conhecimento torna-se infrutífero, fraco e doloroso”. *Śivasāṁhitā*, III:11.

“Aquele que se devota a qualquer tipo de conhecimento, servindo seu guru com toda a atenção, prontamente obtém o benefício desse conhecimento”. *Śivasāṁhitā*, III:12.

“Não há a menor dúvida de que o *guru* é pai. O *guru* é mãe, e o *guru* é até mesmo Īśvara. Portanto, ele deve ser assim considerado e servido, em pensamento, palavra e ação”. *Śivasāṁhitā*, III:13.

Essa passagem nos lembra o *guruḥ mantra*: *Gururbrahmā gururviṣṇu gururdevo maheśvara guruḥ sākṣatparabrahman tasmai śrī gurave namaḥ*, cuja tradução é a seguinte: “O guru é Brahmā. O guru é Viṣṇu. O guru é Śiva. O guru é de fato Parabrahman. Meu guru, aceite esta saudação”.

“Pela graça do guru, tudo o que for bom para o próprio Ser é obtido. Portanto, o guru deve ser servido diariamente. De outro modo, nada será auspicioso”. *Śivasamhitā*, III:14.

Portanto, é preciso termos um mestre sábio que nos ensine, e que funcione como um espelho no qual possamos nos observar e aprender. Esse mestre é quem irá nos iniciar na disciplina *yogika* mais adequada para nós mesmos.

Você não deve apenas praticar o que lhe der na telha. Aprender a ouvir o que um mestre de verdade tem para nos dizer irá fazer toda a diferença na realização dos nossos objetivos.

Você tem elementos suficientes para compreender que nem todos professores de Yoga que cruzarem seu caminho estão capacitados para lhe ensinar o que você precisa aprender.

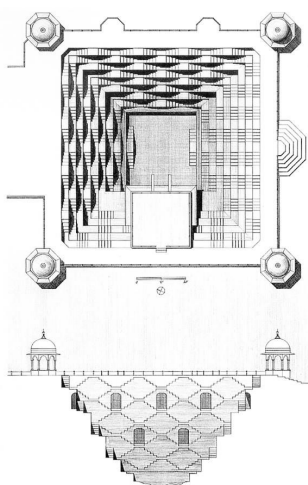
Considerando a filosofia pegue-e-pague da sociedade de consumo, pode nos parecer fácil achar um mestre. Se você estiver preparado, seu mestre irá achá-lo. Você não precisa ir para a Índia para procurá-lo.

Isto acontece porque, numa altura do caminho, o estudante acaba por entrar em sintonia sutil com quem pode ensinar o que ele está precisando aprender.

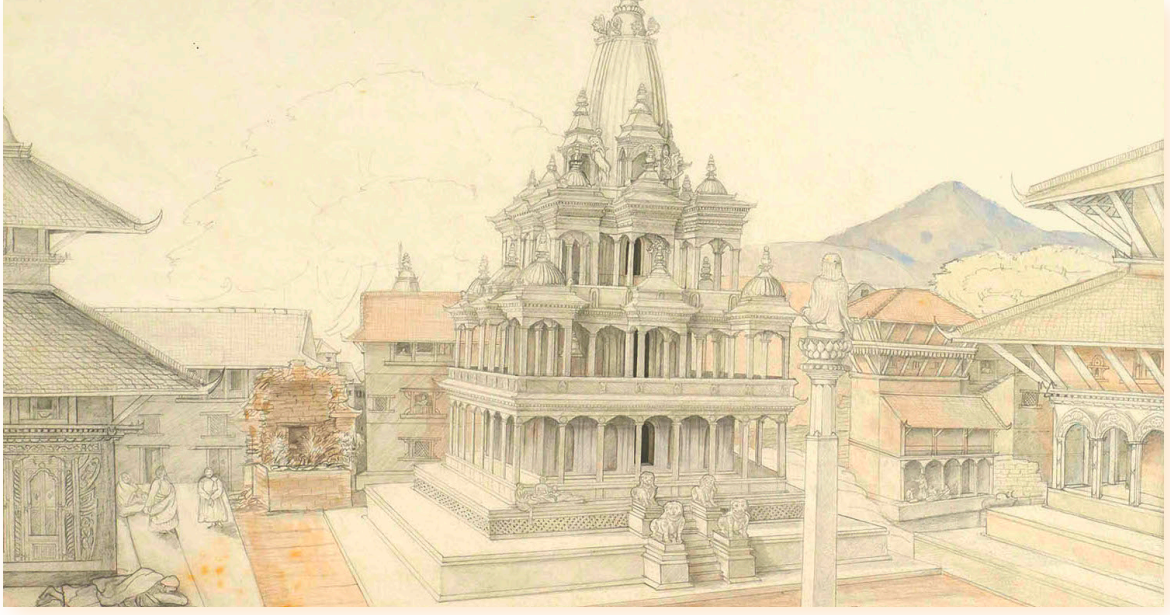
॥ हरिः ॐ ॥

Harīḥ Om!

Pedro Kupfer.
Ericeira, Março de 2021.







ॐ

अथ शिवसंहिता
Śivasamhitā

Aqui inicia a *Śivasamhitā*

Om āpyāyantu mamāṅgāni, a Invocação da Paz

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः
श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि ।
सर्वं ब्रह्मौपनिषदं
माऽहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म
निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेऽस्तु ।
तदात्मनि निरते य
उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om āpyāyantu mamāṅgāni vākprāṇaścakṣuḥ |
śrotram atho balam indriyāṇi ca sarvāṇi |
sarvaṁ brahma upaniṣadam |
māhaṁ brahma nirākuryām |
mā mā brahma nirākarot |
anirākaraṇam astu anirākaraṇam me astu |
tad ātmani nirate ya upaniṣatsu dharmāḥ |
te mayi santu | te mayi santu ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Que as partes [do meu corpo], como a fala, os olhos e os ouvidos, a força e todos os demais órgãos e faculdades sejam eficientes. Tudo é Brahman, [revelam] as Upaniṣads.

Que eu [o ego] não rejeite Brahman. Que Brahman não me rejeite. Que não haja rejeição de Brahman da minha parte. Que não haja rejeição de mim por Brahman [*i.e.*, ego e Ser em paz].

Que todos os valores e atitudes mencionados nas Upaniṣads estejam comigo. Estou comprometido na busca do conhecimento de Brahman. Que os valores e as atitudes vivam em mim. Que vivam em mim.

Oṃ. Paz. Paz. Paz.



॥ ॐ ॥

॥ आथ शिवसंहितै प्रथमः पटलः ॥

॥ atha śivasamhitai prathamah paṭalaḥ ॥

Aqui inicia-se o primeiro capítulo da *Śivasamhitā*

PRATHAMAḤ PAṬALAḤ — O PRIMEIRO CAPÍTULO

A Existência é Una

एकं ज्ञानं नित्यमाद्यन्तशून्यं नान्यत् किञ्चद्विते ते वस्तु सत्यम्।

यद्वेदोस्मिन्निन्द्रियोपाधनि वै ज्ञानस्यायं भासते नान्यथैव॥ १॥ १॥

ekam jñānam nityamādyantaśūnyaṁ nānyat kiñcidvatte te vastu satyam |
yadbhedosminnindriyopādhinā vai jñānasyāyaṁ bhāsate nānyathaiva || 1 || 1 ||

Somente o Conhecimento (*Jñāna*) é eterno. Ele não tem início nem fim. Não existe nada fora ele. A aparente diversidade do mundo é resultante da limitação dos sentidos. Quando esta limitação desaparece, apenas o Conhecimento, e somente ele, resplandece. 1.

सत्यं के चित्प्रशंसन्ति तपः शौचं तथापरे।

क्षमां के चित्प्रशंसन्ति तथैव सममाज्ज्वलम्॥ १॥ ४॥

satyaṁ kecitpraśaṁsanti tapaḥ śaucaṁ tathāpare |
kṣamāṁ kecitpraśaṁsanti tathaiva samamārjjavam || 1 || 4 ||

Alguns enaltecem a verdade, outros, a purificação e o ascetismo. Alguns enaltecem o perdão, outros a justiça e a sinceridade. 4.

के चिद्दानं प्रशंसन्ति पितृकर्म तथापरे।

के चित्कर्म प्रशंसन्ति के चिद्विराग्यमुत्तमम्॥ १॥ ५॥

kecidānaṁ praśaṁsanti pitṛkarma tathāpare |
kecitkarma praśaṁsanti kecidvairāgyamuttamam || 1 || 5 ||

Alguns pregam o altruísmo e outros oferecem sacrifícios. Alguns pregam a ação, outros dizem que o desapego é o melhor [caminho]. 5.

के चिद्गृहं स्थकर्माणि प्रशंसन्ति विचक्षणाः।

अग्निहोत्रादिकं कर्म तथा के चित् परं विदुः॥ १॥ ६॥

kecidgrhasthakarmāṇi praśaṁsanti vicakṣaṇāḥ |
agnihotrādikarṇa karma tathā kecit param viduḥ || 1 || 6 ||

Alguns sábios pregam sobre os deveres do chefe de família. Outros sustentam que o *agnihotra* é a prática mais elevada. 6.

मन्त्रयोगं प्रशंसन्ति किञ्चित्तथार्नुसेवनम्।
एवं बहूनुपायांस्तु प्रवदन्ति हि मुक्तये॥ १॥ ७॥

mantrayogaṁ praśaṁsanti kicittirthānusevanam |
evaṁ bahūnupāyāṁstu pravadanti hi muktaye || 1 || 7 ||

Alguns falam do Mantrayoga, outros visitam lugares sagrados. Diversos são os caminhos que se oferecem para a emancipação. 7.

एवं व्यविसता लोके कृ त्याकृ त्यविदो जनाः।
व्यामोहमेव गच्छन्ति वमुक्ताः पापकर्मभिः॥ १॥ ८॥

evaṁ vyavasitā loke kṛtyākṛtyavido janāḥ |
vyāmohameva gaccharṇti vimuktāḥ pāpakarmabhiḥ || 1 || 8 ||

Agindo desta forma no mundo, até mesmo aqueles que conhecem a diferença entre as ações corretas e as incorretas, embora livres do erro, permanecem sujeitos à confusão. 8.

एतन्मतावलम्बी यो लब्ध्वा दुरितपुण्यके ।
भ्रमतीत्यवशः सोऽत्र जन्ममृत्युपरम्पराम्॥ १॥ ९॥

etanmatāvalambī yo labdhvā duritapuṇyake |
bhramatītyavaśaḥ so'tra janmamṛtyuparamparām || 1 || 9 ||

As pessoas que seguem essas doutrinas, havendo realizado ações corretas e equivocadas, vagueiam constantemente nos mundos, no ciclo de nascimentos e morte, condicionadas por suas duras necessidades. 9.

अन्यैर्मतिता श्रेष्ठैर्गुप्तालोकनतत्परैः।
आत्मानो बहवः प्रोक्ता नित्याः सवर्गतास्तथा॥ १॥ १०॥

anyairmatimatā śreṣṭhairguptālokanatatparaiḥ |
ātmāno bahavaḥ proktā nityāḥ sarvagatāstathā || 1 || 10 ||

Outros, mais sábios que os demais, devotadamente dedicados à investigação da verdade, declaram que as individualidades, *jīvātmas*, são muitas, e todas eternas e ilimitadas. 10.

यद्यत्प्रत्यक्षविषयं तदन्यन्नास्ति चक्षते।
कु तः स्वगार्दयः सन्तीत्यन्ये निश्चितमानसाः॥ १॥ ११॥

yadyatpratyakṣaviṣayaṁ tadanyannāsti cakṣate |
kutaḥ svargādayaḥ santītyanye niścitamānasāḥ || 1 || 11 ||

Outros dizem: “Somente existe aquilo que é percebido pelos sentidos. Nada existe além deles. Onde estão o céu ou o inferno?”. Essa é sua firme crença. 11.

ज्ञानप्रवाह इत्यन्ये शून्यं के चित्परं विदुः।
द्वावेव तत्त्वं मन्यन्तेऽपरे प्रकृतिपुरुषौ॥ १॥ १२॥

jñānapravāha ityanye śūnyaṁ kecitparaṁ viduḥ |
dvāveva tattvaṁ manyante'pare prakṛtipūruṣau || 1 || 12 ||

Outros acreditam que o mundo é um processo fluido de consciência, sem realidade material. Alguns enaltecem o vazio, considerando-o o princípio maior. Outros acreditam na existência de duas essências separadas: o Ser e a Natureza (Puruṣa e Prakṛti). 12.

योगशास्त्रमिदं गोप्यमस्माभिः पिरभाषितम्।
सुभक्ताय प्रदातव्यं त्रैलोक्ये च महात्मने॥ १॥ १९॥

yogaśāstramidaṁ gopyamasmābhiḥ paribhāṣitam |
subhaktāya pradātavyaṁ trailokye ca mahātmane || 1 || 19 ||

Este *Yogaśāstra* aqui exposto é uma doutrina muito secreta, que deverá somente ser revelada nestes três mundos ao devoto de atitude elevada. 19.

कर्मकाण्डं ज्ञानकाण्डमिति वेदो द्विधा मतः।
भवति द्विविधो भेदो ज्ञानकाण्डस्य कर्मणः॥ १॥ २०॥

karmakāṇḍaṁ jñānakāṇḍamiti vedo dvidhā mataḥ |
bhavati dvividho bhedo jñānakāṇḍasya karmaṇaḥ || 1 || 20 ||

Existem dois caminhos [nos Vedas]: o Ritualismo e o Conhecimento (*karmakaṇḍa* e *jñānakaṇḍa*). Cada um deles, por sua vez, está dividido em duas partes. 20.

द्विविधः कर्मकाण्डः स्यान्निषेधविधिपूर्वकः॥ १॥ २१॥
dvividhaḥ karmakāṇḍaḥ syānniṣedhavidhipūrvakaḥ || 1 || 21 ||

O caminho do ritualismo é duplo, e consiste de prescrições e proscricções. 21.

निषिद्धकर्मकरणे पापं भवति निश्चितम्।
विधिना कर्मकरणे पुण्यं भवति निश्चितम्॥ १॥ २२॥

niṣiddhakarmakaraṇe pāpaṁ bhavati niścitam |
vidhinā karmakaraṇe puṇyaṁ bhavati niścitam || 1 || 22 ||

Quando atos não recomendados forem realizados, certamente irão trazer resultados indesejáveis. Quando atos meritórios forem realizados, eles trarão efeitos desejáveis. 22.

द्विविधन्तु फलं ज्ञेयं स्वर्गो नरक एव च।

स्वर्गो नानाविधश्चैव नरकोपि तथा भवेत्॥ १॥ २४॥

dvidvidhantu phalaṁ jñeyaṁ svargo naraka eva ca |
svargo nānāvidhaścaiva narakopi tathā bhavet || 1 || 24 ||

Os frutos das ações são de dois tipos: desejáveis ou indesejáveis. Os desejáveis podem ser de vários tipos. Os indesejáveis são igualmente diversos. 24.

पुण्यकर्माणि वै स्वर्गो नरकः पापकर्माणि।

कर्मबन्धमयी सृष्टिनान्यथा भवित ध्रुवम्॥ १॥ २५॥

puṇyakarmāṇi vai svargo narakah pāpakarmāṇi |
karmabandhamayī sṛṣṭirnānyathā bhavati dhruvam || 1 || 25 ||

As ações corretas são de fato celestiais. As ações errôneas conduzem ao sofrimento. A criação é a consequência natural do *karma*, e de mais nada. 25.

जन्तुभिश्चानुभूयंते स्वर्गे नानासुखानि च।

नानाविधानि दुःखानि नरके दुःसहानि वै॥ १॥ २६॥

jantubhiścānubhūyaṁte svarge nānāsukhāni ca |
nānāvidhāni duḥkhāni narake duḥsahāni vai || 1 || 26 ||

As criaturas deleitam-se nos prazeres celestiais [advindos das ações meritórias] ou sofrem com [os resultados das] suas ações não meritórias. 26.

पापकर्मवशाद्दुःखं पुण्यकर्मवशात्सुखम्।

तस्मात्सुखाथीर् वविधिं पुण्यं प्रकु रुते ध्रुवम्॥ १॥ २७॥

pāpakarmavaśāddukhaṁ puṇyakarmavaśātsukham |
tasmātsukhārthī vividhaṁ puṇyaṁ prakurute dhruvam || 1 || 27 ||

Das ações errôneas resulta o sofrimento. Das ações meritórias, a felicidade surge. Por amor à felicidade, o homem busca sempre realizar ações meritórias. 27.

पापभोगावसाने तु पुनर्जन्म भवेत्खलु।

पुण्यभोगावसाने तु नान्यथा भवित ध्रुवम्॥ १॥ २८॥

pāpabhogāvasāne tu punarjanma bhavetkhalu |
puṇyabhogāvasāne tu nānyathā bhavati dhruvam || 1 || 28 ||

Quando se manifesta o sofrimento resultante das ações errôneas, a consequência certa é mais renascimentos. Quando os frutos das ações corretas for esgotado, o resultado, certamente, será o mesmo. 28.

स्वर्गोऽपि दुःखसंभोगः परश्रीदर्शनादिषु।

ततो दुःखमिदं सर्वं भवेन्नास्त्यत्र संशयः॥ १॥ २९॥

svarge'pi duḥkhasambhogaḥ paraśrīdarśanādiṣu |

tato duḥkhamidaṁ sarvaṁ bhavennāstyatra saṁśayaḥ || 1 || 29 ||

Até mesmo nos mundos celestiais existe a experiência do sofrimento, ao se perceber o desfrute dos demais [e se comparar com eles]. Certamente, não existe dúvida sobre o fato de que o Universo inteiro está permeado pelo sofrimento. 29.

तत्कर्मकल्पकैः प्रोक्तं पुण्यं पापमिति दिव्या।

पुण्यपापमयो बन्धो देहिनां भवित क्रमात्॥ १॥ ३०॥

tatkarmakalpakaḥ proktaṁ puṇyaṁ pāpamiti dīdhā |

puṇyapāpamayo bandho dehināṁ bhavati kramāt || 1 || 30 ||

Aqueles que estudaram o *karma*, o dividiram em duas partes: ações meritórias e ações errôneas. Estas são as fontes reais de escravidão dos *jīvātmas*, cada um agindo em seu devido momento. 30.

इहामुत्र फलद्वेषी सफलं कर्म संत्यजेत्।

नित्यनैमित्तिकं संज्ञं त्यक्त्वा योगे प्रवर्तते॥ १॥ ३१॥

ihāmutra phaladveṣī saphalaṁ karma saṁtyajet |

nityanaimittikaṁ saṁjñāṁ tyaktvā yoge pravartate || 1 || 31 ||

Aqueles que tiverem se livrado do desejo pelo fruto das suas ações nesta encarnação ou na seguinte, devem renunciar igualmente a todas as ações que tiverem sido realizadas tendo como objetivo seus eventuais frutos. Da mesma maneira, havendo descartado o apego às ações cotidianas e às ocasionais (*nitya* e *naimittika*), devem engajar-se na prática do Yoga. 31.

कर्मकाण्डस्य माहात्म्यं ज्ञात्वा योगी त्यजेत्सुधीः।

पुण्यपापद्वयं त्यक्त्वा ज्ञानकाण्डे प्रवर्तते॥ १॥ ३२॥

karmakāṇḍasya māhātmyaṁ jñātvā yogī tyajetsudhīḥ |

puṇyapāpadvayaṁ tyaktvā jñānakāṇḍe pravartate || 1 || 32 ||

O *yogin* sábio, havendo realizado a verdade, deve renunciar [ao fruto dos *karmas*]. Havendo transcendido o mérito e o demérito, concentra-se no Conhecimento. 32.

आत्मावाऽऽर्तुद्रष्टव्यःश्रोतव्येत्यादियच्छ्रुतिः।

सासेव्यातत्प्रयत्नेनमुक्तिदाहतेदायिनी॥ १॥ ३३॥

ātmā vā'retu draṣṭavyaḥ śrotavyetyādi yacchrutiḥ |
sā sevyā tatprayatnena muktidā hetudāyinī || 1 || 33 ||

Afirmações védicas como “o Ser deve ser conhecido” [*Bṛhadāraṇyakopaniṣad*, II:4,5], “Palavras sobre ele devem ser ouvidas” e outras, são as reais salvadoras, doadoras de Conhecimento real. Estas afirmações *vaidikas* devem ser estudadas com grande atenção. 33.

दुरितेषु च पुण्येषु यो धीर्वृत्तं प्रचोदयात्।
सोऽहं प्रवतर्ते मत्तो जगत्सर्वं चराचरम्॥

सर्वं च दृश्यते मत्तः सर्वं च मिय लीयते।

न तद्भिन्नोऽहमस्मीह भिद्भिन्नो न तु किं चन॥ १॥ ३४॥

duriteṣu ca puṇyeṣu yo dhīrvṛttiṁ pracodayāt |
so'haṁ pravartate matto jagatsarvaṁ carācaram ||

sarvaṁ ca dṛśyate mattaḥ sarvaṁ ca mayi līyate |
na tadbhinno'hamasmīha madbhinno na tu kimcana || 1 || 34 ||

Eu sou a Inteligência, que propulsiona as ações no caminho do mérito ou no caminho do demérito. Todo este Universo, o que se move e o que permanece imóvel, deriva de Mim. Toda a criação é preservada por Mim. Toda a criação é absorvida em Mim no momento da dissolução final, pois somente o Ser existe, e Eu sou esse Ser. Não há nada que exista separado do Ser. 34.

जलपूणोर्ष्वसंख्येषु शरावेषु यथा भवेत्।

एकस्य भात्यसंख्यत्वं तद्वेदोऽत्र न दृश्यते॥

उपाधिषु शरावेषु या संख्या वतर्ते परा।

सा संख्या भवित यथा खौ चात्मनि तत् तथा॥ १॥ ३५॥

jalapūrṇeṣvasaṁkhyeṣu śarāveṣu yathā bhavet |
ekasya bhātyasaṁkhyatvaṁ tadvedo'tra na dṛśyate ||

upādhiṣu śarāveṣu yā saṁkhyā vartate parā |
sā saṁkhyā bhavati yathā ravau cātmani tat tathā || 1 || 35 ||

Podem ser observados muitos reflexos do sol em diversos recipientes de água. Os indivíduos, como os recipientes, são inúmeros, embora o Ser, como o sol, seja um só. 35.

यथैकः कल्पकः स्वप्ने नानाविधितयेष्यते।

जागरेपि तथाप्येकस्तथैव बहुधाजगत्॥ १॥ ३६॥

yathaikaḥ kalpakāḥ svapne nānāvidhitayeṣyate |
jāgarepi tathāpyekastathaiva bahudhā jagat || 1 || 36 ||

Durante o sonho, o indivíduo cria diversos objetos por sua vontade, que desaparecem quando ele acorda. Da mesma forma acontece com este Universo. 36.

सर्पबुद्धिर्यथा रज्जौ शुक्तौ वा रजतभ्रमः।

तद्वदेवमिदं विश्वं ववृतं परमात्मनि॥ १॥ ३७॥

sarpabuddhiryathā rajjau śuktau vā rajatabhramah |
tadvadevamidaṁ viśvaṁ vivṛtaṁ paramātmāni || 1 || 37 ||

Assim como, através de *māyā*, uma corda aparenta ser uma serpente ou a madrepérola parece ser prata, similarmente, todo este Universo está contido no Ser. 37.

रज्जुज्ञानाद्यथा सपोर् मिथ्यारूपो नवितर्ते।

आत्मज्ञानात् तथा याति मिथ्याभूतमिदं जगत्॥ १॥ ३८॥

rajjujñānādyathā sarpo mithyārūpo nivartate |
ātmajñānāt tathā yāti mithyābhūtamidaṁ jagat || 1 || 38 ||

Quando o Conhecimento verdadeiro sobre a corda aparece, a noção errônea dela como sendo uma serpente desaparece. Da mesma forma, ao surgir o Conhecimento do Ser, a ideia do Universo baseada apenas na percepção de *māyā*, desaparece. 38.

रौप्यभ्रान्तिरियं याति शुक्तिज्ञानाद्यथा खलु।

जगद्भ्रान्तिरियं याति चात्मज्ञानात् सदा तथा॥ १॥ ३९॥

raupyabhrāntiriyam yāti śuktijñānādyathā khalu |
jagadbhrāntiriyam yāti cātmajñānāt sadā tathā || 1 || 39 ||

Quando o Conhecimento sobre a madrepérola é obtido, a visão errônea dela como sendo prata, desaparece. Da mesma forma, através do Conhecimento do Ser, o mundo revela-se apenas como manifestação de *Māyā*. 39.

यथा वंशो रगभ्रान्तिर्भवेद्देकवसाञ्जनात्।

तथा जगिदं भ्रान्तिरभ्यासकल्पनाञ्जनात्॥ १॥ ४०॥

yathā vaṁśo ragabhrāntirbhavedbhekavasāñjanāt |
tathā jagadidaṁ bhrāntirabhyāsakalpanāñjanāt || 1 || 40 ||

Assim como quando um homem passa em suas pálpebras o colírio preparado com a gordura das rãs, um bambu aparenta ser uma serpente, da mesma maneira, o mundo aparece como uma entidade separada do Ser, sob o pigmento ilusório do hábito e da imaginação. 40.

आत्मज्ञानाद्यथा नास्ति रज्जुज्ञानाद्भुजङ्गमः।

यथा दोषवशाच्छुक्लः पीतो भवति नान्यथा।

अज्ञानदोषादात्मापि जगद्भवति दुस्त्यजम्॥ १॥ ४१॥

ātmajñānādyathā nāsti rajjujñānādbhujāṅgamaḥ |
yathā doṣavaśācchuklaḥ pīto bhavati nānyathā |
ajñānadoṣādātmāpi jagadbhavati dustyajam || 1 || 41 ||

Assim como, através do Conhecimento da corda, a serpente revela-se como uma ilusão, similarmente, através do Conhecimento do Ser, o mundo revela-se [igualmente como algo que depende da presença dele]. Assim como, para alguém com icterícia, a cor branca parece ser amarela, similarmente, através da doença chamada Ignorância, este mundo aparenta ser uma entidade separada do Ser. Esse é um erro muito difícil de ser removido. 41.

दोषनाशे यथा शुक्लो गृह्यते रोगिणा स्वयम्।

शुक्लज्ञानात्तथाऽज्ञाननाशादात्मा तथा कृ तः॥ १॥ ४२॥

doṣanāśe yathā śuklo gr̥hyate rogiṇā svayam |
śuklajñānāttathā'jñānanāśādātmā tathā kṛtaḥ || 1 || 42 ||

Assim como quando a icterícia é curada, o paciente percebe a cor branca do jeito que ela é, da mesma forma, quando a Ignorância ilusória é destruída, a natureza real do Ser torna-se manifesta. 42.

कालत्रयेपि न यथा रज्जुः सपोर् भवेदिति।

तथात्मा न भवेद्विश्वं गुणातीतो निरञ्जनः॥ १॥ ४३॥

kālatrayepi na yathā rajjuḥ sarpo bhavediti |
tathātmā na bhavedviśvaṁ guṇātīto nirañjanaḥ || 1 || 43 ||

Assim como uma corda nunca pôde tornar-se uma serpente no passado, não pode se transformar no presente nem poderá se tornar serpente no futuro, o Ser, que está além dos *guṇas* nunca se transforma no Universo [pois **já é** o Universo]. 43.

यथावातवशात्सिन्धुवुत्पन्नाः फेनबुद्बुदाः।

तथात्मनि समुद्रतुंतं संसारं क्षणभंगुरम्॥ १॥ ४५॥

yathā vātavaśātsindhāvutpannāḥ phenabudbudāḥ |
tathātmāni samudbhūtaṁ saṁsāraṁ kṣaṇabhaṁguram || 1 || 45 ||

Como uma bolha no mar, surgida do vento, o mundo transitório surge do Ser. 45.

अभेदो भासते नित्यं वस्तुभेदो न भासते।

द्विधात्रिधादिभेदोऽयं भ्रमत्वे पयर्वस्यति॥ १॥ ४६॥

abhedo bhāsate nityaṁ vastubhedo na bhāsate |
dvidhātridhādibhedo'yaṁ bhramatve paryavasyati || 1 || 46 ||

A Unidade existe sempre. A diversidade não: há um momento em que ela cessa. A dualidade e as demais percepções do mesmo tipo surgem somente de *māyā*, [a manifestação que se sobrepõe ao Ser]. 46.

यद्भूतं यच्च भाव्यं वै मूतामूर्तं तथैव च।

सर्वमेव जगिददं बवितं परमात्मनि॥ १॥ ४७॥

yadbhūtaṁ yacca bhāvyaṁ vai mūrtāmūrtaṁ tathaiva ca |
sarvameva jagadidaṁ vivṛtaṁ paramātmāni || 1 || 47 ||

Tudo o que foi, o que é ou o que será, com ou sem forma, em todo este Universo está o Ser. 47.

कल्पकैः कल्पिता विद्या मिथ्या जाता मृषात्मिका।

एतन्मूलं जगिददं कथं सत्यं भविष्यति॥ १॥ ४८॥

kalpakaiḥ kalpitā vidyā mithyā jātā mṛṣātmikā |
etanmūlaṁ jagadidaṁ kathaṁ satyaṁ bhaviṣyati || 1 || 48 ||

A Ignorância é um produto da equivocação. Ela nasce de *mithyā*, e sua própria essência é insubstancial [se vista desde a perspectiva do Ser]. Como este mundo pode ser considerado real, partindo-se dessa premissa? 48.

चैतन्यात्सर्वमुत्पन्नं जगदेतच्चराचरम्।

तस्मात्सर्वं पिरत्यज्य चैतेन्यं तं समाश्रयेत्॥ १॥ ४९॥

caitanyātsarvamutpannaṁ jagadetaccarācaram |
tasmātsarvaṁ parityajya caitenyaṁ taṁ samāśrayet || 1 || 49 ||

Todo este Universo, o que se move e o que permanece imóvel, surgiu da Inteligência. Renunciando a qualquer outra coisa, refugie-se nela. 49.

घटस्याभ्य तरे बाह्ये यथाकाशं प्रवर्तते।

तथात्माभ्यंतरे बाह्ये कार्यवर्गेषु नित्यशः॥ १॥ ५०॥

ghaṭasyābhyā tare bāhye yathākāśaṁ pravartate |
tathātmābhyāntare bāhye kāryavargeṣu nityaśaḥ || 1 || 50 ||

Assim como o espaço permeia um jarro por dentro e por fora, similarmente, alguém e além deste Universo sempre mutante, existe o Ser. 50.

असंलग्नं यथाकाशं मिथ्याभूतेषु पंचसु।

असंलग्नस्तथात्मा तु कायवर्गेषु नान्यथा॥ १॥ ५१॥

asamlagnaṁ yathākāśaṁ mithyābhūteṣu pañcasu |
asamlagnastathātmā tu kāryavargeṣu nānyathā || 1 || 51 ||

Assim como o espaço, permeando os outros quatro estados aparentes da matéria, não se “mistura” com eles, da mesma maneira o Ser não se “mistura” com o sempre mutante Universo. 51.

ईश्वरादिजगत्सर्वमात्मव्याप्यं समन्ततः।

एकोऽस्ति सिच्चदानंदः पूणोर् द्वैतविविजर् तः॥ १॥ ५२॥

īśvarādijagatsarvamātmavyāpyaṁ samantataḥ |
eko'sti saccidānandaḥ pūrṇo dvaitavivarjitaḥ || 1 || 52 ||

Desde os *devas* até o mundo material, tudo é manifestação do Ser. Somente existe *saccidānanda*, ilimitado e ímpar. 52.

यस्मात्प्रकाशको नास्ति स्वप्रकाशो भवेत् ततः।

स्वप्रकाशो यतस्तस्मादात्मा ज्योतिः स्वरूपकः॥ १॥ ५३॥

yasmātprakāśako nāsti svaprakāśo bhavet tataḥ |
svaprakāśo yatastasmādātmā jyotiḥ svarūpakāḥ || 1 || 53 ||

Não sendo iluminado por nenhum outro agente, ele é autoefulgente. Por causa dessa autoefulgência, a natureza verdadeira do Ser é a luz. 53.

अविच्छन्नो यतो नास्ति दशकालस्वरूपतः।

आत्मनः सर्वथा तस्मादात्मा पूणोर् भवेत्खलु॥ १॥ ५४॥

avachinno yato nāsti daśakālasvarūpataḥ |
ātmanaḥ sarvathā tasmādātmā pūrṇo bhavetkhalu || 1 || 54 ||

Não estando o Ser limitado por tempo nem espaço, ele é infinito, ilimitado e pleno. 54.

यस्मान् विद्यते नाशः पंचभूतैर्वृथात्मकैः।

तस्मादात्मा भवेन्नित्यस्तन्नाशो न भवेत्खलु॥ १॥ ५५॥

yasmānna vidyate nāśaḥ pañcabhūtairvṛthātmakaiḥ |
tasmādātmā bhavennityastannāśo na bhavetkhalu || 1 || 55 ||

O Ser não é como este mundo, composto por cinco estados aparentes da matéria e sujeito à destruição. Ele é eterno; nunca será destruído. 55.

यस्मात् तदन्यो नास्तीह तस्मादेकोऽस्ति सर्वदा।

यस्मात् तदन्यो मिथ्या स्यादात्मा सत्यो भवेत् खलु॥ १॥ ५६॥

yasmāt tadanyo nāstīha tasmādeko'sti sarvadā |
yasmāt tadanyo mithyā syādātmā satyo bhavet khalu || 1 || 56 ||

Não existe outra substância além dele. Fora ele, o resto é aparência. Ele de fato é a Verdadeira Existência. 56.

अविद्याभुतसंसारे दुःखनाशे सुखं यतः।
ज्ञानादाद्यंतशून्यं स्यात् तस्मादात्मा भवेत् सुखम्॥ १॥ ५७॥

avidyābhutasamsāre duḥkhanāśe sukhaṁ yataḥ |
jñānādādyantaśūnyaṁ syāt tasmādātmā bhavet sukham || 1 || 57 ||

Neste mundo, criação de *Māyāśakti* (o poder de ocultação), a destruição do sofrimento implica na conquista da plenitude. Através do Conhecimento, surge a proteção contra todo tipo de sofrimento. Da mesma maneira, o Ser é plena felicidade, *ānanda*. 57.

यस्मान्नाशितमज्ञानं ज्ञानेन विश्वकारणम्।
तस्मादात्मा भवेज्ज्ञानं ज्ञानं तस्मात् सनातनम्॥ १॥ ५८॥

yasmānnāśitamajñānaṁ jñānena viśvakāraṇam |
tasmādātmā bhavējñānaṁ jñānaṁ tasmāt sanātanam || 1 || 58 ||

Através do Conhecimento é destruída a Ignorância, causa material do Universo. O Ser é Conhecimento. Esse Conhecimento, consequentemente, é eterno. 58.

कालतो वविधिं विश्वं यदा चैव भवेदिदम्।
तदेकोऽस्ति स एवात्मा कल्पनापथविज् तः॥ १॥ ५९॥

kālato vividhaṁ viśvaṁ yadā caiva bhavedidam |
tadeko'sti sa evātmā kalpanāpathavarjitaḥ || 1 || 59 ||

No tempo, este Universo múltiplo tem sua origem. Igualmente, existe Uno que é realmente o Ser, eterno através do tempo. Ele é Uno, e inconcebível [pela mente, já que não é um conceito ou uma ideia e portanto não cabe no pensar]. 59.

बाह्यानि सर्वभूतानि वनाशं यान्ति कालतः।
यतो वाचो नवितर्ते आत्मा द्वैतविविज् तः॥ १॥ ६०॥

bāhyāni sarvabhūtāni vināśaṁ yānti kālataḥ |
yato vāco nivartante ātmā dvaitavivarjitaḥ || 1 || 60 ||

Todas as substâncias irão desintegrar-se no tempo. Porém, o Ser, que não pode ser conhecido pela palavra, sempre existirá. 60.

आत्मानमात्मनो योगी पश्यत्यात्मनि निश्चितम्।
सर्वसंकल्पसंन्यासी त्यक्तमिथ्याभवग्रहः॥ १॥ ६२॥

ātmānamātmano yogī paśyatyātmani niścitam |
sarvasaṅkalpasamṇyāsī tyaktamithyābhavagrahaḥ || 1 || 62 ||

Havendo renunciado a todo falso desejo e havendo abandonado as correntes mundanas, o *yogin* percebe o Ser em si mesmo. 62.

आत्मानात्मनि चात्मानं दृष्ट्वानन्तं सुखात्मकम्।
विस्मृत्य विश्वं रमते समाधेस्तीव्रतस्तथा॥ १॥ ६३॥

ātmānātmani cātmāna dr̥ṣṭvānanta sukhātmkam |
vismṛtya viśvaṁ ramate samādhestīvratastathā || 1 || 63 ||

Havendo percebido a si mesmo como Ser, como aquele que traz felicidade, [o *yogin*] deixa de lado o mundo [das aparências] e desfruta a plenitude inefável da mais profunda felicidade. 63.

॥ इति शिवसंहितै प्रथमः पटलः ॥

|| iti śivasamhitai prathamah paṭalaḥ ||

Aqui conclui-se o primeiro capítulo da *Śivasamhitā*



॥ ॐ ॥

॥ आथ शिवसंहितै द्वितीयः पटलः ॥

॥ atha śivasamhitai dvitīyaḥ paṭalaḥ ॥

Aqui inicia-se o segundo capítulo da *Śivasamhitā*

DVITĪYAH PATALAH — O SEGUNDO CAPÍTULO

देहेऽस्मिन्वर्तते मेरुःसप्तद्वीपसमन्वितः।

सिरतः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्रपालकाः॥ २॥ १॥

dehe'sminvartate meruḥ saptadvīpasamanvitaḥ |
saritaḥ sāgarāḥ śailāḥ kṣetrāṇi kṣetrapālakāḥ || 2 || 1 ||

Neste corpo, a montanha Meru, [a espinha dorsal] está rodeada por sete ilhas; há rios, mares, campos e senhores dos campos. 1.

ऋषयो मुनयः सवेर् नक्षत्राणि ग्रहास्तथा।

पुण्यतीर्थानि पीठानि वर्तन्तेपीठदेवताः॥ २॥ २॥

rṣayo munayaḥ sarve nakṣatrāṇi grahāstathā |
puṇyatīrthāni pīṭhāni vartante pīṭhadevatāḥ || 2 || 2 ||

Todos os seres que existem no mundo também se encontram no corpo. 2.

सृष्टिसंहारकर्तारौ भ्रमन्तौ शशिभास्करौ।

नभो वायुश्च विह्वश्च जलं पृथ्वी तथैव च॥ २॥ ३॥

sṛṣṭisamhārakartārau bhramantau śaśibhāskarau |
nabho vāyuśca vahnīśca jalam pṛthvī tathaiva ca || 2 || 3 ||

Há *ṛṣis* e sábios, e todas as estrelas e os planetas também. Há peregrinações sagradas, templos e deidades nos templos. 3.

त्रैलोक्ये यानि भूतानि तानि सर्वाणि देहतः।

मेरुं संवेष्ट्य सवर्त्र व्यवहारः प्रवर्तते॥ २॥ ४॥

trailokye yāni bhūtāni tāni sarvāṇi dehataḥ |
meruṁ samveṣṭya sarvatra vyavahāraḥ pravartate || 2 || 4 ||

O sol e a lua, agentes da criação e da destruição, se movem nele. Espaço, ar, fogo, água e terra também estão aqui. 4.

जानाति यः सर्वमिदं स योगी नात्र संशयः॥ २॥ ५॥

jānāti yaḥ sarvamidaṁ sa yogī nātra saṁśayaḥ || 2 || 5 ||

Todos os seres que existem no mundo também se encontram no corpo. Rodeando o monte Meru, realizam suas tarefas. Aquele que sabe disto é um *yogin*, sem dúvida. 5.

ब्रह्माण्डसंज्ञके देहेयथादेशंव्यविस्थितः।

मेरुशृंगे सुधारश्मिर्बाहिरष्टकलायुतः॥ २॥ ६॥

brahmāṇḍasaṁjñake dehe yathādeśaṁ vyavasthitaḥ |
meruśṛṅge sudhāraśmīrbahiraṣṭakalāyutaḥ || 2 || 6 ||

Neste corpo, chamado Brahmāṇḍa (microcosmos), reside a lua de raios de néctar, em seu devido lugar, no alto da coluna vertebral, com oito pétalas (*kalas*) [formando um semi-círculo]. 6.

वतर्तेऽहनिर् शं सोऽपि सुधां वषट्पधोमुखः।

ततोऽमृतं द्विधाभूतं याति सूक्ष्मं यथा च वै॥ २॥ ७॥

vartate'harnīsaṁ so'pi sudhāṁ varṣatyadhomukhaḥ |
tato'mṛtaṁ dvidhābhūtaṁ yāti sūkṣmaṁ yathā ca vai || 2 || 7 ||

[Esse *cakra*, chamado *soma*] tem a face voltada para baixo e emite o néctar da imortalidade (*amṛta*) noite e dia. O néctar celestial sub-divide-se em duas partes sutis. 7.

संसारसागरं ततुर् यदीच्छेद्योगसाधकः।

कृत्वावणार्श्रमंकमर्फलवज्रंतदाचरते॥ २॥ ५१॥

saṁsārasāgaraṁ tartuṁ yadīcchedyogasādhakaḥ |
kṛtvā vaṇāśramaṁ karma phalavarjaṁ tadācaret || 2 || 51 ||

Se o praticante desejar atravessar o oceano do mundo [condicionado], deve realizar todos os deveres referentes à etapa de vida que estiver atravessando, renunciando aos frutos de seus esforços. II:51.

॥ इति शिवसंहितै द्वितीयः पटलः ॥

|| iti śivasamhitai dvitīyaḥ paṭalaḥ ||

Aqui conclui-se o segundo capítulo da *Śivasamhitā*





॥ ॐ ॥

॥ आथ शिवसंहितै तृतीयः पटलः ॥

॥ atha śivasamhitāi tṛtīyaḥ paṭalaḥ ॥

Aqui inicia-se o terceiro capítulo da *Śivasamhitā*

TRṬĪYAḤ PAṬALAḤ — O TERCEIRO CAPÍTULO

भवेद्वीर्यवती विद्या गुरुवक्त्रसमुद्भवा।

अन्यथा फलहीना स्यान्नवीर्यार्पितदुःखदा॥ ३॥ ११॥

bhavedvīryavatī vidyā guruvaktrasamudbhavā |
anyathā phalahīnā syānnirvīryāpyatiduḥkhadā || 3 || 11 ||

O papel do mestre

Apenas o conhecimento ensinado por um guru, através de seus lábios, é poderoso e eficiente. De outro modo, o conhecimento torna-se infrutífero, fraco e doloroso. III:11.

गुरुं सन्तोष्य यत्नेन ये वै विद्यामुपासते।

अवलम्बेन विद्यायास्तस्याः फलमवाप्नुयात्॥ ३॥ १२॥

guruṁ santoṣya yatnena ye vai vidyāmupāsate |
avalambena vidyāyāstasyāḥ phalamavāpnuyāt || 3 || 12 ||

Aquele que se devota a qualquer tipo de conhecimento, servindo seu guru com toda a atenção, prontamente obtém o benefício desse conhecimento. *Śivasamhitā*, III:12.

गुरुः पिता गुरुमार्ता गुरुदेवो न संशयः।

कमर्णा मनसा वाचा तस्मात्सर्वैः प्रसेव्यते॥ ३॥ १३॥

guruḥ pitā gururmātā gururdevo na saṁśayaḥ |

karmanā manasā vācā tasmātsarvaiḥ prasevyate || 3 || 13 ||

Não há a menor dúvida de que o *guru* é pai. O *guru* é mãe, e o *guru* é até mesmo Īśvara. Portanto, ele deve ser assim considerado e tratado, em pensamento, palavra e ação. III:13.

गुरुप्रसादतः सर्वं लभ्यते शुभमात्मनः।

तस्मात्सेव्यो गुरुनिर्त्यमन्यथा न शुभं भवेत्॥ ३॥ १४॥

guruprasādataḥ sarvaṁ labhyate śubhamātmanaḥ |

tasmātsevya gururnityamanyathā na śubhaṁ bhavet || 3 || 14 ||

Pela graça do guru, tudo o que for bom para o próprio Ser é obtido. Portanto, o guru deve ser servido diariamente. De outro modo, nada será auspicioso. III:14.

ततश्च दक्षांगुष्ठेन निरुद्ध्य पिङ्गलां सुधीः।

इडया पूरयेद्वायुं यथाशक्त्या तु कुम्भयेत्॥

ततस्त्यक्त्वा पिङ्गलां गलयाशनैस्त्वेन वेगतः॥ ३॥ २२॥

tataśca dakṣāṅguṣṭhena niruddhya piṅgalāṁ sudhīḥ |

iḍayā pūrayedvāyuraṁ yathāśaktyā tu kumbhayet ||

tatastyaktvā piṅgalayāśanairēva na vegataḥ || 3 || 22 ||

Nāḍī śodhāna prāṇāyāmaī, a respiração alternada

Então, que o sábio praticante feche, com o seu polegar direito, a narina *piṅgalā* (direita) e, inspirando o ar por *īḍā* (a esquerda), faça uma retenção pelo tempo que lhe for possível. Depois, que ele expire de forma vagarosa pelo lado direito, sem forçar. III:22.

पुनः पिङ्गलापूरयर् यथाशक्त्या तु कुम्भयेत्।

इडया रचे येद्वायुं न वेगेन शनैः शनैः॥ ३॥ २३॥

punaḥ piṅgalayāpūrya yathāśaktyā tu kumbhayet |

iḍayā recayedvāyuraṁ na vegena śanaiḥ śanaiḥ || 3 || 23 ||

Novamente, que ele absorva a respiração pelo lado direito e pare de respirar pelo tempo que a sua capacidade vital permitir. Na sequência, que ele expire o alento vital pelo lado esquerdo, sem forçar, de maneira vagarosa e gentil. III:23.

इदं योगविधानेन कुम्भयितुं शितकुम्भकम्।

सर्वद्वन्द्वविनिमुक्तः प्रत्यहं विगतालसः॥ ३॥ २४॥

idaṁ yogavidhānena kuryādvimśatikumbhakān |
sarvadvandvavinirmuktaḥ pratyaham vigatālasaḥ || 3 || 24 ||

Seguindo esse metodo de Yoga, que ele faça vinte *kūmbhakas* (retenções da respiração com os pulmões cheios). Ele deve praticar desta maneira, sem negligência, mantendo-se livre das dualidades e demais [fontes de aflição]. III:24.

प्रातःकाले च मध्याह्ने सूयास्ते चार्द्धरात्रके ।
कु यादेवं चतुर्वारं कालेष्वेतेषु कु म्भकान् ॥ ३ ॥ २५ ॥

prātaḥkāle ca madhyāhne sūryāste cārddharātrake |
kuryādevaṁ caturvāraṁ kāleṣveteṣu kumbhakān || 3 || 25 ||

Estes *kūmbhakas* devem ser praticados quatro vezes diárias: na hora do amanhecer, no meio do dia, na hora do entardecer e à meia-noite. III:25.

इत्थं मासत्रयं कु यार्दनालस्यो दनि दनि ।
ततो नाडीविशुद्धिः स्यादविलम्बेन निश्चितम् ॥ ३ ॥ २६ ॥

itthaṁ māsatrayaṁ kuryādanālasyo dine dine |
tato nāḍīviśuddhiḥ syādavilambena niścitam || 3 || 26 ||

Purificação das *nāḍīs*

Quando isso for praticado diariamente por três meses, com regularidade, as *nāḍīs* (canais de circulação da força vital) serão pronta e certamente purificadas. III:26.

यदा तु नाडीशुद्धिः स्याद्योगनिस्तत्त्वदशिर् नः ।
तदा विध्वस्तदोषश्च भवेदारम्भसम्भवः ॥ ३ ॥ २७ ॥

yadā tu nāḍīśuddhiḥ syādyoginastattvadarśinaḥ |
tadā vidhvastadoṣaśca bhavedārambhasambhavaḥ || 3 || 27 ||

Quando os canais vitais do *yogin* que percebe a Realidade estiverem purificados, os seus defeitos são destruídos e ele entra no primeiro estágio da prática de Yoga chamada *ārambha*. III:27.

चिह्नानि योगिनि देहे दृश्यन्ते नाडिशुद्धितः ।
कथ्यन्ते तु समस्तान्यङ्गानि संक्षेपतो मया ॥ ३ ॥ २८ ॥

cihnāni yogino dehe dṛśyante nāḍīśuddhitaḥ |
kathyante tu samastānyaṅgāni saṁkṣepato mayā || 3 || 28 ||

Certos sinais são perceptíveis no corpo daquele *yogin* cujas *nāḍīs* foram purificadas. Irei descrever, brevemente, quais são esses sinais. III:28.

समकायः सुगन्धिश्च सुकान्तिः स्वरसाधकः ।
आरम्भघटकश्चैव यथा पिचयस्तदा ॥

निष्पित्तः सवयोंगेषु योगावस्था भवन्ति ताः॥ ३॥ २९॥

samakāyaḥ sugandhiśca sukāntiḥ svarasādhakaḥ |
ārambhaghaṭakaścaiva yathā paricayastadā ||
niṣpattiḥ sarvayogeṣu yogāvasthā bhavanti tāḥ || 3 || 29 ||

O corpo daquele que pratica a regulação da respiração desenvolve-se harmoniosamente, emite um perfume agradável, com uma aparência atraente e amável. Em todas as formas de Yoga ha quatro estágios para o *prāṇāyāma*: 1. *ārambhāvasthā*, o estágio inicial, 2. *ghaṭāvasthā*, o estágio da cooperação [da mente em relação ao autoconhecimento], 3. *paricyāvasthā*, o estágio do conhecimento, e 4. *niṣpattiḥāvasthā*, o estágio final. III:29.

आम्लं कक्षं तथा तीक्ष्णं लवणं साषर्पं कटुम्।

बहुलं भ्रमणं प्रातः स्नानं तैलविदाहकम्॥

स्तेयं हि सां जनद्वेषञ्चाहङ् कारमनाजर्वम्।

उपवासमसत्यञ्च मोक्षञ्च प्राणिपीडनम्॥

स्त्रीसङ्गमिग्नसेवां च बह्वालापं पिर्यापिर्यम्।

अतीव भोजनं योगी त्यजेदेतानि निश्चितम्॥ ३॥ ३३॥

āmlaṁ kakṣaṁ tathā tīkṣṇaṁ lavaṇaṁ sārṣapaṁ kaṭum |
bahulaṁ bhramaṇaṁ prātaḥ snānaṁ tailavidāhakaṁ ||

steyaṁ hiṁsāṁ janadveṣaṁcāhaṁkāramaṇārjavam |
upavāsamasatyaṁca mokṣaṁca prāṇipīḍanam ||

strīsaṅgamagnisevāṁ ca bahvālāpaṁ priyāpriyam |
atīva bhojanaṁ yogī tyajedetāni niścitam || 3 || 33 ||

Condições para o sucesso

O *yogin* deve renunciar ao seguinte: 1. alimentos ácidos, 2. adstringentes, 3. substâncias pungentes, 4. excesso de sal, 5. excesso de mostarda, e 6. alimentos amargos. 7. andar demasiado, 8. tomar banho antes do amanhecer, e 9. alimentar-se com frituras. Ele deve evitar: 10. roubar, 11. matar [até mesmo animais], 12. cultivar inimizades, 13. o orgulho, 14. a ambiguidade e 15. a desonestidade. Igualmente, deve evitar 16. jejuar, 17. mentir, 18. pensamentos alheios à libertação dos condicionamentos (*mokṣa*), 19. crueldade em relação aos animais, 20. dissipar a energia sexual, 21. ficar demasiado perto do fogo, 22. falar demais, sem medir as consequências das próprias palavras e, finalmente, 23. comer demais. III:33.

Obstáculos para a prática, *antarāyāḥ*

सन्त्यत्र बहवो विघ्ना दारुणा दुर्निर् वारणाः।

तथापि साधयेद्योगी प्राणैः कं थगतैरपि॥ ३॥ ४७॥

santyaatra bahavo vighnā dāruṇā durnivāraṇāḥ |
tathāpi sādhayedyogī prāṇaiḥ kaṇthagatairapi || 3 || 47 ||

De fato, há muitos obstáculos, quase intransponíveis, na prática do Yoga. No entanto, o *yogin* deve persistir no *sādhana* correndo os riscos, até mesmo quando sua vida estiver em perigo [literalmente, quando “a vida estiver [escapando] pela garganta” (*prāṇaiḥ kaṇthagatair api*)]. III:47.

ततो रहस्युपाविष्टः साधकः संयतेन्द्रियः।
प्रणवंप्रजपेद्दीर्घं विघ्नानां नाशहेतवे॥ ३॥ ४८॥

tato rahasyupāviṣṭaḥ sādhaḥ saṁyatendriyaḥ |
praṇavaṁ prajapeddīrghaṁ vighnānāṁ nāśahetave || 3 || 48 ||

Meditação no *Om̐kāra* [mantra Om̐] para superar os obstáculos

Então, que o *sādhaka* (praticante), sentando num lugar recolhido, e retraindo seus sentidos, verbalize de maneira quase imperceptível o longo *pranāva* Om̐, de maneira a destruir todos os obstáculos. III:48.

पूर्वार्जितानि कर्माणि प्राणायामेन निश्चितम्।
नाशयेत्साधको धीमानिहलोकोद्भवानि च॥ ३॥ ४९॥

pūrvārjitāni karmāṇi prāṇāyāmena niścitam |
nāśayetsādhako dhīmānihalokodbhavāni ca || 3 || 49 ||

O sábio praticante certamente destrói todos os seus elos kármicos, sejam desta vida ou de vidas pregressas, através da regulação do alento vital. III:49.

चतुरशीत्यासनानि सन्ति नानाविधानि च।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय मयोक्तानि ब्रवीम्यहम्॥
सिद्धासनं ततः पद्मासनञ्चोग्रं च स्वस्तिकम्॥ ३॥ ८४॥

caturaśītyāsanāni santi nānāvidhāni ca |
tebhyaścatuskamādāya mayoktāni bravīmyaham ||
siddhāsanaṁ tataḥ padmāsanañcograṁ ca svastikam || 3 || 84 ||

Āsanas

Existem 84 posturas, de variados tipos. Dentre elas, quatro devem ser adotadas, que menciono na continuação: 1. *siddhāsana*, a postura da perfeição, 2. *padmāsana*, a postura do lótus, 3. *ugrāsana*, a postura poderosa, e 4. *svāstikāsana*, a postura auspiciosa. III:84.

योनिं संपीड्य यत्नेन पादमूलेन साधकः।
मेढोपिर पादमूलं वन्यसेद्योगवित्सदा॥

ऊर्ध्वं निरीक्ष्य भ्रूमध्यं निश्चलः संयतेन्द्रियः।

विशेषोऽवक्रकायश्च रहस्युद्वेगविज् तः॥

एतत् सिद्धासनं ज्ञेयं सिद्धानां सिद्धिदायकम्॥ ३॥ ८५॥

yonim saṁpīḍya yatnena pādamūlena sādhaḥ |

medhopari pādamūlaṁ vinyasedyogavitsadā ||

ūrdhvaṁ nirīkṣya bhrūmadhyaṁ niścalaḥ saṁyatendriyaḥ |

viśeṣo'vakrakāyaśca rahasyudvegavarjitaḥ ||

etat siddhāsanam jñeyam siddhānām siddhidāyakam || 3 || 85 ||

Siddhāsana, a postura da perfeição

O *siddhāsana*, que outorga sucesso ao praticante, é feito da seguinte maneira: pressionando cuidadosamente com um calcanhar o períneo, o yogin deve colocar o outro calcanhar sobre o órgão sexual. Ele deve dirigir o seu olhar para cima, no espaço entre as sobrancelhas. Ele deve permanecer firme e recolher os seus sentidos. O corpo, especificamente, deve permanecer ereto, sem colapsar. O lugar deve ser retirado, sem ruídos de nenhum tipo. III:85.

येनाभ्यासवशाच्छीघ्रं योगनिष्पित्तमाप्नुयात्।

सिद्धासनं सदा सेव्यं पवनाभ्यासिना परम्॥ ३॥ ८६॥

yenābhyāsaśācchīghraṁ yoganiṣpattimāpnuyāt |

siddhāsanam sadā sevyaṁ pavanābhyāsinaṁ param || 3 || 86 ||

Aquele que quiser atingir a realização do Yoga deve adotar o *siddhāsana* e praticar a regulação da respiração. III:86.

येन संसारमुत्सृज्य लभते परमां गतिम्।

नातः परतरं गुह्यमासनं विद्यते भुवि॥

येनानुद्धानमात्रेण योगी पापाद्विमुच्यते॥ ३॥ ८७॥

yena saṁsāramutsrjya labhate paramāṁ gatim |

nātaḥ parataram guhyamāsanam vidyate bhuvi ||

yenānudhyānamātreṇa yogī pāpādvimucyate || 3 || 87 ||

Através desta postura, o *yogin*, abandonando o mundo [das distrações], alcança o mais elevado objetivo. Não há no mundo *āsana* mais secreto que este. Assumindo esta posição, e meditando nela, o *yogin* se livra dos frutos de todas as ações equivocadas. III:87.

उत्तानौ चरणौ कृ त्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः।

ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृ त्वा तु तादृशौ॥

नासाग्रे वन्यसेद्दिष्टं दन्तमूलञ्च जिह्वया।

उत्तोल्य चिबुकं वक्ष उत्थाप्य पवनं शनैः॥

यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः।

यथा शक्त्यैव पश्चात्तु रचे येदविरोधतः॥

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिघवनिशनम्॥ ३॥ ८८॥

uttānau carāṇau kṛtvā ūrusaṁsthau prayatnataḥ |

ūrumadhye tathottānau pāṇī kṛtvā tu tāḍṛśau ||

nāsāgre vinyaseddṛṣṭīm dantamūlāñca jihvayā |

uttolya cibukaṁ vakṣa utthāpya pavanaṁ śanaiḥ ||

yathāśaktyā samākṛṣya pūrayedudaraṁ śanaiḥ |

yathā śaktyaiva paścāttu recayedavirodhataḥ ||

idaṁ padmāsaṇaṁ proktaṁ sarvavyādhivināśanam || 3 || 88 ||

Padmāsana, a postura do lótus

Descrevo agora o *padmāsana*, que evita todas as doenças: havendo cruzado as pernas, cuidadosamente coloque o [dorso de cada] pé sobre a coxa oposta. Cruze igualmente as mãos nas mesma posição, pousando-as sobre as coxas. Dirija o olhar para a ponta do nariz, pressionando a língua contra a raiz dos dentes. [Com as costas eretas e o tórax aberto], inspire devagar, enchendo ao máximo os pulmões e depois expire lentamente, num fluxo contínuo da respiração. III:88.

दुर्लभं येन के नापि धीमता लभ्यते परम्॥ ३॥ ८९॥

durlabhaṁ yena kenāpi dhīmatā labhyate param || 3 || 89 ||

[*Padmāsana*] não pode ser praticado por qualquer pessoa. Apenas os sábios alcançam o sucesso nele. III:89.

अनुष्ठाने कृते प्राणः समश्चलित तत्क्षणात्।

भवेदभ्यासने सम्यक्साधकस्य न संशयः॥ ३॥ ९०॥

anuṣṭhāne kṛte prāṇaḥ samaścalati tatksṇāt |

bhavedabhyāsane samyaksādhakasya na saṁśayaḥ || 3 || 90 ||

Ao fazer adequadamente esta postura, sem dúvida, os ares vitais do praticante ficam em perfeita harmonia, fluindo equilibradamente pelo organismo. III:90.

पद्मासने स्थितो योगी प्राणापानविधानतः।

पूरयेत्स वमुक्तः स्यात्सत्यं सत्यं वदाम्यहम्॥ ३॥ ९१॥

padmāsane sthito yogī prāṇāpānavidhānataḥ |
pūrayetsa vimuktaḥ syātsatyam satyam vadāmyaham || 3 || 91 ||

Sentado firmemente em *padmāsana*, conhecendo as ações dos [ares vitais] *prāṇa* e *apāna*, quando o *yogin* pratica a regulação da respiração, ele alcança a emancipação. Digo a verdade. Certamente, digo a verdade. III:91.

प्रसायर् चरणद्वन्द्वं परस्परमसंयुतम्।
स्वपाणिभ्यां दृढं धृत्वा जानूपिर शिरो न्यसेत्॥

आसनोप्रमिदं प्रोक्तं भवेदनिलदीपनम्।
देहावसानहरणं पश्चिमोत्तानसंज्ञकम्॥

य एतदासनं श्रेष्ठं प्रत्यहं साधयेत्सुधीः।
वायुः पश्चिममार्गेण तस्य सञ्चरित ध्रुवम्॥ ३॥ ९२॥

prasārya caraṇadvandvaṁ parasparamasamyutam |
svapāṇibhyāṁ dṛḍhaṁ dhṛtvā jānūpari śiro nyaset ||

āsanogramidaṁ proktaṁ bhavedaniladīpanam |
dehāvasānaharaṇaṁ paścimottānaśaṁjñakam ||

ya etadāśanaṁ śreṣṭhaṁ pratyahaṁ sādhayetsudhīḥ |
vāyuh paścimamārgēṇa tasya sañcarati dhruvam || 3 || 92 ||

***Ugrāsana*, a postura poderosa**

Estenda ambas as pernas à frente, mantendo-as afastadas [cerca de dois palmos]. Segure firmemente a cabeça com as mãos e coloque-a nos joelhos. Esta é chamada *ugrāsana*, a postura poderosa. Ela estimula a circulação da força vital e elimina a preguiça e a instabilidade do corpo. Ela é igualmente chamada *paścimottānāsana*, [a postura do alongamento da parte posterior (lit., o “oeste”) do corpo]. O sábio que praticar diariamente esta nobre postura poderá certamente fazer o ar vital entrar no organismo pela raiz do tronco. III:92.

एतदभ्यासशीलानां सर्वसिद्धिः प्रजायते।
तस्माद्योगी प्रयत्नेन साधयेत्सिद्धमात्मनः॥ ३॥ ९३॥

etadabhyāsaśīlānāṁ sarvasiddhiḥ prajāyate |
tasmādyogī prayatnena sādhayetsiddhamātmanah || 3 || 93 ||

Aqueles que praticarem desta maneira irão obter todos os *siddhis* (“perfeições”, ou poderes psíquicos). Portanto, aqueles que tiverem como objetivo a obtenção desses poderes, devem praticar diligentemente. III:93.

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित्।
येन शीघ्रं मरुत्सिद्धिर्भवेद् दुःखौघनाशिनी॥ ३॥ ९४॥

gopanīyaṁ prayatnena na deyaṁ yasya kasyacit |
yena śīghraṁ marutsiddhirbhaved duḥkhaughanāśinī || 3 || 94 ||

Esta [prática] deve ser mantida em segredo com o maior cuidado, e não deve ser ensinada para qualquer pessoa ou para todos. Através dela é obtido facilmente o *vāyusiddhi*, a perfeição do ar vital, que destrói uma grande série de moléstias. III:94.

जानूवोर्न्तरे सम्यग्धृत्वा पादतले उभे।

समकायः सुखासीनः स्विस्तकं तत्प्रचक्षते॥ ३॥ ९५॥

jānūrvorantare samyagdhṛtvā pādatale ubhe |
samakāyaḥ sukhāsīnaḥ svastikaṁ tatpracakṣate || 3 || 95 ||

***Svāstikāsana*, a postura auspiciosa**

Coloque as plantas dos pés sob as coxas [opostas]. Mantenha as costas eretas e relaxe na postura. Essa postura é chamada *svāstikāsana*. III:95.

अनेन विधनि योगी मारुतं साधयेत्सुधीः।

देहे न क्रमते व्याधिस्तस्य वायुश्च सिद्ध्यति॥ ३॥ ९६॥

anena vidhinā yogī mārutaṁ sādhayetsudhīḥ |
dehe na kramate vyādhistasya vāyuśca siddhyati || 3 || 96 ||

Desta forma, o *yogin* sábio deve praticar a regulação da respiração. [Ao praticar desta forma], nenhuma doença poderá atingir o seu corpo, e ele alcançará o *vāyusiddhi*, a perfeição do ar vital. III:96.

सुखासनमिदं प्रोक्तं सर्वदुःखप्रणाशनम्।

स्विस्तकं योगिभिर्गोप्यं स्वस्तीकरणमुत्तमम्॥ ३॥ ९७॥

sukhāsanamidaṁ proktaṁ sarvaduḥkhaṇāśanam |
svastikaṁ yogibhirgopyaṁ svastīkaraṇamuttamam || 3 || 97 ||

Esta postura é também chamada *sukhāsana*, a postura fácil. Este āsana, doador de saúde, deve ser mantido em segredo pelo *yogin*. III:97.

॥ इति शिवसंहितै तृतीयः पटलः ॥

|| iti śivasamhitāi tṛtīyaḥ paṭalaḥ ||

Aqui conclui-se o terceiro capítulo da *Śivasamhitā*



॥ ॐ ॥

॥ आथ शिवसंहितै चतुर्थः पटलः ॥

॥ atha śivasamhitai caturthaḥ paṭalaḥ ॥

Aqui inicia-se o quarto capítulo da *Śivasamhitā*

CATURTHAḤ PAṬALAḤ — O QUARTO CAPÍTULO

ईश्वर उवाच ।

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि मुद्रिकायोगमुत्तमम् ।

तस्या अभ्यासमात्रेण सर्वव्याधिः प्रमुच्यते ॥

आदौ पूरक योगेन स्वाधारे पूरयेन्मनः ।

गुदमेढ्रन्तरे योनिस्तामाकुं च्य प्रवतर्ते ॥ ४ ॥ १ ॥

Īśvara uvāca |

athātaḥ sampravakṣyāmi mudrikāyogamuttamam |

tasyā abhyāsamātreṇa sarvavyādhiḥ pramucyate ||

ādaū pūraka yogena svādhāre pūrayenmanaḥ |

gudameḍhrantare yonistāmākumcya pravartate || 4 || 1 ||

Yonimudrā

Disse Īśvara:

Agora, irei lhe ensinar o sublime Yoga das *mudrās*. Apenas pela prática delas, o *yogin* é liberto de todas as doenças. Primeiramente, fixe a sua atenção no *adhāra* [*cakra* básico, na ponta inferior da espinha dorsal] através da inspiração. IV:1.

ब्रह्मयोनिगतं ध्यात्वा कामं कन्दुकसन्निभम् ।

सूर्यकोटि प्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ॥

तस्योर्ध्वं तु शिखासूक्ष्मा चिद्रूपा परमाकला ।

तया सहितमात्मानमेकीभूतं विचिन्तयेत् ॥ ४ ॥ २ ॥

brahmayonigataṁ dhyātvā kāmam kandukasannibham |

sūryakoṭi pratīkāśam candrakoṭīsuśītalam ||

tasyordhvaṁ tu śikhāsūkṣmā cidrūpā paramākalā |

tayā sahitamātmānamekībhūtaṁ vicintayet || 4 || 2 ||

Existe uma *yoni* no espaço do períneo. Contraia e ative [essa *yoni*]. Medite sobre o deus do amor que reside na *yoni* de Brahman, na forma de uma esfera que brilha como dez milhões de sóis e é fresco como dez milhões de luas. Sobre esta *yoni* há uma chama muito sutil e pequena, cuja forma é a inteligência. Que o *yogin* visualize aqui a união entre ele mesmo e esa chama. IV:2.

Mudrās

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।

जालंधरो मूलबन्धो वपिरीतकृ तिस्तथा॥

उड्डानं चैव वज्रोणी दशमे शिक्तचालनम्।

इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम् ॥ ४ ॥ १५ ॥

mahāmudrā mahābandho mahāvedhaśca khecarī |

jālaṁdharo mūlabandho viparītakṛtistathā ||

uḍḍānaṁ caiva vajroṇī daśame śakticālanam |

idaṁ hi mudrādaśakaṁ mudrāṇāmuttamottamam || 4 || 15 ||

Dentre as muitas *mudrās*, estas dez são as melhores: 1. *mahāmudrā*, a grande *mudrā* 2. *mahābandha*, a grande ativação, 3. *mahāvedha*, a grande passagem, 4. *khecarī*, a que se move no espaço, 5. *jālaṁdhara*, a que controla as redes, 6. *mūlabandha*, a ativação da raiz, 7. *viparītakṛti*, a atitude invertida, 8. *uḍḍānaṁ*, a que voa para cima, 9. *vajroṇī*, a do diamante e 10. *śakticālanam*, a que ativa a força interior. IV:15.

अथ महामुद्राकथनम्।

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि तन्त्रेऽस्मिन्मम वल्लभे।

यां प्राप्य सिद्धाः सिद्धिं च कपिलाद्याः पुरागताः ॥ ४ ॥ १६ ॥

atha mahāmudrākathanam |

mahāmudrāṁ pravakṣyāmi tantre'sminmama vallabhe |

yāṁ prāpya siddhāḥ siddhiṁ ca kapilādyāḥ purāgatāḥ || 4 || 16 ||

Agora, minha querida, irei explicar-te a *mahāmudrā*, através de cujo conhecimento grandes sábios da antiguidade como Kapila e outros obtiveram o sucesso no Yoga. IV:16.

अपसव्येन संपीड्य पादमूलेन सादरम्।

गुरुपदेशतो योनिं गुदमेडान्तरालगाम्॥

सव्यं प्रसारितं पादं धृत्वा पाणियुगेन वै।

नवद्वाराणि संयम्य चिबुकं हृदयोपिर॥

चित्तं चित्तपथे दत्त्वा प्रभवेद्वायुसाधनम्।

महामुद्राभवेदेषा सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥

वामाङ् गेन समभ्यस्य दक्षाङ् गेनाभ्यसेत् पुनः।

प्राणायामं समं कृत्वा योगी नियतमानसः॥ ४॥ १७॥

apasavyena sãmpīḍya pādamūlena sādaram |
gurūpadeśato yoniṁ gudamedrāntarālagām ||

savyaṁ prasāritaṁ pādaṁ dhṛtvā pāṇiyugena vai |
navadvārāṇi saṁyamya cibukaṁ hṛdayopari ||

cittaṁ cittapathe dattvā prabhavedvāyusādhanam |
mahāmudrābhavedeṣā sarvatantreṣu gopitā ||

vāmāṅgena samabhyasya dakṣāṅgenābhyaset punaḥ |
prāṇāyāmaṁ samaṁ kṛtvā yogī niyatamānasah || 4 || 17 ||

De acordo com as instruções do mestre, pressione suavemente o períneo com o calcanhar do pé esquerdo. Estendendo a perna direita à frente, segure o pé com ambas as mãos. Havendo fechado as nove portas [do corpo: olhos, ouvidos, narinas, boca, uretra e ânus], coloque o queixo no peito. Assim, concentre-se no seu pensamento e inspire, retendo o ar num *kūṁbhaka* [sem forçar, pelo tempo que lhe for possível]. Esta é *mahāmudrā*, o grande selo, mantido como um segredo pelos Tantras. O *yogin* de mente firme, havendo praticado desta maneira [com a perna esquerda fletida], deve então repetir o gesto [fletindo a] perna direita e mantendo-se estável na prática do *prāṇāyāma*. IV:16.

Mahāvedha

अथ महावेधकथनम्।

अपानप्राणयोरक्यै कृत्वा त्रिभुवनेश्वर।

महावेधिस्थतो योगी कुक्षिपूर्य वायुना।

स्फिचौ संताडयेद्धीमान्वेधोऽयं कीर्तितो मया॥ ४॥ २३॥

atha mahāvedhakathanam |
apānaprāṇayoraikyaṁ kṛtvā tribhuvaneśvari |
mahāvedhasthito yogī kuṁṣimāpūrya vāyunā |
sphicau saṁtāḍayeddhīmānvedho'yaṁ kīrtito mayā || 4 || 23 ||

Agora, ó deusa dos três mundos, irei explicar-te *mahāvedha*. Quando o *yogin*, ao fazer *mahābandha*, une *prāṇa* e *apāna vāyus*, preenche com força vital o abdômen e dirige esse *prāṇa* para a base do tronco, isso é chamado *mahāvedha*, a grande passagem [da energia vital em direção ao *cakra* básico]. IV:23.

वेधेनानेन संविध्य वायुना योगिपुंगवः।

ग्रंथिं सुषुम्णामार्गेण ब्रह्मग्रंथिं भिनत्त्यसौ॥ ४॥ २४॥

vedhenānena saṁvidhya vāyunā yogipuṁgavaḥ |
grāṁthiṁ suṣuṁṇāmārgeṇa brahmagrāṁthiṁ bhinattyasau || 4 || 24 ||

Com a ajuda do *vāyu* (a força vital), o melhor dos *yogins*, havendo perfurado [*vedha* = “perfurar”] o nó que se encontra no caminho de *suṣumṇā*, deve assim perfurar igualmente o nó de *Brahmā*, [localizado no *mūlādhāra cakra*]. IV:24.

यः करोति सदाभ्यासं महावेधं सुगोपितम्।

वायुसिद्धिर्भवत्तस्य जरामरणनाशिनी ॥ ४ ॥ २५ ॥

yaḥ karoti sadābhyāsaṁ mahāvedhaṁ sugopitam |
vāyusiddhirbhavettasya jarāmaraṇanāśinī || 4 || 25 ||

Aquele que praticar esta *mahāvedha* em segredo obtém o *vāyusiddhi*, o domínio da força vital, elimina as doenças e vence a morte. IV:25.

अथ खेचरीमुद्राकथनम्।

भ्रुवोरन्तर्गतां दृष्टिं विधाय सुदृढां सुधीः।

उपविश्यासने वज्रे नानोपद्रवविजर् तः ॥

लम्बिकोर्ध्वं स्थिते गते रसानां विपरीतगाम्।

संयोजयेत्प्रयत्नेन सुधाकू पे विचक्षणः।

मुद्रैषा खेचरी प्रोक्ता भक्तानामनुरोधतः ॥ ४ ॥ ३१ ॥

atha khecarīmudrākathanam |
bhruvorantargatāṁ dṛṣṭim vidhāya sudṛḍhāṁ sudhīḥ |
upaviśyāsane vajre nānopadravavarjitaḥ ||

lambikordhvaṁ sthite garte rasanāṁ viparītagām |
saṁyojayetprayatnena sudhākūpe vicakṣaṇaḥ |
mudraiṣā khecarī proktā bhaktānāmanurodhataḥ || 4 || 31 ||

O sábio *yogin*, sentado em *vajrāsana* (a postura do diamante) num lugar livre de distrações, deve dirigir firmemente o seu olhar para o ponto entre as sobrancelhas. Elevando e apontando com a língua para cima e para trás, deve firmá-la na direção da úvula, no ponto da passagem do néctar (*i.e.*, deve fechar a passagem de ar pela glote). Esta *mudrā*, descrita por mim a pedido de meus devotos, é *khecārīmudrā*. IV:31.

॥ इति शिवसंहितै चतुर्थः पटलः ॥

॥ iti śivasamhitai caturthaḥ paṭalaḥ ॥

Aqui conclui-se o quarto capítulo da *Śivasamhitā*



॥ ॐ ॥

॥ आथ शिवसंहितै चतुर्थः पटलः ॥

॥ atha śivasamhitai pañcamah paṭalaḥ ॥

Aqui inicia-se o quinto capítulo da *Śivasamhitā*

PAÑCAMAḤ PAṬALAḤ — O QUINTO CAPÍTULO

अथ चतुर्विधयोगकथनम्।

मन्त्रयोगो हठश्चैव लययोगस्तृतीयकः।

चतुर्थो राजयोगः स्यात्स दिवधाभावविजर्तः॥ ५॥ ९॥

atha caturvidhayogakathanam |

mantrayogo haṭhaścaiva layayogastrīyakaḥ |

caturtho rājayogaḥ syātsa dvidhābhāvavarjitaḥ || 5 || 9 ||

Tipos de Yoga

O Yoga é de quatro tipos: primeiro, vêm o Mantrayoga; em segundo lugar, o Haṭhayoga, em terceiro, o Lāyā Yoga e, em quarto lugar, o Rājayoga, que elimina as dualidades. V:9.

चतुर्धा साधको ज्ञेयो मृदुमध्याधिमात्रकाः।

अधिमात्रतमः श्रेष्ठो भवाब्धौ लंघनक्षमः॥ ५॥ १०॥

caturdhā sādhamo jñeyo mṛdumadhyādhimātrakāḥ |

adhimātratamaḥ śreṣṭho bhavābhdhau laṅghanakṣamaḥ || 5 || 10 ||

Tipos de praticantes de Yoga (sādhakas)

Os praticantes são de quatro tipos: [aqueles cuja motivação é] suave, moderada, ardente e muito ardente. [Este último tipo,] o melhor, pode cruzar o oceano do mundo [das aparências]. V:10.

अथ मृदुसाधकलक्षणम्।

मन्दोत्साही सुसंमुढो व्याधिस्थो गुरुदूषकः।

लोभी पापमितश्चैव बह्वाशी वनिताश्रयः॥

चपलः कातरो रोगी पराधीनोऽतिनिष्ठुरः।

मन्दाचारो मन्दवीयोर्ज्ञातव्यो मृदुमानवः॥

द्वादशाब्दे भवेत्सिद्धिरते स्य यत्नतः परम्।

मन्त्रयोगाधिकारी स ज्ञातव्यो गुरुणा ध्रुवम्॥ ५॥ ११॥

atha mṛdusādhakalakṣaṇam |
mandotsāhī susaṁmuḍho vyādhistho gurudūṣakaḥ |
lobhī pāpamatiścaiva bahvāśī vanitāśrayaḥ ||
capalaḥ kātaro rogī parādhīno'tiniṣṭhuraḥ |
mandācāro mandavīryo jñātavyo mṛdumānavaḥ ||
dvādaśābde bhavetsiddhiresya yatnataḥ param |
mantrayogādhikārī sa jñātavyo guruṇā dhruvam || 5 || 11 ||

Pessoas de mente estreita, distraídas, adoentadas, que questionam os ensinamentos do mestre, indivíduos avarentos, que agem de modo incorreto, glutões, excessivamente apegados ao cônjuge, tímidos, doentes, não independentes, carentes e cruéis, aqueles de mau caráter e os fracos, todos esses são considerados praticantes [de motivação] fraca. Com grande esforço, tais pessoas alcançam o sucesso na prática em doze anos. Estes devem ser considerados aptos para a prática de Mantrayoga. V:11.

समबुद्धिः क्षमायुक्तः पुण्याकांक्षी प्रियंवदः।
मध्यस्थः सवर्क्येषु सामान्यः स्यान्नसंशयः॥
एतज्ज्ञात्वैव गुरुभिर्दीयते मुक्तितो लयः॥ ५॥ १२॥

samabuddhiḥ kṣamāyuktaḥ puṇyākāṁkṣī priyaṁvadaḥ |
madhyasthaḥ sarvakāryeṣu sāmānyaḥ syānnasaṁśayaḥ ||
etajjñātvaiva gurubhirdīyate muktito layaḥ || 5 || 12 ||

Pessoas de mente aberta, compassivas, amantes da virtude, eloquentes. Aqueles que sempre evitam os extremos, são os praticantes de motivação média. Estes devem ser iniciados pelo mestre no Layayoga. V:12.

अथ अधिमात्रसाधकलक्षणम्
स्थिरबुद्धिर्लये युक्तः स्वाधीनो वीरवानपि।
महाशयो दयायुक्तः क्षमावान् सत्यवानपि॥
शूरो वयःस्थः श्रद्धावान् गुरुपादाब्जपूजकः।
योगाभ्यासरतश्चैव ज्ञातव्यश्चाधिमात्रकः॥
एतस्य सिद्धिः षड्वर्षे भवेदभ्यासयोगतः।
एतस्मै दीयते धीरो हठयोगश्च साङ्गितः॥ ५॥ १३॥

atha adhimātrasādhakalakṣaṇam
sthirabuddhirlaye yuktaḥ svādhīno vīryavānapi |
mahāśayo dayāyuktaḥ kṣamāvān satyavānapi ||
śūro vayaḥsthaḥ śraddhāvān gurupādābjapūjakaḥ |
yogābhyāsarataścaiva jñātavyaścādhimātrakaḥ ||

etasya siddhiḥ ṣaḍvarṣe bhavedabhyāsayogataḥ |
etasmai dīyate dhīro haṭhayogaśca sāṅgataḥ || 5 || 13 ||

Pessoas de mente firme [*i.e.*, com a capacidade de concentrar-se], versadas no Layayoga, independentes, cheias de energia, magnânimas, cheias de simpatia, que sabem perdoar, verdadeiras, corajosas, cheias de confiança [no mestre e no ensinamento], adoradoras dos pés de lótus de seus Gurus, sempre comprometidas na prática de Yoga, tais pessoas são consideradas praticantes ardentes (*ādhimātra*). Eles obtêm sucesso na prática de Yoga em seis anos, e devem ser iniciados no Lāyāyoga e seus ramos. V:13.

अथ अधिमात्रतमसाधकलक्षणम्।

महावीर्यान्वितोत्साही मनोज्ञः शौर्वानपि।

शास्त्रज्ञोऽभ्यासशीलश्च नमोर्हश्च निराकुलः॥

नवयौवनसम्पन्नो मिताहारी जितेंद्रियः।

निर्भयश्च शुचिदक्षो दाता सर्वजनाश्रयः॥

अधिकारी स्थिरो धीमान् यथेच्छाविस्थितः क्षमी।

सुशीलो धर्मचारी च गुप्तचेष्टः प्रियंवदः॥

शास्त्रविश्वाससम्पन्नो देवता गुरुपूजकः।

जनसंगविरक्तश्च महाव्याधि वविजिर्तः॥

अधिमात्रव्रतशश्च सवर्योगस्य साधकः।

त्रिभिः संवत्सरैः सिद्धिरते स्य नात्र संशयः॥

सवर्योगाधिकारी स नात्र कायार्विचारणा॥ ५॥ १४॥

atha adhimātratamasādhakalakṣaṇam |
mahāvīryānvitotsāhī manojñaḥ śauryavānapi |
śāstrajño'bhyāsaśīlaśca nirmohaśca nirākulaḥ ||

navayauvanasampanno mitāhārī jiteṇdriyaḥ |
nirbhayaśca śucirdakṣo dātā sarvajanaśrayaḥ ||

adhikārī sthīro dhīmān yathecchāvasthitaḥ kṣamī |
suśīlo dharmacārī ca guptaceṣṭaḥ priyaṁvadaḥ ||

śāstraviśvāsasampanno devatā gurupūjakaḥ |
janasaṅgaviraktaśca mahāvyādhi vivarjitaḥ ||

adhimātravrataśaśca sarvayogasya sādhaḥ |
tribhiḥ saṁvatsaraiḥ siddhiretasya nātra saṁśayaḥ ||

sarvayogādhikārī sa nātra kāryā vicāraṇā || 5 || 14 ||

Aqueles que tiverem o maior caudal de energia, com iniciativa, comprometidos, heróicos, conhecedores das escrituras, perseverantes, livres dos efeitos das emoções cegas, que não se deixam confundir, cheios de disposição, moderados em sua dieta, que dominam seus sentidos, destemidos, limpos, hábeis, caridosos, bem dispostos para ajudar o próximo, competentes, firmes, talentosos, que cultivam o contentamento, que sabem perdoar, que são de boa índole, devotos, que sabem manter seus objetivos em segredo, eloquentes, pacíficos, que têm confiança nas escrituras e adoram Īśvara e o *guru*, que têm aversão a desperdiçar seu tempo e são livres de doenças, que conhecem os deveres do *ādhimātra* e praticam todos os Yogas. Sem dúvida, tais praticantes obtêm o êxito na prática em três anos. [Estes são considerados os mais ardentes, e] estão capacitados para serem iniciados em todas as formas de Yoga, sem dúvida. V:15.

हठं वनि राजयोगो राजयोगं वनि हठः।

तस्मात्प्रवर्तते योगी हठे सद्गुरुमार्गतः॥ ५॥ १८१॥

haṭhaṁ vinā rājayogo rājayogaṁ vinā haṭhaḥ |
tasmātpurvavartate yogī haṭhe sadgurumārgataḥ || 5 || 181 ||

O Haṭhayoga não pode ser obtido sem o Rājayoga, nem o Rājayoga pode ser obtido sem o Haṭhayoga. Portanto, o *yogin* deverá, primeiramente, aprender o Haṭhayoga das instruções de seu sábio mestre. V:182.

॥ इति शिवसंहितै पञ्चमः पटलः ॥

|| iti śivasamhitai pañcamah paṭalaḥ ||

Aqui conclui-se o quinto capítulo da *Śivasamhitā*



॥ ॐ ॥

Śāntipāṭhaḥ, Invocação da Paz

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः
श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि ।
सर्वं ब्रह्मौपनिषदं
माऽहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म
निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेऽस्तु ।
तदात्मनि निरते य
उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

om āpyāyantu mamāṅgāni vākprāṇaścakṣuḥ |
śrotram atho balam indriyāṇi ca sarvāṇi |
sarvaṁ brahma upaniṣadam |
māhaṁ brahma nirākuryām |
mā mā brahma nirākarot |
anirākāraṇam astu anirākaraṇaṁ me astu |
tad ātmani nirate ya upaniṣatsu dharmāḥ |
te mayi santu | te mayi santu ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Que as partes [do meu corpo], como a fala, os olhos e os ouvidos, a força e todos os demais órgãos e faculdades sejam eficientes. Tudo é Brahman, [revelam] as Upaniṣads.

Que eu [o ego] não rejeite Brahman. Que Brahman não me rejeite. Que não haja rejeição de Brahman da minha parte. Que não haja rejeição de mim por Brahman [*i.e.*, ego e Ser em paz].

Que todos os valores e atitudes mencionados nas Upaniṣads estejam comigo. Estou comprometido na busca do conhecimento de Brahman. Que os valores e as atitudes vivam em mim. Que vivam em mim. Om. Paz. Paz. Paz.

॥ इति शिवसंहितै सम्पूर्ण ॥

॥ iti śivasamhitāi sampūrṇam ॥

Aqui completa-se a *Śivasamhitā*

॥ ॐ ॥



Sobre o Sânscrito, a Língua Franca do Yoga

Os primeiros falantes de sânscrito foram os *āryas* ou arianos, fundadores da civilização védica. Os mais antigos textos da Humanidade, chamados Vedas, datam da Idade Védica, entre o sétimo e o quarto milênio a.C. Foram transmitidos com surpreendente exatidão ao longo dos milênios por tradição oral, e transcritos durante a segunda metade do II milênio a.C.

William James, pioneiro da filologia que descobriu a origem comum das línguas indo-européias, disse em 1786: “A língua sânscrita, seja qual for a sua antiguidade, possui uma estrutura maravilhosa; mais perfeita que o grego, mais rica que o latim e mais elegantemente refinada que ambos, ela mantém ao mesmo tempo com ambas línguas, tanto no que se refere à raiz dos verbos quanto às formas gramaticais, uma afinidade mais forte que a que pudéssemos esperar quicá por mero acidente. Tão forte que nenhum filólogo poderia analisar as três línguas sem chegar à convicção de que procedem de uma mesma fonte, que talvez já não exista.”

Ao longo da existência, essa língua evoluiu e depurou-se: *saṁskṛta* significa precisamente “refinado”, por oposição às línguas *prakṛtas*, “naturais” ou vernáculas. Assimilou todavia influências de linguagens dravídicas e austro-asiáticas como o *munda* (da mesma família que as línguas Mon-Khmer, da Ásia Oriental), do qual herdou, entre muitas outras, as palavras *liṅgaṁ*, *pūjā* e *mayūra*.

Trata-se de uma língua sagrada que sempre foi usada para transmitir a Visão do Ilimitado, nas diversas escolas e tradições da Índia antiga. Isto cria uma série de dificuldades em relação à interpretação do sentido de muitas expressões que não possuem uma tradução direta nem precisa em línguas ocidentais.

Com o surgimento da escrita *nāgarī*, o sânscrito passou a ser usado para redigir tratados sobre ritual, filosofia, gramática, astronomia, legislação, etc. O sânscrito clássico, vigente na Idade de Ouro, diferencia-se do mais antigo, usado no Período Védico. Pāṇini, o grande gramático do século VI a.C., deu as bases para essa transformação da língua na sua obra *Aṣṭādhyāyī* (“Oito Capítulos”), que contém as 3959 regras da morfologia sânscrita.

Guia Fonético

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e três consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuances de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabitados. Consequentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas.

Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos sânscritos que aparecem neste texto foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1949, atualizada na Convenção de Harvard-Kyoto, a fim de se conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons originais do sânscrito.



Akṣaramālā ou *Varṇamālā*: o Alfabeto

Akṣarāṇi: as Letras



I — *Ghoṣaḥ*: as Vogais e os Ditongos

अ	a	aberta, curta, como em <i>tatu</i> (<i>pūrṇa</i>);
आ	ā	aberta, longa, como em <i>arte</i> (<i>prāṇa</i>);
इ	i	curta, como em <i>ideia</i> (<i>Śiva</i>);
ई	ī	longa, como em <i>ali</i> (<i>nāḍī</i>);
उ	u	como em <i>união</i> (<i>udāṇa</i>);
ऊ	ū	longa, como em <i>açude</i> (<i>kūmbhaka</i>);
ऋ	ṛ	pronuncia-se como em <i>marinho</i> (<i>ṛṣi</i>).
ॠ	ṝ	pronuncia-se como em <i>marítimo</i> (<i>ṛkāra</i>);
ऌ	ḷ	como em inglês, <i>revelry</i> (<i>ḷtaka</i>);
ॡ	ḹ	como em inglês, <i>revelry</i> , mas prolongado (<i>ḷkāra</i>);
ए	e	fechado, como em <i>dedo</i> (<i>asteya</i>);
ऐ	ai	ditongo, como em <i>vai</i> (<i>kaivalya</i>);
ओ	o	fechado, como em <i>iodo</i> (<i>Yoga</i>);
औ	au	ditongo, como em <i>pauta</i> (<i>nauli</i>);



II — *Vyañjanaḥ*, as Consoantes

1) *Kaṇṭhyaḥ*, as Guturais ou Velares

क	ka	como em <i>Karina</i> (<i>karma</i>);
ख	kha	aspirada, como em inglês, <i>broke-heart</i> (<i>Sāṅkhya</i>);
ग	ga	gutural, como em <i>guirlanda</i> (<i>Gītā</i>);
घ	gha	aspirada, como em inglês, <i>big-house</i> (<i>Gheraṇḍa</i>);
ङ	ṇa	nasalizando a vogal precedente (<i>aṅga</i>);

2) *Tālāvyah*, as Palatais

च	ca	pronuncia-se como em <i>tchê</i> (<i>cakra</i>);
छ	cha	também como em <i>tchê</i> , porém aspirado (<i>mūrcchā</i>);
ज	ja	palatal, pronuncia-se como em <i>Djalma</i> (<i>japa</i>);
झ	jha	palatal, como em inglês, <i>hedgehog</i> (<i>jhalī</i>);
ञ	ña	antes ou depois de consoantes palatais, como em <i>senha</i> (<i>jñāna</i>);

3) *Mūrdhanyaḥ*, as Cerebrais ou Retroflexas

ट	ṭa	com a língua no palato, como em inglês, <i>true</i> (<i>Aṣṭāṅga</i>);
ठ	ṭha	dental aspirada, como em inglês, <i>lighthouse</i> (<i>Haṭha</i>);
ड	ḍa	com a língua no palato, como em inglês, <i>drum</i> (<i>daṇḍa</i>);
ढ	ḍha	com a língua no palato, como em inglês, <i>redhaired</i> (<i>ḍhanura</i>);
ण	ṇa	como em inglês, <i>done</i> (<i>prāṇa</i>);

4) *Dantyaḥ*, as Dentais

त	ta	com a língua na raiz dos dentes, como em terra (<i>Tantra</i>);
थ	tha	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, <i>foot-hook</i> (<i>sthiraṁ</i>);
द	da	dental, como em <i>dilúvio</i> (<i>dasanāmi</i>);
ध	dha	dental, como em inglês, <i>bloodhorse</i> (<i>dhāraṇā</i>);
न	na	dental, como em <i>nota</i> (<i>ānanda</i>);

5) *Oṣṭhyaḥ*, as Labiais

प	pa	labial, como em posto (<i>pūrvaka</i>);
फ	pha	labial aspirada, como em inglês, <i>top-half</i> (<i>phāla</i>);
ब	ba	labial, como em <i>bomba</i> (<i>bandha</i>);
भ	bha	aspirada, como no inglês, <i>nib-head</i> (<i>bhūta</i>);
म	ma	em início de palavra ou após vogal tem som bilabial, como em <i>mãe</i> (<i>mantra</i>); entre consoantes, é nasalizada, como em <i>também</i> (<i>saṁskāra</i>);

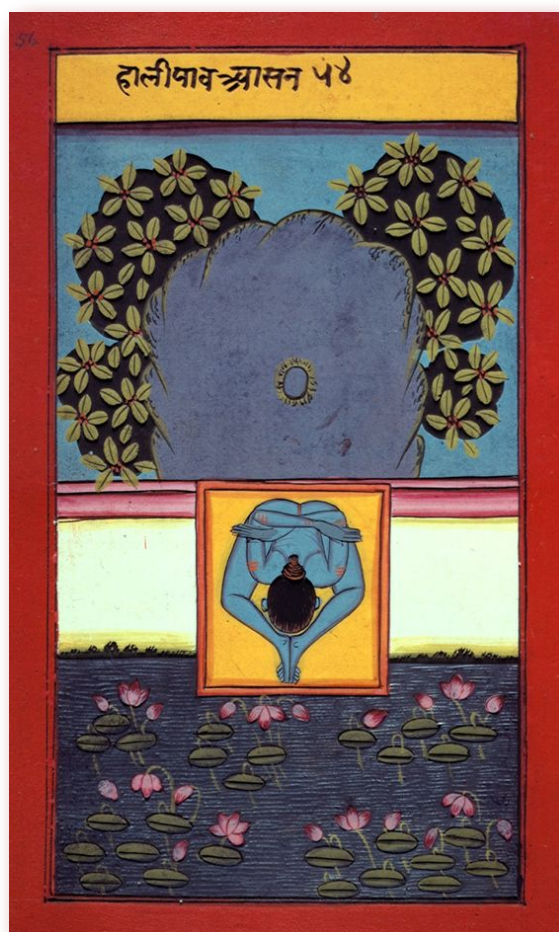
6) *Antasthaḥ*, as Semi-Vogais

य	ya	é semivogal: pronuncia-se como o i em <i>viola</i> (Yoga);
र	ra	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em <i>vidro</i> (<i>rāja</i>);
ल	la	como em <i>iluminar</i> (<i>kuṇḍaliṇī</i>);
व	va	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em <i>volta</i> (<i>vāsaṇā</i>); após uma consoante, pronuncia-se igual ao <i>w</i> de <i>narrow</i> , em inglês (<i>tattva</i>);

7) *Ūṣman*, as Sibilantes

श	śa	tem o som de <i>sh</i> , como em <i>Sheila</i> (Śiva);
ष	ṣa	tem o som de <i>sh</i> , como em <i>bush</i> (Kṛṣṇa);
स	sa	tem o som de <i>ss</i> , como em <i>passo</i> (<i>āsana</i>);
ह	ha	sempre aspirado, como em <i>happy</i> (<i>anāhata</i>).

z, q, f são letras que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimiladas nas línguas vernáculas durante a presença muçulmana na Índia, a partir do século VII d.C. Um exemplo: *faqir*.





Bibliografia de Estudo de Yoga, Tantra e Vedānta

Esta é uma sugestão de leituras para continuar os seus estudos de Yoga, Tantra e Vedānta. Porém, cabe lembrar que nenhuma destas disciplinas podem ser compreendidas apenas lendo livros. O texto escrito tem como único propósito lembrar aquilo que foi estudado em aula, em presença de um professor. O papel do professor é fundamental nesse contexto, uma vez que a palavra é usada de uma maneira muito cuidadosa e o ensinamento sobre o Ser só pode ser transmitido de boca a ouvido.

Em caso do estudante não ter a visão clara, esse uso peculiar da palavra irá escapar da sua compreensão e a possibilidade de se equivocar, entender apenas uma parte do ensinamento ou pior ainda, entender tudo ao contrário, é imensa. Se estiver interessado em aprofundar a visão do Vedānta ou a prática do Yoga, busque um professor que possa lhe ensinar e esclarecer as suas dúvidas pessoalmente.

A presença física do professor é chamada *cetana* em sânscrito e, embora em livros, vídeos ou cursos à distância, o *cetana* não esteja presente, a relembração daquilo que já aprendemos, e a motivação que sentimos ao ouvir novamente o ensinamento sim, podem nos ajudar a manter alta a inspiração, bem com a renovar e fortalecer a nossa conexão com o *paramparā* que revela a visão libertadora.

A nossa recomendação é que você, de tempos em tempos, saia da sua zona de conforto e faça uma viagem para estar em presença de um professor. É assim que tem sido há milênios, e é assim que nós fazemos, indo para a Índia todo ano para continuar o nosso processo de aprendizado com aqueles que nos inspiram.

Junto com os livros, há ainda outros materiais que podem ser usados para complementar o estudo, como gravações de áudio ou vídeo, e textos disponíveis na internet. No fim desta lista, aparecem alguns websites, em português, inglês e espanhol, onde o leitor poderá encontrar mais recursos, textos, livros, aulas, mantras e gravações para download, e muita inspiração. *Namaste!*





Yoga

- Anônimo** (1997, traduzido para o inglês por Ram Kumar Rai): *Śiva Svārodhaya*, Prachya Prakaṣan, Varanasi.
- Bernard, Theos** (1976): *Haṭha Yoga*, Dédalo, Buenos Aires.
- Dasgupta, Surendranath** (1973): *Yoga as Philosophy and Religion*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Digambarji, Swāmi** (1972): *Yogakośa*, Kaivalyadhama Samiti, Lonavla.
- Eliade, Mircea** (1991): *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, FCE, México.
- Eliade, Mircea** (1982): *Patañjali et le Yoga*, Seuil, Paris.
- Gheraṇḍa, Yogin** (1972): *Gheraṇḍa Samhitā*, Oriental Reprint, New Delhi.
- Gopikrishna** (1975): *The Awakening of Kuṇḍaliṇī*, Dutton, New York.
- Hermógenes, José** (1971): *Auto-perfeição com Haṭha Yoga*, Record, Rio de Janeiro.
- Hermógenes, José** (2000): *Iniciação ao Yoga*, Nova Era, Rio de Janeiro.
- Hermógenes, José** (1973): *Yoga para nervosos*, Record, São Paulo.
- Hermógenes, José** (2000): *Saúde plena: Yogaterapia*, Nova Era, São Paulo.
- Kupfer, Pedro** (1998): *Guia de Meditação*. Dharma, Florianópolis.
- Kupfer, Pedro** (2000): *Visões do Yoga*. Dharma, Florianópolis.
- Kupfer, Pedro** (2000): *Yoga Prático*. Dharma, Florianópolis.
- Iyengar, B. K. S.** (1986): *Light on Yoga*, Unwin, London.
- Iyengar, B. K. S.** (1992): *Light on Prāṇāyāma*. Aquarian, London.
- Iyengar, B. K. S.** (1996): *Light on the Yogasūtras of Patañjali*. Thorsons, London.
- Michaël, Tara** (1976): *O Yoga*, Zahar, São Paulo.
- Mookerjee, Ajit** (1982): *Kuṇḍaliṇī, the Arousal of the Inner Energy*, Thames & Hudson, London.
- Renou, Louis** (1991): *El Hinduismo*, Paidós, Barcelona.
- Sivānanada, Swāmi** (1982): *Tantra Yoga, Nāḍayoga y Kriyā Yoga*, Kier, Buenos Aires.
- Sivānanada, Swāmi** (1990): *A Ciência do Prāṇāyāma*, Pensamento, São Paulo.
- Sivānanada, Swāmi** (1998): *Yogāsanas*, Divine Life Society, Rishikesh.
- Sivānanada, Swāmi** (1994): *Japa Yoga*, Divine Life Society, Rishikesh.
- Sjoman, N. S.** (1996): *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi.
- Svātmarāma** (1991): *Hatha Yoga Pradipika*, Éditions Satyānanadashram, Paris.
- Svatmarama** (1999): *Hatha Yoga Pradipika*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Svātmārāma** (1972): *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma*, Adyar Library, Madras.



Tantra

Anônimo (1984, tradução de Sir John Woodroffe): *Kūlarnava Tantra*, Ganesh, Madras.

Anônimo (1993, traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe): *The Great Liberation (Mahānirvāṇa Tantra)*, Ganesh, Madras.

Bhattacharya Mahodaya, S. C. V. (1997): *Principles of Tantra* (traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe), Ganesh, Madras.

Dasgupta, Surendranath (1971): *Obscure Religious Cults*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Feuerstein, Georg (1998): *Tantra, the Path to Ecstasy*, Shamballa, Boston.

Frawley, David (1997): *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

Johari, Harish (1997): *Tools for Tantra*, Inner Traditions, Rochester, Vermont.

Mookerjee, Ajit (1993): *Kālī, the Feminine Force*, Thames & Hudson, London.

Mookerjee, Ajit (1994): *The Art of Tantra*, Rupa, Bombay.

Mookerjee, Ajit and Khanna, Madhu (1977): *The Tantric Way*, Thames & Hudson, London.

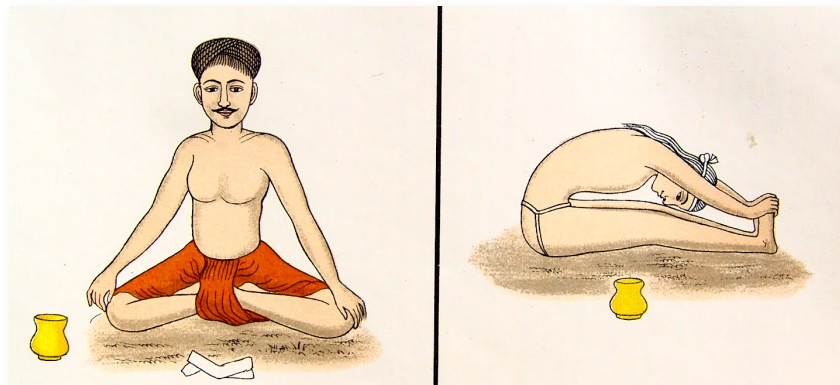
Rawson, Philip (1990): *Tantra, the Indian Cult of Ecstasy*, Thames & Hudson, London.

Woodroffe, Sir John: *El Poder Serpentino*, Kier, Buenos Aires.

Woodroffe, Sir John (1997): *The Serpent Power*, Ganesh, Madras.

Woodroffe, Sir John (1994): *Śaktī and Śākta*, Ganesh, Madras.

Woodroffe, Sir John (1997): *Introduction to Tantra Śāstra*, Ganesh, Madras.





Vedānta

- Arieira, Gloria** (2007): *Tattvabodha, o Conhecimento da Verdade* (tradução comentada). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Arieira, Gloria** (2011): *Bhagavadgītā*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Arieira, Gloria** (2001): *Orações Milenares* (compilação e tradução). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Chaitanya, Śrī Dhīra** (2006): *O Luto e o Ritual Final de Morte na Tradição Hindu*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Chinmayānada, Swāmi** (2006): *Ātmabodha* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.
- Chinmayānada, Swāmi** (2000): *Śrī Rāmagītā* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *Bhagavadgītā* (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2003): *Bhagavadgītā Home Study Course*. 4 Volumes (tradução comentada). Śruti Seva Trust, Anaikatti.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *Exploring Vedānta*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *Freedom from Helplessness*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2004): *Introduction to Vedānta*. Vision Books, New Delhi.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *Liberdade*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *Living Inteligently*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *Living versus Getting on*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *Muṇḍakopaniṣad*. 2 Volumes (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (1998): *O Valor dos Valores*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *Surrender and Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2007): *The Fundamental Problem*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānanada Saraswati, Swāmi** (2008): *The Problem is You. The Solution is You*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānānada Saraswati, Swāmi (1993): *The Sādhana and the Sādhyā*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.

Dayānānada Saraswati, Swāmi (2004): *The Teaching of the Bhagavadgītā*. Vision Books, New Delhi.

Dayānānada Saraswati, Swāmi (2007): *Vedānta 24x7*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānānada Saraswati, Swāmi (1997): *Vivekacūḍāmaṇi: Talks on 108 Selected Verses*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.

Gambhīrānanda, Swāmi (1997): *Chāndogya Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (2000): *Kaṭha Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (1998): *Kena Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (2000): *Māṇḍūkya Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (1998): *Praśna Upaniṣad, with the Commentary of Śaṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

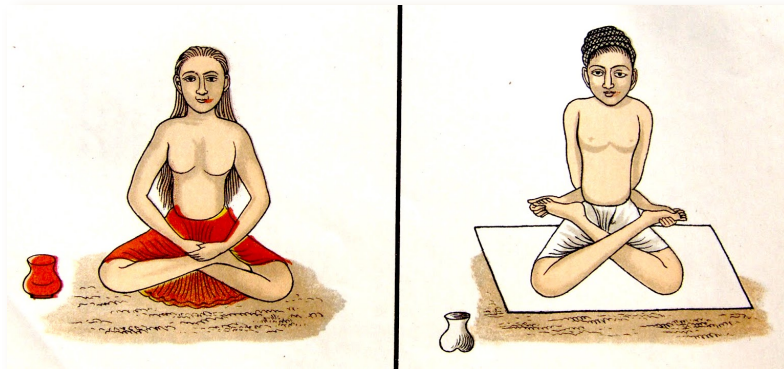
Menon, Vidyaratna P. N. (1997): *Ātma Bodha of Śrī Śaṅkārācārya*. The Educational Supplies Depot, Palakkad.

Nikhilānanda, Swāmi (1947): *Ātmabodhaḥ* (tradução comentada). Sri RamaKṛṣṇa Math, Madras.

Śuddhabodhānanda Saraswati, Swāmi (1996): *Vedāntic Ways to Samādhi*. Śrī Viśweswar Trust, Mumbai.

Venugopal, D. (2008): *Pujya Swāmi Dayānānada Saraswati: His Uniqueness in the Vedānta Sampradāya*. Śrī Sai Printers, Chennai.

Vyāsa, Kṛṣṇadvaipayāna (2000): *Mahabhārata*, Munshiram Manoharlal, New Delhi.





Websites de Estudo

Arsha Avinash, de N. Avinashilingam (em inglês): arshaavinash.in

Arshavidyā Gurukulam, de Swāmi Dayānanda (em inglês): arshavidya.org

Arshavidyā Pītham, de Swāmi Dayānanda (em inglês): dayananada.org

Tattvatīrtha, de Swāmi Veditātmānanda (em inglês): tattvatirtha.org

Vedānta Vidyārthi, de Swāmi Paramarthānanda (em inglês): vedantavidyarthisangha.org

Yogabindu, de Pedro Kupfer (em português): yoga.pro.br

