GUIA DE PRÁTICA · Nº 19



सूक्ष्मशरीरम्

Anatomia Sutil do Yoga

Guia de prática dos conteúdos do yoga.pro.br

CORPOS · PRĀṆA · CAKRAS · MEDITAÇÕES · KUṆḌALINĪ · ELEMENTOS · ESTADOS

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de prática reúnem, em torno de um tema, os textos e os roteiros que vale a pena ler e praticar, e mostram por onde começar.

Este guia é dedicado à anatomia sutil do Yoga: os três corpos e os cinco kośas, o prāṇa e as nāḍīs, os cakras e a kuṇḍalinī. Abre com duas páginas, nas palavras de Pedro Kupfer, sobre os três corpos e os cinco kośas, e sobre o que são, e o que não são, os cakras. Depois, os textos e as práticas aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa, incluindo as oito meditações nos cakras e as práticas de bhūtaśuddhi.

São 41 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO

 Os três corpos e os cinco kośas *Os cakras como suporte para a meditação* 3

 Os corpos e os kośas *Śarīratraya e pañcakośa* 5

 O prāṇa e as nāḍīs *Os ares vitais e os canais* 6

 Os cakras *O que são e o que não são* 7

 As meditações nos cakras *Do Mūlādhāra ao Sahasrāra* 8

 A kuṇḍalinī e o som interior *A força da serpente e o nāda* 9

 Bhūtaśuddhi, a purificação dos elementos *Os tattvas no corpo e nas emoções* 10

 Os estados de experiência *Vigília, sonho, sono e turīya* 11

INTRODUÇÃO

Os três corpos e os cinco kośas

A perspectiva yogika afirma que a individualidade humana vá muito além da dimensão material do corpo físico. O Tantra e o Vedānta coincidem com o Yoga nessa visão. Segundo ela, o ser humano está constituído por três corpos superpostos diferentes, que interagem constantemente entre si: o físico, o sutil e o causal.

Esses três corpos, chamados conjuntamente *śarīratraya* ou "corpo tríplice" ou *trikāya*, "três corpos", funcionam como veículos para a manifestação do Ser, Ātma. A palavra *śarīra* significa literalmente "aquilo que decai", e se refere ao fato de que os śarīras são veículos transitórios, nos quais se manifesta momentaneamente Ātma, que é invariável e eterno.

- Sthūlaśarīra, o corpo físico denso, que corresponde à vigília.
- Sūkṣmaśarīra, o corpo sutil, que corresponde ao sonho.
- Kāraṇaśarīra, o corpo causal, que corresponde ao sono.

Na tradição do Yoga coloca-se uma parábola simples para compreender os três corpos e as suas funções. Pense no fruto do tamarindo: a casca é o corpo físico, a polpa é o corpo sutil, e a semente é o corpo causal.

O modelo dos três śarīras aparece associado e sempre sobreposto a outro modelo: o dos cinco kośas. Eles são mencionados na Taittirīyopaniṣad, um dos mais antigos textos sobre a espiritualidade da Índia. Os cinco kośas, "invólucros" ou "camadas", são os seguintes: *annamayakośa*, *prāṇamayakośa*, *manomayakośa*, *vijñānamayakośa* e *ānandamayakośa*. Respectivamente, alimento, bioenergia, mente, intelecto e ignorância existencial.

O annamayakośa, a "camada de alimento", corresponde ao corpo físico denso, sthūlaśarīra. O grupo central dos três kośas (prāṇamayakośa, manomayakośa e vijñānamayakośa) corresponde ao corpo sutil. O ānandamayakośa coincide com o corpo causal.

Os cakras

Chakras são elementos ou estruturas criadas mentalmente, sobre as quais praticamos uma forma de meditação bem específica, dentro da tradição do Tantra. Literalmente, *cakra* significa em sânscrito roda, disco ou círculo. Também recebem o nome de *padma*, que quer dizer lótus. Os chakras não devem ser considerados realidades físicas ou sutis, mas superimposições deliberadas sobre o corpo material.

O objetivo dessas superimposições, chamadas *upādhi* em sânscrito, é servir como suporte para a meditação sobre a identidade entre o indivíduo e o Todo. Os cakras funcionam, por sua vez, como elementos que nos possibilitam o reconhecimento da Consciência Ilimitada, presente em tudo e em todos os seres.

Um antigo provérbio hindu diz *yata piṇḍe tata brahmāṇḍe*: "assim como é no Ilimitado, da mesma maneira é no corpo".

Na tradição do Yoga usam-se diferentes modelos do sistema dos chakras: alguns apresentam sete centros, outros oito, outros 10 ou 12. Os cakras podem ser visualizados como esferas brilhantes, a irradiar luz em todas as direções. O elemento que corresponde a cada cakra determina a sua cor.

Cada centro está associado com um *bīja mantra*, isto é, um som semente, ao qual responde quando é devidamente estimulado. A soma das pétalas dos seis primeiros cakras corresponde às 50 letras do alfabeto sânscrito, chamadas *mātṛkās*, ou mãezinhas.

Cada cakra tem igualmente uma deidade e uma śakti, com diferentes nomes, atributos, emblemas, etc. Isto não significa que existam no corpo sutil pequenas imagens de deusas e deuses cheios de braços e cabeças, e armados até os dentes, assim como não há neles diagramas geométricos ou animais imaginários.

Existe igualmente uma analogia entre os cakras e os diversos plexos do corpo físico, mas é um erro querer identificá-los com as diferentes partes da anatomia humana.

CAPÍTULO 1

Os corpos e os kośas

Os três corpos e as cinco camadas que, segundo o Tattvabodha e a Taittirīyopaniṣad, encobrem e servem de veículo para o Ser.

1 Os 3 Corpos do Ser Humano

Os três corpos, físico, sutil e causal, e a sua relação com os cinco kośas, com a parábola do tamarindo.

- yoga.pro.br/os-tres-corpos-do-ser-humano-pedro-kupfer

2 Estudando o Tattvabodhah

O Tattvabodhaḥ atribuído a Śaṅkara, «O Conhecimento da Verdade», obra essencial para entender o Vedānta.

- yoga.pro.br/estudando-o-tattvabodhah

3 Compreendendo Ānandamayakośa

O ānandamayakośa a partir do Tattvabodhaḥ, o diálogo entre o professor e o discípulo.

- yoga.pro.br/compreendendo-o-anandamayakosa-bruno-jones

4 Identificando desequilíbrios nos cinco kośas

Na perspectiva do Yoga há uma só doença, a separação: como identificar os desequilíbrios em cada kośa.

- yoga.pro.br/identificando-desequilibrios-nos-cinco-koshas

5 Saindo da teoria: prática para tomar consciência dos cinco kośas

Uma prática para tomar consciência dos cinco kośas, um a um.

- yoga.pro.br/saindo-da-teoria-pratica-para-tomar-consciencia-dos-cinco-koshas

CAPÍTULO 2

O prāṇa e as nāḍīs

O prāṇamayakośa: as cinco formas da energia vital, os canais por onde ela circula e os respiratórios que os purificam.

1 **Conheça os 5 Prāṇas, Vāyus ou Ares Vitais**

Prāṇa, apāna, samāna, udāna e vyāna: as cinco formas que a energia vital assume no corpo.

- yoga.pro.br/conheca-os-cinco-pranas-vayus-ou-ares-vitais

2 **Prāṇa, corpo e transformação**

Para mudar algo em nós é preciso mudar a energia que o criou: os prāṇas como chave da transformação.

- yoga.pro.br/prana-corpo-e-transformacao

3 **Prāṇāyāma, Vitalidade, Respiração e Consciência**

O texto de base sobre o prāṇāyāma: o alento é a vida.

- yoga.pro.br/forca-vital-respiracao-e-consciencia

4 **Nāḍīśodhana, a Respiração Alternada**

Nāḍīśodhana, a purificação das nāḍīs, requisito para as práticas avançadas.

- yoga.pro.br/nadi-sodhana-a-respiracao-alternada-20-ciclos

5 **Nāḍīśuddhi Prāṇāyāma**

Nāḍīśuddhi, a desintoxicação sutil do prāṇamayakośa e das emoções.

- yoga.pro.br/nadisuddhi-pranayama-20-ciclos

6 **Sūrya Nāḍī Prāṇāyāma, o Respiratório Solar**

Sūrya nāḍī: a respiração pela narina direita ativa piṅgalā, o canal solar.

- yoga.pro.br/surya-pranayama-o-respiratorio-solar

7 **Chandra Nāḍī Prāṇāyāma, o Respiratório Relaxante**

Chandra nāḍī: a respiração pela narina esquerda ativa īḍā, o canal lunar.

- yoga.pro.br/chandra-pranayama-o-respiratorio-lunar

8 **Os 4 Bandhas do Haṭhayoga**

Os quatro bandhas, as travas que conduzem a força vital no prāṇāyāma e na meditação.

- yoga.pro.br/conheca-os-bandhas-do-hatha-yoga

CAPÍTULO 3

Os cakras

Os cakras como superimposições para a meditação, e não como órgãos sutis a serem «alinhados».

1 Chakras: Introdução aos Oito Centros

Introdução aos oito centros: os cakras, os vṛttis e uma breve descrição de cada um.

- yoga.pro.br/prana-chakras-e-kundalini-uma-introducao

2 Existe alinhamento de chakras no Yoga?

Existe alinhamento de chakras no Yoga? Uma busca pessoal e uma resposta.

- yoga.pro.br/existe-alinhamento-de-cakras-no-yoga

3 Patañjali, o Tântrico: os Chakras no Yogasūtra

Há chakras no Yogasūtra? Resposta às afirmações sobre um Patañjali tântrico.

- yoga.pro.br/patanjali-o-tantrico

CAPÍTULO 4

As meditações nos cakras

Oito práticas, uma para cada centro, com kāya sthairyam, ākāśa prāṇāyāma, dṛṣṭi, bīja mantra e visualização.

1 **Kaya Sthairyam: Cultivando a Firmeza do Corpo (Meditação)**

Kāya sthairyam, a firmeza do corpo: a imobilidade que prepara todas as meditações.

- yoga.pro.br/kaya-sthairyam-cultivando-a-firmeza-do-corpo

2 **Meditação no Mūlādhāra Chakra**

Mūlādhāra: o instinto de sobrevivência, o olfato e o elemento terra.

- yoga.pro.br/meditacao-no-muladhara-chakra

3 **Meditação no Svādhiṣṭhāna Chakra**

Svādhiṣṭhāna: na raiz dos genitais, com o bīja vaṁ.

- yoga.pro.br/meditacao-no-svadhisthana-chakra

4 **Meditação no Maṇipura Chakra**

Maṇipura: o elemento fogo, o poder interior e a capacidade de realização.

- yoga.pro.br/meditacao-no-manipura-chakra

5 **Meditação no Anāhata Chakra**

Anāhata: o elemento ar, o prāṇa e os sentidos.

- yoga.pro.br/meditacao-no-anahata-chakra

6 **Meditação no Viśuddha Chakra**

Viśuddha: o elemento espaço, a eloquência e o dom de interpretar.

- yoga.pro.br/meditacao-no-visuddha-chakra

7 **Meditação no Ājña Chakra**

Ājña: bhrūmadhya dṛṣṭi, bīja mantra, yantra e respiração pelo cakra.

- yoga.pro.br/meditacao-no-ajna-chakra

8 **Meditação no Soma Chakra**

Soma: o néctar lunar, para meditar no dia da lua cheia.

- yoga.pro.br/meditacao-no-soma-chakra

9 **Meditação no Sahasrāra Cakra**

Sahasrāra: mantra, dṛṣṭi, visualização e respiração pelo cakra da coroa.

- yoga.pro.br/meditacao-no-sahasrara-chakra

CAPÍTULO 5

A kuṇḍalinī e o som interior

A energia criadora que engendra o universo e se manifesta no ser humano, e o som interior que a acompanha.

1 **Kuṇḍalinī: a Força da Serpente e os Chakras**

A kuṇḍalinī, a força da serpente, e o caminho que ela percorre pelos cakras.

- yoga.pro.br/kundalini-o-poder-serpentino-e-os-chakras

2 **O que é a Kuṇḍalinī?**

O que é a kuṇḍalinī, um assunto que fascina os ocidentais e que poucos compreendem.

- yoga.pro.br/o-que-e-a-kundalini-por-linda-johnsen

3 **Nada, a sonoridade interior**

Nāda, a sonoridade interior, que assume sete formas.

- yoga.pro.br/nada-a-sonoridade-interior

4 **Nāda dhyāna, a meditação na sonoridade interior**

Nāda dhyāna: a meditação no som que se ouve ao fechar os ouvidos.

- yoga.pro.br/nada-dhyana-a-meditacao-na-sonoridade-interior

5 **Tejabindu Upaniṣad**

A Tejabindu Upaniṣad: o Ser Radiante, percebido no coração em samādhi.

- yoga.pro.br/tejabindu-upanishad

6 **Amṛtabindu, o Néctar da Imortalidade**

A Amṛtabindu Upaniṣad, o néctar da imortalidade, uma das Upaniṣads do Yoga.

- yoga.pro.br/amrtabindu-upanisad-o-nectar-da-imortalidade

CAPÍTULO 6

Bhūtaśuddhi, a purificação dos elementos

Os cinco elementos, terra, água, fogo, ar e espaço, purificados no corpo e no psiquismo, e as práticas para sublimar as emoções.

1 **Bhūtaśuddhi, a Purificação dos Elementos**

Bhūtaśuddhi, o procedimento do Yoga tântrico para purificar os elementos.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-a-purificacao-dos-elementos-2

2 **Tattva śuddhi**

Tattva śuddhi: os cinco tattvas não devem ser interpretados no sentido literal.

- yoga.pro.br/tattwa-shuddhi

3 **Bhuta shuddhi das emoções**

Bhūtaśuddhi das emoções: os vṛttis e o saṁskāra.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-das-emocoes

4 **Bhūtaśuddhi: Prática para Sublimar a Raiva**

Uma prática para sublimar a raiva e as emoções semelhantes.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-pratica-para-sublimar-a-raiva

5 **Bhuta shuddhi: prática para sublimar o ciúme**

Uma prática para sublimar o ciúme e a inveja.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-pratica-para-sublimar-o-ciume

6 **Bhuta shuddhi: prática para sublimar o medo**

Uma prática para sublimar o medo.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-pratica-para-sublimar-o-medo

CAPÍTULO 7

Os estados de experiência

Os três corpos correspondem aos três estados: a Māṇḍūkya Upaniṣad e as meditações que levam além deles.

1 Māṇḍūkyopaniṣad

A Māṇḍūkya Upaniṣad e o seu método de investigação dos estados de experiência.

- yoga.pro.br/mandukyopanisad

2 A Meditação no Oṁ da Māṇḍūkyopaniṣad

A meditação no Oṁ da Māṇḍūkya: tudo o que aqui está é Oṁ.

- yoga.pro.br/a-meditacao-no-om-da-mandukyopanisad

3 Śūnya Dhāraṇā, a Meditação no Vazio

Śūnya dhāraṇā, a meditação no vazio, para desfazer a identificação com o corpo e o pensamento.

- yoga.pro.br/shunya-dharana-a-meditacao-no-vazio-um-roteiro

4 Jyotirdhyana, a visão da luz interior

Jyotirdhyāna, a visão da luz interior.

- yoga.pro.br/jyotirdhyana-a-visao-da-luz-interior

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de prática preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui o estudo com um professor. Os textos completos estão no yoga.pro.br.

Capa. Asceta hindu sentado, com um rosário e o yogapaṭṭa, a faixa de meditação, em volta do tronco e dos joelhos. Granito, Tamil Nadu, c. século XVIII. Victoria and Albert Museum, Londres, IS.252-1953.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br