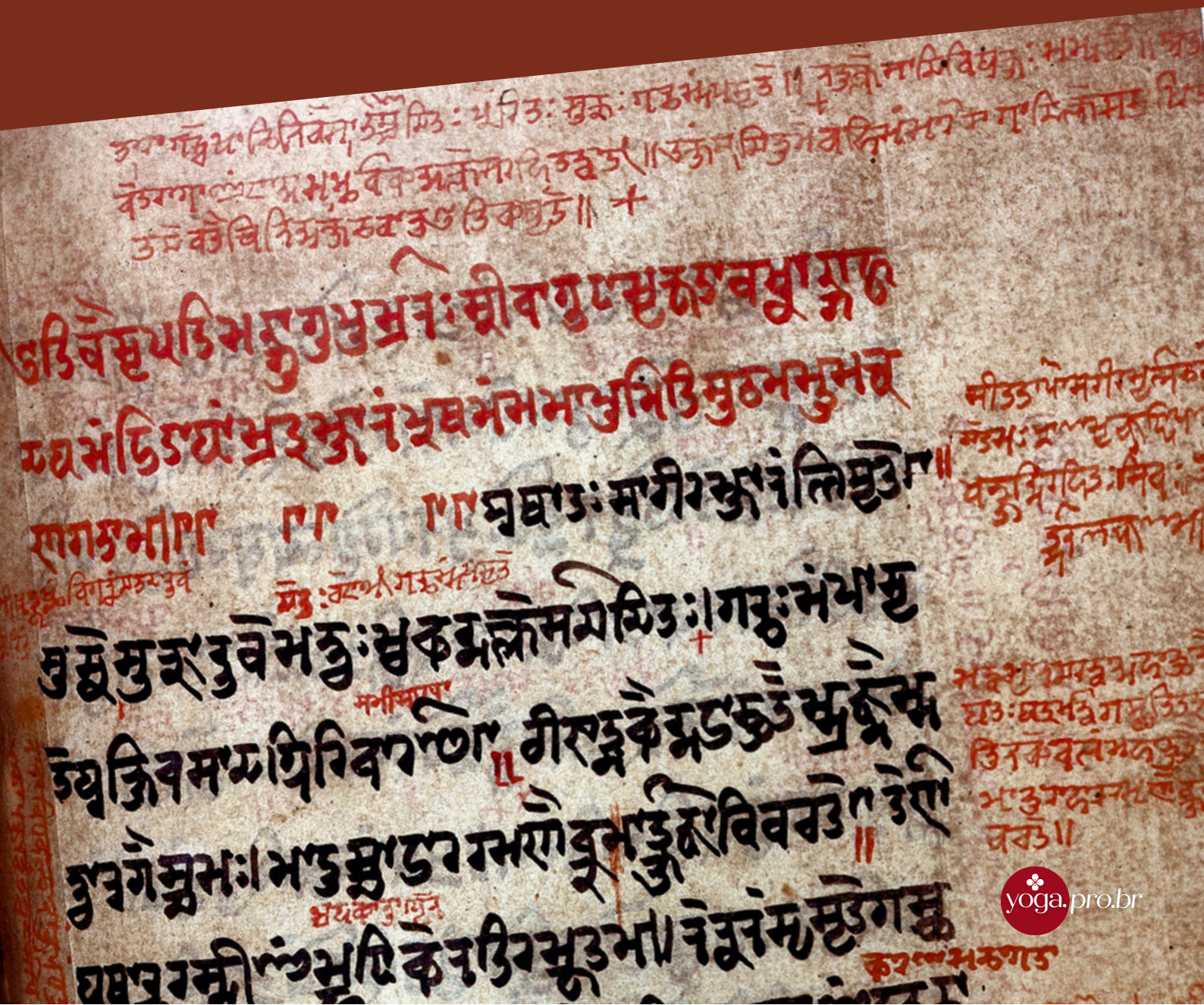
dicionário

COMPILADO POR PEDRO KUPFER

Yoga, Tantra e Vedānta



yoga.pro.br



YOGA.PRO.BR

संस्कृतशब्दकोशः

Saṁskṛtaśabdakośaḥ

Dicionário Sânscrito

1588 verbetes de Yoga, Tantra e Vedānta

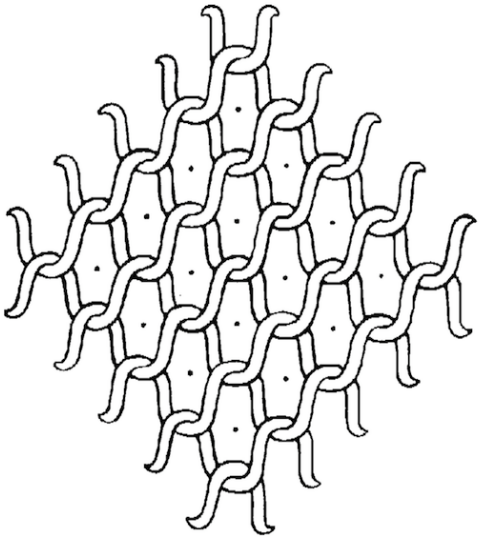
·योग·तन्त्र·वेदान्त·

PEDRO KUPFER

Edição de Novembro de 2026

yoga.pro.br

Copyfree, Pedro Kupfer, 1989-2026
1ª edição: Março, 1989
2ª edição: Novembro, 2026



Agradeço aos amigos e amigas que partilham o nosso amor pelo estudo, pela inspiração, a motivação e as piadas: Nonô, Tales, Bruno, Vicce, Vini, Joana, Paty, Polá e, naturalmente, ao meu grande amor, Ângela.

✦

Copyfree quer dizer que este trabalho é gratuito e pode ser reproduzido, porém não alterado. Como autor e editor, o Pedro abdica de quaisquer direitos autorais: este livro é nossa oferenda à comunidade do Yoga. Portanto, fique à vontade para duplicar, imprimir, divulgar, compartilhar com seus amigos e desfrutar livremente destes ensinamentos. Também podem ser feitas citações de trechos desta publicação em outros livros e órgãos de imprensa, desde que seja mencionada a fonte. Obrigado.

श्रीः

Apresentação

Oferecemos aqui a você, amiga ou amigo do Yoga, a mais recente edição do nosso dicionário sânscrito, um antigo projeto que hoje renasceu e deu frutos, integrando novos verbetes e colocando links para os artigos e/ou vivências práticas relacionadas com cada palavra. Digo que este é um projeto antigo pois, no fim da década de 1980, na tentativa de compreender a linguagem do Yoga, escrevi o primeiro esboço deste trabalho, ao qual chamei, pretensiosamente "Dicionário de Yoga" (*Yogakośa*).

Aquela primeira edição foi mecanografada (vale o arcaísmo), com uma daquelas máquinas de escrever que lembram vagamente o teclado de um computador, mas imprimem cada letra diretamente no papel, e que talvez você tenha visto em algum museu ou naquele armário das velharias da casa dos seus bisavós.

Desde aquele momento o projeto cresceu imensamente, e agora sim, merece o nome de dicionário técnico, já que abrange uma boa parte do vocabulário específico dessas escolas de vida que são o Yoga, o Tantra e o Vedānta. Há pessoas que colecionam coisas: selos, moedas, pranchas de surf, caixas de fósforos e outras excentricidades. Reparei que, pessoalmente, coleciono palavras sânscritas. E fiz esta coleção, não para bater um recorde, acumular alguma quantidade específica ou preencher alguma carência, mas para saciar a minha sede de compreensão deste vasto universo que é a literatura sagrada da Índia antiga.

Muita água passou por baixo das pontes desde a época daquela primeira edição: durante anos engavetei esse projeto pois, na época, não tinha nem o tempo, nem as ferramentas adequadas para escrever no alfabeto *devanāgarī*, usado universalmente na atualidade para transcrever o sânscrito, nem para colocar os sinais diacríticos, que são aquelas pequenas marcas gráficas aplicadas por cima ou sob as letras do nosso alfabeto para indicar a pronúncia precisa. Como diria o meu amigo Tales Nunes, a situação era diacrítica (vale o trocadilho). O nome diacrítico vem da palavra grega *diakritikós* (διακριτικός), que significa "aquilo que distingue ou identifica".

Os 1588 artigos presentes nesta edição incluem o vocabulário relevante de algumas das Upaniṣads mais importantes: *Īśā*, *Māṇḍūkya*, *Muṇḍaka*, *Kena* e *Kaṭha*, bem como do Trikayoga (Tantra de Kashmir) e outros textos que traduzimos ao longo dos anos: *Haṭhayoga Pradīpikā*, *Yogasūtra*, *Śivasūtra* e *Rāmagītā*, e *ślokas* como o *Anuttarāṣṭikā*, *Bhairavastotram*, o *Paramārthasāra* ou o *Bodhapañcadaśikā*, de Śrī Abhinavagupta, o *Nirvāṇa Ṣaṭkam*, a *Brahmajñānāvalīmālā*, o *Sādhana Pañcakam*, o *Ātmabodha,* o *Prātassmaraṇam*, de Ādi Śaṅkarācārya, o *Śrīmat Sanatsujātīyam*, o *Dṛgdṛśyaviveka*, o *Hastāmalaka Stotram*, e vários outros.

Ainda incluímos a lista de todos os nomes de *āsanas*, *prāṇāyāmas* e técnicas de meditação e *samādhi* dos diferentes sistemas de nomenclatura que estudamos e usamos para praticar ao longo das últimas quatro décadas, bem como o vocabulário específico que aparece na *Bhagavadgītā*, que é a maior e mais importante aula de Yoga da história, dada pelo melhor dos mestres, Śrī Kṛṣṇa.

Os termos exclusivos usados pelo Tantra e pelo Vedānta aparecem indicados pelas frases "termo do Trika" ou "termo do Vedānta", para facilitar a identificação e o contexto no qual cada palavra aparece. Quando um termo é comum a ambas tradições, essas indicações não figuram. Textos clássicos ou medievais de Yoga apresentam sempre uma combinação variada dessas duas nomenclaturas, a depender da linhagem (*sampradāya*) de cada autor.

Para a leitora ou o leitor curioso que tiver motivação pela vida de Yoga, a liberdade e o autoconhecimento, este trabalho pode ser considerado uma espécie de plataforma de lançamento para o mundo da espiritualidade enraizada na Índia, com indicações de leitura e links para muitos dos textos do nosso site e outros similares.

As mais de 1500 entradas deste dicionário são apenas uma gota no oceano da bela, profunda e sofisticada língua sânscrita. Mas, esperamos, uma gota carregada de significados e que inspire suas práticas e seus estudos futuros. Para comparação, considere-se que o célebre Dicionário Sânscrito-Inglês de Sir Monier Monier-Williams, em sua edição definitiva de 1899, contém aproximadamente 186.000 verbetes principais (*headwords*).

Pondere ainda que, embora as definições deste trabalho sejam bastante sucintas, através dos links sugeridos você poderá estudar e compreender em profundidade cada um dos termos usados no universo do autoconhecimento vinculados com a cultura indiana. Se você não encontrar alguma palavra, escreva uma mensagem para nós, por favor, para integrarmos mais um verbete nas edições futuras. Obrigado. Boas práticas. Bons estudos.

॥ हरिः ॐ ॥

Como usar este dicionário

Cada verbete traz o termo em transliteração IAST (International Alphabet of Sanskrit Transliteration, ou Alfabeto Internacional de Transliteração Sânscrita, que é o padrão universal estabelecido para escrever os sons do sânscrito no nosso alfabeto), logo depois, a mesma palavra no alfabeto devanāgarī *e, por último, a tradução e a definição do termo.*
A ordem que seguimos, para facilitar a consulta, é a do alfabeto românico, sem levar em conta os sinais diacríticos. Por exemplo: dentro da letra s*, vêm primeiro as palavras com* s*, depois com* ś *e, por fim, com* ṣ*. As palavras sublinhadas em vermelho e as indicações "Saiba mais aqui" são links para textos do yoga.pro.br e outros sites, onde cada tema é aprofundado. Boas práticas e bons estudos. Desfrute.*



Pedro Kupfer

A अ आ

a अ — não, partícula de negação. Exemplo: *ahiṁsā*, não-violência.

ā आ — prefixo: até, em direção a, junto de. Exemplo: *ākarṇa*, até a orelha.

ābhāsavāda आभासवाद — a teoria da aparência: no Vedānta, o *jīva* é uma aparência da consciência (*cidābhāsa*). No Trika, o universo é a manifestação (*ābhāsa*) da consciência de Śiva, real enquanto expressão dela. Ver *cidābhāsa*.

abhāva अभाव — ausência, não existência, negação. No *Yogasūtra* (I:10), o sono (*nidrā*) é definido como a modificação mental que tem a ausência (*abhāva*) como suporte. Em I:29, a prática do *praṇava* traz a remoção (*abhāva*) dos obstáculos. Ver *nidrā* e *antarāya*. Saiba mais aqui.

abhaya अभय — ausência de medo, destemor; a primeira das qualidades divinas da *Bhagavadgītā* (XVI:1). *Abhayamudrā* é o gesto de espantar o medo, feito com a palma da mão direita voltada para fora. O *sādhu* recita o *abhaya mantra*, voto de não causar dano a nenhuma criatura. Ver *daivī sampat*. Saiba mais aqui.

abheda अभेद — não diferença, ausência de separação, unidade essencial. Termo do Trika.

Abhinavagupta अभिनवगुप्त — mestre e polímata da Caxemira (c. 975-1025), a maior figura do Trika. Na sua obra enciclopédica, o *Tantrāloka*, elaborou sobre a base estabelecida pelo *Śivasūtra*; compôs ainda o *Tantrasāra*, o *Parātrīśikāvivaraṇa*, a *Īśvarapratyabhijñāvimarśinī* e hinos como o *Bhairavastotram* e a *Anuttarāṣṭikā*. Para ele, há três poderes, *icchā*, *jñāna* e *kriyā*, vontade, conhecimento e ação, que são manifestações de Śiva, que é Uno. Foi mestre de Kṣemarāja. Ver *Tantrāloka*. Saiba mais aqui.

abhiniveśa अभिनिवेश — medo da morte, apego à vida: um dos *kleśas*, as aflições ou misérias existenciais. Saiba mais aqui.

ābhoga आभोग — intenso desfrute, saciedade; também extensão, variedade, completude. No *Śivasūtra* (I:7), aquele que está firmemente estabelecido na contemplação do Uno tem intenso desfrute da união com o Quarto em todos os estados de experiência: vigília, sonho e sono. Em III:7, *anantābhoga* é a Realidade Ilimitada, completa. Ver *turīya*.

abhoktṛtva अभोक्तृत्व — não fruição: a compreensão de que o Ser não é, na sua natureza, aquele que desfruta ou sofre os resultados das ações. Termo do Vedānta.

abhyāsa अभ्यास — prática constante, esforço repetido. Junto com *vairāgya*, o desapego, é um dos dois meios que Patañjali indica no *Yogasūtra* (I:12) para alcançar a não identificação com os *vṛttis*. Saiba mais aqui.

ācārya आचार्य — mestre, preceptor; aquele que ensina pelo exemplo, vivendo o que ensina.

ācāryopāsana आचार्योपासन — honrar o mestre e o ensinamento; um dos vinte valores integrados pela pessoa sábia, e recomendados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

Acyuta अच्युत — firme, imutável, eterno, imperecível; literalmente, "aquele que não cai". Um dos nomes de Viṣṇu-Kṛṣṇa.

adambhitva अदम्भित्व — ausência de pretensão; um dos vinte valores do sábio enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

adhama अधम — inferior. Respiração abdominal, uma das três fases respiratórias na prática do *prāṇāyāma*.

ādhāra आधार — suporte, base; região abdominal.

adharma अधर्म — egoísmo ação contrária ao bem-comum, transgressão do dever, o contrário de *dharma*.

adhas ou adho अधस् · अधो — para baixo, embaixo. Exemplo: *adhomukhaśvānāsana*.

ādhibhautika आधिभौतिक — o sofrimento provocado pela interação com as pessoas, nos relacionamentos. É um dos três modos da aflição, sobre os quais comenta Vyāsa no *Yogasūtra* (I:31): "O sofrimento é de três tipos: *ādhyātmika* [aquele que está já na pessoa], *ādhibhautika* [aquele que é infligido por outrem] e *ādhidaivika* [o que é provocado pelas forças da natureza]". Ver *aśānti*.

adhibhūta अधिभूत — o plano dos elementos, a condição limitada, finita ou mundana. Na *Bhagavadgītā* (VIII:4), Kṛṣṇa o define como "a natureza perecível".

adhidaiva अधिदैव — o plano cósmico, o princípio que preside as forças da natureza. Na *Bhagavadgītā* (VIII:4), é identificado com o *Puruṣa*, o Ser cósmico.

ādhidaivika आधिदैविक — o sofrimento advindo de circunstâncias exteriores: os extremos de frio ou calor, as tempestades, a seca e outros fenômenos atmosféricos e desastres naturais como terremotos ou tsunamis que afetem a vida da pessoa, ou do seu grupo familiar ou social.

adhikāra अधिकार — qualificação ou aptidão para estudar e compreender um ensinamento. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

adhimātra अधिमात्र — excessivo, intenso, o grau mais alto. No *Yogasūtra* (I:22) qualifica o empenho mais ardente; na *Śiva Saṁhitā*, os praticantes *adhimātra* são os de mente firme, cheios de energia, verdadeiros e comprometidos com a prática. Ver *mṛdu*. Saiba mais aqui.

adhiṣṭhāna अधिष्ठान — base, assento, sede.

adhiyajña अधियज्ञ — o Senhor do sacrifício, a divindade que recebe o *yajña*. Na *Bhagavadgītā* (VIII:4), Kṛṣṇa diz: "Eu sou o *adhiyajña*, aqui, neste corpo".

adhomukhaśvānāsana अधोमुखश्वानासन — postura do cão olhando para baixo: pés e mãos no chão, quadril fletido, pernas e braços estendidos, pescoço e cabeça alinhados com o tronco e os braços.

adhyāropa अध्यारोप — sobreposição deliberada: o mestre atribui provisoriamente a Brahman características, como causa do mundo ou testemunha, para depois negá-las. Ver *adhyāropāpavāda* e *apavāda*.

adhyāropāpavāda अध्यारोपापवाद — método de ensino que atribui provisoriamente certos conceitos e depois os retira, para conduzir à compreensão da realidade não-dual. Termo do Vedānta.

adhyāsa अध्यास — sobreposição: a atribuição equivocada das características de uma coisa a outra, como as do corpo ao Ser. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

adhyātman अध्यात्म — interno, interior, relativo a si mesmo.

adhyātmajñānanityatva अध्यात्मज्ञाननित्यत्व — disposição contínua para o autoconhecimento e para a busca constante do conhecimento de Ātma; um dos vinte valores do sábio enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

adhyātmaprasāda अध्यात्मप्रसाद — a clareza do ser interior, que surge com a maestria no *nirvicāra samādhi* (*Yogasūtra* I:47). É dela que nasce a sabedoria plena de verdade, *ṛtambharā prajñā*. Ver *ṛtambharā*. Saiba mais aqui.

Adhyātmarāmāyaṇa अध्यात्मरामायण — o *Rāmāyaṇa* "espiritual", que conta a história de Rāma na perspectiva do Vedānta e contém a *Rāmagītā*. Gostaria de dar uma perspectiva ampla sobre o conteúdo da *Rāmagītā*. Consiste de 62 versos que fazem parte do *Adhyātma Rāmāyaṇa*. Esta obra oferece uma perspectiva vedântica sobre a história do *Rāmāyaṇa*. Ela, por sua vez, faz parte das Purāṇas. Ver *Rāmagītā*, *Rāmāyaṇa*, *Rāma* e *Purāṇa*. Saiba mais aqui.

ādhyātmika आध्यात्मिक — o sofrimento que tem origem em si mesmo, na insatisfação consigo mesmo, nas crenças, traumas e bloqueios. Um dos três *aśāntis*, as fontes de aflição humana.

ādi आदि — primeiro, primordial.

Āditya आदित्य — o Sol. No plural, os Ādityas são os filhos de Aditi, a mãe dos deuses: as doze personificações do Sol, uma para cada mês do ano. O principal deles é Viṣṇu.

advaita अद्वैत — não-dual. Vedānta, o ensinamento da não-separação.

Advaita Vedānta अद्वैत वेदान्त — ensinamento não-dual do Vedānta, associada especialmente a Śrī Ādi Śaṅkarācārya. Quando você está acordado, as coisas parecem reais, mas os *ṛṣis* da antiguidade ensinaram que tudo o que aqui existe é feito de Brahman. Somente Brahman existe. Somente Brahman é real. O mundo, com as suas miríades de manifestações, depende do Ilimitado. Essa visão, chamada Advaita, rejeita a visão do mundo dualista convencional, e a noção de que o universo das coisas e pessoas que você percebe é absolutamente real.

Vedānta é um nome relativamente novo para designar o ensinamento sobre a não-dualidade, que está inequivocamente presente e permeia toda a literatura sagrada da Índia antiga: Vedas, Āraṇyakas, Brāhmaṇas e Upaniṣads. No Advaita Vedānta, o ensinamento que mostra que Brahman é o substrato graças ao qual o Universo inteiro existe, não é um dogma que você deva aceitar ou uma doutrina na qual você deva acreditar. O Tantra teve uma eclosão depois da época em que Śaṅkarācārya viveu, e é fortemente influenciado pelo Advaita Vedānta em termos filosóficos. Ver *Vedānta*, *Brahman*, *Śaṅkarācārya*, *dvaita* e *Viśiṣṭādvaita*. Saiba mais aqui.

advāsana अद्वासन — nome de um *āsana* deitado de bruços com os braços estendidos à frente do corpo. Também chamado *dīrghanamaskāra*.

advaya अद्वय — não-dual; a ausência de uma segunda realidade independente. Termo do Trika.

Āgama आगम — testemunho, tradição, revelação. Conjunto de escrituras nas quais Śiva ensina as técnicas de Yoga à sua esposa Pārvatī. Também designa os manuais do culto do Tantra.

āgāmikarma आगामिकर्म — o *karma* gerado pelas ações presentes, cujos resultados virão no futuro. Termo do Vedānta.

agni अग्नि — o fogo, um dos cinco elementos, *pañcatattva*. Os elementos densos fazem parte da cosmovisão do Tantra, do Vedānta e do Sāṅkhya.

agnisāra अग्निसार — "a essência do fogo": limpeza feita através do elemento fogo, também chamada *vahnisāra*. É uma das quatro técnicas do *antardhauti* na *Gheraṇḍasaṁhitā*. Consiste em recolher o abdômen, pressionando os órgãos internos em direção à coluna, e soltá-lo repetidas vezes, com o fôlego retido fora. Ver *dhauti* e *nauli*. Saiba mais aqui.

aham अहम् — eu, pronome da primeira pessoa.

ahaṁ brahmāsmi अहं ब्रह्मास्मि — "eu sou *Brahman*": *mahāvākya* da *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

aham idam अहम् इदम् — "eu-isto": a relação entre sujeito e objeto, cuja unidade fundamental é reconhecida na consciência absoluta. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

ahaṁvṛtti अहंवृत्ति — o "eu-pensamento": a noção de "eu" emaranhada com um objeto, também chamada *aham idam* por Ramaṇa Maharṣi. É o *ahaṅkāra* que deve ser investigado até se dissolver. Ver *aham idam* e *ātmavicāra*. Saiba mais aqui.

ahaṅkāra अहङ्कार — ego, autorreferência: é referir-se aos desejos e/ou às aversões, identificando-se com eles. Um dos componentes da psiquê, *citta*. Saiba mais aqui.

ahantā अहन्ता — a "eu-dade", o sentimento de ser "eu". No Trika, a *pūrṇāhantā* é a plena eu-dade de Śiva, que contém em si todo o universo. Termo do Trika. Ver *idantā* e *pūrṇāhantā*.

ahiṁsā अहिंसा — não-violência. Um dos cinco *yamas*, preceitos de conduta do Yoga de Patañjali. *Ahiṁsā*, a não-violência, entende-se como não matar, não agredir, nem causar nenhum tipo de dor a nenhum ser vivo. Os outros quatro *yamas* são corolários, consequências naturais da não-violência. Vyāsa, comentando o *sūtra* II:30 de Patañjali, diz: "*Ahiṁsā* é abster-se de ferir qualquer ser, a qualquer momento e de qualquer maneira. A verdade e as outras formas de refreamento e observâncias se baseiam no espírito da não-violência." *Ahiṁsā* é evitar vitimizar os demais seres com nossas atitudes. Saiba mais aqui e aqui.

Airāvata ऐरावत — o rei dos elefantes, que possui sete trombas nas cores do arco-íris, montaria do deus Indra e animal-símbolo do *cakra* básico, *mūlādhāra*.

Aitareyopaniṣad ऐतरेयोपनिषद् — Upaniṣad do *Ṛgveda*, uma das principais do Vedānta. Dela vem o *mahāvākya prajñānaṁ brahma*, o Ser é Plena Consciência, que estabelece a identidade entre Ser e Consciência. Ver *mahāvākya*. Saiba mais aqui.

ajahallakṣaṇā अजहल्लक्षणा — a expressão metafórica explícita, em que se acrescenta algo ao significado primário da palavra: um dos três tipos de *lakṣaṇā*. No segundo caso, a metáfora explícita (*ajahatī lakṣaṇā*), nós acrescentamos algo à frase que não está incluída nela. Por exemplo, quando dizemos "traga água", estamos, implicitamente, dizendo "traga um recipiente cheio de água". Assim, acrescentamos o recipiente à água na nossa mente.

Na *Rāmagītā*: "Tampouco podemos usar o método *ajahatī*, já que o significado explícito de ambos os termos é totalmente diferente. Aqui, o método que deve ser empregado é o *bhāgatyāga* sem receio, como quando dizemos 'ele é este homem'" (27). Ver *lakṣaṇā*, *jahallakṣaṇā*, *bhāgatyāgalakṣaṇā* e *tat tvam asi*. Saiba mais aqui.

ajapajapa अजपजप — o *japa* que não é *japa*: prática de meditação usando o *mantra* da respiração, *so'ham*.

ajātivāda अजातिवाद — a doutrina da não-criação, ensinada por Gauḍapāda na *Māṇḍūkyakārikā*: nada jamais nasceu, pois a realidade não-dual nunca se tornou outra coisa. Ver *Gauḍapāda* e *vivartavāda*.

ājñā आज्ञा — comando.

ājñācakra आज्ञाचक्र — *cakra* ou centro de força do intercílio.

ajñāna अज्ञान — ignorância, ausência de conhecimento. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

akāra + ***ukāra*** + ***makāra*** अकार · उकार · मकार — as letras *a*, *u* e *ṁ*, os três elementos do Oṁ, que correspondem aos três estados de experiência: vigília, sono e sonho (*Māṇḍūkyopaniṣad* 8-11).

ākarṇadhanurāsana आकर्णधनुरासन — postura do arco puxado até a orelha: sentado, uma mão leva o pé até a orelha, como o arqueiro que estica a corda.

akartṛ *ou* ***abhoktṛ*** अकर्तृ · अभोक्तृ — não-agente e não-desfrutador: o Ser não é quem faz as ações nem quem desfruta os seus resultados (*Brahmajñānāvalīmālā*, 13).

akartṛtva अकर्तृत्व — não autoria: a compreensão de que o Ser não é o agente das ações. Termo do Vedānta.

ākāśa आकाश — o elemento espaço. Veja aqui um texto sobre os cinco elementos e a sua purificação.

akhaṇḍākāravṛtti अखण्डाकारवृत्ति — o pensamento na forma do indiviso. O conhecimento de si mesmo como pura consciência, ilimitada e completa, também acontece como um *vṛtti*, que destrói a ignorância e depois se apaga, como o fogo que queima o capim e se extingue. Ver *vṛtti*. Saiba mais aqui.

akhaṇḍānanda अखण्डानन्द — plenitude contínua, indivisível, contentamento profundo e invariável (*Brahmajñānāvalīmālā*, 4).

akṣara अक्षर — imperecível, indestrutível; também sílaba, letra. Designa o Ilimitado, uno e indestrutível, e a sílaba Oṁ: "Oṁ, esta sílaba (*akṣara*), é tudo isto" (*Māṇḍūkyopaniṣad* 1). Ver *kṣara* e *Oṁ*. Saiba mais aqui.

akula अकुल — "além de *kula*": aquilo que não se limita à totalidade manifestada; frequentemente associado a Śiva. Termo do Trika.

alabdhabhūmikatva अलब्धभूमिकत्व — incapacidade de alcançar firmeza e estabilidade na prática. Um dos nove obstáculos ao Yoga, segundo o *Yogasūtra* (I:30).

ālamba आलम्ब — apoio, suporte.

ālambana आलम्बन — suporte, apoio, objeto no qual a atenção se fixa durante a meditação. As formas de *samādhi* que se servem de um objeto são chamadas *sālambana*; aquelas que prescindem dele, *nirālambana*. Ver *sālambana samādhi* e *nirālambana samādhi*. Saiba mais aqui.

alambuṣā अलम्बुषा — uma das mais importantes *nāḍīs*. Estende-se desde o *kanda*, no abdômen, até a boca.

ālasya आलस्य — inatividade, ócio, preguiça. Um dos nove obstáculos ao Yoga, de acordo com o *Yogasūtra* (I:30).

amanaska अमनस्क — "sem mente": o estado no qual a mente cessa, sinônimo de *Rājayoga*. É também o título de um texto que ensina o *Rājyoga* como o estado "sem mente" e considera as técnicas físicas apenas como um meio. Ver *unmanī*. Saiba mais aqui.

amānitva अमानित्व — ausência de vaidade, de arrogância ou da necessidade de elogio; um dos vinte valores do sábio enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11). Saiba mais aqui.

Amarakośa अमरकोश — dicionário sânscrito clássico composto pelo sábio budista Amarasiṁha.

Amarasiṁha अमरसिंह — lexicógrafo e filósofo, autor do *Amarakośa*.

Viveu entre os séculos I a.C. e IV d.C. e fez parte da corte do rei Candragupta II, no Império Gupta.

amarolī अमरोली — variante de *vajrolī*. Uma das *mudrās* da *Haṭhayogapradīpikā*.

amātra अमात्र — "sem elementos", o Quarto, de quem não se pode falar e que corresponde ao silêncio depois do Oṁ (*Māṇḍūkyopaniṣad*, 12).

amṛta अमृत — imortal, néctar, ambrosia, elixir, sêmen. O *amṛta* simboliza o poder do autoconhecimento, que liberta, *i.e.*, que traz imortalidade. O termo é usado nas Upaniṣads como sinônimo de *mokṣa*, a liberdade, que é o objetivo do Yoga. Saiba mais aqui.

Amṛtabindūpaniṣad अमृतबिन्दूपनिषद् — a Gota do Néctar da Imortalidade: *bindu* quer dizer gota ou ponto, e *amṛta* aponta para aquilo que, como não nasceu, não está sujeito à morte, o conhecimento do Ser Ilimitado. Trata da mente e dos condicionamentos, do desapego, do Oṁ e da descoberta de que o Ser é ilimitado. Saiba mais aqui.

Amṛtasiddhi अमृतसिद्धि — "a realização do néctar": texto surgido num meio budista tântrico (século XI), o primeiro a ensinar as técnicas que mais tarde se chamarão *Haṭhayoga*, como *mahāmudrā*, *mahābandha* e *mahāvedha*. Saiba mais aqui.

anabhiṣvaṅga अनभिष्वङ्ग — equanimidade e desapego afetivo em relação aos filhos, ao cônjuge, ao lar e aos demais. Uma das vinte atitudes virtuosas da pessoa sábia, enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

anādi अनादि — sem começo. No Vedānta, a ignorância, *māyā*, o *karma* e o próprio *saṁsāra* são ditos *anādi*: não têm começo no tempo, mas podem ter fim pelo conhecimento. Também se diz da tradição védica, o caminho eterno. Ver *avidyā*. Saiba mais aqui.

anahaṅkāra अनहङ्कार — ausência de identificação com as coisas do ego; paz parte do código dos valores apresentados para Arjuna por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

anāhata अनाहत — não batido. Nome do *cakra* cardíaco.

ānanda आनन्द — plenitude, consciência da ausência de limitação. Apenas três coisas podem ser ditas sobre quem você é realmente. Elas integram a palavra *saccidānanda*, que inclui *ānanda*: você é Realidade, Consciência e Plenitude. Saiba mais aqui.

Ānandalaharī आनन्दलहरी — extenso poema devocional, tántrico e não-dual, atribuído a Ādi Śaṅkarācārya e dedicado a Deusa Bhavāni. Constitui as 41 estrofes iniciais do *Saudaryalaharī* Conheça aqui o original sânscrito, acompanhado de uma tradução para o inglês.

ānandamayakośa आनन्दमयकोश — o invólucro de *ānanda*, o quinto e mais sutil dos cinco *kośas*, ligado ao corpo causal (*kāraṇaśarīra*).

Apesar do nome, não é a plenitude do Ser, mas a experiência de contentamento ou alegria que se vive, por exemplo, no sono profundo ou em momentos agradáveis. Saiba mais aqui.

ānandaśakti आनन्दशक्ति — a potência ou o poder da plenitude. Termo do Trika.

ananta अनन्त — infinito. A serpente de mil cabeças que serve de leito a Viṣṇu no sono cósmico, *yoganidrā*.

anātman अनात्मन् — o não-Ser: tudo o que é objeto, incluídos o corpo e a mente. Confundir o não-Ser com o Ser é *avidyā* (*Yogasūtra* II:5). Discernir entre Ātman e *anātman* é o propósito tanto do Vedānta quanto do Tantra. Essa compreensão suprema é *mokṣa*, a libertação, meta de todas as formas de Yoga.

āṇavamala आणवमल — a limitação fundamental, que produz a sensação de ser pequeno, incompleto e separado da plenitude da consciência universal. Termo do Trika.

anavasthitatva अनवस्थितत्व — instabilidade, a incapacidade de manter o estágio alcançado. Um dos nove obstáculos ao Yoga listados por Patañjali no *Yogasūtra*.

āṇavopāya आणवोपाय — o meio do indivíduo: usa práticas corporais, respiratórias, mentais e contemplativas. Termo do Trika.

aṅga अङ्ग — parte, membro, etapa.

Aṅgiras अङ्गिरस् — o *ṛṣi* que transmite o ensinamento da *Muṇḍakopaniṣad*. Como muitas outras Upaniṣads, a Muṇḍaka é um diálogo entre duas pessoas: o venerável *ṛṣi* (sábio) Aṅgiras e o jovem Śaunaka.

No diálogo que segue, o mestre Aṅgiras elucida-nos sobre a existência de dois tipos diferentes de conhecimento: o que versa sobre a Natureza e o que versa sobre o Ser. Ver *Śaunaka*, *parā vidyā*, *aparā vidyā* e *Muṇḍakopaniṣad*. Saiba mais aqui.

aṅguṣṭha अङ्गुष्ठ — dedão, polegar.

aṇimā अणिमा — o poder de tornar-se tão pequeno quanto um átomo. Primeiro dos oito grandes *siddhis*, mencionados no *Yogasūtra* (III:45). Os outros são *mahimā*, *laghimā*, *garimā*, *prāpti*, *prākāmya*, *īśitva* e *vaśitva*. Ver *siddhi*. Saiba mais aqui.

anirvacanīya अनिर्वचनीय — "inexplicável", impossível de classificar como real ou irreal. No Vedānta é o estatuto de *māyā* e de tudo o que é *mithyā*: a roupa não existe sem o tecido, mas cumpre uma função prática, serve para nos vestir. Ver *mithyā* e *māyā*. Saiba mais aqui.

antaḥkaraṇaśuddhi अन्तःकरणशुद्धि — a purificação psíquica, isto é, do órgão interno (*antaḥkaraṇa*): inteligência, ego e mente. Não é uma prática que se faça numa sala, como a meditação ou o *prāṇāyāma*, mas um processo gradual, no qual a pessoa se torna ética, emocional, mental e cognitivamente apta para compreender quem realmente é.

Cultiva-se, por exemplo, estabelecendo uma distância entre a pessoa fundamental que somos e os papéis que representamos no mundo, na sociedade e na família. É a base sobre a qual surge a apreciação de si mesmo como alguém livre de limitações. Também se diz *cittaśuddhi*. Ver *antaḥkaraṇa*. Saiba mais aqui.

aṇu अणु — átomo. O *darśana*, ou escola filosófica Vaiśeṣika, propõe que o mundo material é composto de átomos, unidades especiais, eternas e imutáveis que se caracterizam apenas pela suas particularidades (*viśeṣa*). Ver Vaiśeṣika.

anitya अनित्य — não-eterno, impermanente. A *avidyā* consiste em tomar o impermanente por eterno, o impuro por puro, a dor por prazer e o não-Ser pelo Ser (*Yogasūtra* II:5).

anopāya *ou* ***anupāya*** अनोपाय · अनुपाय — não-método, ausência de método ou caminho. A palavra designa uma forma de reconhecimento direto da natureza o ser, sem necessidade de fazer práticas espirituais específicas. Enquanto *āṇavopāya*, *śāktopāya* e *śāmbhavopāya* envolvem, respectivamente, métodos centrados no corpo e na respiração, nos processos mentais e no poder da vontade consciente, *anopāya* corresponde à realização imediata de que a própria consciência individual é inseparável de Śiva, a consciência absoluta. Nessa perspectiva, não há propriamente um caminho a percorrer nem uma transformação a produzir, pois aquilo que se busca já está plenamente presente, por ser a própria natureza do indivíduo.

Esse reconhecimento pode ocorrer pela graça (*śaktipāta*) ou pela compreensão direta da própria natureza essencial, tornando desnecessário o recurso a técnicas graduais. *Anopāya* não significa, portanto negar valor da prática mas considerar a possibilidade de um despertar imediato, no qual não há necessidade de aplicar algum método ou técnica. Termo do Trika.

annamayakośa अन्नमयकोश — invólucro feito de alimento: a estrutura do corpo físico denso. O primeiro dos cinco *kośas*, que correspondem aos três corpos (*śarīras*) do ser humano.

antaḥkaraṇa अन्तःकरण — instrumento interior, psiquismo. É o conjunto das qualidades que determinam as experiências pessoais do ser humano. Segundo a *Sāṅkhyakārikā*, o *antaḥkaraṇa* compreende o ego (*ahaṅkāra*), a inteligência (*buddhi*) e o pensamento (*manas*). Saiba mais aqui.

antara अन्तर — interno, interior.

antaraṅga अन्तरङ्ग — membros internos. Designa os últimos três estágios do Aṣṭāṅgayoga de Patañjali: *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*.

antarātman अन्तरात्मन् — o Ser do "interior", Ātman, invariavelmente presente em cada ser vivente. Colocamos as aspas para lembrar que, para Ātman, cuja natureza é ilimitada, não há dentro nem fora.

antarāya अन्तराय — obstáculo. Os nove obstáculos ao Yoga descritos no *Yogasūtra*, I:30: doença, inércia, dúvida, negligência, preguiça, sensualidade, percepção equivocada, não alcançar um estágio firme e instabilidade.

antarmukha अन्तर्मुख — olhar para o interior. Introversão. O processo ascendente de reabsorção dos *tattvas* na Prakṛti, oposto a *bahirmukha*, que é olhar para o exterior e aponta para a emanação da manifestação.

antaryāmin अन्तर्यामिन् — aquele que comanda internamente, *i.e.*, Īśvara como a ordem invariavelmente presente em tudo e em todos (*Brahmajñānāvalīmālā*, 10; *Māṇḍūkyopaniṣad*, 6).

anubhāti अनुभाति — brilha depois, brilha por reflexo: tudo o que é iluminado pela luz da Consciência. Na *Kaṭhopaniṣad* (II:2.15): "Não brilha o sol, nem a lua ou as estrelas, nem o raio nem o trovão, nem o fogo sobre a terra, sem a presença do Ser. O Ser é a luz por todos refletida. Quando brilha, tudo brilha."

Anu significa "depois". O sol brilha, a lua reflete, o olho percebe, a mente pensa, etc., tudo é *anubhāti*, tudo brilha por causa da luz da consciência (*ātma*) que é, em si mesma, autoefulgente. Ver *bhāti*, *svayaṁjyoti* e *asti bhāti priya*. Saiba mais aqui.

anubhava अनुभव — experiência direta, compreensão vivida; o seu papel no conhecimento varia conforme a tradição. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

anugraha अनुग्रह — graça. No Trika, o quinto dos poderes pelos quais se manifesta o Ilimitado, junto com a criação (*sṛṣṭi*), a manutenção (*sthiti*), o recolhimento (*saṁhāra*) e a ocultação (*tirodhāna*). É o mais importante, também chamado *bhāsa*, o brilho da Consciência, ou *pratibhā*: a graça acontece quando a mente está focada em Bhairava, a Consciência (*Śivasūtra* I:5-6). Ver *śakticakra* e *tirodhāna*.

anuloma अनुलोम — encadeado, conectado, na ordem natural. Nome de um *prāṇāyāma*. Conheça o *anuloma prāṇāyāma* aqui.

anuloma prāṇāyāma अनुलोम प्राणायाम — *prāṇāyāma* "a favor do pelo", em que a expiração é feita de forma faseada e controlada, sempre pelas narinas.

anumāna अनुमान — inferência, dedução; um dos três meios de conhecimento correto (*pramāṇa*) do *Yogasūtra* (I:7).

anupalabdhi अनुपलब्धि — "não-percepção": a constatação da ausência de algo, considerada no Vedānta um meio de conhecimento próprio, o sexto *pramāṇa*. Ver *pramāṇa*. Saiba mais aqui.

anupāya अनुपाय — "sem meio": o reconhecimento imediato, sem necessidade de método. Termo do Trika. Ver *anopāya.*

anuśāsana अनुशासन — ensinamento, exposição, instrução. *Atha yogānuśāsanam*, "agora, o ensinamento do Yoga", é a frase com a qual o sábio Patañjali abre o *Yogasūtra* (I:1).

anuttara अनुत्तर — termo sânscrito composto de dois elementos: *an+uttara*. *An* é um prefixo de negação; *uttara* aponta para o mais elevado, o mais alto. Assim, *anuttara* quer dizer insuperável, incomparável, supremo, ou aquele acima de quem não há mais nada. Essa palavra aponta para o Ilimitado, o Ser pleno, livre de limitações. Termo do Trika.

anvayavyatireka अन्वयव्यतिरेक — concordância e exclusão: o método que separa o que está sempre presente, como a consciência na vigília, no sonho e no sono, daquilo que vem e vai. Ver *avasthātraya*.

apāna अपान — alento vital descendente, localizado no baixo ventre e na parte inferior do tronco, responsável pelos processos de eliminação e excreção. Saiba mais sobre os cinco "ares vitais", chamados *vāyus* ou *prāṇas*, aqui.

apara अपर — inferior.

aparā prakṛti अपरा प्रकृति — a manifestação material da realidade: os oito elementos materiais e psíquicos (terra, água, fogo, ar, espaço, mente, intelecto e ego) descritos na *Bhagavadgītā* (VII:4). Kṛṣṇa apresenta esse aspecto denso da natureza como sua manifestação material, distinguindo-a de *parā prakṛti*, a natureza superior, identificada no verso seguinte com o princípio consciente que sustenta os seres vivos. Ver *parā prakṛti*.

aparā vidyā अपरा विद्या — conhecimento instrumental, que fornece a estrutura para Brahmavidyā, o autoconhecimento. Na *Muṇḍakopaniṣad* é dito: "Destes, o *aparā* é o *Ṛgveda*, o *Yajurveda*, o *Sāmaveda* e o *Athārvaveda*, [mais o Vedāṅga, as seis disciplinas auxiliares ao autoconhecimento:] *śikṣā*, a fonética, *kalpa*, o código dos rituais, *vyākaraṇa*, a gramática, *nirukta*, a etimologia, *chandas*, a prosódia, e *jyotiṣa*, a astrologia" (I:1.5). Ver *parā vidyā*, *Vedāṅga* e *Muṇḍakopaniṣad*. Saiba mais aqui.

aparigraha अपरिग्रह — não-possessividade, desapego; um dos cinco *yamas* do Yoga Clássico. *Aparigraha*, a não-possessividade, traduz-se em generosidade e desapego em relação não apenas aos bens materiais, mas também às relações afetivas. O apego nos tira da sintonia necessária para praticar. Vyāsa esclarece: "*Aparigraha* significa desistir de cobiçar, considerando que a cobiça e o acúmulo causam problemas, que as coisas estão sujeitas à decadência e que a associação com elas causa desconfiança e rancor." *Aparigraha* é satisfazer-se e contentar-se com aquilo que é estritamente necessário. Nesse sentido, o bom-senso deve prevalecer. O *yogī* não tem interesse em acumular objetos inúteis pelo mesmo motivo que as águias voam carregando apenas o indispensável: para ficarem leves e assim poderem chegar longe. Saiba mais aqui.

aparokṣa अपरोक्ष — imediato: a percepção direta de si mesmo, que não depende de intermediários (*Brahmajñānāvalīmālā*, 11).

Aparokṣānubhūti अपरोक्षानुभूति — "a experiência imediata": texto de Vedānta atribuído a Śaṅkarācārya, sobre o reconhecimento direto do Ser. Ver *aparokṣa*.

āpas *ou* ***jala*** आपस् · जल — o elemento água.

apaśu अपशु — o não condicionado: a pessoa que se libertou dos *bandhas*, das crenças, dos desejos e dos condicionamentos limitadores; o oposto de *paśu*. Segundo o *Śivasūtra* (I:16), pela união com a Realidade Pura (*śuddhatattva*), o poder dos condicionamentos se faz ausente. Ver *paśu*.

apavāda अपवाद — negação, retirada: o segundo passo do método do Vedānta, que remove o que foi provisoriamente sobreposto, como nos *kośas*, que são apresentados como o eu e depois negados. Ver *adhyāropāpavāda* e *adhyāropa*.

apavarga अपवर्ग — liberação, emancipação; um dos dois propósitos do mundo visível, junto com a experiência (*bhoga*), *Yogasūtra* II:18.

āptakāma आप्तकाम — aquele que não tem desejos a serem preenchidos, pois já é pleno (*Brahmajñānāvalīmālā*, 14).

āpya आप्य — o que pode ser alcançado ou obtido pela ação; um dos quatro tipos de resultado da ação. *Āpya* é o resultado que pode ser obtido de certo tipo de ação. Ver *utpādya*, *vikārya* e *saṁskārya*. Saiba mais aqui.

apūrṇatva अपूर्णत्व — incompletude, o senso de que sempre falta-nos algo para sermos felizes. O problema é o chamado *apūrṇatvam*, ou crença da incompletude. Nesta encruzilhada, temos duas opções: ou damos ao ensinamento não-dual o benefício da dúvida e, pelo menos provisionalmente, nos aceitamos como *pūrṇaḥ*, completude, ou sempre ficaremos, necessariamente, aflitos e dominados pelos sentimentos de carência ou insignificância. Esse é o problema básico. O sentimento de incompletude está sempre aí. E não se resolve satisfazendo desejos, pois atrás de cada desejo realizado, vem mais um, e mais um, e mais um... O senso de incompletude que nasce da ignorância deve ser corretamente diagnosticado e, uma vez percebido, deixado de lado através do desapego. Ver *pūrṇa*, *pariccheda* e *avidyā*. Saiba mais aqui.

ārambhāvasthā आरम्भावस्था — "o estado inicial": primeira das quatro etapas do *nādānusandhāna* (*Haṭhayogapradīpikā* IV:69-70). Quando se rompe o *brahmagranthi*, ouve-se no coração um som tilintante. Ver *ghaṭāvasthā*.

Āraṇyaka आरण्यक — "Livros da Floresta", coleção de mantras e textos filosóficos contemporâneos das Upaniṣads. Foram compostos entre os anos 700 e 500 a.C. Associados à transmissão de ensinamentos destinados à reflexão e à prática meditativa, exploram o significado simbólico dos sacrifícios, a relação entre o ritual e o conhecimento interior e as correspondências entre o cosmos e o ser humano. Ver Veda.

arati अरति — literalmente, "não comprazer-se", não-desfrute, não regozijar-se.

aratijanasaṁsadi अरतिजनसंसदि — apreço pela solitude, ausência da necessidade da companhia de pessoas; um dos vinte valores da pessoa emocionalmente madura, recomendados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11). Literalmente, o termo significa ausência de necessidade de muita companhia de pessoas (*jana*).

ardha अर्ध — meio, metade, pela metade. Prefixo usado na nomenclatura dos *āsanas* para designar um esforço intermediário, nem muito grande nem muito suave.

ardhabaddhapadmapaścimottānāsana अर्धबद्धपद्मपश्चिमोत्तानासन — postura do alongamento intenso das costas com meio lótus entrelaçado.

ardhamatsyendrāsana अर्धमत्स्येन्द्रासन — meia torção de Matsyendra: sentado, uma perna dobrada e cruzada sobre a outra, o tronco gira em direção ao joelho elevado. Versão simplificada de *matsyendrāsana*. Ver *matsyendrāsana*.

Ardhanārīśvara अर्धनारीश्वर — aspecto andrógino de Śiva, metade homem, metade mulher, que representa a transcendência da identificação com as dualidades.

ardhaśalabhāsana अर्धशलभासन — meia postura do gafanhoto.

ārjava आर्जव — retidão, coerência entre pensamento, palavra e ação; um dos vinte valores do sábio recomendados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11). No *Sanatsujātīya*, *ārjavam* significa igualmente simplicidade, associada à retidão. É preciso tomar o cuidado de fazer coincidir os pensamentos, as palavras e as ações com o que é correto, com o bem comum, chamado *dharma*. Aquilo que eu penso é aquilo que eu falo. Aquilo que eu falo é aquilo que eu faço. Aquilo que faço não fere o bem comum. Aquilo que faço é o que gostaria que os demais fizessem também.

Aplicando-se estes dois valores combinadamente, *satyam* e *ārjavam*, a vida inteira muda. Ver *Sanatsujātīya* e *satya*. Saiba mais aqui.

Arjuna अर्जुन — herói da *Bhagavadgītā*. Arjuna representa o arquétipo do buscador da verdade.

artha अर्थ — sentido, objetivo; segurança, bens materiais. Como *puruṣārtha*, é a busca da segurança: casa, sustento, recursos. Na análise das palavras, *artha* é o significado que uma palavra revela. Ver *puruṣārtha*. Saiba mais aqui.

arthāpatti अर्थापत्ति — presunção, inferência complexa. Um dos seis *pramāṇas*: deduzir o que necessariamente explica um fato, como concluir que alguém que jejua de dia e não emagrece come de noite. Ver *pramāṇa*. Saiba mais aqui.

arundhatīdarśana अरुन्धतीदर्शन — encontrando uma estrela mediante outra: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. Para mostrar a alguém a pequena estrela chamada Arundhatī, você deve apontar para outra estrela maior, que próxima dela, e é mais brilhante e fácil de se ver. Assim, a pessoa se focaliza primeiramente na estrela maior, para poder enxergar com clareza a menor. Similarmente, existem alguns métodos de Yoga que fazem ênfase nas práticas mais densas. Na medida em que a pessoa vai se familiarizando com as técnicas e o autoconhecimento, as práticas mais sutis e os ensinamentos mais profundos podem ser revelados para ela. Da mesma maneira ainda, o Ser, que não tem forma, não pode ser visto.

Mas o devoto outorga uma forma definida ao Ser, manifestado na criação na forma de Īśvara, para poder adorá-lo. Assim, estabelece-se um altar, e a adoração tem lugar. Depois que o devoto conseguir enxergar o Ser em todos os seres vivos, a referência que é o altar, pode ser descartada. Ver *Īśvara* e *upāsana*. Saiba mais aqui.

ārya आर्य — nobre, honrado, digno de respeito.

Aryaman अर्यमन् — um dos Ādityas, líder dos *pitṛs*, ou antepassados.

asakti असक्ति — ausência de apego à ideia de posse; um dos vinte valores do sábio enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

asaṁprajñāta samādhi असंप्रज्ञात समाधि — *samādhi* "sem reflexão", sem conteúdos, o último grau de *samādhi*. É a mais elevada absorção descrita por Patañjali no *Yogasūtra*. Conheça aqui o *sūtra* que descreve este *samādhi*.

āsana आसन — postura, posição. Os exercícios e deslocamentos no espaço do Haṭhayoga, que envolvem corpo, esforço, permanência, movimento, emoções, pensamentos e respiração. Constituem o terceiro *aṅga* do Yoga de Patañjali, que os define como *sthirasukham*, firmes e confortáveis. Saiba mais aqui.

asaṅga असङ्ग — desapegado, desvinculado, separado, que não está condicionado ou amarrado por nada. *Asaṅgo'ham*, "sou desapegado", repete três vezes o primeiro verso da *Brahmajñānāvalīmālā*, 1.

aśānti अशान्ति — as três fontes da aflição existencial ou do sofrimento: *ādhyātmika*, *ādhibhautika* e *ādhidaivika*. Respectivamente, aquele sofrimento que está já na pessoa, na forma da distorção na visão que ela tem de si mesma, o sofrimento causado pelos demais, e aquele que é provocado pelas forças da natureza.

asat असत् — o não-ser, o irreal; aquilo que não tem existência independente. Ver *sat*.

Asita असित — antigo *ṛṣi*, citado na *Bhagavadgītā* (X:13) ao lado de Devala e Vyāsa.

aśmaloṣṭa अश्मलोष्ट — o algodão, a argila e a rocha: uma das parábolas ilustrativas (*dṛṣṭantas*) ou exemplos lógicos (*nyāya*) do Vedānta. A argila é dura se comparada com o algodão, mas é mole quando comparada com a pedra. Esta parábola exemplifica uma situação que pode nos parecer boa, mas é em verdade ruim, ou vice-versa: uma situação que nos parece ruim, mas no fundo é boa. A parábola nos mostra que as qualidades não são inerentes às situações: nós as qualificamos diversamente, de acordo com nosso próprio código de valores. A questão está em perceber que todas as situações acontecem por um bom motivo, e para o bem. Lembrando que tudo o que acontece (mesmo aquilo que é interpretado como indesejável) acontece para o bem de todos, poderemos viver mais tranqüila e relaxadamente. Ver *Īśvara*. Saiba mais aqui.

asmitā अस्मिता — o senso de "eu sou" (*asmi*). Também, o egotismo. Uma das aflições humanas, obstáculo ao *samādhi*. Segundo o *Yogasūtra*, é a incapacidade de distinguir entre *citta* e Puruṣa, a psiquê e o Ser.

Noutro contexto, *asmitā* aponta para uma forma de *samādhi* peculiar, na qual a pessoa aprende a distinguir o Ser do ego. Saiba mais aqui.

āśrama आश्रम — eremitério, lugar de prática; também cada uma das quatro fases da vida: estudante (*brahmacarya*), chefe de família (*gṛhastha*), aposentado (*vānaprastha*) e renunciante (*saṁnyāsa*). Ver *varṇāśrama*. Saiba mais aqui.

aṣṭa अष्ट — o número oito.

Aṣṭamātṛkā अष्टमातृका — as oito Mães ou deusas-mães: são oito manifestações femininas do poder de Śiva, Brahmāṇī, Vaiṣṇavī, Māheśvarī, Indrāṇī, Kaumārī, Vārāhī, Cāmuṇḍā e Nārasiṁhī. Comandadas por Durgā, vencem o demônio Mahiṣāsura, imagem da batalha diária entre os desejos banais do ego e a inspiração pela liberdade e pelo autoconhecimento. Cada uma está associada a uma divindade masculina do panteão hindu e manifesta seus poderes e atributos em forma feminina. As Mātṛkās aparecem em narrativas purânicas como forças guerreiras destruidoras de todas as formas de ignorância e egoísmo, e ao mesmo tempo simbolizando a ação conjunta das manifestações da Consciência na proteção e restauração da ordem cósmica. Sua representação é frequente na iconografia dos templos e em práticas tántricas, nas quais são invocadas como protetoras e manifestações da energia divina feminina. Simbolizam também os oito grupos em que se dividem as 51 letras do sânscrito (*Śivasūtra* II:7 e III:19). Ver *mātṛkā* e *mātṛkācakra*.

Aṣṭāṅga अष्टाङ्ग — oito partes ou membros. Nome do aspecto prático do Yoga de Patañjali.

aṣṭāṅganamaskārāsana अष्टाङ्गनमस्कारासन — postura dos oito *aṅgas*, ou partes do corpo que tocam o solo: pés, joelhos, tórax, mãos e testa.

Aṣṭāṅgayoga अष्टाङ्गयोग — sistema de oito partes apresentado pelo sábio Patañjali no *Yogasūtra*: *yama* (princípios éticos), *niyama* (disciplinas pessoais), *āsana* (posturas), *prāṇāyāma* (regulação respiratória), *pratyāhāra* (retração dos sentidos), *dhāraṇā* (concentração), *dhyāna* (meditação) e *samādhi* (absorção meditativa).

1. Os *yamas* são os cinco princípios que orientam a conduta: *ahiṁsā* (não-violência), *satya* (veracidade), *asteya* (não roubar), *brahmacarya* (moderação sexual) e *aparigraha* (não apego), e visam controlar os impulsos e reduzir o egocentrismo.
2. Os *niyamas* compreendem cinco disciplinas pessoais: *śauca* (purificação), *santoṣa* (contentamento), *tapas* (autodisciplina), *svādhyāya* (estudo de si mesmo pelos *śāstras*) e *Īśvarapraṇidhāna* (entrega ao Ilimitado), e favorecem o equilíbrio e a organização da vida.
3. Os *āsanas* são as posturas físicas. Seu propósito é preparar o corpo para a permanência sentada, sem esforço nem desconforto, favorecendo as práticas contemplativas.
4. Os *prāṇāyāmas* são exercícios respiratórios usados para regular o ritmo e expandir a força vital (*prāṇa*), contribuindo para o equilíbrio mental e emocional.

5. O *pratyāhāra* é a retração sensória, que permite reduzir a dependência dos estímulos externos e direcionar a atenção para o interior. Constitui uma preparação essencial para a concentração e a meditação.
6. O *dhāraṇā* é a concentração da atenção sobre um objeto, e desenvolve a capacidade de manter o foco sem distrações.
7. *Dhyāna*, a meditação, surge quando a concentração se torna contínua e estável. Essa prática favorece a compreensão de si mesmo e conduz à investigação da realidade.
8. *Samādhi* é a absorção meditativa, na qual a atividade da atenção se aprofunda e a percepção do objeto de contemplação se torna predominante. Há diferentes graus de *samādhi*, que integram o caminho do Yoga rumo à libertação (*mokṣa*).

Aṣṭāvakra अष्टावक्र — "retorcido em oito partes (do corpo)": nome de um sábio, *guru* do rei Janaka, a quem se atribui a *Aṣṭāvakragītā*.

Aṣṭāvakragītā अष्टावक्रगिता — "Canção de Aṣṭāvakra": importante texto da tradição do Advaita, composto na forma de um diálogo entre o *ṛṣi* Aṣṭāvakra e o rei Janaka, no qual são expostos os princípios fundamentais da visão não-dual. Em vinte capítulos, o ensinamento enfatiza que Ātma é consciência plena, absoluta, invariável e livre de condicionamentos, não devendo ser confundido com o corpo, a mente ou a personalidade. O menino Aṣṭāvakra ensina que a libertação não depende de rituais, práticas ou realizações, mas do reconhecimento imediato de que nossa verdadeira natureza jamais esteve sujeita à limitação ou à escravidão. Com uma linguagem direta e radical, a obra nos convida ao abandono das identificações e dos apegos, e aponta para a liberdade inerente ao próprio Ser.

aṣṭāvakrāsana अष्टावक्रासन — postura do sábio Aṣṭāvakra: em equilíbrio sobre as mãos, com as pernas cruzadas e torcidas para um lado.

asteya अस्तेय — não-roubo. Um dos cinco *yamas*, preceitos éticos do Yoga. *Asteya* significa não roubar, não cobiçar ou invejar bens ou conquistas de outrem. Não é apenas não roubar, mas eliminar totalmente o impulso de apoderar-se de objetos (ou ideias) alheios. Vyāsa ensina: "*Steya* significa pegar incorretamente coisas pertencentes a outrem. *Asteya* é abstenção dessas tendências, mesmo que em pensamento." Não roubar o tempo, as ideias, o mérito ou a paciência dos demais, são formas de *asteya* que vão bastante além de apoderar-se de objetos alheios. Saiba mais aqui e aqui

asti bhāti priya अस्ति भाति प्रिय — "é, brilha, é amado": os três constituintes que revelam a natureza do Ser em todos os objetos. No *Dṛgdṛśyaviveka* é dito: "O grupo dos cinco constituintes, existência, reflexo, amor, forma e nome, permeia todos os afazeres no mundo. Os primeiros três são a natureza do Ser. Os outros dois são a natureza do mundo" (20). Se você diz "o pote é", *ghata asti*, você vai dizer também "o pote brilha", *ghata bhāti*, como o objeto de conhecimento. Isso se estende a todos os demais objetos, o sol, a lua, etc. A flor evoca o ser feliz em mim, *priyam*. Nestas situações existem três coisas: *asti* significa *sat*; *bhāti*; *cit* significa *priya*, *ānanda*.

Os distintos *namarūpas*, olhando bem, não são diferentes nem estão separados de Brahman. Eles são Brahman. São *saccidānanda*, são *asti-bhāti-priya*. Ver *saccidānanda*, *nāmarūpa*, *sat*, *cit* e *ānanda*. Saiba mais aqui.

āstika आस्तिक — "aquele que diz 'existe'": na tradição védica, quem aceita o Veda como meio de conhecimento (*pramāṇa*), mesmo que diga que não há Deus, como um seguidor do *Sāṅkhya*. Ver *nāstika* e *ṣaḍdarśana*. Saiba mais aqui.

āstikya आस्तिक्य — fé, convicção no que ensinam as escrituras. Um dos vinte preceitos de conduta (*yamas* e *niyamas*) da *Haṭhayogapradīpikā*. *Āstikyaṁ* se traduz como confiança ou aceitação do testemunho das escrituras que revelam o conhecimento sobre si mesmo. Saiba mais aqui.

aśuddhi अशुद्धि — impureza. Estado em que a psiquê é dominada pelas misérias existenciais (*kleśas*). Ver *kleśa*.

asura असुर — demônio, adversário dos *suras* ou *devas*, os deuses.

āsurī sampat आसुरी सम्पत् — "a riqueza demoníaca": as qualidades que prendem, como a hipocrisia, a arrogância, a raiva e a ignorância (*Bhagavadgītā* XVI:4). Ver *daivī sampat*.

aśvattha अश्वत्थ — a figueira sagrada (*Ficus religiosa*), chamada igualmente *pippala* ou *pippal*. Na *Bhagavadgītā* (XV:1) e na *Kaṭhopaniṣad* (II:3.1), é a imagem do mundo: uma árvore com as raízes para o alto e os ramos por baixo (*ūrdhvamūlo' vākśākha eṣo'śvatthaḥ sanātanaḥ*).

Aśvatthāman अश्वत्थामन् — filho de Droṇa, um dos comandantes do exército Kaurava no *Mahābhārata*.

Aśvin अश्विन् — os Aśvins, gêmeos divinos e médicos dos deuses, são chamados Nāsatya e Dasra, e são os pais, junto com a rainha Mādrī, dos gêmeos Nakula e Sahadeva, irmãos menores de Arjuna na história do *Mahābhārata*.

aśvinī अश्विनी — égua. Contração ritmada do assoalho pélvico, o que inclui igualmente a ativação dos esfíncteres do ânus e da uretra. A *aśvinīmudrā* é uma variação do *mūlabandha*.

Atharvaveda अथर्ववेद — um dos quatro Vedas. É uma compilação de mantras védicos análoga ao *Ṛgveda*, porém mais tardia, de caráter contemplativo, e tradicionalmente associada ao *ṛṣi* (sábio) Atharvan. Este quarto Veda contém a semente do Tantra e do mais antigo sistema de saúde da Índia: o Āyurveda.

Ātmabodha आत्मबोध — "o conhecimento do Ser": breve texto de Vedānta atribuído a Ādi Śaṅkarācārya, citado copiosamente em textos de *Haṭhayoga*, como a *Śiva Saṁhitā*. Ver *prakaraṇagrantha*. Saiba mais aqui.

ātmahan आत्महन् — "o que mata o Ser": aquele que nega o Ser, cego para ele (*Īśopaniṣad*, 3).

ātmajñāna आत्मज्ञान — conhecimento do Ser; autoconhecimento; reconhecimento direto de si mesmo, para além da identificação com o corpo, a mente, as emoções e o ego.

Esse conhecimento não consiste na aquisição de uma informação nova, mas na remoção da ignorância (*avidyā*) que encobre a compreensão da própria natureza. Termo do Vedānta.

ātmajyoti आत्मज्योति — a luz do Ser, que ilumina todas as outras luzes (*Brahmajñānāvalīmālā*, 20).

Ātman *ou* ***Ātmā*** आत्मन् · आत्मा — Eu, Consciência, o Ser. Ātmā é o Ilimitado, encarnado na forma de um corpo-mente limitado. O termo significa literalmente "íntimo" e aponta para Ser, o princípio auto-organizador e essencial da existência. Ātman não é o corpo, a mente, o intelecto nem a personalidade individual, mas a realidade fundamental que testemunha todas as experiências, sem ser modificada nem afetada por elas. As Upaniṣads ensinam que a verdadeira natureza do indivíduo não se limita à sua identidade pessoal e que, em última instância, Ātman é idêntico a Brahman, a realidade absoluta que permeia toda a existência.

Essa identidade, expressa no célebre *mantra* da *Māṇḍūkyopaniṣad*, 2, *ayam ātmā brahma*, "este Ātman é Brahman", constitui o fundamento da compreensão libertadora.

Ātmānubhava आत्मानुभव — a "experiência" do Ser. O que o erudito ainda não compreendeu é que a Felicidade não é uma experiência, mas a própria natureza da existência. Como é que um pingo de mel poderia experienciar a doçura? O pingo de mel já é a doçura. Consciência é Felicidade, e Consciência é aquilo que cada ser humano é. Não há como experienciar felicidade: felicidade é o que somos.

Ātma *anubhāva*, a "experiência" de Ātma, é impossível, separada de cada uma das experiências que cada um de nós temos, o tempo todo. Ver *anubhava*, *ānanda* e *Ekaślokī*. Saiba mais aqui.

ātmārāma आत्माराम — aquele que se regozija (*rāma*) no próprio Ser (*Brahmajñānāvalīmālā*, 4).

ātmavicāra आत्मविचार — investigação do Ser. Termo do Vedānta.

ātmavinigraha आत्मविनिग्रह — autocontrole, comando sobre o pensamento; um dos vinte valores do sábio enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

avaccheda अवच्छेद — limitação, delimitação; aquilo que parece recortar o ilimitado. No *Dṛgdṛśyaviveka*: "A limitação é equivocadamente superimposta, mas a testemunha é o real. [Portanto,] a visão da testemunha como *jīva*, ser vivente, acontece devido à mútua superimposição, enquanto que sua real natureza, como Ser, é inata" (33).

Todas as superimposições, os erros cognitivos, os karmas e seus frutos são resolvidos, queimados na compreensão. Este *ātma* é *saccidānanda*. É como o espaço no qual circulam os demais elementos: ilimitado, onipresente, permeando todos os objetos e todos os seres. Ver *pariccheda*, *upādhi*, *adhyāsa* e *ghaṭākāśa*. Saiba mais aqui.

audāsīnya औदासीन्य — neutralidade, imparcialidade. O *Sādhanapañcaka* , também chamado *Upadeśapañcakam*, de Śaṅkarācārya ensina: "*Audāsīnyamabhīpsyatāṁ*: seja neutro (*audāsīnyam*) perante tudo.

Janakṛpānaiṣṭhuryamutsṛjyatām: abandone (*utsṛjyatām*) [a suscetibilidade perante] gentileza (*kṛpā*) ou crueldade (*naiṣṭhuryam*) por parte das pessoas (*jana*) e seja sempre gentil em relação a elas" (4). Ver *samatva*, *titikṣā* e *Sādhanapañcaka*. Saiba mais aqui.

avacchedavāda अवच्छेदवाद — ensinamento da delimitação: o *jīva*, a individualidade ou ser vivente, é a Consciência manifestada, que é aparentemente delimitada pela mente, assim como o espaço dentro de um pote (*ghaṭākāśa*). Ver *pratibimbavāda*.

avadhāna अवधान — atenção, um fluxo constante de atentividade. "Atenção à semente [i.e., a Consciência]" (*Śivasūtra* III:15).

āvaraṇa आवरण — véu, encobrimento: a ignorância que limita a percepção. Os *vedāntins* falam de três obstáculos: a impureza (*mala*), a agitação (*vikṣepa*) e o véu (*āvaraṇa*), que são removido apenas pelo conhecimento do Ser, Brahmavidyā. Ver *āvaraṇaśakti* e *vikṣepa*. Saiba mais aqui.

āvaraṇaśakti आवरणशक्ति — o poder de encobrimento de *māyā*, que oculta a natureza real das coisas, como a escuridão esconde a corda. Ver *vikṣepaśakti*.

avaśiṣṭa अवशिष्ट — o que permanece: o Ser, que está presente em todos os estados de experiência (vigília, sono e sonho). A *Daśaślokī* diz *tadeko'vaśiṣṭaḥ śivaḥ kevalo'ham*: "Pela percepção direta do Ser, além das distinções, minha natureza é plena. Esse, Aquele que Permanece, o Auspicioso, o Único, eu sou" (4).

O eu real é *avaśiṣṭaḥ*, o que permanece. Em *suṣuptiḥ*, no sono profundo, apenas *satya* permanece. Aquele que permanece em *suṣuptiḥ*, no sono profundo, quando a mente está inativa, é *avaśiṣṭaḥ*, é Ātma. Ver *suṣupti*, *avasthātraya* e *Daśaślokī*. Saiba mais aqui.

avasthā अवस्था — estado. Os três estados de experiência: vigília (*jāgrat*), sonho (*svapna*) e sono profundo (*suṣupti*).

avasthāpariṇāma अवस्थापरिणाम — transformação de estado: o mesmo objeto, no mesmo tempo, envelhece ou se renova (*Yogasūtra* III:13). Ver *dharmapariṇāma*.

avasthātraya अवस्थात्रय — os três estados de experiência: vigília, sonho e sono profundo. O Ser é a testemunha invariável desses três estados (*Brahmajñānāvalīmālā*, 15).

avatāra अवतार — aquele que desce. A encarnação de uma divindade, especialmente de Viṣṇu, na terra. Na *Bhagavadgītā* (IV:7–8), Kṛṣṇa declara que se manifesta sempre que o *dharma* declina e a injustiça prevalece, para proteger os virtuosos, combater as forças do *adharma* e restabelecer o equilíbrio. Kṛṣṇa e Rāma são os *avatāras* de Viṣṇu mais conhecidos. Saiba mais aqui.

avidyā अविद्या — não-saber, ignorância. O maior dos obstáculos para *mokṣa*, pois é nele que se originam todos os outros, conforme o *Yogasūtra*. Essa ignorância não deve ser confundida com falta de agilidade mental. *Avidyā* é nescência existencial, é ignorância no sentido da vida, e não falta de inteligência racional.

Designa a incompreensão da natureza da realidade e, sobretudo, do próprio Ser.

avirati अविरति — sensualidade, falta de desapego, desejo exacerbado. Um dos nove obstáculos ao Yoga, segundo Patañjali.

aviveka अविवेक — falta de discernimento, inconsciência. "Inconsciência (*aviveka*) é o sono de *māyā*" (*Śivasūtra* I:10).

avyabhicāriṇī bhakti अव्यभिचारिणी भक्ति — devoção inabalável, constante, "sabendo que não há outro [além de Īśvara]" (*ananyayoga*); uma das vinte atitudes da pessoa sábia, ensinados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11). Essa devoção expressa uma orientação integral da mente e do coração para o Ilimitado, sem dispersar-se com futilidades ou desejos egoístas.

avyakta अव्यक्त — não-manifestado.

avyaya अव्यय — imutável, imperecível, inesgotável.

āyāma आयाम — expansão, extensão, dimensão, comprimento, crescimento. Segunda parte do termo *prāṇāyāma*.

ayam ātmā brahma अयम् आत्मा ब्रह्म — "este Ser é *Brahman*": *mahāvākya* ou grande afirmação da *Māṇḍūkya Upaniṣad*. Termo do Vedānta.

Āyurveda आयुर्वेद — o conhecimento da vida. Sistema de saúde ou medicina tradicional oriundo da Índia antiga e baseado no conhecimento védico, especialmente em algumas seções do *Atharvaveda*.

O termo Āyurveda deriva do *dhātu* (raiz verbal) √*āyuḥ* que, além de vida, quer dizer igualmente longevidade. Este sistema de saúde nasceu em solo indiano e foi ensinada na Universidade de Taxila, fundada em 700 a.C., que chegou a reunir durante seu apogeu mais de 10.000 estudantes. Foi preservado através da obra de sábios como Caraka, que viveu entre os séculos VII a VI *aC*, e Suśruta, que viveu entre o século II *aC* e o século II *dC*. Saiba mais aqui.

||

B ब भ

Bādarāyaṇa बादरायण — (c. 200 a.C.) autor do *Brahmasūtra*, também conhecido como *Vedāntasūtra*. A tradição o identifica com Vyāsa.

baddha बद्ध — ligado, entrelaçado, condicionado.

baddhakoṇāsana बद्धकोणासन — postura do ângulo enlaçado: sentado com as costas eretas, o praticante faz *jālandharabandha*, mantendo as plantas dos pés unidas e segurando-as com as mãos.

baddhapadmāsana बद्धपद्मासन — postura do lótus entrelaçado: em *padmāsana*, as mãos cruzadas atrás das costas seguram os dedões dos pés.

bādha बाध — negação, anulação, cancelamento: quando o conhecimento correto corrige o erro, a percepção anterior é "anulada", como a cobra que "desaparece" quando a corda é reconhecida como corda. O que pode ser anulado é *mithyā*. Ver *mithyā*.

bahiraṅga बहिरङ्ग — "membros externos" do Yoga. São os cinco primeiros estágios do Pātañjala Yoga: *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra*, chamados assim por oposição aos internos: *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*.

bāhya बाह्य — externo, do lado de fora, exterior.

bāhya kumbhaka बाह्य कुम्भक — retenção com os pulmões vazios, depois da expiração.

bakāsana बकासन — postura do grou: equilíbrio sobre as mãos, com os joelhos apoiados na parte de trás dos braços. Muitas vezes confundido com *kākāsana*, a postura do corvo. Ver *kākāsana*.

bālāsana बालासन — postura da criança: sentado sobre os calcanhares, o tronco repousa sobre as coxas e a testa no chão. Também chamada *dhāraṇāsana* ou *yogāsana*. Usada para relaxar entre posturas. Ver *dhāraṇāsana*. Saiba mais aqui.

bandha बन्ध — fecho. Contração de órgãos, plexos ou glândulas. A palavra *bandha* significa em sânscrito "fecho" ou "fixação". Traduz-se como "contração". O termo deriva da raiz *bandh*, que significa ligar, fixar.

Os *bandhas* são ativações e/ou contrações de determinadas áreas do corpo físico, como plexos, nervos, órgãos e glândulas, que estão relacionadas aos *cakras*, centros da energia vital, e que funcionam como canalizadores do fluxo energético. Quatro são de capital importância: 1) *jālandhara* – ativação da garganta, 2) *uḍḍīyāna* – recolhimento do abdômen, 3) *mūla* – contração do assoalho pélvico, e 4) *jihvā* – elevação da língua. Afora estes quatro, existem algumas combinações deles, que recebem nomes diferentes, como *bandhatraya*, a "contração tríplice", que consiste em fazer simultaneamente *jālandhara*, *uḍḍīyāna* e *mūlabandhas*, ou *mahābandha*, a "grande contração", que é a combinação das quatro ativações simultaneamente. Não obstante, essas contrações devem ser feitas com cuidado e parcimônia, e devem ser evitadas em caso de hipertensão, cardiopatias, glaucoma ou gravidez. Ver *jālandharabandha*, *uḍḍīyānabandha*, *mūlabandha*, *jihvābandha*, *bandhatraya* e *mahābandha*. Saiba mais aqui.

bandhatraya बन्धत्रय — contração tríplice. Exercício de ativação da garganta, do abdômen e o solo pélvico, simultaneamente. Saiba mais sobre essa técnica aqui.

basti बस्ति — purificação do trato intestinal, que consiste em fazer uma lavagem do cólon com água purificada, morna na temperatura do corpo, e levemente salgada, acompanhada de um ciclo de contrações abdominais (*nauli*). Ver *vasti*.

bhadra भद्र — virtude, virtuoso, auspicioso.

bhadrāsana भद्रासन — postura auspiciosa: sentado, com as plantas dos pés unidas junto ao períneo e seguras pelas mãos. Na *Haṭhayogapradīpikā*, também chamada *gorakṣāsana*.

bhāgatyāgalakṣaṇā भागत्यागलक्षणा — método de interpretação que descarta os aspectos incompatíveis dos sentidos de dois termos para revelar a sua identidade essencial. Termo do Vedānta.

Bhagavadgītā भगवद्गीता — "o Canto do Senhor", poema inserido no *Mahābhārata* e composto, segundo a maioria dos estudiosos, entre os séculos II a.C. e II d.C. Escrito em forma de diálogo entre Kṛṣṇa e Arjuna, nele se expõem o Karmayoga, o Jñānayoga e o Bhaktiyoga. Conheça a *Bhagavadgītā* aqui.

Bhagavān भगवान् — "o venerável", o Senhor, aquele que possui as seis qualidades: soberania, virtude, glória, prosperidade, conhecimento e desapego. Nome de *Īśvara* e de Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā*; usado também para os mestres, como Ramaṇa Maharṣi. Ver *Īśvara*. Saiba mais aqui.

Bhairava भैरव — o terrível, um dos nomes de Śiva. Bhairava representa a Consciência absoluta, livre e ilimitada, fundamento de toda a realidade. Mais além de seus aspectos terríveis associados à destruição, Bhairava simboliza a plenitude da consciência que transcende todas as dualidades e se manifesta em cada aspecto da existência.

No Trika, percepção de Bhairava corresponde ao reconhecimento da própria natureza como consciência absoluta, livre das limitações impostas pela percepção dual.

bhairavamudrā भैरवमुद्रा — o gesto de Bhairava: as mãos em forma de concha, a direita sobre a esquerda, com as palmas voltadas para cima, descansando sobre as pernas ou os pés. Facilita enormemente a concentração. No Trika, designa também o estado no qual os olhos estão abertos e a atenção está voltada para dentro. Ver *mudrā*. Saiba mais aqui.

bhairavāsana भैरवासन — postura de Bhairava, o aspecto terrível de Śiva. Variação de *vasiṣṭāsana* (prancha lateral) na qual o tornozelo da perna de baixo é colocado na nuca, e os braços permanecem abertos em cruz, na vertical.

Bhairavī भैरवी — "aquela que aterroriza". Um dos nomes de Durgā, a esposa-força de Śiva.

bhajana भजन — canto devocional, geralmente em línguas vernáculas, entoado em grupo. Ver *kīrtana* e *bhakti*.

bhakta भक्त — devoto, participante.

bhakti भक्ति — devoção, amor ao divino. A base do Bhaktiyoga. No reconhecimento de Īśvara, o Ilimitado, há um sentimento de entrega, de confiança, que é justamente o que chamamos de devoção.

Essa é a diferença entre a definição de devoção que encontramos no dicionário e a que usamos no Yoga. Devoção, neste contexto, portanto, não é uma fé cega nem o produto de um dogma, mas uma atitude de entrega, confiança e equanimidade, que nasce da compreensão da Ordem Maior, da qual as leis de Īśvara são a expressão natural. No estágio inicial, o *bhakti* é conhecido como *dvaitabhakti*, devoção dual (eu ≠ ele). No final, o *bhakti* é conhecido como *advaitabhakti*, devoção não-dual (eu = ele). Ver *Bhaktiyoga*, *Īśvara*, *avyabhicāriṇī bhakti* e *Nāradabhaktisūtra*. Saiba mais aqui.

Bhaktiyoga भक्तियोग — Yoga devocional. Existem dois tipos de devoção: a dual e a não-dual. Na devoção dual, o objeto de devoção é diferente do sujeito que adora. Na devoção não-dual, sujeito e objeto são a mesma realidade. Até hoje, professores de Yoga, Tantra e Vedānta prescrevem vários tipos de meditação, adoração e práticas devocionais, chamadas *upāsanas*. Essas práticas, por natureza dualistas, são conhecidas como Bhaktiyoga, ou Yoga devocional. O propósito delas, por contraditório que pareça, é nos ajudar a perceber o Brahman não-dual. Por outro lado, os aparentemente distintos métodos descritos na *Bhagavadgītā*, Jñāna, Karma e Bhakti Yoga, são em verdade etapas dentro do caminho único. O conhecimento me ajuda a ver as coisas como são, o Yoga da Ação a agir cultivando as atitudes adequadas e o Yoga devocional a lidar de maneira ideal com os frutos das ações, dedicando-os a Īśvara. Os *devas* tem a função de nos indicar Brahman. Eles são *lakṣaṇas*, são indicadores para Brahman, como as placas de uma estrada. A placa na estrada não é o lugar onde você quer chegar, mas indica a direção na qual esse lugar se encontra. Então, essa adoração que chamamos Bhaktiyoga tem a função de nos preparar para a compreensão de Brahman. Ver *bhakti*, *upāsana*, *Jñānayoga*, *Karmayoga* e *Nāradabhaktisūtra*. Saiba mais aqui.

Bharata भरत — lendário rei da Índia, antepassado dos Kauravas e dos Pāṇḍavas. Ver *Bhārata*.

Bhārata भारत — descendente de Bharata; na *Bhagavadgītā*, epíteto de Arjuna e de Dhṛtarāṣṭra. Também é o nome da Índia, Bhāratavarṣa, "a terra de Bharata".

Bhartṛhari भर्तृहरि — filósofo e poeta (século V), autor do *Vākyapadīya*, que identifica a realidade última com a Palavra (*Śabdabrahman*). Ver *Śabdabrahman* e *sphoṭa*.

bhastrikā भस्त्रिका — fole. Nome do *prāṇāyāma* do sopro rápido.

bhāṣya भाष्य — comentário explicativo sobre um texto. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

bhāti भाति — brilho, luz, resplendor.

bhāva भाव — sentimento, emoção, devoção. Inclinação, intenção, existência.

bhāvanā भावना — contemplação, cultivo mental, concentração.

bhavapratyaya भवप्रत्यय — um tipo de *samādhi* que se dá "pelo nascimento", próprio dos *videhas* e dos *prakṛtilayas* (*Yogasūtra* I:19). Ver *videha* e *prakṛtilaya*. Saiba mais aqui.

bhaya भय — medo.

bheda *ou* ***bhedana*** भेद · भेदन — atravessar, perfurar. *Sūryabheda*, ou "atravessar o sol", é o nome de um *prāṇāyāma*.

bhedābheda भेदाभेद — diferença e não-diferença ao mesmo tempo: designa um ponto de vista segundo o qual o indivíduo e a realidade absoluta são simultaneamente distintos e não-distintos. Essa perspectiva procura conciliar a unidade fundamental da existência com a diversidade manifesta no mundo, considerando que os seres e o universo não estão separados de Brahman, embora apresentem características próprias. Seus maiores exponentes foram os mestres Bhāskara (séculos VIII–IX) e Nimbārka (provavelmente entre os séculos XI–XIII).

bheruṇḍa भेरुण्ड — terrível. Pássaro mitológico de duas cabeças. Nome de uma *mudrā* ou gesto manual que faz parte da linguagem simbólica do Bhāratanatyam, a mais antiga das danças clássicas, oriunda do sul da Índia.

bheruṇḍāsana भेरुण्डासन — postura da ave *bheruṇḍa*, que consiste em fazer uma hiperextensão da coluna, com o tórax e o queixo apoiados e o quadril por cima do tronco e mantendo os pés aos lados da cabeça no solo.

bhid भिद् — raiz verbal: atravessar, perfurar.

Bhīma भीम — o segundo dos príncipes Pāṇḍavas, cujo pai foi Vāyu, o deus do vento. Famoso por sua força e devoção a Draupadī, a esposa que compartilhava com seus quatro irmãos.

Bhīṣma भीष्म — filho do rei Śāntanu e da deusa Gaṅgā, tio-avô dos Kauravas e dos Pāṇḍavas e comandante supremo do exército Kaurava. No *Mahābhārata*, ele é o símbolo de fidelidade à palavra dada.

bhoga भोग — experiência, gozo, desfrute, prazer. Causa do apego, do desejo e do sofrimento.

bhoktṛtva भोक्तृत्व — a ideia ou crença de ser o desfrutador dos resultados das ações. Junto com *kartṛtva*, é a marca do *jīva*; o autoconhecimento revela o Ser como não-desfrutador. Ver *abhoktṛtva* e *kartṛtva*.

bhramarakīṭa भ्रमरकीट — a abelha e os insetos: uma das parábolas (*dṛṣṭāntas*) ou ilustrações lógicas (*nyāyas*) do Vedānta. Conta a tradição da Índia que abelha ataca um inseto chamado *kīṭa* e o leva para sua colmeia. Esse inseto, "meditando" sobre a forma da abelha, torna-se por sua vez uma delas. Da mesma forma, meditando sobre as grandes afirmações védicas (*mahāvākyas*) como *Aham Brahma'smi* "Eu sou o Ser", ou *Tat tvam'asi*, "tu és Isso", o praticante reconhece sua verdadeira identidade e se estabelece nela.

A crença na transmutação desse inseto em abelha está vinculada com observação que as pessoas faziam na época sobre a transformação da própria larva de abelha em inseto adulto. Ver *dṛṣṭānta*, *mahāvākya*, *ahaṁ brahmāsmi* e *tat tvam asi*. Saiba mais aqui.

bhramara *ou* ***bhrāmarī*** भ्रमर · भ्रामरी — abelha; nome de um *prāṇāyāma* que é ao mesmo tempo um exercício de *pratyāhāra*, retração dos sentidos.

bhrāntidarśana भ्रान्तिदर्शन — erro de visão, percepção equivocada; um dos nove obstáculos (*Yogasūtra* I:30).

Bhṛgu भृगु — um dos grandes sábios (*ṛṣis*) da tradição védica, filho de Brahmā e um dos sete *ṛṣis* ou Saptarṣis. Seu nome está associado a importantes narrativas das Purāṇas e à tradição do conhecimento védico. Bhṛgu aparece na *Taittirīyopaniṣad*, onde, investiga a natureza do Ilimitado através de profundas reflexões que o conduzem a reconhecer as dimensões da vida, da mente, do conhecimento e da plenitude.

bhrūmadhyadṛṣṭi भ्रूमध्यदृष्टि — exercício de fixação ocular que consiste em localizar o olhar no ponto entre as sobrancelhas.

bhūcarī भूचरी — um *dṛṣṭi*, exercício de fixação ocular. Q que consiste em fixar o olhar num ponto no vazio.

bhuja भुज — braço, ombro.

bhujaṅgāsana भुजङ्गासन — postura da cobra: deitado de bruços, ativam-se os braços, elevam-se os ombros e estende-se a dorsal, com cuidado para não comprimir a lombar e a cervical. Faz parte do *sūryanamaskāra*. Ver *āsana*. Saiba mais aqui.

bhujaṅginī भुजङ्गिनी — "a serpente": *mudrā* da *Gheraṇḍasaṁhitā* (III:92-93) em que se abre a boca e se engole o ar, como a serpente. Ver *mudrā*. Saiba mais aqui.

bhujapīḍāsana भुजपीडासन — postura da pressão sobre os braços: em equilíbrio sobre as mãos, com as pernas apoiadas nos ombros.

bhūmānanda भूमानन्द — plenitude ilimitada. O termo deriva de *bhūman*, o infinito, e *ānanda*, pleno (*Brahmajñānāvalīmālā*, 2).

bhūmi भूमि — terra, solo, estágio, nível; objeto de meditação.

bhūpura भूपुर — cidadela, o quadrado de linhas de força que circunda alguns *yantras*, símbolos utilizados para meditação.

bhūta भूत — elemento. Os cinco elementos densos: espaço (*ākāśa*), ar (*vāyu*), fogo (*agni*), água (*āpas*) e terra (*pṛthivī*). Também são chamados *mahābhūtas* ou *pañcatattva*.

bhūtajaya भूतजय — a vitória sobre os elementos.

No *Śivasūtra* (III:5), resulta do recolhimento do *prāṇa* dos canais laterais para o central (*nāḍīsaṁhāra*): o praticante consegue isolar-se da identificação com os fatores densos do corpo e cria assim as condições para contemplar o Ilimitado. Ver *nāḍīsaṁhāra*.

bhūtendriya भूतेन्द्रिय — os órgãos dos sentidos, através dos quais se obtém o conhecimento da realidade. Também designa *dṛśya*, "aquilo que é visto", isto é, o mundo que pode ser conhecido.

bhuvana भुवन — mundo, universo, plano de existência. No Trika, os *bhuvanas* são o mais denso dos seis caminhos (*ṣaḍadhvan*). Pelo *saṁyama* sobre o sol, diz o *Yogasūtra* (III:26), conhecem-se os mundos. Ver *ṣaḍadhvan* e *loka*. Saiba mais aqui.

bīja बीज — semente; nome dos mantras monossilábicos que ativam os *cakras*. Saiba mais aqui.

bījamantra बीजमन्त्र — *mantra*-semente: sílaba considerada a condensação de uma potência divina. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

bījavṛkṣa बीजवृक्ष — a semente e a árvore: uma das parábolas (*dṛṣṭāntas*) ou ilustrações lógicas (*nyāya*) do Vedānta. A semente é a causa da existência da árvore. A árvore é a causa da existência da semente. Não podemos determinar quem nasceu antes, assim como não podemos dizer quem chegou antes, se o ovo ou a galinha. Este exemplo serve para ilustrar que para cada questionamento, existe uma explicação e outro questionamento oposto, com sua respectiva explanação. A *Kaṭhopaniṣad*, por exemplo, fala sobre o Ser como sendo menor que o dedo polegar, e ao mesmo tempo maior que a maior das montanhas, para explicar que ele não tem dimensão física ou melhor, que está aquém, além e através da criação inteira. Ver *dṛṣṭānta*, *Kaṭhopaniṣad* e *anādi*. Saiba mais aqui.

bindu बिन्दु — ponto, gota. O centro a partir do qual se expande o Universo no início de cada ciclo da criação. Também designa o lugar em que se unem todas as formas de manifestação da Prakṛti, a Natureza manifestada. Na linguagem tântrica designa igualmente o sêmen. Saiba mais aqui.

bodhasvarūpa बोधस्वरूप — aquele cuja natureza é conhecimento. Ātma é *bodhasvarūpa*: aquele que é da natureza do Conhecimento. Não é um conhecimento sobre algum objeto peculiar, pois Ātma não se restringe a um objeto. Bodha, por sua vez, não se refere a uma cognição sensorial.

Bodha é a Consciência sem um objeto sobre o qual essa Consciência exerça sua atenção ou seu foco. Essa Consciência é a natureza real de todos os seres. Ver *svarūpajñāna*, *Ātmabodha* e *cit*. Saiba mais aqui.

Brahmā ब्रह्मा — na mitologia hindu, o Demiurgo, Criador do Universo.

brahmacarya ब्रह्मचर्य — servidor de Brahmā.

Coerência relacional, continência, celibato. Um dos cinco *yamas*, proscrições éticas do Yoga de Patañjali. Primeira das quatro fases da vida. Saiba mais sobre o *brahmacarya* aqui. Conheça aqui as quatro fases do *brahmacarya*. *Brahmacarya* quer dizer conduta brahmínica. Muitas vezes, este preceito é traduzido como abstinência sexual. Pessoalmente, prefiro traduzir o termo como fidelidade nos relacionamentos. Ou seja, evitar a conduta galinácea. *Brahmacarya* é o preceito que nos ajuda a viver a sexualidade, seja cultivando-a de maneira compassiva, seja transcendendo-a e renunciando a ela. Saiba mais aqui.

brahmadvāra ब्रह्मद्वार — a porta de Brahmā, o ponto pelo qual *kuṇḍalinī* entra na *suṣumṇānāḍī*, na base do tronco.

brahmagranthi ब्रह्मग्रन्थि — nó de Brahmā, primeiro dos três *granthis* ou obstáculos à ascensão da *kuṇḍalinī*, situado no *mūlādhāracakra*. Ver *granthi*.

Brahmajñānāvalīmālā ब्रह्मज्ञानावलीमाला — "guirlanda do conhecimento do Ilimitado", poema de vinte versos de autoria de Śrī Ādi Śaṅkarācārya. Segundo o *śloka* inicial, ouvir uma única vez este poema conduz ao conhecimento do Ilimitado e a *mokṣa*. Saiba mais aqui.

Brahman ब्रह्मन् — o Ser Ilimitado, a Consciência Suprema. Saiba mais aqui.

brāhmaṇa ब्राह्मण — membro da casta sacerdotal.

Brāhmaṇa ब्राह्मण — tratados rituais escritos pelos sacerdotes védicos entre 1000 e 800 a.C. que contêm, dentre outros, o mito genésico de Prajāpati, o homem primordial.

brahmanāḍī ब्रह्मनाडी — canal de Brahmā. Outro nome da *suṣumṇānāḍī*, o meridiano central da força vital, que corre ao longo da coluna vertebral e pelo qual ascende *kuṇḍalinī* ao despertar. Ver *kuṇḍalinī*.

brahmaniṣṭha ब्रह्मनिष्ठ — estabelecido em Brahman: a pessoa firmemente estabelecida no autoconhecimento. A *Muṇḍakopaniṣad* (I.2.12) pede que se busque um mestre que seja *śrotriya*, versado nas escrituras, e *brahmaniṣṭha*, uma personificação viva do conhecimento. Ver *śrotriya*. Saiba mais aqui.

brahmarandhra ब्रह्मरन्ध्र — orifício de Brahmā. Ponto sobre o qual o *yogin* exerce *saṁyama*, no alto da cabeça ou no centro do cérebro. Enquanto alguns autores consideram este vocábulo sinônimo de *suṣumṇānāḍī*, para outros ele é a extremidade superior desse canal da força vital. Não confundir com *brahmadvāra*, a porta de Brahmā, que fica na base da coluna vertebral.

Brahmasūtra ब्रह्मसूत्र — os aforismos sobre o Ilimitado, atribuídos a Bādarāyaṇa. Também chamado *Vedāntasūtra*, é um dos três pilares do Vedānta (*prasthānatrayī*), junto com as Upaniṣads e a *Bhagavadgītā*. O texto reúne, em 555 *sūtras*, uma investigação sistemática sobre a natureza de Brahman, a sua relação com o indivíduo (*jīva*) e com o universo.

Organizado em quatro capítulos, examina as principais questões metafísicas das Upaniṣads, discutindo também interpretações filosóficas divergentes. Saiba mais aqui.

brahmavidyā ब्रह्मविद्या — o conhecimento de Brahman, o ensinamento sobre si mesmo. É o autoconhecimento, objetivo fulcral do Yoga e ensinamento essencial da *Bhagavadgītā*. "Quem se dirige a *brahmavidyā* nunca teme", diz a *Gaṇapati Upaniṣad*. Ver *ātmajñāna*. Saiba mais aqui.

Brahmavihāra ब्रह्मविहार — "moradas de Brahman": os *brahmavihāras* são quatro atitudes ensinadas originalmente pelo Buda Gautama e recolhidas posteriormente por Patañjali no *sūtra* I:33: "Pelo cultivo da amizade, da compaixão, da alegria e da equanimidade diante da felicidade, do sofrimento, da virtude e da ausência dela, a mente torna-se serena e límpida". Essas quatro virtudes são chamadas, respectivamente, *maitrī*, *karuṇā*, *muditā* e *upekṣā*. A sua presença desse ensinamento fundamental do budismo no *Yogasūtra* deixa claro que Patañjali, como *yogin*, não ficou limitado às fronteiras da tradição védica ou brahmânica, mas bebeu noutras fontes. Isso fica mais claro ainda quando percebemos que o código dos *yamas* tampouco é criação dele, mas de Mahāvīra, o grande profeta do jainismo. Por outro lado, mostra igualmente que Patañjali era alguém altamente pragmático, pois nos propõe atitudes concretas para lidar com situações desafiantes, independentemente da origem dessas soluções.

Bṛhadāraṇyakopaniṣad बृहदारण्यकोपनिषद् — a Grande Upaniṣad da Floresta, uma das mais antigas obras filosóficas da Humanidade (c. 700-500 a.C.), em prosa. Faz parte do *Śatapatha Brāhmaṇa*, do *Śukla Yajurveda*, o *Yajurveda* Branco. Dela vêm o *mahāvākya ahaṁ brahmāsmi*, eu sou Brahman, a invocação da paz *asato mā sadgamaya* e os diálogos do sábio Yājñavalkya. Ver *mahāvākya*. Saiba mais aqui.

Bṛhaspati बृहस्पति — o sacerdote e preceptor dos deuses, *devaguru*. É o conselheiro divino e mestre da sabedoria sagrada e simboliza conhecimento, discernimento, prosperidade e orientação. Também, nome do planeta Júpiter.

Bṛhatsāman बृहत्सामन् — "o grande canto", hino do *Sāmaveda* dirigido a Indra. Na *Bhagavadgītā* (X:35), Kṛṣṇa diz ser o *Bṛhatsāman* entre os hinos.

budbuda बुद्बुद — bolha, espuma. Um dos exemplos (*dṛṣṭānta*) do *Ātmabodha*: "Assim como a espuma que surge nas águas do oceano, os mundos nascem, são sustentados e retornam ao Ser Ilimitado, que é a causa e o suporte de tudo" (8).

Ātma é como o oceano. Cada universo é como uma bolha de espuma da água do imenso oceano. O efeito não existe separado da causa. O mundo, que é o efeito, não existe separado de Brahman, que é a causa. Ver *samudrataraṅga*, *kārya* e *dṛṣṭānta*. Saiba mais aqui.

buddha बुद्ध — acordado, desperto. Título dado a Siddhārtha Gautama, o fundador do budismo.

buddhāsana बुद्धासन — postura do Buddha: sentado, com uma perna estendida à frente, coloca-se a outra por trás da nuca e rodeia-se o pé com o braço oposto. As mãos ficam unidas.

buddhi बुद्धि — intelecto, inteligência, bom-senso, sabedoria inata ou intuitiva. Um dos componentes da psiquê, *citta*, segundo o *Yogasūtra* de Patañjali, ou da "ferramenta interna", *antaḥkaraṇa*, segundo Śaṅkarācārya. Ver *citta*.

Buddhiyoga बुद्धियोग — o Yoga do discernimento. Na *Bhagavadgītā*, *buddhiyoga* designa a atitude de agir com equanimidade, sem apego aos resultados, reconhecendo que a pessoa pode escolher as ações mas não tem direito de escolha sobre os resultados dela. Essa atitude é guiada por *buddhi*, o bom-senso.

||

C च छ

caitanya चैतन्य — consciência.

cakra चक्र — roda; centros de força do corpo sutil. Os *cakras* 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. Noutras palavras, projeta-se mentalmente sobre determinados plexos ou regiões corporais um símbolo que represente um dos múltiplos aspectos que vinculam o ser humano com a natureza. Funcionam, por sua vez, como elementos que nos possibilitam o reconhecimento da Consciência Ilimitada, presente em tudo e em todos.

Saiba mais aqui.

cakrāsana चक्रासन — postura da roda: extensão completa do tronco, apoiado sobre as mãos e os pés, também chamada *ūrdhvadhanurāsana*. Na sua forma de meia roda (*ardhacakrāsana*), é uma hiperextensão feita de pé, chamada igualmente *ūrdhvadhanurāsana* ou postura do arco elevado.

Saiba mais aqui.

cakṣu चक्षु — visão, olhos.

cakṣudhauti चक्षुधौति — purificação dos olhos. Ablução.

camatkāra चमत्कार — maravilhamento, encanto: o deleite diante da magnificência de Śiva. Segundo Kṣemarāja, comentando o *Śivasūtra* (III:11), os sentidos do *yogin*, espectadores da peça de dança que é o *saṁsāra*, fazem com que ele conheça a plenitude do néctar de *camatkāra*, no qual desaparece a dualidade. Ver *vismaya*.

candra चन्द्र — lua.

candrabheda चन्द्रभेद — "atravessar a lua": nome de um *prāṇāyāma* alternado no qual se faz fluir o *prāṇa* pela narina esquerda, de polaridade negativa, chamada *candranāḍī* ou meridiano lunar. Este respiratório é chamado igualmente *candra prāṇāyāma*.

cara चर — móvel, animado, aquilo que se move. Em oposição a *acara*, imóvel.

catuḥ चतुः — quatro (*catur*, em composição).

caturaṅgadaṇḍāsana चतुरङ्गदण्डासन — postura do bastão, ou dos quatro apoios.

catuṣpāt चतुष्पात् — "de quatro quartos": assim é o Ser, diz de maneira enigmática a *Māṇḍūkyopaniṣad*, 2. Três "quartos" são os três estado de experiência (vigília, sono e sonho), enquanto que o "quarto quarto", *turīya*, é Ātma, o ser, que é a base para que as experiências possam ter lugar. Ver *turīya*.

Cekitāna चेकितान — guerreiro aliado dos Pāṇḍavas, citado na *Bhagavadgītā* (I:5).

celā चेला — discípulo (termo hindi; em sânscrito, *śiṣya*).

cetas चेतस् — mente, pensamento, consciência, coração.

Chāndogyopaniṣad छान्दोग्योपनिषद् — uma das mais antigas Upaniṣads (c. 700-500 a.C.), em prosa, do *Sāmaveda*. Nela aparece o *mahāvākya tat tvam asi*, tu és Isso, repetido ao longo de um diálogo entre um pai e um filho: aquilo que é a essência sutil de tudo o que existe é o Ser, e isso é o que você é. Ver *mahāvākya*.

cidābhāsa चिदाभास — a consciência refletida: o reflexo da consciência no intelecto, que faz o corpo e a mente parecerem conscientes. O *jīva* é chamado *cidābhāsa* porque é como o sol refletido em muitos espelhos d'água, segundo o *Hastāmalakastotram*. Ver *ābhāsavāda* e *pratibimbavāda*. Saiba mais aqui.

cidānanda चिदानन्द — consciência e plenitude, a natureza do Ser. Nome adotado por vários mestres, como Svāmī Cidānanda Sarasvatī, da Divine Life Society. Ver *saccidānanda*. Saiba mais aqui.

cinmudrā चिन्मुद्रा — nome de uma *mudrā* utilizada durante as práticas de *prāṇāyāma* e meditação, muito parecida com *jñānamudrā*: o dedo indicador fica curvado e toca a ponta do polegar. As palmas das mãos podem voltar-se para cima ou para baixo.

cit चित् — perceber, conhecer, pensar, recordar, descobrir. A consciência plena.

citi चिति — a consciência ilimitada, entendida como poder consciente e dinâmico. Termo do Trika.

citiśakti चितिशक्ति — o poder da Consciência. Com estas palavras termina o *Yogasūtra* (IV:34): "o *kaivalya* é a Consciência estabelecida na sua própria natureza".

Citraratha चित्ररथ — na mitologia hindu, o chefe dos *gandharvas*, músicos e dançarinos celestes, que residem em Indraloka, o paraíso dos deuses.

citriṇī चित्रिणी — terceiro invólucro da *suṣumṇānāḍī*.

citśakti चित्शक्ति — a potência da consciência. Termo do Trika.

citta चित्त — o psiquismo. Sinônimo de *antaḥkaraṇa*. Segundo o *Yogasūtra*, *citta* possui três constituintes:
1) *manas*, a mente como sede dos conteúdos em forma de dúvida, disjuntiva ou dilemas,
2) *ahaṅkāra* ou o ego, os conteúdos em forma de autorreferência, gostos e aversões, e
3) *buddhi*, ou a inteligência, que é a função assertiva, que julga e afirma.
Śrī Śaṅkarācārya, na *Vivekacūḍāmaṇi*, acrescenta ainda mais um quarto elemento à psiquê: a memória, chamada por acaso igualmente *citta*: "*Antaḥkaraṇa*, o 'órgão interno', é chamado por quatro diferentes nomes: *manas*, *buddhi*, *ahaṅkāra* e *citta*, de acordo com suas distintas funções. Quando há um movimento de ponderação de prós e contras, isso é chamado *manas*, pensamento. *Buddhi* é a propriedade que determina a veracidade dos objetos. *Ahaṅkāra*, o ego, é a identificação com o corpo como sendo o Ser. Quando acontece uma lembrança, isso é chamado *cittam*." *Vivekacūḍāmaṇi*, 93-94.
Saiba mais aqui.

cittabhūmi चित्तभूमि — os estados ou níveis da psiquê, *citta*, que a tradição classifica em cinco: dispersa, entorpecida, distraída, concentrada e restringida.

cittaprasādana चित्तप्रसादन — serenidade, clareza da psiquê, fruto do cultivo das quatro atitudes (*Yogasūtra* I:33): *maitrī* (amizade ou benevolência para com aqueles que são felizes), *karuṇā* (compaixão em relação aos que sofrem), *muditā* (empatia alegre diante das boas atitudes), e *upekṣā* (equanimidade diante do errado).

Essas quatro atitudes são parte essencial do ensinamento do Buda, que as chamou *brahmavihāras*, ou moradas do Ser. Ver *brahmavihāra*.

cittavṛtti चित्तवृत्ति — as modulações da psiquê, os movimentos da mente. Toda e qualquer atividade mental: desde as asserções e julgamentos, que são as vozes de *budhi*, a inteligência, ao conjunto dos gostos e aversões e aos pensamentos autorreferentes, que são as vozes do ego (*ahaṅkāra*), às dúvidas e disjuntivas, que são as vozes da mente (*manas*).

||

D द ध ड ढ

dagdhapaṭa दग्धपट — o pano queimado: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. A parábola do pano ardente é assim: se queimarmos uma peça de pano, constataremos que, mesmo havendo pegado fogo, ela mantém sua forma original. Porém, se tocarmos o pano, ele se torna cinzas. Um processo similar acontece com o *jīvanmukta*, aquele que se libertou em vida. Ele ainda tem um corpo, mas esse corpo é como o pano queimado. Havendo purificado o corpo no fogo do conhecimento, não há identificações do ego que possam reforçar ou criar novos desejos ou condicionamentos. Ver *jīvanmukta* e *jīvanmukti*. Saiba mais aqui.

daitya दैत्य — filho de Diti; os Daityas são gigantes que disputaram com os deuses o domínio do céu e, vencidos, foram para as regiões inferiores.

daivī sampat दैवी सम्पत् — "a riqueza divina": as qualidades que conduzem à liberdade, como o destemor, a pureza, a generosidade e a ausência de raiva, enumeradas na *Bhagavadgītā* (XVI:1-3). Ver *āsurī sampat*.

ḍākinī डाकिनी — figura feminina de poder, associada à sabedoria e às forças sutis nas tradições tântricas do hinduísmo e do budismo Vajrayāna. No Trikayoga e outras correntes do Tantra, elas são consideradas manifestações das energias da Śakti, relacionadas a divindades, práticas meditativas e processos de crescimento e transformação. Termo do Trika.

dakṣiṇa दक्षिण — direito; o lado direito.

Dakṣiṇācāra दक्षिणाचार — tantrismo branco, ou da mão direita.

Dakṣiṇāmūrti दक्षिणामूर्ति — "aquele que está voltado para o sul", Śiva na forma do mestre primordial, que ensina em silêncio. O sétimo verso do *Dakṣiṇāmūrti stotram* (7) diz que ele se apresenta por meio de três manifestações: *īśvaroguruātmeti*. Esta palavra composta se refere a Īśvara, o Ilimitado, ao professor, e a Ātma, o indivíduo, que é você. A seguir, o stotra diz *mūrttibheda vibhāgine*: Śiva, é só um, em verdade. A estrofe termina dizendo que Śiva é aquele que, aparentemente, é dividido, como o espaço, mas que está em todos os lugares ao mesmo tempo, *vyomavadvyāpta dehāya*. Saiba mais aqui.

dama दम — controle dos sentidos. Um dos seis valores ou virtudes necessários para *mokṣa*, a liberdade. No *Sanatsujātīya*, *damaḥ* é equanimidade, equilíbrio. Também é a capacidade de dizer não. É a qualidade de não ceder à pressão, seja de dentro ou de fora. Assim, nosso compromisso deve ser em relação a não vitimizarmos os demais, a não descarregarmos nossa raiva ou frustrações neles. Isso é *damaḥ*. Ver *Sanatsujātīya*. Saiba mais aqui.

dāna दान — generosidade, doação, caridade. Um dos dez *niyamas* da *Haṭhayogapradīpikā*. *Dāna* é a prática da caridade, na qual dedicamos uma parte do nosso tempo, esforço ou recursos para aliviar as penúrias dos demais. Saiba mais aqui.

dānava दानव — filho de Danu; os Dānavas são gigantes ou demônios, adversários dos deuses.

daṇḍa दण्ड — bastão.

daṇḍāpūpa दण्डापूप — o sumiço das tortas: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. Algumas tortas estão amarradas na ponta de uma vara. Se a vara for afastada do nosso campo visual, podemos concluir precipitadamente que as tortas desapareceram. Este simples exemplo ilustra a situação em que todas as nossas dúvidas são esclarecidas e as fontes de aflição desaparecem junto com a ignorância existencial, quando o conhecimento sobre o Ser resplandece.

Reza a *Vivekacūḍāmaṇi* (318), obra de Ādi Śaṅkarācārya: "Da extinção da ação [centrada no ego], deriva a extinção da ansiedade. Quando acontece a extinção da ansiedade, ocorre igualmente a extinção das *vāsanās* (impressões inconscientes que geram os desejos). A extinção final das *vāsanās* é a libertação. Aquele que realiza essa extinção, é chamado *jīvanmukta*". Ver *Vivekacūḍāmaṇi*, *vāsanā* e *jīvanmukta*. Saiba mais aqui.

daṇḍāsana दण्डासन — postura do bastão: sentado, com as pernas e o tronco retos como um bastão.

darśana दर्शन — ponto de vista. Nome comum das seis escolas filosóficas aceitas pelo hinduísmo ortodoxo (*āstika*, *i.e.*, que aceita a autoridade do Veda). Os *darśanas* apresentam diferentes abordagens da realidade, tendo como objetivo comum o acesso à liberdade. Formam três pares complementares: Yoga e Sāṅkhya, Nyāya e Vaiśeṣika, e Mīmāṁsā e Vedānta. Essa classificação, que equipara estritamente o termo *darśana* a estas seis escolas foi sendo formalizado ao longo do tempo, entre os séculos XII e XVI. Saiba mais aqui.

Daśaślokī दशश्लोकी — "As Dez Estrofes da Liberdade". *Daśaślokī* é um poema sânscrito de autoria de Śrī Ādi Śaṅkarācārya. Composta por dez estrofes, a obra expõe de forma muito concisa os princípios centrais do Advaita Vedānta, especialmente a identidade entre Brahman, a Realidade Absoluta, e Ātman, o ser individual, além de revelar a natureza da identidade humana.

Portanto, podemos traduzir o nome como "A das Dez Estrofes [da Liberdade]", pois é para a liberdade, *mokṣa*, objetivo do Yoga, que estas palavras apontam. O poema é conhecido ainda por outros três nomes: 1) *Nirvāṇadaśakaṁ* — "As Dez [Estrofes] do Nirvāṇa", 2) *Cidānandastavarāja* — "O Rei dos Poemas [que Revela] a Plenitude do Ser" e 3) *Cidānandadaśaślokī* — "As Dez Estrofes da Plenitude da Consciência". Ver *Śaṅkarācārya*, *Advaita Vedānta*, *avaśiṣṭa* e *Ekaślokī*. Saiba mais aqui.

daurmanasya दौर्मनस्य — desespero, depressão. Um dos obstáculos ao Yoga, segundo Patañjali (*Yogasūtra*, I:30).

dayā दया — compaixão, bondade. Um dos dez *yamas* da *Haṭhayogapradīpikā*. *Dayā* é cultivar atitudes compassivas e realizar ações concretas para acabar com o sofrimento dos demais. Saiba mais aqui.

deha देह — corpo, organismo. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

dehatraya देहत्रय — os três corpos, denso, sutil e causal. Śaṅkarācārya, na *Brahmajñānāvalīmālā*, 15, esclarece que o Ser é diferente deles. Saiba mais aqui.

deśabandha देशबन्ध — fixar a mente num lugar, a definição de *dhāraṇā* (*Yogasūtra* III:1).

deva *ou* ***devatā*** देव · देवता — ser de luz, divindade ou arquétipo de identificação pessoal.

devadatta देवदत्त — presente dos deuses. Um dos *prāṇas* menores, ares vitais, responsável pelo bocejo.

Devala देवल — antigo *ṛṣi*, citado na *Bhagavadgītā* (X:13) ao lado de Asita e Vyāsa.

devanāgarī देवनागरी — escrita da cidade dos deuses; um dos muitos alfabetos usados ao longo do para transcrever o sânscrito. É o mais usado e frequente hoje em dia.

devarṣi देवर्षि — sábio divino, um *ṛṣi* que vive entre os deuses, como por exemplo o sábio Nārada.

Devī देवी — deusa, rainha, nome de Durgā ou Sarasvatī.

Dhanañjaya धनञ्जय — "o conquistador de riquezas", epíteto de Arjuna.

dhanurāsana धनुरासन — postura do arco: deitado de bruços, as mãos seguram os pés e o corpo se curva como um arco.

dhanus धनुस् — arco (*dhanur*, em composição).

dhāraṇā धारणा — concentração que precede o estado de meditação, sexto *aṅga* do Yoga de Patañjali, definido pelo sábio como *deśabandhaścittasya dhāraṇā*: "concentração é [fixar] a psiquê numa área fechada" (III:1). Saiba mais aqui.

dhāraṇāsana धारणासन — postura de concentração: sentado sobre os calcanhares, o tronco permanece fletido, apoiado sobre as coxas e os punhos fechados um sobre o outro, com a cabeça descansando sobre eles.

dhāraṇī धारणी — o suporte ou objeto de meditação sobre o qual se pratica *saṁyama*. O termo significa igualmente solo, terra, apoio.

dharma धर्म — justiça, lei humana ou social, a ordem que sustenta o mundo; complementar da noção de *karma*, lei universal de causa e efeito. Saiba mais aqui.

dharmamegha धर्ममेघ — "nuvem de *dharma*": o *samādhi* ou absorção contemplativa alcançada quando o praticante, mesmo tendo desenvolvido o discernimento mais elevado (*vivekakhyāti*), deixa de apegar-se até mesmo ao conhecimento ou às conquistas intelectuais e mantém o discernimento constante (*Yogasūtra* IV:29).

dharmapariṇāma धर्मपरिणाम — transformação da forma: a substância permanece e a característica muda, como o barro que se torna pote. É uma das três transformações descritas no *Yogasūtra* (III:13), junto com *lakṣaṇapariṇāma* e *avasthāpariṇāma*. Ver *pariṇāma*.

dhauti धौति — grupo de técnicas de purificação que designa uma das seis técnicas de purificação (*ṣaṭkarma*) usadas no Haṭha. Seu objetivo é limpar diferentes regiões do corpo e preparar o praticante para as práticas de *āsana*, *mudrā*, *prāṇāyāma* e meditação. A *Haṭhayoga Pradīpikā* e a *Gheraṇḍa Saṁhitā* descrevem diferentes modalidades de *dhauti*, incluindo procedimentos destinados à automassagem e purificação do trato digestivo, da boca, da língua, dos dentes e gengivas e outras regiões do corpo.

dhī धी — o saber mais elevado, a inteligência mais sutil, que Kṣemarāja define como inteligência proficiente (*dhiṣaṇā viśāradā*). Através de *dhī* advém o reconhecimento de si mesmo como Consciência (*Śivasūtra* III:12). O termo designa também a concentração, a capacidade de manter o foco, e a conclusão da purificação psíquica. Ver *buddhi*.

Dhṛṣṭadyumna धृष्टद्युम्न — filho do rei Drupada e irmão de Draupadī, comandante do exército Pāṇḍava na batalha de Kurukṣetra, à beira da qual Kṛṣṇa ensina o Yoga para Arjuna.

Dhṛṣṭaketu धृष्टकेतु — rei de Cedi, aliado dos Pāṇḍavas na guerra do *Mahābhārata*.

Dhṛtarāṣṭra धृतराष्ट्र — rei de Hastināpura, cego de nascença, pai dos cem Kauravas, dos quais o mais velho era Duryodhana. É a ele que Sañjaya narra a *Bhagavadgītā*.

dhṛti धृति — firmeza, constância, perseverança. Um dos dez *yamas* da *Haṭhayogapradīpikā*. *Kṣamā* e *dhṛti* consistem em cultivarmos a paciência e o equilíbrio internos para que os relacionamentos possam fluir da melhor maneira. Ver *kṣamā*. Saiba mais aqui.

dhyāna ध्यान — meditação. Sétimo *aṅga* do Aṣṭāṅgayoga proposto por Patañjali. A definição que o sábio dá no *Yogasūtra* (III:2) é *tatra pratyayaikatānatā dhyānam*: "Nesse [foco da psiquê], o fluxo ininterrompido do pensamento é a meditação".

dhyānāsana ध्यानासन — nome de um grupo de *āsanas* em posição sentada, para meditação.

dhyānasthāna ध्यानस्थान — suporte para a meditação. Objeto ou técnica sobre a qual se exercita a contemplação.

dīkṣā दीक्षा — iniciação. Momento em que o *guru* transmite ao discípulo um *mantra*, um ensinamento ou uma prática, e o acolhe na linhagem (*paramparā*).

divya दिव्य — divino, adjetivo de *deva*. Designa a pessoa mais altamente qualificada para as práticas do Tantra. Saiba mais aqui.

doṣadarśana दोषदर्शन — ver as falhas, perceber o lado limitado daquilo que se busca. Devemos ser capazes de ver as falhas na interpretação do que significa estar vivo, se realizar *mokṣa* faz sentido para nós. Isso é chamado *doṣadarśana*.

Um filho recebe o conselho do pai: "se você quiser ir para um lugar de luxo, entre pela porta de trás". Ele vai até um desses hotéis de luxo. Busca a entrada traseira num beco e quando entra só sente o cheiro da comida estragada, vê a sujeira e os trabalhadores atarefados, de mal humor. O conselho do pai é para o jovem ver o *doṣadarśana*. Isso ajuda a compreender o valor relativo das coisas. Ver *vairāgya*, *viveka* e *Vivekacūḍāmaṇi*. Saiba mais aqui.

draṣṭā द्रष्टा — "aquele que vê", a testemunha, a consciência. Termo usado no *Yogasūtra* (I:3) de Patañjali para apontar para Ātma, o ser.

Draupadī द्रौपदी — filha do rei Drupada, esposa dos cinco príncipes Pāṇḍavas no grande épico *Mahābhārata*.

dṛgdṛśya दृग्दृश्य — o que vê e o que é visto. "O que vê é Brahman; o que é visto é *māyā*". *Brahmajñānāvalīmālā*, 16. Ver *dṛś* e *dṛśya*.

Dṛgdṛśyaviveka दृग्दृश्यविवेक — "o discernimento entre quem vê e o visto": breve texto de Vedānta sobre a distinção entre a consciência e os objetos. Ver *dṛgdṛśya*.

dṛk दृक् — o vedor, aquele que vê: o sujeito consciente, por oposição a *dṛśya*, o visto. No *Dṛgdṛśyaviveka*: "A forma é o percebido. O olho percebe, a mente conhece. Os pensamentos são aquilo que é conhecido. O princípio cognitivo autoefulgente é sempre o conhecedor. Ele nunca se torna o conhecido" (1).

Só há duas coisas no mundo, sem dúvida: você mesmo, o sujeito, *dṛk*, e o mundo, *dṛśya*. O objeto não se torna sujeito. O sujeito não se torna objeto. Portanto, *Dṛk-Dṛśya-Vivekaḥ*, o título do texto, aponta para a solução da confusão sujeito/objeto, *dṛk-dṛśya*. Ver *dṛśya*, *draṣṭā*, *sākṣī* e *Dṛgdṛśyaviveka*. Saiba mais aqui.

Droṇa द्रोण — *brāhmaṇa* sábio, mestre de armas dos príncipes Kauravas e Pāṇḍavas, e um dos comandantes do exército Kaurava na guerra do *Mahābhārata*.

dṛś दृश् — raiz verbal: ver, enxergar, perceber.

dṛṣṭānta दृष्टान्त — exemplo, ilustração: a comparação com algo conhecido da experiência cotidiana que torna compreensível o ensinamento sobre o Ser. Os mestres do Vedānta usam esses exemplos, também chamados *nyāya*, como instrumento do ensinamento. O *Ātmabodha* traz um em quase cada verso: o fogo que cozinha o alimento (2), a luz que dissipa as trevas (3), o Sol que brilha quando as nuvens passam (4), o pó da noz *kataka* que limpa a água (5), o sonho que se revela irreal ao acordar (6), a prata vista na concha (7) e a espuma nas águas do oceano (8).

Śaṅkarācārya dá um exemplo: *pākasya vahnivajjñānaṁ vinā mokṣo* na sidhyati. Assim como o fogo é o meio para cozinhar o alimento, da mesma maneira o autoconhecimento é o meio para *mokṣa*. Sem fogo não há comida. Ver *meghāpāya*, *katakareṇu*, *prabodha*, *śuktirajata*, *budbuda*, *rajjusarpa* e *ghaṭākāśa*. Saiba mais aqui.

dṛṣṭi दृष्टि — olhar. Grupo de exercícios de fixação ocular. Saiba mais aqui.

dṛṣṭisṛṣṭivāda दृष्टिसृष्टिवाद — a doutrina segundo a qual a criação acontece com a percepção: o mundo existe enquanto é percebido. Ver *ajātivāda*.

dṛśya दृश्य — “aquilo que é visto”, “o perceptível” ou “o objeto da percepção”. No *Yogasūtra* designa o que pode ser conhecido ou observado: o mundo, o corpo, os sentidos, pensamentos e emoções.

Nos *sūtras* II:17–24, Patañjali ensina que *dṛśya* corresponde ao domínio dos *guṇas sattva*, *rajas* e *tamas*, sendo essencialmente diferente de *draṣṭa*, o observador ou princípio consciente, *i.e.*, Ātma ou Puruṣa.

dṛśyānuviddha samādhi दृश्यानुविद्ध समाधि — a absorção associada a um objeto percebido: uma das formas de *savikalpa samādhi*. No *Dṛgdṛśyaviveka*: “Os objetos conhecidos internamente, *dṛśyas*, como desejos, [pensamentos] e outros estão disponíveis para o órgão interno, *antaḥkaraṇa*. [O buscador, *mumukṣu*,] deve exercer a contemplação sobre a pura Consciência, como aquela que ilumina os pensamentos. Isto é chamado *dṛśyānuviddha savikalpa samādhi*, absorção na distinção em relação aos *vṛttis*” (24).

Quando o pensamento e/ou a emoção (*vṛttis*) se manifestam, sejam do tipo que for, são objetos, *dṛśyas*, e eu serei sempre o observador, *dṛk*. Com a atitude correta, estarei sempre na posição do contemplador, *dṛk*. Ao pensar num elefante, o elefante é; a consciência do elefante é: *saccidānanda*. Ver *savikalpa samādhi*, *śabdānuviddha samādhi*, *nirvikalpa samādhi* e *nididhyāsana*. Saiba mais aqui.

Drupada द्रुपद — rei dos Pāñcālas, pai de Draupadī e de Dhṛṣṭadyumna, aliado dos Pāṇḍavas no conflito do *Mahābhārata*.

dugdhaneti दुग्धनेति — prática de limpeza das fossas nasais que se faz utilizando leite morno. Ver *neti*.

duḥkha दुःख — dor, sofrimento, miséria existencial ou insatisfação resultante da ignorância (*avidyā*), da identificação errônea com os processos da natureza e dos condicionamentos mentais que deles decorrem. O *Yogasūtra* II:15 afirma que, para a pessoa de discernimento, todas as experiências são reconhecidas como dolorosas, devido ao devir, às impressões latentes e ao conflito entre os *guṇas*. É um dos obstáculos ao *samādhi* e naturalmente, a *mokṣa*. Saiba mais aqui.

duḥkhatraya दुःखत्रय — tripla miséria existencial, ponto de partida do Sāṅkhya: o sofrimento próprio, aquele provocado por outrem e a miséria advinda de circunstâncias externas. Ver *aśāntiḥ*.

Durgā दुर्गा — "Aquela que é difícil de alcançar", a que remove o sofrimento. Um dos nomes de Śakti, a esposa de Śiva. Leia a história de Durgā aqui.

durlabha दुर्लभ — raro, difícil de obter.

Durlabham designa algo raro, muito difícil de se conseguir. A forma humana é especial, dentre outras coisas pois somente nela é que pode acontecer *mokṣa*, a libertação dos condicionamentos e crenças paralisantes.

Na *Vivekacūḍāmaṇi*: “Nascimento humano, disposição para a liberdade e ter um mestre: esta tríplice bênção é difícil de se conseguir e tem como a sua causa apenas a graça de Īśvara” (3).

Nesta breve estrofe Śaṅkarācārya condensa tudo o que disse na anterior, em três elementos: o nascimento humano, a disposição para a liberdade e a bênção de ter alguém para nos ensinar: *manuṣyatvaṁ mumukṣutvaṁ mahāpuruṣa saṁśrayaḥ*. Ver *mumukṣutva*, *guru* e *Vivekacūḍāmaṇi*. Saiba mais aqui.

Duryodhana दुर्योधन — o mais velho dos príncipes Kauravas, filho de Dhṛtarāṣṭra. Movido pela inveja e pela ambição, provocou a guerra contra os Pāṇḍavas no *Mahābhārata*.

dva द्व — o número dois.

dvaita द्वैत — dualismo.

dvandva द्वन्द्व — par de opostos: prazer e dor, calor e frio, ganho e perda, honra e desonra. A *Bhagavadgītā* ensina a permanecer equânime diante deles.

dveṣa द्वेष — aversão, desagrado. Uma das aflições humanas (*kleśas*), mencionada por Patañjali no *Yogasūtra*, II:8: *duḥkhānuśayī dveṣaḥ*, o que, traduzindo, quer dizer: "A aversão acompanha o sofrimento”. Vyāsa, o grande comentarista de Patañjali, esclarece o ponto: "Aversão é o sentimento de oposição, rejeição ou propensão contrária à dor ou aos objetos que a provocam, que surge da lembrança da dor antes experimentada". Saiba mais aqui.

dvi द्वि — dois, em composição (*dva*, como numeral). Exemplo: *dvipāda*, os dois pés.

dvija द्विज — "nascido duas vezes": quem recebeu a iniciação ritual, o segundo nascimento. Designa os membros das três primeiras classes e, em especial, os *brāhmaṇas*.

dvipādaśīrṣāsana द्विपादशीर्षासन — postura dos dois pés atrás da cabeça.

||

E ए ऐ

eka एक — o número um.

ekāgra एकाग्र — atenção concentrada sobre um ponto ou objeto determinado.

ekāgratā *ou* ***ekāgrya*** एकाग्रता · एकाग्र्य — grupo de técnicas de fixação da atenção em um ponto só.

ekāgratāpariṇāma एकाग्रतापरिणाम — a transformação na qual a ideia que se vai e a que surge são idênticas: a mente permanece estável num só ponto (*Yogasūtra* III:12). Ver *ekāgratā*.

ekapādasarvāṅgāsana एकपादसर्वाङ्गासन — postura sobre os ombros com uma perna estendida para baixo, até o chão.

ekapādaśīrṣāsana एकपादशीर्षासन — postura com um pé atrás da cabeça. A outra perna fica estendida à frente. As mãos permanecem unidas em *añjalimudrā* frente ao peito. Pode ser feito sentado ou deitado para trás.

Ekaślokī एकश्लोकी — "O Verso Único", atribuído a Ādi Śaṅkarācārya. *Ekaślokī* quer dizer "estrofe única", em sânscrito. Este lindo *śloka* descreve, numa única estrofe, um profundo e revelador diálogo entre o professor, Ādi Śaṅkarācārya, e um *śiṣya*, um estudante, de quem não se conhece o nome. Todo o conhecimento das Upaniṣads aparece aqui de maneira sintética, clara e indistinta.

O *guru* faz quatro perguntas, e tira uma conclusão final, sobre a qual o estudante tem a epifania, a visão do Não-Dual, pela qual reconhece a sua real natureza dizendo, no fim, "Eu sou essa Luz!" O *Ekaślokī* aparece na métrica chamada *śārdūlavikrīḍitaṁ*, que faz parte do *atidhṛtichanda*. Uma estrofe composta nessa métrica consta de quatro versos de 19 sílabas cada. Ver *jyoti*, *Śaṅkarācārya* e *Daśaślokī*. Saiba mais aqui.

ekatānatā एकतानता — fluxo contínuo, ininterrupto, da cognição: a definição de *dhyāna* (*Yogasūtra* III:2).

ekatva एकत्व — unidade. Para quem vê a unidade em tudo, não há engano, equivocação ou sofrimento (*Īśopaniṣad*, 7).

||

G ग घ

gajakaraṇī गजकरणी — "ação do elefante": regurgitar voluntariamente a água bebida, como o elefante. Prática de limpeza das mucosas do sistema digestivo mencionada junto com os *ṣaṭkarmas* na *Gheraṇḍa Saṁhitā*.

Gālava गालव — sábio, discípulo de Viśvāmitra. É homenageado com o nome de uma postura.

gālavāsana गालवासन — postura do sábio Gālava.

Gaṇapati गणपति — "o senhor das hostes": outro nome de Gaṇeśa, o deus com cabeça de elefante, que remove os obstáculos. A ele é dedicada a *Gaṇapati Atharvaśīrṣopaniṣad*. Ver *Gaṇeśa*. Saiba mais aqui.

gandha गन्ध — odor, cheiro; o sentido do olfato.

gāndhārī गान्धारी — canal da força vital que vai desde o centro do corpo sutil, chamado *kanda*, até o olho esquerdo.

gandharva गन्धर्व — ser celestial da coorte de Śiva. Nos Purāṇas, antigas crônicas de deuses, guerreiros e *yogins*, os *gandharvas* são os espíritos da música, seres semidivinos tremendamente poderosos.

Gāṇḍīva गाण्डीव — o arco de Arjuna, presente dado pelo deus do fogo, Agni.

Gaṇeśa गणेश — na mitologia, o filho de Pārvatī e Śiva, guardião das portas, senhor dos obstáculos e chefe do exército de Śiva.

Gaṇeśa é a personificação dos mistérios do Tantra, senhor da sabedoria e da prosperidade. Saiba mais aqui.

Gaṅgā गङ्गा — o rio Ganges. Na mitologia, a deusa que personifica o rio homônimo.

garbha गर्भ — embrião, feto.

garbhapiṇḍāsana गर्भपिण्डासन — postura do embrião no útero: em *padmāsana*, os braços passam entre as coxas e as panturrilhas, e as palmas das mãos seguram as laterais do rosto.

garimā गरिमा — o poder de tornar-se pesado como uma montanha, um dos oito grandes *siddhis*. Ver *aṇimā*.

Garuḍa गरुड — a águia divina, rei das aves e montaria de Viṣṇu.

garuḍāsana गरुडासन — postura da águia: de pé, com as pernas e os braços enroscados.

Gauḍapāda गौडपाद — mestre do *Advaita Vedānta*, *guru* do *guru* de Śaṅkarācārya, autor da *Māṇḍūkyakārikā* (c. 550 d.C.), considerada a primeira obra da escola. Ver *Māṇḍūkyakārikā* e *ajātivāda*. Saiba mais aqui.

Gāyatrī गायत्री — métrica de 24 sílabas. Um dos mantras mais sagrados e importantes dentro do Yoga e da espiritualidade hindu. Conheça o *Gāyatrī* aqui. Leia a história do *Gāyatrī mantra* aqui.

ghaṭa घट — pote, vaso. Na *Gheraṇḍasaṁhitā*, o corpo é comparado a um pote de barro cru que se desfaz na água: precisa ser "cozido" no fogo do Yoga para se tornar firme. Daí o nome *ghaṭasthayoga*, o Yoga do vaso. No Vedānta, o espaço dentro do pote (*ghaṭākāśa*) ilustra a relação entre o indivíduo e o Todo. Ver *ghaṭāvasthā*.

ghaṭākāśa घटाकाश — o espaço no pote: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. Esta é a parábola do espaço e o pote: o espaço permeia o universo inteiro. Não há diferença entre o espaço longínquo e o próximo. Não há diferença entre o espaço contido num pote e o espaço do lado de fora dele. O espaço do lado de dentro do pote é essencialmente igual ao espaço do lado de fora. Espaço é espaço, independentemente do tamanho ao qual ele se restrinja. Se o pote é quebrado, nada acontece ao espaço. O espaço do lado de dentro não se funde ou mistura com o espaço do lado de fora, nem sofre nenhuma mudança. Igualmente, o Ser, estando presente no mundo, não é atingido por nenhuma das modificações que afetam o tempo e o espaço. Ver *ghaṭa*, *avacchedavāda* e *upādhi*. Saiba mais aqui.

ghaṭāvasthā घटावस्था — "o estado do vaso": segunda etapa do *nādānusandhāna* (*Haṭhayogapradīpikā* IV:71-72). O *prāṇa* une-se ao centro da garganta, rompe-se o *viṣṇugranthi* e ouve-se o som de um tambor. Ver *paricayāvasthā*.

Gheraṇḍa घेरण्ड — mestre de Yoga, autor da *Gheraṇḍa Saṁhitā*, texto onde se descrevem técnicas avançadas de Haṭhayoga. O ensinamento apresenta-se em forma de diálogo entre o sábio Gheraṇḍa, de quem nada se conhece, e seu discípulo Caṇḍa Kāpāli. Esta obra *vaiṣṇava* toma como modelo a *Haṭhayoga Pradīpikā* e alguns versos têm correspondência com os do dito manual. Gheraṇḍa ensina uma disciplina de sete passos (*saptasādhana*) e descreve não menos de trinta e duas posturas (*āsana*) e vinte e cinco "selos" ou *mudrās*. Ver *Gheraṇḍasaṁhitā* e *saptasādhana*. Saiba mais aqui.

Gheraṇḍasaṁhitā घेरण्डसंहिता — a Coleção de Gheraṇḍa: compilação tardia (c. 1700) de técnicas de Haṭhayoga. Propõe um Yoga de sete membros (*saptāṅga*), que começa pelas seis purificações (*ṣaṭkarma*), e descreve 32 *āsanas*. Com a *Haṭhayogapradīpikā* e a *Śivasaṁhitā*, forma o trio de textos clássicos mais lido no século XX. Ensina que o corpo, como um jarro de argila crua, deve ser fortalecido e purificado no fogo da prática (I:24). Ver *Gheraṇḍa* e *ṣaṭkarma*.

ghrāṇa घ्राण — olfato.

Gītā गीता — canção. Forma abreviada de *Bhagavadgītā*, a Canção do Senhor. A *Bhagavadgītā* é um dos textos seminais do Yoga, junto com o *Yogasūtra*. Integrada ao épico *Mahābhārata*, consiste em um diálogo entre Kṛṣṇa e o príncipe guerreiro Arjuna, às vésperas de uma grande batalha. Diante do dilema ético de combater seus próprios parentes, mestres e amigos, o príncipe recebe do seu mestre e amigo ensinamentos sobre o dever social (*dharma*), as ações (*karma*), o conhecimento do Ser (*ātmajñāna*), a meditação e a devoção (*bhakti*). Ao longo de seus dezoito capítulos, a obra apresenta diferentes caminhos, especialmente o Karma, o Jñāna e Bhaktiyogas, que integram ações conscientes, discernimento constante e entrega a Īśvara.

go गो — vaca; também raio de luz.

gomukhāsana गोमुखासन — postura da face de vaca: sentado, com os joelhos sobrepostos e as mãos entrelaçadas atrás das costas. Uma das posturas da *Haṭhayogapradīpikā*.

Gorakṣanātha गोरक्षनाथ — discípulo de Matsyendranātha e criador do Haṭhayoga (pressupõe-se que tenha vivido e ensinado entre 900 e 1100 d.C.). Embora não possa provar-se historicamente, a aparição deste método vincula-se tradicionalmente ao *yogin* Gorakṣanātha, autor dos tratados *Haṭhayoga* (hoje perdido) e *Gorakṣaśataka*.

Gorakṣa é considerado uma das figuras fundamentais do Nātha Sampradāya, uma tradição ascética associada ao desenvolvimento do Haṭhayoga. A origem do Haṭha estaria vinculada ao aparecimento da linhagem dos 64 *siddhas* (“seres perfeitos”), que inicia com os mestres Matsyendranātha e Gorakṣanātha, do norte da Índia. No *Gorakṣa Paddhati*, antigo texto atribuído ao próprio Gorakṣanātha, mencionam-se os 84 *āsanas* fundamentais, mas eles não são listados nem descritos.

Ele é considerado um grande *siddha*, dedicado a *mokṣa* por meio da disciplina corporal, do controle da respiração, da concentração e do despertar das potencialidades sutis. A tradição Nātha atribui-lhe diversos textos, embora a autoria e a datação de muitas dessas obras sejam discutíveis. Seus ensinamentos contribuíram para a formação de práticas e conceitos centrais do Haṭhayoga, incluindo o trabalho com *prāṇa*, *nāḍīs*, *kuṇḍalinī* e *samādhi*. Ver *Matsyendranātha*, *Nātha* e *Gorakṣaśataka*. Saiba mais aqui.

gorakṣāsana गोरक्षासन — postura de Gorakṣa, ou Gorakṣanātha; na *Haṭhayogapradīpikā*, outro nome de *bhadrāsana*.

Gorakṣaśataka गोरक्षशतक — texto da tradição Nātha, de Yoga tântrico.

Govinda गोविन्द — "o protetor das vacas", nome de Kṛṣṇa, que cresceu entre pastores.

graha ग्रह — órgãos de apreensão: as mãos.

grahītṛ *ou* ***grahaṇa*** *ou* ***grāhya*** ग्रहीतृ · ग्रहण · ग्राह्य — o conhecedor, o instrumento da cognição e o objeto conhecido: os três campos em que pode ocorrer a *samāpatti* (*Yogasūtra* I:41).

granthi ग्रन्थि — nó: termo que, no Haṭhayoga e do Tantra, designa os bloqueios simbólicos ou energéticos que dificultam a circulação do *prāṇa* e o despertar da *kuṇḍalinī*. A tradição descreve três nós principais, conhecidos como *brahmagranthi*, associado à identificação com o corpo, a matéria e os impulsos sensoriais; *viṣṇugranthi*, relacionado aos vínculos emocionais, aos desejos e ao apego; e *rudragranthi*, ligado ao ego, às construções mentais e à identificação com o conhecimento e as experiências meditativas. Nas práticas tradicionais, técnicas como *āsana*, *prāṇāyāma*, *bandha*, *mudrā* e meditação são empregadas como meios para favorecer a superação desses nós e o aprofundamento da experiência contemplativa.

granthibheda ग्रन्थिभेद — o rompimento dos nós. Pela prática de *prāṇāyāma*, dos *bandhas* e do *nādānusandhāna*, o *prāṇa* rompe os três nós que obstruem a *suṣumṇā*: *brahmagranthi*, *viṣṇugranthi* e *rudragranthi*. Ver *granthi*.

gṛhastha गृहस्थ — chefe de família: a segunda fase da vida, na qual, findo o processo educativo, a pessoa constrói casa e família e participa da sociedade. Ver *āśrama*. Saiba mais aqui.

Guḍākeśa गुडाकेश — "o que venceu o sono", epíteto de Arjuna.

guṇa गुण — atributo, qualidade. Os estados da realidade, as três formas de manifestação que assume Prakṛti, definindo por interação o Universo manifestado. Os *guṇas* são três: *tamas*, *rajas* e *sattva*. Saiba mais aqui.

guṇātīta गुणातीत — aquele que transcende os *guṇas*. A *Bhagavadgītā* (XIV:22-26) o descreve como quem permanece igual na honra e na desonra, diante do amigo e do inimigo, e não se perturba com a ação dos *guṇas*, sabendo que são eles que agem. Ver *guṇa* e *sthitaprajña*. Saiba mais aqui.

guṇatraya गुणत्रय — o conjunto dos três *guṇas*, as modalidades assumidas pela Prakṛti (Natureza): *tamas* (inércia, inatividade), *rajas* (ação, movimento) e *sattva* (harmonia, equilíbrio).

gupta गुप्त — secreto.

guptāsana गुप्तासन — "postura oculta" (*gupta*, bem protegido): mais um nome de *siddhāsana*, porque os genitais ficam escondidos atrás dos pés. Consta também entre as 32 posturas da *Gheraṇḍasaṁhitā*. Ver *siddhāsana*. Saiba mais aqui.

guru गुरु — mestre. Literalmente, "pesado", aquele cuja palavra tem peso, pois representa a própria encarnação do conhecimento libertador. Guru é quem transmite o conhecimento e orienta o discípulo no caminho do autoconhecimento e da libertação (*mokṣa*).

O *Guru Vandanam* ("versos de invocação ao mestre") diz, *gukārastvandhakāro vai rūkarastannivarttakaḥ andhakāranirodhitvād gururityabhidhīyate*: "a sílaba *gu* denota as trevas [da ignorância]. A sílaba *ru* aponta, de fato, para sua remoção. O *guru* é assim chamado pois dissipa a escuridão".

guruparamparā गुरुपरम्परा — a linhagem dos mestres, que começa com Sadāśiva, passa por Śaṅkarācārya e se estende até o nosso professor, como diz o *Guruvandanam*. Ver *paramparā* e *sampradāya*. Saiba mais aqui.

gurupūrṇima गुरुपूर्णिम — a lua cheia do mestre, celebrada com muitas histórias na Índia. Uma delas conta que, milênios atrás, Śiva apareceu no Himalaya na forma de um *yogin*, sentado em meditação sob uma figueira-de-bengala, sorrindo e irradiando luz. Sete sábios sentiram-se atraídos e meditaram junto com ele. Quando lhe pediram o ensinamento, Śiva não disse nada: apenas fez *cinmudrā*, o gesto com a mão direita em que o indicador, que representa o ego, toca o polegar, que simboliza o Ser. Era uma aula silenciosa: o ego não existe separado do Ser, e por isso não devemos dar valor absoluto aos desejos. Esse reconhecimento é o quanto basta para *mokṣa*, a libertação. 84 anos depois, na lua cheia do solstício que inicia o *dakṣiṇāyana*, (mês de julho no calendário gregoriano) Śiva abriu os olhos e olhou para o sul. Por isso é chamado Dakṣiṇāmūrti, “Aquele que Olha para o Sul”. É por isso que, nessa data, honramos Dakṣiṇāmūrti e todos os que ensinaram e ensinam a visão libertadora do Yoga.

Ver *Saptaṛṣi*. Saiba mais aqui.

||

H ह

hala हल — arado.

halāsana हलासन — postura do arado: a partir da postura sobre os ombros, os pés tocam o chão atrás da cabeça.

haṁ हं — som semente do *viśuddhacakra*, quinto centro de força, localizado na região da garganta. Faça aqui a prática contemplativa sobre este centro de meditação.

haṁsa हंस — cisne. Designa o princípio vital da respiração. Ver também *so'ham*.

haṁsāsana हंसासन — postura do cisne: semelhante à do pavão, com os dedos das mãos voltados para a frente.

hāna हान — eliminação, cessação. No *Yogasūtra* (II:25), é a dissolução da identificação entre quem vê e o que é visto, que é o próprio *kaivalya*. Terceiro passo da estratégia de cura do Yoga, depois de *heya* e *hetu*. Ver *hānopāya*. Saiba mais aqui.

hānopāya हानोपाय — o meio para a eliminação do sofrimento: o discernimento ininterrupto, *vivekakhyāti* (*Yogasūtra* II:26). Completa o esquema de quatro partes: o sofrimento, a sua causa, a sua cessação e o meio. Ver *heya* e *vivekakhyāti*. Saiba mais aqui.

Hanumān हनुमान् — o deus macaco, filho de Vāyu, o vento; devoto de Rāma, herói do *Rāmāyaṇa*.

hanumānāsana हनुमानासन — postura de Hanumān: abertura frontal completa das pernas, que evoca o salto de Hanumān até Laṅkā.

Hari हरि — "aquele que remove" a ignorância e o sofrimento. Um dos nomes de Viṣṇu.

Hariḥ Oṁ हरिः ॐ — invocação que encerra os mantras da paz e a recitação dos textos, depois de *oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*; usa-se também como saudação e para concluir uma aula ou um texto. *Hari*, aquele que remove a ignorância e o sofrimento, é um dos nomes de Viṣṇu. Ver *Hari* e *śānti*.

hasta हस्त — mão.

hastijihvā हस्तिजिह्वा — uma das principais *nāḍīs*, correntes energéticas, que vai desde o *kanda*, centro do corpo sutil, na base do tronco, até o olho direito.

Haṭharatnāvalī हठरत्नावली — "o colar de joias do Haṭha": texto de Śrīnivāsa (século XVII) que comenta e corrige a *Haṭhayogapradīpikā* e é o primeiro a enumerar os 84 *āsanas* da tradição, descrevendo vários deles. Ver *Haṭhayogapradīpikā*. Saiba mais aqui.

Haṭhayoga हठयोग — método de Yoga tântrico baseado no despertar da força sutil. O Haṭha é uma forma de Yoga com raízes na Índia antiga mas que ganhou muita força no período medieval, entre os séculos IX e XVI desta era. Como todas as demais manifestações do Yoga, tem um único objetivo: *mokṣa*, a liberdade. A peculiaridade do Haṭha é que busca essa liberdade através de uma série de práticas e reflexões que visam ao despertar da potencialidade humana, chamada *kuṇḍalinī*. Esse despertar acontece através de um esforço, que não deve interpretar-se no sentido físico: trata-se de um esforço no sentido do autoconhecimento, uma reflexão feita tendo como base o corpo e a vitalidade, mas que acontece no sentido de compreender a própria natureza, que transcende as esferas física, vital e psíquica. Segundo a *Gorakṣaṣaṭaka*, uma obra contemporânea da *Pradīpikā*, a palavra *haṭha*, que literalmente significa "grande esforço", deriva das sílabas *ha*, sol, e *ṭha*, lua. Nessa palavra, portanto, está implícita a visão do Tantra, que finca as suas raízes na ancestral tradição não-dual dos Vedas. A integração das forças solar e lunar, a transcendência da identificação com todos os pares de opostos, condição prévia para o despertar da potencialidade humana, é o objetivo deste Yoga.

Até o surgimento do Haṭha, a visão que se tinha sobre o corpo humano no mundo da espiritualidade indiana era desabonadora e negativa. O corpo era considerado apenas uma bolha de pele recheada de carne, ossos, secreções e impurezas, fonte do sofrimento, do apego e da dor. O Haṭha rejeitou essa visão desde o início, unificando a visão tántrica do corpo como templo da divindade, com a constatação vedântica de que tudo o que existe na criação é expressão do Ser, que é ao mesmo tempo criador e agente material da criação.

O Haṭhayoga dá muita importância à prática das posturas psicofísicas, *āsanas*, aos respiratórios para expansão da força vital, *prāṇāyāmas*, bem como às purificações, chamadas *ṣaṭkarmas*.

Originalmente, o Haṭha Yoga era um dos métodos ou formas do Yoga, que tinha a peculiaridade de usar o corpo físico como veículo para atingir o estado de liberdade. A prática das posturas, por sua vez, era uma ínfima parte desse método.

Existe consenso em torno da ideia que o Haṭha se desenvolveu no período pós-clássico da história indiana, entre os séculos IX e X desta era, sendo portanto posterior ao Yoga clássico codificado pelo sábio Patañjali no *Yogasūtra*. Assim, a origem do Haṭha estaria vinculada ao aparecimento da linhagem dos 64 *siddhas* ("seres perfeitos"), que inicia com os mestres Matsyendranātha e Gorakṣanātha, do norte da Índia. O fato é que o Haṭha desde sempre pertenceu, esteve vinculado e evoluiu junto com a tradição védica. Os principais textos que chegaram até nós sobre esta disciplina são cinco. Pela ordem cronológica estimada: *Gorakṣaṣaṭaka*, *Haṭha Yoga Pradīpikā*, *Gorakṣapaddhati*, *Gheraṇḍa Saṁhitā* e *Śiva Saṁhitā*. Ver *Haṭhayogapradīpikā*, *Gheraṇḍasaṁhitā*, *Śiva Saṁhitā*, *Gorakṣanātha*, *Matsyendranātha*, *kuṇḍalinī* e *ṣaṭkarma*. Saiba mais aqui.

Haṭhayogapradīpikā हठयोगप्रदीपिका — "Luz sobre o Haṭhayoga": tratado de Svātmārāma Yogendra do século XV. É o mais conhecido manual de Haṭha e apresenta ensinamentos sobre *yamas*, *niyamas*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *ṣaṭkarma*, *mudrā*, *bandha* e *samādhi*. Dividido em quatro capítulos, o texto recomenda práticas para purificar e preparar o corpo e a mente, regular o fluxo do *prāṇa* e favorecer a iluminação. Embora reconheça o valor das técnicas físicas e respiratórias, Svātmārāma deixa claro desde o início que o propósito do Haṭha é conduzir ao Rājayoga, entendido como *mokṣa* (libertação). Saiba mais aqui.

havis हविस् — oblação, oferenda lançada ao fogo sagrado. No *Śivasūtra* (II:8), o corpo do *yogin* torna-se uma oferenda: os seus três corpos (denso, sutil e causal), purificados, são como a oblação colocada no altar do fogo (*agnikuṇḍa*), que simboliza a luz da Consciência.

hetu हेतु — causa, motivo. No esquema do *Yogasūtra* (II:16-17), depois de reconhecer o sofrimento a ser evitado (*heya*), identifica-se a sua causa: a identificação entre quem vê e o que é visto. Na *Bhagavadgītā*, somos agentes da ação (*karmahetu*), não dos seus resultados. Ver *heya*, *hāna* e *hānopāya*. Saiba mais aqui.

heya हेय — aquilo que deve ser evitado ou superado. "O sofrimento que ainda não veio é *heya*, evitável" (*Yogasūtra* II:16).

himsā हिंसा — violência. Antítese da atitude da não-violência, *ahiṁsā*, primeiro preceito ético do Yoga clássico.

hiraṇmaya pātra हिरण्मय पात्र — "o disco dourado" que oculta a face da verdade, na prece da *Īśopaniṣad* (15): "remove teu disco, ó Sol que nutres o mundo".

Hiraṇyagarbha हिरण्यगर्भ — "o embrião de ouro": o Criador, um dos nomes de Brahmā; no Vedānta, a consciência associada ao total dos corpos sutis. É tido como o patrono do Yoga, e a tradição lhe atribui as primeiras escrituras sobre o assunto. Ver *Virāṭ* e *samaṣṭi*. Saiba mais aqui.

hṛd हृद् — coração, a região do peito. Saudação com a mão no peito.

hṛdayagranthi हृदयग्रन्थि — o nó do coração: a identificação que parece prender o Ser ao corpo-mente. No *Dṛgdṛśyaviveka* é dito: "Quando Brahman, que é tanto a causa como a manifestação criativa, é claramente conhecido, [a identificação com] os desejos é destruída, as dúvidas são eliminadas e os resultados das ações não mais prendem [o *yogi*]" (31). O verso vem da *Muṇḍakopaniṣad* (II.2.8). Ātma está como que "atado" ao corpo-mente através dos "nós do coração", *hṛdayagranthiḥ*.

Se você não puxar as cordas certas, a amarração vai ficar cada vez mais enredada e, ao invés de se livrar das cordas, você vai ficar cada vez mais enroscado nelas. Antes, *ātma* achava que era livre. Depois pensei que estivesse amarrado. Logo, me dei conta que *ātma* era livre. Ver *granthi*, *karma* e *avidyā*. Saiba mais aqui.

hṛddhauti हृद्धौति — purificação da região do coração.

hrī ह्री — simplicidade, pudor, modéstia, circunspeção ou recato diante de algo reprovável. Um dos dez *niyamas* da *Haṭhayogapradīpikā*, que nos recomenda ter uma vida simples, evitando complicações desnecessárias. Isso vai desde ser seletivo com a quantidade de atividades que realizamos no cotidiano, a sermos disciplinados para não virar escravos dos *gadgets* tecnológicos tão comuns atualmente. No *Sanatsujātīya*, *hrīḥ* é simplicidade, conformidade, capacidade de estar em paz, contentando-se com o justo e necessário. Essa atitude se traduz numa vida de *ahiṁsā*, com o mínimo impacto de violência no mundo e nos demais. Conformidade não é fraqueza, mas fortaleza. Conformidade não é conformismo, não é resignação, nem acomodação. Ver *Sanatsujātīya*. Saiba mais aqui e aqui.

Hṛṣīkeśa हृषीकेश — "o senhor dos sentidos", epíteto de Kṛṣṇa.

huta हुत — oferenda, sacrifício ao fogo. Um dos dez *niyamas* da *Haṭhayogapradīpikā*.

A prática de *huta* consiste em realizar oferendas e sacrifícios rituais como expressão de disciplina e reverência ao Ilimitado. Seu propósito é cultivar o desapego, purificar as intenções e fortalecer a motivação em prol de *mokṣa*, a liberdade. A presença de *huta* entre os *niyamas* evidencia que o Haṭhayoga medieval não se restringia às técnicas corporais e respiratórias, mas integrava práticas rituais e elementos da tradição espiritual indiana. *Īśvarapūjanam*, *japa* e *hutam*, o quinto, o nono e o décimo preceitos, são práticas rituais de oferenda, meditação e *mantras* que nos ajudam a relativizar nossos próprios problemas, ao tirar o foco da atenção das coisas do nosso ego. Saiba mais aqui.

॥

I इ ई

icchā इच्छा — força de vontade, desejo.

icchāśakti इच्छाशक्ति — o poder da vontade, do desejo. "O poder do desejo é o Esplendor de Śiva (*umā*), [que é] Kumārī" (*Śivasūtra* I:13). Forma, com *jñānaśakti* e *kriyāśakti*, a tríade dos poderes de Śiva.

iḍā इडा — um dos principais canais do corpo sutil, de polaridade lunar ou negativa. Ascende ao longo da coluna, desde o *mūlādhāracakra* até a narina esquerda. Saiba mais aqui.

idam इदम् — "isto": aquilo que aparece como objeto, tudo o que é testemunhado por Ātma, o ser. Saiba mais aqui.

idantā इदन्ता — a "isto-dade", a objetividade, o aspecto do mundo que aparece como "isto". Termo do Trika. Ver *ahantā* e *aham idam*.

Ikṣvāku इक्ष्वाकु — filho de Manu e primeiro rei da dinastia solar. Na *Bhagavadgītā* (IV:1), é um dos elos da transmissão do Yoga.

Indra इन्द्र — o rei dos deuses, senhor do céu, do raio e da chuva. Pai de Arjuna. Saiba mais aqui.

indriya इन्द्रिय — faculdades dos sentidos: audição, tato, visão, paladar e olfato.

īśāvāsya ईशावास्य — "permeado por Īśvara": *īśāvāsyam idaṁ sarvam*, as palavras que abrem a *Īśopaniṣad* (1).

īśitva ईशित्व — senhorio, o poder de comandar os elementos e a criação, um dos oito grandes *siddhis*. Ver *aṇimā*.

Īśopaniṣad ईशोपनिषद् — também chamada *Īśāvāsyopaniṣad*, a mais breve das Upaniṣads principais, com dezoito versos, parte do *Yajurveda*. Abre dizendo que tudo o que existe neste Universo em constante transformação é manifestação de Īśvara. Saiba mais aqui.

iṣṭadevatā इष्टदेवता — divindade escolhida, deidade predileta, ou forma do Ilimitado significativa para a pessoa. Diz Patañjali que, do estudo de si mesmo (*svādhyāya*) surge a conexão com ela (*Yogasūtra* II:44). O termo designa a forma particular do divino com a qual uma pessoa estabelece uma relação de devoção, identificação e afinidade espiritual. Na tradição hindu, especialmente nas correntes do Bhakti Yoga e do Tantra, o praticante pode escolher uma manifestação de Īśvara, como Śiva, Viṣṇu, Kṛṣṇa, Rāma, Devī ou Gaṇeśa, como objeto central de sua *upāsanā* (prática meditativa ou devocional). Essa escolha não implica necessariamente a rejeição de outras divindades, mas representa um caminho pessoal de aproximação ao sagrado. A relação com a iṣṭadevatā pode ser cultivada por meio de mantras, meditação, visualização, *pūjā* e outras formas de devoção.

Īśvara ईश्वर — "Senhor", "Soberano" ou "Regente". O termo Īśvara aponta para o Ilimitado, na forma da totalidade da criação. No *Yogasūtra* (I:24), Īśvara é definido como um *puruṣa* especial (*puruṣaviśeṣa*), que não é afetado pelas aflições, as ações nem seus frutos, nem pelas impressões latentes (*kleśa*, *karma*, *vipāka* e *āśaya*). No Yoga, a devoção a Īśvara (*īśvarapraṇidhāna*) constitui um dos *niyamas* e é igualmente um meio de alcançar o *samādhi*. No Vedānta, Īśvara é compreendido como a totalidade do universo. No Trika, Īśvara designa Śiva enquanto consciência suprema, livre e dotada do poder de manifestação. Sugerimos esta leitura se quiser aprofundar a compreensão de Īśvara.

Īśvarakṛṣṇa ईश्वरकृष्ण — autor da *Sāṅkhyakārikā* (c. 350 d.C.), a principal e mais antiga obra conhecida da escola Sāṅkhya, embora este sistema filosófico já existisse muito antes dele. A *Sāṅkhyakārikā* dá em apenas sessenta e nove *ślokas* (versos de dois ou quatro estrofes) uma descrição brilhante e completa do sistema. Ver *Sāṅkhya* e *Sāṅkhyakārikā*. Saiba mais aqui.

Īśvarapraṇidhāna ईश्वरप्रणिधान — quinto preceito (*niyama*) do Yoga, a entrega a Īśvara, o modelo exemplar. *Īśvarapraṇidhāna* é entregar as ações e seus frutos a Īśvara, o Ilimitado. Isso implica compreender que não temos direito de escolha sobre os frutos das nossas ações, uma vez que eles sempre retornam para nós da maneira justa e adequada, de acordo com a lei do *karma*. *Īśvarapraṇidhāna* é a consagração a Īśvara, o Ilimitado, e ainda Īśvara como arquétipo do *yogī*, o modelo de conduta ética a ser seguido pelo praticante.

Pode entender-se como autoaceitação no momento presente ou ainda como serviço à Humanidade. A melhor definição de *Īśvarapraṇidhāna* está na *Bhagavadgītā*: *bhavitam bhavati eva*: "O que tiver que ser, será". Ver *īśvarapūjana*. Saiba mais aqui e aqui.

Īśvarapratyabhijñākārikā ईश्वरप्रत्यभिज्ञाकारिका — obra filosófica de Utpaladeva que fundamenta a escola Pratyabhijñā, pela análise da consciência, da identidade e do reconhecimento. Termo do Trika.

īśvarapūjana ईश्वरपूजन — adoração a Īśvara. Um dos dez *niyamas* da *Haṭhayogapradīpikā*. Podemos considerar *īśvarapūjana* e *īśvarapraṇidhāna* como práticas equivalentes em sentido amplo, mas não rigorosamente idênticas quanto ao significado e à ênfase. Em todo caso, vale a simetria e a identidade entre ambas as práticas, considerando a evidente influência que o *Yogasūtra* teve sobre as práticas que a *Haṭhayoga Pradīpikā* nos apresenta. *Īśvarapūjanam*, *japa* e *hutam*, o quinto, o nono e o décimo preceitos, são práticas rituais de oferenda, meditação e *mantras* que nos ajudam a relativizar nossos próprios problemas, ao tirar o foco da atenção das coisas do nosso ego. Saiba mais aqui.

īśvarārpaṇabuddhi ईश्वरार्पणबुद्धि — a atitude de oferecer toda ação a *Īśvara*. Consiste em realizar todas as ações com a compreensão de que elas são uma oferenda a Īśvara, sem agir exclusivamente em função de interesses pessoais, desejos ou expectativas de recompensa.

Essa atitude transforma as atividades cotidianas em uma prática espiritual, pois o trabalho, as relações e as responsabilidades passam a ser realizados como expressões da visão não-dual, onde não há separação. Com ela, a ação se torna Karmayoga. Ver *prasādabuddhi* e Karmayoga.

īśvaratattva ईश्वरतत्त्व — último dos cinco *tattvas* puros (*śuddhatattva*) na cosmologia do Trika: designa a manifestação na qual predomina a afirmação "isto sou eu" (*idam aham*), com ênfase no objeto da experiência (*idam*, "isto"), porém mantendo o reconhecimento de que objeto é inseparável do sujeito consciente (*aham*, "eu").

Itihāsa इतिहास — “assim foi”: os grandes épicos, o *Rāmāyaṇa* e o *Mahābhārata*. Com as *Purāṇas*, formam o quinto Veda, segundo a *Chāndogyopaniṣad*. Ver *Purāṇa*. Saiba mais aqui.

||

J ज ज्ञ झ

jagadānanda जगदानन्द — plenitude universal e irrestrita: a alegria de viver que reconhece o mundo como manifestação da consciência. O termo é composto de *jagat*, mundo, universo ou tudo aquilo que está em movimento, e *ānanda*, felicidade plena ou alegria profunda. Designar contentamento absoluto que se manifesta na experiência da unidade entre o indivíduo e a totalidade da existência.

jaganmithyā जगन्मिथ्या — "o universo é relativo". Diz Śaṅkarācārya na *Brahmajñānāvalīmālā* (19), *Brahma satyaṁ jaganmithyā jīvo brahmaiva nāparaḥ*: "o Ser é verdade; o universo é relativo; o indivíduo não é nem mais nem menos que o próprio Ilimitado". Ela indica que o universo, embora seja experienciado e funcione no plano da realidade empírica (*vyāvahārikasattā*), não possui existência independente ou absoluta, pois está sujeito à mudança, à impermanência e à dependência da presença de Brahman, a realidade última, para existir. Nesse sentido, *mithyā* não significa simplesmente inexistente ou falso, mas aquilo cuja existência depende de outra realidade mais fundamental. Assim como uma corda pode ser confundida com uma serpente na penumbra, o mundo é percebido sob a influência de *avidyā* (a ignorância), que encobre sua natureza essencial. Ver *mithyā*.

jagat जगत् — o mundo, o universo em manifestação. Saiba mais aqui.

jāgrat जाग्रत् — o estado de vigília, o primeiro dos três estados de experiência (*avasthā*), junto com o sonho (*svapna*) e o sono profundo (*suṣupti*).

jahadajahallakṣaṇā जहदजहल्लक्षणा — a indicação que abandona e conserva: exclui-se parte do sentido literal e mantém-se a outra parte, como em "este é aquele Devadatta". Sinônimo de *bhāgatyāgalakṣaṇā*. Ver *bhāgatyāgalakṣaṇā*.

jahallakṣaṇā जहल्लक्षणा — a expressão metafórica implícita, em que se abandona o significado primário de uma expressão para chegar no sentido para o qual ela aponta. É um dos três tipos de *lakṣaṇā*. Se alguém diz "o Āśram está no Ganges", isso não que dizer que o Āśram esteja exatamente sobre o rio, nem dentro do rio. Nesse caso, tiramos o Āśram do rio na nossa mente, para compreender que ele está, em verdade, perto da beira do rio, e não exatamente no rio. O significado secundário da palavra rio, aqui, aponta para a beira do rio, e não para a água. Neste caso precisamos deixar de lado o significado primário da palavra rio. Na *Rāmagītā* é dito: "Como o significado implícito dos termos Isso e tu, aponta para sua total identidade, o método *jahatī* não pode ser empregado" (27). Ver *lakṣaṇā*, *ajahallakṣaṇā*, *jahadajahallakṣaṇā* e *Rāmagītā*. Saiba mais aqui.

Jāhnavī जाह्नवी — "filha de Jahnu", outro nome do rio Gaṅgā (Ganges). Segundo o *Rāmāyaṇa*, o *Mahābhārata* e algumas Purāṇas, o sábio Jahnu enfureceu-se quando as águas impetuosas do rio, recém-descido à Terra, inundaram seu eremitério. O sábio bebeu o rio inteiro. Após os deuses e o rei Bhagiratha implorarem por compaixão, Jahnu libertou Gaṅgā, adotando-a, simbolicamente, como sua filha.

jālandharabandha जालन्धरबन्ध — contração da garganta, aproximando o queixo da parte superior da depressão jugular, na base do pescoço. Saiba mais aqui.

jalavasti जलवस्ति — lavagem intestinal com água. Um dos *ṣaṭkarmas*, purificações orgânicas. Saiba mais aqui.

Janaka जनक — rei de Mithilā, célebre por sua sabedoria e por viver o Yoga sem deixar de lado as responsabilidades relativas ao trono e ao bem-estar das pessoas do reino. Pai de Sītā, heroína do *Rāmāyaṇa*. Saiba mais aqui.

Janārdana जनार्दन — "aquele a quem os homens imploram", epíteto de Viṣṇu e de Kṛṣṇa.

janmamṛtyujarāvyādhiduḥkhadoṣānudarśana जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शन — reflexão sobre as limitações do nascimento, da morte, da velhice, da doença e da dor; um dos vinte valores que Kṛṣṇa ensina para Arjuna no diálogo da *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

jānu जानु — joelho.

jānuśīrṣāsana जानुशीर्षासन — postura da cabeça sobre o joelho: flexão à frente, sentado, com uma perna estendida.

japa जप — repetição verbal ou mental de um *mantra*, frequentemente usando uma *mālā* ou terço de meditação de 108, 54 ou 27 contas, para a recitação de um *mantra*. Outra forma de meditação muito popular é o *nāmajapa*, no qual se repetem os nomes das manifestações de Īśvara, como *Oṁ namaḥ Śivāya*, *Oṁ namo Nārāyaṇāya*, *Oṁ Gaṁ Gaṇapataye namaḥ* ou o célebre *mahāmantra*, dentre outros.

O *japa* é a disciplina meditativa na qual repetimos um *mantra*. Essa repetição pode ser feita em voz alta (*vaikharī*), na forma de um murmúrio (*upāṁśu*) ou mentalmente (*mānasa*), sendo a segunda mais potente que a primeira, e a terceira mais potente que ambas. Ele tem a virtude de nos dar foco e atentividade. Ao fazermos concentração numa *devatā*, numa deidade, o pensamento flui em direção a ela e, naturalmente, as emoções e pensamentos se acalmam. Isso, por sua vez, nos prepara para o conhecimento. Ensina Swāmi Dayānanda: "Na prática de *japa* quebramos a associação livre dos pensamentos. Como o estímulo mântrico é sempre uniforme, fica fácil evitar a dispersão natural que tende a acontecer noutras situações". O *japa* é um dos dez *niyamas* da *Haṭhayoga Pradīpikā*. *Īśvarapūjanam*, *japa* e *hutam*, o quinto, o nono e o décimo preceitos, são práticas rituais de oferenda, meditação e *mantras* que nos ajudam a relativizar nossos próprios problemas, ao tirar o foco da atenção das coisas do nosso ego. Saiba mais aqui e aqui.

japayajña जपयज्ञ — ritual da recitação: repetição de mantras, *stotras* (hinos ou orações) ou textos sagrados, em voz baixa ou mentalmente. Na *Bhagavadgītā* (X:25), Kṛṣṇa diz ser o *japayajña*, dentre os sacrifícios.

Jātavedas जातवेदस् — "aquele que conhece todos os seres", nome de Agni na *Kenopaniṣad* (III:4).

jaṭhara जठर — ventre, estômago, barriga, abdômen.

jaṭharaparivartanāsana जठरपरिवर्तनासन — postura da torção do ventre: deitado de costas, as pernas levadas para um lado e os ombros mantidos no chão.

jāti जाति — "nascimento", "origem", "espécie", "classe". No contexto social da Índia, o termo refere-se ao grupo ou comunidade de pertencimento hereditário, tradicionalmente associado à profissão predominante, às relações matrimoniais e à identidade comunitária, constituindo uma dimensão relevante do sistema de castas (*varṇa*). Ver *varṇa*.

jaya जय — vitória, interjeição de saudação.

Jayadratha जयद्रथ — rei dos Sindhus, um dos guerreiros do exército Kaurava.

jihvā जिह्वा — língua.

jihvābandha जिह्वाबन्ध — contração da língua, que se faz elevando a ponta em direção ao palato mole.

jijñāsā जिज्ञासा — o desejo de conhecer, a curiosidade pelo autoconhecimento. O *Brahmasūtra* começa com as palavras *athāto brahmajijñāsā*, "agora, portanto, a investigação sobre Brahman". A purificação da mente (*antaḥkaraṇaśuddhi*) é a condição para que ela tenha lugar. Ver *antaḥkaraṇaśuddhi*. Saiba mais aqui.

jīva जीव — ser humano, ser vivo, o indivíduo consciente que flui na experiência do existir. *Jīva* é a consciência "densificada", feita individualidade pela identificação com o corpo, a mente e o ego, distraído em relação ao fato de que sua própria natureza, Ātma, é idêntica a Brahman, o Ilimitado.

jīvanmukta जीवन्मुक्त — o liberado em vida, aquele que alcançou *mokṣa* e reconhece diretamente sua verdadeira natureza como Ātma, a consciência não-dual, compreendendo que sua identidade real não se limita ao corpo, à mente ou à personalidade. Embora continue vivendo e agindo no mundo, o *jīvanmukta* já não se identifica com os conteúdos do ego, da personalidade ou da mente, nem se considera um agente independente das ações. Saiba mais aqui.

jīvanmukti जीवन्मुक्ति — libertação em vida. Termo do Vedānta.

jīvātman जीवात्मन् — o Ser individual, Ātman, encarnado em, ou identificado com, um corpo e uma mente.

jñāna ज्ञान — "conhecimento", "sabedoria" ou "compreensão". Deriva da raiz verbal √*jñā*, "conhecer". Designa tanto o conhecimento geral quanto a compreensão profunda da realidade, capaz de conduzir à libertação (*mokṣa*). *Jñāna* refere-se concretamente ao reconhecimento direto da identidade entre Ātma e Brahman, que dissolve a ignorância fundamental (*avidyā*).

No Trikayoga, *jñāna* indica o conhecimento pelo qual a consciência reconhece sua própria natureza absoluta como Śiva. Distingue-se, assim, da acumulação de informação: em seu sentido mais profundo, *jñāna* é a compreensão transformadora que transforma a maneira em que a pessoa se percebe a si mesma, percebe a realidade à sua volta, e a identidade entre ambas.

jñānābhyāsa ज्ञानाभ्यास — a prática diligente do conhecimento. *Abhyāsa* é a prática diligente. Constantemente praticar *jñānabhyāsa* é a solução para que *vṛttijñāna* não venha e vá embora como qualquer outro pensamento. Esse *abhyāsa* consiste de três etapas: *śravaṇam*, mananan e *nididhyāsana*. Ouvir o ensinamento, questionar o ensinamento e contemplar o ensinamento, até que todas as dúvidas sejam dissipadas e a pessoa esteja firmemente estabelecida na visão da não-dualidade. Isso é o que chamamos aqui *jñānabhyāsa*: repetir diligentemente a prática para se estabelecer na visão, *brahmaniṣṭham*. Ver *abhyāsa*, *śravaṇa*, *manana*, *nididhyāsana* e *katakareṇu*. Saiba mais aqui.

jñānakāṇḍa ज्ञानकाण्ड — a seção do conhecimento, a parte final dos Vedas, as Upaniṣads ou Vedānta. Lida apenas com realidades: a natureza do eu, do mundo e de Deus, e como os três se relacionam. Ver *karmakāṇḍa* e *Vedānta*. Saiba mais aqui.

jñānakarmasamuccaya ज्ञानकर्मसमुच्चय — a combinação do conhecimento com as ações rituais como meio para a libertação. Há pessoas que dizem que os karmas são essenciais para o autoconhecimento, e outras que afirmam o contrário. As primeiras são chamadas *samuccaya vādins*, ou "congeniadores", integradores do conhecimento com as ações rituais. Os *samuccaya vādins* acreditam que ações devem ser feitas para alcançar a libertação, *mokṣa*. *Jñānakarma samuccayaḥ* é a integração, então, das ações rituais com o conhecimento do Ser. Ambos, ações e conhecimento, são complementares. Mas os *karmas* não nunca podem substituir o conhecimento. Ver *jñāna*, *karma*, *mokṣa*, *paramparāsādhana* e *Rāmagītā*. Saiba mais aqui.

jñānamudrā ज्ञानमुद्रा — gesto do conhecimento. Nome de uma *mudrā* que consiste em unir as pontas dos dedos polegares e indicadores de cada mão, usada tanto para a prática de *prāṇāyāma* quanto para a meditação. Também chamada *cinmudrā*. Saiba mais aqui.

jñānaśakti ज्ञानशक्ति — a potência do conhecimento: a capacidade de conhecer e revelar. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

Jñānayoga ज्ञानयोग — o Yoga do conhecimento: caminho que remove a ignorância (*avidyā*) sobre a natureza do Ser pelo estudo das escrituras com um mestre, pela reflexão e pela contemplação. Sinônimo de Vedānta. A falta de habilidade do ser humano para lidar com seus próprios problemas deriva da incompreensão do fato de que qualquer problema tópico é expressão de um problema de fundo.

Esse problema, que Swāmi Dayānanda chamava o problema fundamental, é sempre o mesmo: cada pessoa vê a si mesma como um ser incompleto, inadequado, condicionado e preso no sofrimento. A visão *yogika* nos mostra que apenas o conhecimento sobre o Ser elimina esse problema fundamental, e nos demonstra que não apenas os humanos, mas todos os seres são completos em si mesmos já que todos somos manifestações da perfeição de Īśvara. Esse conhecimento é chamado *Brahmavidyā*, e constitui o ensinamento essencial do Yoga. O meio para realizar esse conhecimento é chamado Jñāna Yoga. O Upāsana Yoga, no processo do autoconhecimento, deve ser praticado junto com o Karma Yoga, e sempre à luz do Jñāna Yoga. "Pela negação do que não somos, revela-se a Felicidade que somos." Ver *brahmavidyā*, *Karmayoga*, *upāsana* e *Bhaktiyoga*. Saiba mais aqui.

jñānendriya ज्ञानेन्द्रिय — as cinco faculdades sensoriais ou órgãos da percepção: olhos (*cakṣu*), ouvidos (*śrotra*), nariz (*ghrāṇa*), língua (*rasana*) e pele (*sparśana*).

jyoti ज्योति — luz, como símbolo da consciência autoefulgente, que brilha por si mesma.

jyotirdhyāna ज्योतिर्ध्यान — técnica de meditação na luz, descrita na *Gheraṇḍa Saṁhitā*. O autor prescreve dois métodos para esta prática: 1) a luz no *cakra* básico, na qual o praticante visualiza a serpente *kuṇḍalinī* no *mūlādhāra* e contempla a luz como manifestação física do Ilimitado; e 2) a luz no *ājñācakra*, em que a meditação é feita no centro do intercílio e no esplendor (*tejas*) da consciência autoefulgente.

jyotiṣmatī ज्योतिष्मती — "luminosa": a percepção serena e livre de pesar (*viśokā*), de natureza luminosa, que estabiliza a mente (*Yogasūtra* I:36). Ver *viṣayavatī* e *viśokā*. Saiba mais aqui.

॥

K क ख

kaivalya कैवल्य — isolamento em relação ao sofrimento, ao apego e às fontes de aflição, no Yoga, o termo é sinônimo de *mokṣa*, libertação. Ver *mokṣa*. Saiba mais aqui.

Kaivalyapāda कैवल्यपाद — quarto e último capítulo do *Yogasūtra*, "o caminho da libertação", sobre a mente, o *karma* e o isolamento do Ser. Ver *kaivalya*. Saiba mais aqui.

Kaivalyopaniṣad कैवल्योपनिषद् — Upaniṣad do *Atharvaveda* sobre o isolamento do Ser, citada por Śaṅkara, embora não pertença às dez principais. Ver *kaivalya*. Saiba mais aqui.

kāka काक — corvo.

kākadanta काकदन्त — os dentes do corvo: um dos exemplos (*dṛṣṭānta*) ou parábolas lógicas (*nyāya*) do Vedānta.

É inútil buscar dentes no bico de um corvo, assim como é inútil buscar chifres num coelho. Similarmente, é inexistente o filho de uma mulher estéril, um elefante voador, ou uma cidade suspendida o espaço. Às vezes, podemos nos perguntar por que o mundo é imperfeito. Ver a criação como algo imperfeito é produto das nossas próprias projeções e desejos de que o mundo ou as pessoas sejam diferentes do que são. Contudo, isso não significa que devamos nos resignar ou nos furtar a cumprir nossas responsabilidades quando percebemos que determinadas situações poderiam melhorar pela nossa ingerência. Ver *dṛṣṭānta*, *mithyā* e *kākatālīya*. Saiba mais aqui.

kākāsana काकासन — postura do corvo: em equilíbrio sobre as mãos, com os joelhos apoiados nos cotovelos.

kākatālīya काकतालीय — o corvo na palmeira: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. Um corvo pousa numa palmeira. Naquele preciso instante, um coco cai. Embora ambos acontecimentos estejam aparentemente vinculados no tempo e no espaço, não existe relação causal entre eles. Às vezes, o mesmo acontece em muitas situações da vida. Porém, a mente, confinada a seu próprios limites, tende equivocadamente a criar um nexo entre os eventos.

É preciso compreensão para ver onde existe conexão causal entre acontecimentos sucessivos e onde essa associação é apenas uma equivocação da mente. Ver *kāryakāraṇa* e *kākadanta*. Saiba mais aqui.

kākīmudrā काकीमुद्रा — "o gesto do corvo": imitar com a boca a forma do bico de um corvo e inspirar lentamente, como descreve a *Gheraṇḍasaṁhitā*. É usado também para inspirar o *prāṇa* e uni-lo a *apāna*. Ver *mudrā*. Saiba mais aqui.

kāla काल — o tempo; também a morte, que tudo consome.

kalā कला — parte, porção; também a atividade limitada. "O corpo e a atividade (*kalāśarīram*) [são igualmente prisões]" (*Śivasūtra* I:3).

Kālasaṅkarṣiṇī कालसङ्कर्षिणी — "a que devora o tempo": a forma suprema de Kālī na escola *Krama*, a consciência que reabsorve todas as coisas, inclusive o próprio tempo. Termo do Trika. Ver *Kālī* e *krama*.

kali कलि — conflito, discórdia; o lado do dado com um só ponto.

Kālī काली — a negra, a devoradora do tempo (*kāla*). Uma das manifestações de Śakti, consorte e energia de Śiva.

kaliyuga कलियुग — era dos conflitos. Momento atual da Humanidade, a presente era cósmica. Ver *yuga*.

Kallaṭa कल्लट — Bhaṭṭa Kallaṭa, discípulo de Vasugupta, a quem se atribui a *Spandakārikā* ou o seu comentário. Ver *Vasugupta* e *Spandakārikā*. Saiba mais aqui.

kalpa कल्प — um dia na vida de Brahmā, *i.e.*, uma vasta e incomensurável unidade de tempo, que corresponde, nas cosmogonias hindu e budista a um ciclo de criação, sustentação e dissolução dos universos. Em anos humanos, um *kalpa* corresponde a um período de 4,32 bilhões de anos. O termo também significa preceito ou regra ritual. Ver *yuga*.

kāma काम — desejo, prazer, amor; um dos quatro objetivos da vida humana (*puruṣārtha*). Kāma é também o deus do amor, representado como um belo jovem armado de um arco de cana-de-açúcar e cinco flechas de flores. Saiba mais aqui.

Kāmadhenu कामधेनु — a deusa-bovina da abundância, que realiza os desejos. Conhecida igualmente como Surabhi, é reverenciada como a mãe de todas as formas de vida e um símbolo de pureza, prosperidade e generosidade desinteressada.

kāmyakarma काम्यकर्म — as ações motivadas pelos nossos próprios desejos. A *Sādhanapañcakam* pede que sejam abandonadas. Ver *nityakarma*. Saiba mais aqui.

kanakakuṇḍala कनककुण्डल — o ouro e os ornamentos: uma das parábolas (*dṛṣṭāntas*) ou ilustrações lógicas (*nyāya*) do Vedānta. O ouro é essência da qual os ornamentos são fabricados. As jóias não derivam do ouro: elas são o próprio ouro. Os ornamentos não têm existência separada da presença do ouro. Similarmente, todos os nomes e formas são o Ser.

A palavra mais adequada para designar essas jóias, cuja existência depende da presença do ouro, é *mithyā*. *Mithyā* é aquilo que não é independente da essência. O ornamento é aquilo que não é independente do ouro. O ouro é ouro, independentemente da forma que ele assumir. O ouro não muda de natureza quando sua forma muda. Subjazendo os variados nomes e formas, existe apenas o Ser, cuja natureza é ilimitada. Ver *dṛṣṭānta*, *mithyā*, *nāmarūpa* e *samudrataraṅga*. Saiba mais aqui.

kañcuka कञ्चुक — couraça, armadura, cota de malha. No Tantra, o nome dado aos cinco invólucros ou limitações que velam a Consciência Ilimitada: *kalā* (limitação do poder criativo), *vidyā* (limitação do conhecimento), *rāga* (foco em objetos específicos), *kāla* (limitação temporal), e *niyati* (limitação espacial). O *bhūtakañcukī* é aquele que usa os elementos apenas como vestimenta (*Śivasūtra* III:42).

kanda कन्द — centro do corpo sutil, ponto de origem das *nāḍīs*, localizado no baixo ventre. Corresponde ao centro geográfico do corpo físico.

kandāsana कन्दासन — postura do *kanda*, similar ao *bhadrāsana*: sentado no chão com as costas eretas, consiste em unir os dorsos dos pés frente ao abdômen.

Kandarpa कन्दर्प — outro nome de Kāma, o deus do amor.

kapāla कपाल — crânio.

kapālabhāti कपालभाति — crânio brilhante. Nome da purificação das vias respiratórias, que consiste em fazer uma série de expirações rápidas e vigorosas pelas narinas. Ver *ṣaṭkarma*.

kapha कफ — humor aquoso, fleuma. Um dos três humores corporais (*doṣas*) da medicina ayurvédica.

Kapila कपिल — codificador do Sāṅkhya, a quem se atribui o *Sāṅkhyasūtra*.

kapilāsana कपिलासन — postura do sábio Kapila: com um tornozelo atrás da nuca e a outra perna no solo, o praticante inclina o tronco sobre a perna estendida.

karaṇa करण — instrumento; os órgãos relacionados ao conhecimento, à vontade ou à emoção. Também significa conduta, atitude.

kāraṇa कारण — causa.

kāraṇaśarīra कारणशरीर — o corpo causal, mais sutil dos três corpos do ser humano. O *kāraṇaśarīra* é a dimensão mais tênue e imperceptível da constituição individual, e está associada à ignorância fundamental (*avidyā*) sobre a natureza do Ser. No *Tattvabodha*, texto introdutório atribuído a Ādi Śaṅkarācārya, o corpo causal é definido como aquilo que é inexplicável (*anirvācya*), sem princípio (*anādi*), cuja forma é a ignorância (*avidyārūpa*), e a causa dos outros dois corpos: o denso (*sthūlaśarīra*) e o sutil (*sūkṣmaśarīra*).

Igualmente, Śaṅkara diz que o corpo causal é caracterizado pelo desconhecimento da própria natureza (*svarūpājñāna*) e pela ausência de diferenciações (*nirvikalpaka*). O texto relaciona essa condição ao sono profundo (*suṣupti*), em que as experiências da vigília e do sonho deixam de manifestar-se, permanecendo em estado potencial.

kārikā कारिका — tratado em versos concisos que expõe uma doutrina, como a *Sāṅkhyakārikā*, a *Spandakārikā* ou a *Māṇḍūkyakārikā*. Ver *Sāṅkhyakārikā* e *Māṇḍūkyakārikā*. Saiba mais aqui.

karma कर्म — ação, fazer. O resultado das ações, a lei de causa e efeito. A ação e a reação configuram dois aspectos da mesma realidade. A noção de *karma* nada tem a ver com fatalismo ou determinismo (embora o efeito esteja potencialmente contido na sua causa): muito pelo contrário, é uma realidade que pode ser modificada, uma sorte de destino maleável. Saiba mais aqui.

karmakāṇḍa कर्मकाण्ड — a seção dos Vedas que trata das ações, dos rituais e das orações. Ver *jñānakāṇḍa*. Saiba mais aqui.

kārmamala कार्ममल — a limitação associada à condição de agente individual, submetido às consequências das ações. Termo do Trika.

karmaphala कर्मफल — resultado das ações.

karmāśaya कर्माशय — o depósito das impressões, ações, desejos e pensamentos passados.

Karmayoga कर्मयोग — Karmayoga é a atitude de fazer cada coisa com consciência, atenção e o máximo de perfeição, no espírito da definição que Kṛṣṇa propõe na *Bhagavadgītā*: *yogaḥ karmasu kauśalam*, "Yoga é perfeição na ação" (II:50). Pede discernimento para compreender o que está ao nosso alcance (as ações que decidimos fazer) e o que não está (os resultados dessas ações, que obedecem à lei do *karma*). Por isso, a essência do Karmayoga é aceitar contentemente os resultados das nossas ações, sejam eles quais forem. Não adianta tentar controlá-los nem ficar preso à culpa se houver alguma diferença entre as nossas expectativas e o que a vida nos traz. Basta reconhecer que fizemos o melhor possível nas nossas circunstâncias. Karmayoga não é a famosa ação desinteressada, entendida como agir sem esperar nada em troca. Essa ideia é impossível, porque toda ação nasce de alguma expectativa. Viver conscientemente e em harmonia com as leis naturais é Karmayoga. Saiba mais aqui.

karmendriya कर्मेन्द्रिय — os cinco órgãos de ação: voz (*vāk*), mãos (*pāṇi*), pés (*pāda*), órgãos reprodutores (*upastha*) e excretores (*pāyu*).

karṇa कर्ण — ouvido, orelha.

Karṇa कर्ण — rei de Aṅga, filho de Kuntī e do deus Sūrya, meio-irmão dos Pāṇḍavas, que lutou ao lado dos Kauravas.

karṇapīḍāsana कर्णपीडासन — postura da pressão nas orelhas: a partir de *halāsana*, posição do arado, os joelhos se flexionam e aproximam das orelhas.

kartṛtva कर्तृत्व — a ideia de ser o autor das ações. Pertence ao ego, e não ao Ser, que é feito de consciência, diz a *Ātmapañcakam*. Ver *akartṛtva* e *bhoktṛtva*. Saiba mais aqui.

karuṇā करुणा — compaixão diante dos que sofrem; uma das quatro atitudes fundamentais do *Yogasūtra*, I:33. Ver *brahmavihāras*.

kārya कार्य — efeito; o produto ou a manifestação que resulta de uma causa. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

kāryakāraṇa कार्यकारण — a relação entre causa e efeito. Termo do Vedānta.

Kaśyapa कश्यप — sábio, filho de Marīci e pai dos deuses e de muitos seres.

kaśyapāsana कश्यपासन — postura do sábio Kaśyapa: consiste em colocar um tornozelo atrás da nuca, manter a outra perna estendida no solo e deitar para trás, de costas, com as palmas unidas frente ao peito.

katakareṇu कतकरेणु — o pó da noz *kataka*, que limpa a água turva. Um dos exemplos (*dṛṣṭānta*) do *Ātmabodha*:

"Através do *abhyāsa*, a prática diligente, o Conhecimento purifica o indivíduo, *jīva*, assim como o pó da noz *kataka* se precipita [no fundo do pote] depois de purificar a água" (5). Há na Índia uma noz chamada *kataka*, cujo pó é usado para purificar água lamacenta. Quando você coloca o pó dessa noz sobre a água, ele atrai e absorve todas as impurezas, depois se precipita no fundo do recipiente. Disse Rāmaṇa Maharṣi: "O pensamento eu sou Esse [Ilimitado] irá fazer arder todos os demais pensamentos e depois ele mesmo será destruído, da mesma maneira que a vara usada para atiçar o fogo na pira funerária é por sua vez queimada no próprio fogo". Ver *jñānābhyāsa*, *vṛttijñāna* e *dṛṣṭānta*. Saiba mais aqui.

Kaṭhopaniṣad कठोपनिषद् — Upaniṣad em verso do *Yajurveda* (c. 500-200 a.C.), uma das três Upaniṣads principais que tratam especificamente do Yoga. Narra a história de Naciketas na casa da Morte e os seus três pedidos, e traz a primeira definição explícita do Yoga como domínio firme dos sentidos. Saiba mais aqui.

Kaula कौल — a mais célebre escola de tantrismo. Há duas diferentes linhas do tantrismo: o Dakṣiṇacāra, é a linha da chamada "mão direita". Ela se justapõe ao Vāmacāra, corrente da "mão esquerda", na qual se destaca a escola Kaula, fundada pelo mestre Matsyendranātha, por volta do ano 900 d.C.

O Vāmacāra Tantra, da "mão esquerda", se caracteriza pelos rituais de transgressão, como o *pañcamakara* (o "ritual dos cinco *ms*", pois cada um dos elementos transgressores começa pela letra m). O Haṭha Yoga, ou 'Yoga da Força', é uma forma de Yoga pós-clássico (posterior ao Yoga Clássico do sábio Patañjali), que se desenvolveu sob influência do Vedānta, bem como das idéias do Nāthismo, escola de Kaula Tantra, cujo fundador é o lendário sábio Matsyendranātha. Durante o século XVI, era em que o imperador muçulmano Akbar governou o norte da Índia, praticantes do tantrismo Kaulacāra que fossem descobertos eram condenados à morte por esquartejamento: seus corpos eram dilacerados por dois elefantes que puxavam em direções opostas. Ver *Tantra*, *Vāmācāra*, *Dakṣiṇācāra*, *pañcamakāra*, *Matsyendranātha*, *Nātha* e *Kulārṇavatantra*. Saiba mais aqui.

Kauṇḍinya कौण्डिन्य — sábio, fundador da linhagem que leva o seu nome.

kauṇḍinyāsana कौण्डिन्यासन — postura do sábio Kauṇḍinya: em equilíbrio sobre as mãos, as pernas estendem-se horizontalmente: uma ao longo do tronco, para trás, a outra na lateral, perpendicularmente, apoiada no cotovelo do lado oposto.

kavi कवि — poeta, sábio, vidente, *yogin* iluminado.

kāya काय — corpo.

kāyasampat कायसम्पत् — a perfeição do corpo: beleza, graça, força e firmeza adamantina, segundo o *Yogasūtra* (III:46), como fruto do domínio dos elementos. Ver *bhūtajaya*.

Kenopaniṣad केनोपनिषद् — Upaniṣad do *Sāmaveda* que começa com a pergunta *kena*, "por quem?": por quem a mente é impulsionada a se dirigir aos seus objetos? A resposta aponta para Ātman, "o ouvido do ouvido, a mente da mente" (I:2), que não é um objeto de conhecimento. A *Kena* é considerada uma das Upaniṣads capitais (*mukhya*), *i.e.*, das mais importantes. Consta de 35 mantras divididos ao longo de quatro capítulos. Saiba mais aqui.

Keśava केशव — "o de longos cabelos" ou "o que matou o demônio Keśin", epíteto de Kṛṣṇa.

kevala केवल — só, isolado, absoluto; o Ser livre de toda separação. Tannashe sati, diz esta quarta estrofe [do *Ātmabodha*]. Quando a ignorância é removida, *kevalaḥ*, o isolamento em relação ao sofrimento, tem lugar. *Kevalaḥ* ced *advayaḥ*: se a minha condição não é separação, não é sofrimento, nem dualidade, então ela só pode ser *pūrṇaḥ*, completude. Ver *kaivalya*, *pariccheda* e *pūrṇa*. Saiba mais aqui.

kevalakumbhaka केवलकुम्भक — retenção pura, sem inspiração ou exalação. O *kevalakumbhaka* acontece nos estágios avançados das práticas de *prāṇāyāma* ou na profunda absorção meditativa, quando a respiração cessa, por um momento, de maneira espontânea.

kevalī केवली — aquele que está isolado, em seu próprio espaço, livre, intocado. No *Śivasūtra* (III:34), o *yogin* completamente livre do par prazer-dor vive isolado do sofrimento: isso é *kaivalya*. Não significa que nada mais o afete, mas que ele não se distrai nem demora a retornar à equanimidade. Ver *kaivalya*.

kevalin केवलिन् — aquele que está só, isolado do sofrimento; livre dos opostos prazer e dor (*Śivasūtra* III:34). Ver *kaivalya*.

khecarī खेचरी — que se move no espaço. Nome de uma *mudrā* que consiste em obstruir a passagem do ar pela garganta, voltando a língua para cima e para trás.

kīrtana कीर्तन — canto devocional feito com acompanhamento de instrumentos musicais.

kleśa क्लेश — dor, aspecto doloroso da consciência. As cinco fontes de miséria existencial: a ignorância (*avidyā*), o egotismo (*asmitā*), o apego (*rāga*), a aversão (*dveṣa*) e o medo da morte (*abhiniveśa*). Saiba mais aqui.

kliṣṭa *ou* ***akliṣṭa*** क्लिष्ट · अक्लिष्ट — aflitivo, que provoca sofrimento; e não aflitivo. As cinco *vṛttis* podem ser de um tipo ou de outro (*Yogasūtra* I:5).

koṇa कोण — ângulo, canto.

kośa कोश — invólucro, camada. Os cinco *kośas* são: *annamaya*, *prāṇamaya*, *manomaya*, *vijñānamaya* e *ānandamaya*. Saiba mais aqui.

krama क्रम — passo, sequência, sucessão. No *Yogasūtra* (IV:33), a sequência dos instantes só se percebe no fim de uma transformação. No Yoga moderno, *vinyāsakrama* é o encadeamento adequado dos passos de uma prática. *Krama* é também o nome de uma escola tântrica da Caxemira, voltada ao culto de Kālī e ao ciclo da consciência que emana, mantém e reabsorve o mundo, integrada por Abhinavagupta na síntese do Trika. Ver *vinyāsa*, *kṣaṇa* e *Kālasaṅkarṣiṇī*. Saiba mais aqui.

kriyā क्रिया — atividade, ação. Designa os processos de purificação interna do organismo.

kriyamāṇakarma क्रियमाणकर्म — o *karma* gerado no momento presente.

kriyāśakti क्रियाशक्ति — a potência da ação: a capacidade de realizar e manifestar. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

Kriyāyoga क्रियायोग — o Yoga da ação. Segundo o *Yogasūtra* (II:1), consiste em praticar juntamente as atitudes de *tapas*, *svādhyāya* e *Īśvarapraṇidhāna* (esforço sobre si mesmo, autoestudo e entrega a Īśvara).

kṛkara कृकर — um dos ares vitais menores. Regula a tosse e o espirro.

krodha क्रोध — raiva, ira, cólera ou fúria. Esse termo é extensamente abordado nas três grandes correntes da espiritualidade indiana: o Yoga, o Tantra e o Vedānta.

A raiva é vista como um dos maiores obstáculos para a libertação (*mokṣa*) e o equilíbrio mental. É mencionada no *Yogasūtra* (II:34) e na *Bhagavadgītā* (II:62-63). Já na visão do Trika a perspectiva muda: a raiva não é apenas um defeito a ser rigidamente suprimido, mas uma energia intensa que, quando é mal direcionada destrói, mas se for reconhecida e transmutada, pode tornar-se combustível para a libertação.

Kṛpa कृप — mestre de armas dos príncipes do reino de Hastināpura, que lutou ao lado dos Kauravas.

Kṛṣṇa कृष्ण — o negro, o escuro, aquele que tem pele escura. Um *avatāra* ou encarnação de Viṣṇu. Kṛṣṇa é uma das figuras mais importantes da tradição espiritual da Índia, especialmente por seu papel como mestre de Yoga na *Bhagavadgītā*, que faz parte do épico *Mahābhārata*. No campo de batalha de Kurukṣetra, diante da crise existencial de seu primo e amigo Arjuna, Kṛṣṇa expõe ensinamentos fundamentais sobre a natureza do Ser, o dever (*dharma*), a ação deliberada (Karmayoga), o conhecimento libertador (Jñānayoga) e a meditação (Dhyānayoga). Ao invés de transmitir técnicas, Kṛṣṇa apresenta o Yoga como um caminho para integrar ação, discernimento, devoção e conhecimento de si mesmo. Seu ensinamento mostra que a libertação não exige o abandono do mundo, mas uma mudança no modo de agir e na compreensão da existência. Ver Vedānta e *Bhagavadgītā*.

kṛṣṇāsana कृष्णासन — postura de Kṛṣṇa, na qual o praticante, sentado, coloca um pé na axila do mesmo lado, ao mesmo tempo em que apoia o outro pé no chão, com o joelho apontado para cima, e o braço livre estendido horizontalmente por cima do joelho elevado.

kṣamā क्षमा — paciência, tolerância, capacidade de perdoar. Um dos dez *yamas* da *Haṭhayogapradīpikā*. *Kṣamā* e *dhṛti* consistem em cultivarmos a paciência e o equilíbrio internos para que os relacionamentos possam fluir da melhor maneira. Ver *dhṛti*. Saiba mais aqui.

kṣaṇa क्षण — instante, o menor intervalo de tempo. Pela contemplação dos instantes e da sua sucessão (*krama*) nasce o conhecimento discriminativo (*Yogasūtra* III:52). Ver *krama*.

kṣānti क्षान्ति — pacífica adaptabilidade, paciência, tolerância; uma dos vinte virtudes ou qualidades da pessoa sábia, enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

kṣara क्षर — perecível, aquilo que se desfaz. Na *Bhagavadgītā* (XV:16), todos os seres são *kṣara*, e o imutável, *kūṭastha*, é chamado *akṣara*. Acima de ambos está o *Puruṣottama*. Ver *akṣara* e *Puruṣottama*. Saiba mais aqui.

kṣatriya क्षत्रिय — guerreiro, membro da segunda das quatro classes sociais (*varṇa*), à qual cabem o governo e a defesa. Ver *varṇa*.

kṣaurikaputra क्षौरिकपुत्र — o filho do barbeiro: uma das parábolas (*dṛṣṭāntas*) ou exemplos lógicos (*nyāya*) do Vedānta. Um rei pediu ao seu barbeiro que buscasse e trouxesse à sua presença o jovem mais lindo do reino. O barbeiro buscou nos quatro cantos do país e voltou para casa de mãos vazias. Vendo seu bem-amado filho, considerou que ele era a criatura mais linda do universo e o levou à presença do rei. Acontece, porém, que o menino era feio de morrer. Esta parábola aponta para as situações em que, apegadamente, atribuímos subjetivamente um grande valor para algo que talvez não tenha todo esse valor. Muitas vezes, vivendo constringidos à nossa própria experiência pessoal, acreditamos que aqueles bens que possuímos sejam os mais valiosos da terra. Ver *viṣakṛmi* e *rāga*. Saiba mais aqui.

Kṣemarāja क्षेमराज — sábio da Caxemira (séculos X-XI), discípulo de Abhinavagupta e autor do principal comentário ao *Śivasūtra*, a *Śivasūtravimarśinī*. Escreveu também o *Pratyabhijñāhṛdayam* e o *Spandanirṇaya*. Ver *Abhinavagupta*, *Śivasūtravimarśinī*, *Pratyabhijñāhṛdayam* e *Spandanirṇaya*. Saiba mais aqui.

kṣetra *e* ***kṣetrajña*** क्षेत्र · क्षेत्रज्ञ — o campo e o conhecedor do campo. Na *Bhagavadgītā* (capítulo XIII), *kṣetra* é o corpomente, tudo aquilo que é objeto de conhecimento, e *kṣetrajña* é a Consciência que o conhece, o Ser.

Kubera कुबेर — na mitologia e no folclore da Índia, o deus das riquezas e rei dos *yakṣas*, guardiães dos tesouros.

kuhū कुहू — uma *nāḍī*, ou meridiano da energia vital. Inicia no *kanda*, na região do abdômen, e vai até os órgãos sexuais.

kukkuṭa कुक्कुट — galo.

kukkuṭāsana कुक्कुटासन — postura do galo: em *padmāsana*, os braços passam entre as coxas e as panturrilhas e o corpo se eleva sobre as mãos. Uma das posturas da *Haṭhayogapradīpikā*.

kula कुल — família, clã, grupo coeso. No tantrismo, designa uma linha iniciática.

Kulārṇavatantra कुलार्णवतन्त्र — texto tradicional do tantrismo *vāmācāra*, da escola Kaula.

kulatattva कुलतत्त्व — o princípio, ou a realidade, de *kula*; o sentido varia segundo a tradição. Termo do Trika.

Kumāra कुमार — os quatro Kumāras: Sanaka, Sanandana, Sanātana e Sanatkumāra, são *yogis*-sábios eternamente jovens, nascidos da mente de Brahmā.

Kumārī कुमारी — a jovem, a menina: nome da Deusa, pois o poder da Śakti nunca esmorece nem envelhece.

No *Śivasūtra* (I:13), Umā é a força de Śiva e Kumārī é a força e a motivação do *yogin* para conhecer a si mesmo como Śiva: a visão clara, capaz de discernir e de enxergar através do véu de *māyā*. Ver *Umā* e *icchāśakti*.

kumbhaka *ou* ***kumbha*** कुम्भक · कुम्भ — cântaro, jarro de água. A retenção da respiração com os pulmões cheios de ar. Saiba mais aqui.

kuṇḍa कुण्ड — o lugar onde reside *kuṇḍalinī*, na base da espinha dorsal, no *mūlādhāracakra*.

kuṇḍalinī *ou* ***kuṇḍalī*** कुण्डलिनी · कुण्डली — aquela que está enroscada como uma serpente. A forma na qual a Śakti primordial está presente no ser humano: a energia ígnea que permanece em estado latente na base da coluna e se manifesta através da pulsação sexual. Saiba mais aqui.

kuṇḍalinīśakti कुण्डलिनीशक्ति — o poder serpentino, o potencial psíquico latente no ser humano, que o *Haṭhayoga* procura despertar. "*Maithuna* é a união da *kuṇḍalinīśakti* com Śiva no corpo do adorador". Ver *kuṇḍalinī*. Saiba mais aqui.

Kuṇḍalinīyoga कुण्डलिनीयोग — ramo de Yoga baseado no despertar do poder serpentino. O Yoga é um caminho para desenvolver o potencial pleno em todos. Esse é o despertar de *kuṇḍalinī*. A técnica do despertar consiste em concentrar a energia em *iḍā* e *piṅgalā nāḍī*, os canais sutis ao longo da espinha dorsal, e levar esse *prāṇa* para o *cakra* básico.

O praticante faz com que a energia chegue até a *kuṇḍalinī*, imobilizando a circulação pelos outros canais e concentrando-se na entrada da *suṣumnā*. Feito isso, acontece o despertar e desenvolvem-se os fenômenos subsequentes: ascensão pela *suṣumnā nāḍī*, penetração e ativação dos centros de força e *samādhi*, que acontece quando a serpente chega no oitavo *cakra*, chamado *sahasrāra*, no alto da cabeça. Durante a sua ascensão, *kuṇḍalinī* encontrará três obstáculos, os *granthis*, nós ao longo da *suṣumnā nāḍī*, localizados no *mūlādhāracakra* (*brahmagranthi*), *anāhatacakra* (*viṣṇugranthi*) e *ājñācakra* (*rudragranthi*). A completude desse processo é o despertar do poder da serpente, não já como um fenômeno energético mas como uma forma de cultivar o desapego a todas as propensões, subconscientes ou conscientes, que dão corpo à vida psíquica. Ver *kuṇḍalinī*, *cakra*, *Haṭhayoga* e *Layayoga*. Saiba mais aqui.

Kuntī कुन्ती — também chamada Pṛthā; esposa de Pāṇḍu e mãe de Yudhiṣṭhira, Bhīma e Arjuna, gerados respectivamente pelos deuses Dharma, Vāyu e Indra (o deus da justiça, o da força vital, e o do raio).

kūrma कूर्म — tartaruga. Um dos ares vitais, que controla o pestanejar. Nome do segundo *avatāra* ou encarnação de Viṣṇu. Ver Viṣṇu.

kūrmanāḍī कूर्मनाडी — a região do coração.

kūrmāsana कूर्मासन — postura da tartaruga: sentado, flexão à frente com os braços sob as pernas. Uma das posturas da *Haṭhayogapradīpikā*.

Kuru कुरु — antigo rei, antepassado comum dos Kauravas e dos Pāṇḍavas.

Kurukṣetra कुरुक्षेत्र — "o campo de Kuru", planície ao norte da Índia onde se travou a grande batalha do *Mahābhārata*, junto ao qual aconteceu o ensinamento de Yoga registrado na *Bhagavadgītā*. A *Gītā* chama esse lugar igualmente de *dharmakṣetra*, ou "o campo do *dharma*", *i.e.*, campo onde o *dharma* é respeitado. Se formos considerar a condição humana, no conflito metafísico de cada pessoa, *Kurukṣetra* corresponde ao corpo físico. Saiba mais aqui.

kuśa कुश — erva sagrada (*desmostachya bipinnata*), usada nos rituais e, trançada em forma de tapete, como assento para a meditação.

kūṭastha कूटस्थ — imutável, como a bigorna do ferreiro; a bigorna simboliza a consciência presente em todos, que não muda nunca (*Brahmajñānāvalīmālā*, 10). Saiba mais aqui.

||

L ल ळ

laghimā लघिमा — poder de levitação, ou de tornar-se leve ou ingrávido, mencionado no *Yogasūtra* (III:45).

laghu लघु — leve, pequeno, ligeiro.

laghuvajrāsana लघुवज्रासन — pequena postura do raio: ajoelhado, o tronco arqueia para trás até a cabeça apoiar-se nas plantas dos pés.

lakṣaṇā लक्षणा — o sentido indireto ou secundário de uma palavra, empregado quando o sentido literal não é adequado. Termo do Vedānta.

lakṣaṇapariṇāma लक्षणपरिणाम — transformação no tempo: uma característica passa de futura a presente, e de presente a passada (*Yogasūtra* III:13). Ver *dharmapariṇāma*.

lakṣyārtha लक्ष्यार्थ — o sentido indicado, implícito. Nas grandes afirmações, como "Tu és Isso", as palavras só fazem sentido por meio do *lakṣyārtha*. Ver *vācyārtha* e *bhāgatyāgalakṣaṇā*.

Lalitā ललिता — "a que brinca": Lalitā Tripurasundarī, a bela dos três mundos, a grande Mãe da qual todos os deuses surgem. Os seus mil nomes estão no *Lalitāsahasranāma*, parte da *Brahmāṇḍapurāṇa*. Ver *Tripurasundarī*. Saiba mais aqui.

laṁ लं — *bījamantra* para fazer a meditação sobre o *mūlādhāra*, *cakra* básico.

laya लय — dissolução.

Layayoga लययोग — um dos ramos do Yoga, baseado no despertar da energia latente, *kuṇḍalinī*. É aceite de modo geral que os Nathas tenham sido os fundadores dos métodos que hoje conhecemos como Haṭha Yoga e Lāyā Yoga. Também é sabido (ou aceite) que Matsyendranātha, o originador dessa linhagem, tenha vivido entre os séculos IX e X d.C. no norte da Índia. "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" (*Śiva Saṁhitā* V:9). Ver *laya*, *Haṭhayoga*, *Kuṇḍalinīyoga*, *Nātha* e *Śiva Saṁhitā*. Saiba mais aqui.

līlā लीला — jogo, brincadeira. O jogo cósmico da criação, a dança de Śiva, que acontece espontaneamente, sem nenhuma necessidade. Saiba mais aqui.

liṅga लिङ्ग — signo, falo. Símbolo de Śiva, o poder gerador masculino. O *liṅga* não se relaciona apenas com a sexualidade, mas também com a força vital que se manifesta nas práticas.

liṅgaśarīra लिङ्गशरीर — outro nome para o *sūkṣmaśarīra* ou corpo sutil.

loka लोक — mundo, região, plano de existência; também as pessoas, a humanidade.

lokasaṅgraha लोकसङ्ग्रह — “o bem-estar do mundo”: a ação feita para manter a ordem e servir de exemplo. Kṛṣṇa diz a Arjuna (*Bhagavadgītā* III:20) que mesmo quem não tem nada a ganhar deve agir, tendo em vista o *lokasaṅgraha*. Ver *Karmayoga*. Saiba mais aqui.

lola लोल — que balança, oscilante, trêmulo.

lolāsana लोलासन — postura do pingente: o corpo suspenso sobre as mãos, com as pernas cruzadas, balançando.

loma लोम — pelo, cabelo.

M म

Mādhava माधव — "descendente de Madhu" ou "esposo de Lakṣmī", epíteto de Kṛṣṇa.

Madhu मधु — demônio morto por Viṣṇu, que por isso é chamado Madhusūdana.

Madhva मध्व — filósofo do século XIII, fundador da escola dualista do Vedānta (*Dvaita*), que sustenta a diferença eterna entre Deus, os seres e o mundo. Ver *dvaita*.

madhya मध्य — centro, meio.

madhyadhāma मध्यधाम — “a morada do meio”: o eixo central, a *suṣumṇā*, e também o centro da consciência, o espaço entre duas respirações ou dois pensamentos, no qual o praticante reconhece a sua natureza. Termo do Trika. Ver *madhya* e *suṣumṇā*.

madhyama मध्यम — intermediário, médio, central.

madhyamā मध्यमा — "a intermediária": a dimensão mental da linguagem. Termo do Trika.

mahā महा — grande, maior. Exemplo: *mahāmudrā*, o grande selo.

mahābāhu महाबाहु — "o de braços poderosos", título dado aos guerreiros e, especificamente na *Bhagavadgītā*, a Arjuna, príncipe e líder do exército Pāṇḍava.

mahābandha महाबन्ध — "o grande fecho": um calcanhar no períneo e o outro pé sobre a coxa, com retenção e os três *bandhas*. Uma das *mudrās* da *Haṭhayogapradīpikā*.

Mahābhārata महाभारत — "O Grande (Combate) dos Bhāratas". Épico do hinduísmo composto em mais de 100.000 versos ou *ślokas*, que conta o combate travado entre os Pāṇḍavas e seus primos Kauravas pelo reino de Bhārata. Este épico inclui a *Bhagavadgītā*, que pode ser considerado o mais importante tratado sobre a visão *yogika* aplicada à vida.

Mahābhāṣya महाभाष्य — "O Grande Comentário" da gramática de Pāṇini, da autoria de Patañjali.

mahābhūta महाभूत — os grandes elementos da Natureza, cuja manifestação é o mundo físico: espaço, ar, fogo, água e terra. Ver *pañcamahābhūta.*

mahāhrada महाह्रद — "o grande lago": a Consciência infinita, cuja contemplação revela a potência (*vīrya*) dos mantras (*Śivasūtra* I:22).

mahākalpa महाकल्प — período que corresponde à vida inteira de Brahmā, *i.e.*, cem anos do Deimurgo-Criador. Ver *kalpa* e *yuga*.

mahāmudrā महामुद्रा — "o grande selo": sentado, um calcanhar no períneo e a outra perna estendida, as mãos seguram o pé, com retenção e *jālandharabandha*. A primeira das *mudrās* da *Haṭhayogapradīpikā.*

maharṣi महर्षि — grande *ṛṣi*, grande sábio.

Mahat महत् — o grande, a massa energética indiferenciada, na visão dos *tattvas*, primeiro princípio que emana da Prakṛti, a Natureza. No Sāṅkhya, *mahat* representa a inteligência cósmica ou universal que, posteriormente, ao longo do processo de emanação da criação, se manifesta na forma do ego de cada ser humano.

mahātman महात्मन् — "grande ser", pessoa de grande sabedoria e nobreza.

mahāvākya महावाक्य — grande afirmação.

Mahāvākya é o conjunto das quatro grandes afirmações upaniṣádicas. São frases muito concisas, que lembram telegramas e aludem de diferentes maneiras à realidade última, sintetizando a essência da visão não-dual. Existem muitas afirmações nos Vedas que estabelecem a identidade entre Ātma e Brahman, o indivíduo e o Todo. No entanto, quatro delas são consideradas essenciais. Cada uma delas está associada com um dos quatro Vedas: *Ṛg*, *Sāma*, *Yajur* e *Atharva* e figuram numa das várias Upaniṣads associadas com cada uma dessas coleções de mantras. O ensinamento é o mesmo, mas a formulação varia de Upaniṣad para Upaniṣad. Porém, todas elas estabelecem, de maneiras diversas, a identidade entre o ser individual e o Ilimitado. Esses *mahāvākyas* são os seguintes:

I. *Prajñānaṁ Brahman*: "Brahman é Consciência". *Aitareyopaniṣad*, III:1.3, *Ṛgveda*.

II. *Aham Brahma'smi*: "Eu sou Brahman". *Bṛhadāraṇyakopaniṣad*, I:4.10, *Yajurveda*.

III. *Tat tvam asi*: "Tu és Isso". *Chāndogyopaniṣad*, VI:8.7, *Sāmaveda*.

IV. *Ayam ātma Brahman*: "Este Ātma é Brahman". *Māṇḍūkyopaniṣad*, 2, *Atharvaveda*. Saiba mais aqui.

mahāvedha महावेध — "a grande perfuração": em *mahābandha*, com retenção, o corpo é erguido sobre as mãos e as nádegas batem suavemente no chão. Uma das *mudrās* da *Haṭhayogapradīpikā.*

mahāvidehā महाविदेहा — grande condição de estar além do corpo: modalidade de experiência meditativa na qual a atividade psíquica deixa de estar condicionada pela localização física do corpo. Patañjali afirma que, por meio dessa experiência, ocorre a destruição do véu que encobre a luminosidade interior (*prakāśāvaraṇakṣaya*). O comentário de Vyāsa explica que essa condição pode ocorrer quando a atividade mental (*citta*) se projeta para além da referência corporal, sem depender da localização física dos órgãos sensoriais. (*Yogasūtra* III:43).

Mahāvidyā महाविद्या — "grande sabedoria": cada uma das dez grandes deusas do Tantra, como Kālī, Tārā e Tripurasundarī. Ver *Kālī*. Saiba mais aqui.

mahāvrata महाव्रत — "o grande voto": os *yamas* praticados de forma universal, sem exceções de lugar, tempo ou circunstância (*Yogasūtra* II:31).

mahāyuga महायुग — o conjunto das quatro eras ou *yugas*: *kṛta* (*satya*), *tretā*, *dvāpara* e *kali*. Esses quatro nomes fazem referência às quatro faces do dado no antigo jogo de dados indiano.

mahimā महिमा — *siddhi* ou poder paranormal que consiste em aumentar de tamanho conforme o próprio desejo.

maithuna मैथुन — união sexual tântrica, matrimônio. Coito ritual no qual os parceiros simulam a união cósmica entre Śiva e Śakti.

Maitrāyaṇīyopaniṣad मैत्रायणीयोपनिषद् — ou *Maitrī Upaniṣad* (c. 200 a.C.-200 d.C.): uma das três Upaniṣads principais que tratam especificamente do Yoga e descrevem técnicas de meditação, junto com a *Kaṭha* e a *Śvetāśvatara*. Apresenta o Yoga de seis membros (*ṣaḍaṅgayoga*).

maitrī मैत्री — amizade, cordialidade com os que são felizes. A primeira das quatro atitudes que serenam a mente (*Yogasūtra* I:33), junto com *karuṇā*, *muditā* e *upekṣā*. Saiba mais aqui.

makara मकर — animal aquático mítico, montaria de Varuṇa, o deus das águas.

makarāsana मकरासन — postura do crocodilo: deitado de bruços, relaxado.

mālā माला — guirlanda. Colar de 108 contas que se usa para contar mantras. Saiba mais aqui.

mala मल — impureza, obscurecimento, limitação. Termo usado para apontar para os três tipos de contração (*saṅkoca*) que encobrem a natureza do ser e fazem com que o indivíduo se perceba como alguém limitado e separado da totalidade. São eles:
1) *āṇavamala*, a impureza básica, que se manifesta na forma da crença de que somos indivíduos separados do todo;
2) *māyīyamala*, que surge da ação de *māyā* e gera a percepção da dualidade, fazendo com que sujeito e objeto sejam experimentados como realidades distintas; e

3) *kārmamala*, a limitação relacionada à ação e suas consequências, que condiciona o indivíduo através dos frutos de suas ações e o mantém preso ao ciclo de experiências e renascimentos. Juntos, os três *malas* explicam como a consciência ilimitada se manifesta sob a condição da pessoa aparentemente limitada. Termo do Trika.

malatraya मलत्रय — as três impurezas que limitam a consciência: a de se sentir pequeno (*āṇavamala*), a da diferenciação (*māyīyamala*) e a da ação condicionada (*kārmamala*). Termo do Trika. Ver *āṇavamala*, *māyīyamala* e *kārmamala*.

Mālinī मालिनी — "aquela que forma uma guirlanda": nome de uma sequência dos fonemas nas tradições tântricas. Termo do Trika.

Mālinīvijayottaratantra मालिनीविजयोत्तरतन्त्र — um dos Tantras *śaivas* e kaulas (c. 600-900). É citado no comentário ao *Śivasūtra* (II:5): sentado em *padmāsana*, com o tronco ereto como um bastão, o *yogin* conduz a mente do umbigo ao espaço da cabeça e adquire a capacidade de mover-se pelo espaço da absorção em Śiva (*khecarī*). Ver *khecarī*.

manana मनन — reflexão sobre o ensinamento, para esclarecer as dúvidas. É a segunda etapa do processo de assimilação do conhecimento: vem depois de *śravaṇa*, escutar o ensinamento, e antes de *nididhyāsana*, a contemplação. Consiste em examinar o ensinamento, utilizando a razão para esclarecer dúvidas, resolver aparentes contradições e remover obstáculos à compreensão. Assim, o *mumukṣu* percebe a identidade entre o indivíduo e o Todo, deixando de lado a aceitação meramente intelectual para estabelecer-se clara e firmemente na visão não-dual. Termo do Vedānta. Ver *śravaṇamanananididhyāsanasādhanaiḥ*. Saiba mais aqui.

manas मनस् — pensamento, cognição, o aspecto cognitivo da consciência. Mente, desejo. Saiba mais aqui.

maṇḍala मण्डल — círculo. Diagrama geométrico empregado para a prática de meditação.

maṇḍūkāsana मण्डूकासन — postura da rã, uma das 32 posturas da *Gheraṇḍasaṁhitā*. Ver *āsana*. Saiba mais aqui.

māṇḍukī माण्डुकी — "a rã": *mudrā* da *Gheraṇḍasaṁhitā* (III:62-63), feita com a boca fechada e a língua movendo-se no palato, provando o néctar. Ver *mudrā*.

Māṇḍūkyakārikā माण्डूक्यकारिका — o comentário em versos de Gauḍapāda à *Māṇḍūkyopaniṣad*, também chamado *Gauḍapādakārikā*, o único comentário das Upaniṣads anterior a Śaṅkara. Ver *Gauḍapāda*. Saiba mais aqui.

Māṇḍūkyopaniṣad माण्डूक्योपनिषद् — Upaniṣad do *Atharvaveda* com doze mantras, a mais breve de todas. A *Māṇḍūkyopaniṣad* aborda o conhecimento sobre Ser (Ātma), através do modelo chamado *catuṣpāt*.

A palavra *catuṣpāt* significa aquele que é constituído de quatro quartos: Vaiśvānara, Taijasa, Prājña e o Quarto, *turīya*, relacionados aos três estados de experiência (vigília, sonho e sono), às letras a, u e ṁ do Oṁ e ao silêncio que segue. Saiba mais aqui.

maṇipura मणिपुर — cidade da joia, nome do terceiro *cakra*, centro de força situado na altura do plexo solar.

manomayakośa मनोमयकोश — o invólucro feito de pensamento. O corpo mental, terceiro dos cinco *kośas*.

manonmanī मनोन्मनी — "a mente além da mente", sinônimo de *unmanī* e de *samādhi* na *Haṭhayogapradīpikā* (IV:3-4). Ver *unmanī*.

mantra मन्त्र — instrumento do pensamento. Mantras são fórmulas sonoras com significado e efeito, feitas para revelar ou relembrar a identidade real de quem pratica. Há diversas formas de definir os mantras: em primeiro lugar, mantras são versos metrificados dos vedas, em sânscrito. Em segundo lugar, os mantras podem ser definidos com fórmulas de invocação au contenham a palavra *namaḥ*, que significa reverência ou saudação. Em terceiro lugar, mantras são Podem ser repetidos em voz alta, murmurados ou mentalmente, muitas vezes 108 vezes com uma *japamālā*, terço para fazer a contagem. Servem de foco à mente, aquietam-na e preparam-na para o autoconhecimento. Saiba mais aqui.

mantracaitanya मन्त्रचैतन्य — consciência do *mantra*, do seu sentido e significado, que deve ser mantida durante a meditação ou repetição.

mantravīrya मन्त्रवीर्य — a potência, força, ou eficácia do *mantra*. Termo do Trika.

mantrin मन्त्रिन् — aquele que faz *mantra*.

Mantrayoga मन्त्रयोग — o Yoga dos *mantras*. É uma forma de Yoga completa em si mesma já que, como todas as demais, expõe a visão libertadora do Yoga através dos ensinamentos sobre autoconhecimento que estão contidos nas palavras dos *mantras*, e ainda propõe uma disciplina prática que nos ajuda a organizar as coisas do nosso cotidiano, trazendo disciplina para a respiração, clareza e objetividade para a mente, e paz para o coração. A palavra Yoga significa unir, aplicar ou conectar, e aponta para duas realidades: uma visão libertadora de si mesmo e as práticas através das quais essa visão se coloca nos momentos do dia-a-dia. Mantra, por sua vez, é um termo sânscrito que significa "instrumento para pensar [adequadamente]" e se refere a uma série de fórmulas sonoras que funcionam ao mesmo tempo como temas de reflexão e suporte para a meditação. Os *mantras* são uma das muitas portas que o Yoga nos dá para a transformação interior, para o descobrimento de nós mesmos como a felicidade que sempre buscamos. Cada *mantra* evoca diferentes valores universais, que nos fazem humanos.

Escutar, neste contexto, é diferente de ouvir uma palestra sobre outro tema: é uma prática meditativa. "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" (*Śiva Saṁhitā* V:9). Ver *mantra*, *japa*, *Oṁ*, *praṇava*, *Haṭhayoga*, *Layayoga* e *Rājayoga*. Saiba mais aqui.

Manu मनु — o progenitor da humanidade e legislador primordial. Há catorze Manus, um para cada *manvantara*. Saiba mais aqui.

manvantara मन्वन्तर — o período de um Manu, uma das catorze partes de um *kalpa*.

Marīci मरीचि — um dos sete *ṛṣis* primordiais, Saptarṣi, nascidos da mente de Brahmā. Na *Bhagavadgītā* (X:21), é o chefe dos Maruts. Ver Saptarṣi.

marīcyāsana मरीच्यासन — postura do sábio Marīci: sentado, com uma perna dobrada; há versões em flexão e em torção e ainda, com ambas as pernas fletidas, uma sobre a outra.

mārjārāsana मार्जारासन — postura do gato, também chamada *biḍālāsana*: em quatro apoios, a coluna alterna entre a flexão e a extensão, acompanhando a respiração. Ver *āsana*. Saiba mais aqui.

markaṭakiśora मर्कटकिशोर — o filhote de macaco: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. Um filhote de macaco segura muito firmemente na mãe e não se separa dela em nenhuma circunstância. Mas, depois que cresce, não precisa mais da proteção dela e não volta mais a se refugiar no seu colo. Da mesma maneira, o *mumukṣu*, o aspirante à libertação, depois de se estabelecer firmemente no conhecimento do Ser, não precisa mais de nenhum apoio exterior, e pode andar pelas próprias pernas no caminho do autoconhecimento, permanecendo firme em seus valores e na vida de *dharma*. Ver *dṛṣṭānta*, *mumukṣu* e *dharma*. Saiba mais aqui.

Marut मरुत् — os Maruts, deuses das tempestades e dos ventos.

mātaṅginī मातङ्गिनी — "a elefanta": *mudrā* da *Gheraṇḍasaṁhitā* (III:88-91) na qual se aspira água pelo nariz e se expele pela boca, e vice-versa, como faz o elefante. Ver *gajakaraṇī*.

Mātariśvan मातरिश्वन् — "aquele que cresce no ventre da mãe", nome de Vāyu, o vento, que se move livremente no espaço (*Kenopaniṣad* III:8).

maṭha मठ — mosteiro, retiro, o lugar de prática. A *Haṭhayogapradīpikā* (I:12-14) descreve o *maṭha* ideal: pequeno, num lugar tranquilo e seguro, limpo, com uma porta baixa e sem janelas, livre de insetos. Também designa os mosteiros fundados por *Śaṅkarācārya* nos quatro cantos da Índia, como o de Śṛṅgeri. Saiba mais aqui.

mati मति — discernimento, entendimento correto. Um dos dez *niyamas* da *Haṭhayogapradīpikā*.

Mati, o discernimento, é essencial para completar o processo de autoconhecimento. Cultivar o discernimento é o que nos permite, uma vez em contato com *Brahmavidyā*, o ensinamento sobre si mesmo, dar valor a ele e realizar o que nos propõe: já somos a felicidade que estamos buscando. Saiba mais aqui.

mātrā मात्रा — medida, porção, átimo. Unidade de contagem usada para medir o ritmo no *prāṇāyāma*.

mātṛkā मातृका — mãezinha: os fonemas do alfabeto sânscrito.

No Trika, designa o conjunto dos sons do sânscrito, compreendidos como manifestações da energia criadora da consciência (Śakti). Cada fonema é considerado uma potência capaz de participar na manifestação do universo através da linguagem e do pensamento. As *mātṛkās* representam o poder de Śakti que modula as manifestações da Consciência através de sons, palavras e formas de experiência.

mātṛkācakra मातृकाचक्र — a roda dos fonemas, compreendidos como potências da manifestação. Termo do Trika.

matsya मत्स्य — peixe; também a primeira encarnação (*avatāra*) de Viṣṇu.

matsyāsana मत्स्यासन — postura do peixe: deitado de costas, o peito arqueado e o alto da cabeça no chão.

Matsyendranātha मत्स्येन्द्रनाथ — senhor dos peixes, nome do fundador da escola Kaula e mestre de Gorakṣanātha. Viveu entre os séculos IX e XII d.C. O peixe nos remete a Matsyendranātha ou Mīnanātha, o primeiro *haṭhayogin*, fundador da linhagem dos Nāthas, que nos legaram a tradição do Haṭhayoga. O mito de Matsyendranātha explica a origem do Haṭha Yoga através da história de Matsyendra, um pescador que é engolido por um gigantesco peixe e, desde o ventre do animal, ouve Śiva transmitindo à sua esposa Pārvatī o conhecimento do Haṭha Yoga. Matsyendranātha é um dos 84 *mahāsiddhas* ou seres perfeitos. Ele também é homenageado na postura clássica de torção sentada, *matsyendrāsana*. Ver *Gorakṣanātha*, *Nātha*, *Kaula* e *matsyendrāsana*. Saiba mais aqui.

matsyendrāsana मत्स्येन्द्रासन — postura de Matsyendra, ou Matsyendranātha: torção da coluna, sentado. Uma das posturas da *Haṭhayogapradīpikā*.

mauna मौन — silêncio, jejum verbal.

māyā माया — o poder de Brahman que faz aparecer o mundo. Não é uma ilusão nem algo irreal: tem existência objetiva, mas depende do Ser, que é a única Realidade independente. Saiba mais aqui.

māyāśakti मायाशक्ति — a potência de delimitação e diferenciação, pela qual a unidade aparece como multiplicidade. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

māyātattva मायातत्त्व — o princípio de diferenciação e limitação da experiência. Termo do Trika.

māyātīta मायातीत — que transcende o aparente, *māyā* (*Brahmajñānāvalīmālā*, 6).

māyīyamala मायीयमल — a limitação ligada à percepção das diferenças e à dualidade, que reforça a divisão entre sujeito, objeto e mundo. Termo do Trika.

mayūra मयूर — pavão.

mayūrāsana मयूरासन — postura do pavão: o corpo estendido na horizontal, suspenso no ar e apoiado unicamente sobre os cotovelos que ficam em contato com o abdômen.

medhā मेधा — inteligência, memória, sabedoria.

meghāpāya मेघापाय — a dispersão das nuvens. Um dos exemplos (*dṛṣṭānta*) do *Ātmabodha*: "Devido à ignorância, o Ser parece ser separado. Quando a ignorância é destruída, o Ser Invariável, verdadeiramente se revela por si mesmo, assim como o Sol brilha quando as nuvens passam" (4). A solução está onde o problema está. O problema está acontecendo agora. A solução precisa vir agora. O problema está centrado em mim. A solução também está em mim. Ver *pariccheda*, *kevala* e *dṛṣṭānta*. Saiba mais aqui.

merudaṇḍa मेरुदण्ड — a coluna vertebral. O nome deriva da palavra Meru que, na mitologia hindu, designa o eixo do universo, associado com o Monte Kailaśa, montanha sagrada de Śiva que fica no atual Tibete.

merudaṇḍāsana मेरुदण्डासन — postura da coluna: em equilíbrio sobre os ísquios, com as pernas estendidas para cima e a coluna reta.

Mīmāṁsā *ou* ***Pūrvamīmāṁsā*** मीमांसा · पूर्वमीमांसा — exame, investigação. Nome de uma das seis escolas tradicionais da ortodoxia hindu. Mīmāṁsā não é um sistema filosófico propriamente dito, mas um sistema de interpretação das escrituras védicas que versa sobre como devem ser feitos os rituais e as cerimônias religiosas. Ver *darśana*.

mitāhāra मिताहार — alimentação moderada: comer o necessário, com prazer, deixando um quarto do estômago vazio. Um dos dez *yamas* da *Haṭhayogapradīpikā*. A *Haṭhayoga Pradīpikā* recomenda explicitamente a alimentação vegetariana, chamada "dieta simples", ou *mitāhāraḥ*. Essa é uma das maneiras mais concretas de diminuir ou eliminar o sofrimento produzido pelas nossas opções alimentares. Saiba mais aqui.

mithyā मिथ्या — aparente, dependente. Aquilo que existe, mas não tem existência independente, como o pote que depende do barro ou a onda que depende do oceano. No Vedānta, o mundo é *mithyā* e o Ser é *satya*, real. Saiba mais aqui.

moha मोह — ilusão, equívoco, ignorância. "O aperfeiçoamento [da visão rasga] o véu da ignorância (*mohāvaraṇa*)" (*Śivasūtra* III:6). Também na *Īśopaniṣad* (7): "que ilusão, que sofrimento [há] para quem vê a unidade?"

mokṣa मोक्ष — libertação, liberdade plena, emancipação ou descondicionamento do ser humano, objetivo final do Yoga. A palavra *mokṣa* designa a superação da ignorância existencial e a libertação do ciclo de nascimentos e mortes (*saṁsāra*). Não é a obtenção de um estado novo, mas o reconhecimento de que o ser individual é idêntico a Todo e, portanto, sempre foi livre de quaisquer limitações. No Trika, corresponde ao reconhecimento (*pratyabhijñā*) de que a consciência individual nunca esteve separada de Śiva, sua natureza real. Assim, a libertação não é uma conquista exterior, mas o reconhecimento da realidade que sempre esteve presente. Saiba mais aqui.

mṛdu मृदु — suave, brando, lento. No *Yogasūtra* (I:22, II:34) designa o grau mais fraco de intensidade, seja do empenho na prática, seja das tendências que nos afastam dela. Os outros graus são *madhya*, médio, e *adhimātra*, intenso. Ver *adhimātra*. Saiba mais aqui.

mṛgatṛṣṇā मृगतृष्णा — a miragem no deserto: uma das parábolas lógicas (*nyāya*) do Vedānta. Um viajante vê uma miragem ao meio-dia, no meio do deserto: água, palmeiras e algumas casas onde acha que poderá beber, alimentar-se e descansar. Porém, percebe que, quanto mais anda, mais o oásis se afasta dele. Continua andando a esmo até perceber que cometeu o erro de se afastar do caminho ao correr atrás da miragem. Encontra o caminho de volta, e chega em seu destino, sem se deixar enganar por novas miragens. Esta parábola ilustra a falsa crença que diz que o mundo das formas é aparentemente, o lugar onde conseguiremos a felicidade que buscamos. O viajante representa neste exemplo o *jīvātman*, o ser vivo, encarnado num corpo. Quando ele percebe a inutilidade de correr atrás daquilo que é efêmero, volta ao caminho original e chega a seu destino. Ver *dṛṣṭānta*, *jīvātman* e *māyā*. Saiba mais aqui.

mṛta मृत — morto, cadáver.

mṛtāsana मृतासन — postura do morto; o mesmo que *śavāsana*.

mud मुद् — raiz verbal: alegrar-se. Raiz da palavra *mudrā*, que significa encanto ou satisfação.

muditā मुदिता — alegria diante dos virtuosos; uma das quatro atitudes do *Yogasūtra* I:33.

mudrā मुद्रा — selo, gesto. Nome de um conjunto de práticas características do Haṭhayoga, que consiste em manipular e conduzir a energia vital através das *nāḍīs*, com o intuito de despertar a força primordial, *kuṇḍalinī*. Essa manipulação acontece através de gestos, posturas, *bandhas* e visualizações. O termo também designa a linguagem gestual na dança indiana. Igualmente, aponta para a *śakti*, ou parceira tântrica nas práticas de *maithuna*. Saiba mais aqui.

mukha मुख — rosto, face; também boca, abertura.

mukta मुक्त — liberado. Aquele que atingiu a libertação através do Yoga.

muktāsana मुक्तासन — postura da libertação: na *Haṭhayogapradīpikā*, mais um nome de *siddhāsana*. Ver *siddhāsana*. Saiba mais aqui.

mukti मुक्ति — libertação, emancipação espiritual. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

mūla मूल — raiz, origem, base, início.

mūlabandha मूलबन्ध — ativação da musculatura do assoalho pélvico, o que inclui a contração contínua dos esfíncteres do ânus e da uretra.

mūlabandhāsana मूलबन्धासन — postura em que as plantas dos pés, unidas, são levadas para baixo do períneo, favorecendo o *mūlabandha*.

mūlādhāra मूलाधार — raiz e suporte. Centro de força situado na base da coluna vertebral, na região sacra. Faça aqui a meditação sobre o *cakra* básico.

Mūlaprakṛti मूलप्रकृति — a Natureza Primordial.

mūlāvidyā मूलाविद्या — a ignorância-raiz, causal, sobre a qual repousa a experiência do *saṁsāra*. Ver *avidyā*.

mumukṣu मुमुक्षु — motivação intensa pela liberdade: o termo designa a pessoa que deseja alcançar a libertação (*mokṣa*). Deriva da raiz sânscrita √*muc*, que quer dizer libertar-se do sofrimento do *saṁsāra*, a rede de condicionamentos e crenças, e compreender plenamente a identidade real, Ilimitada.

mumukṣutva मुमुक्षुत्व — o desejo intenso de liberdade. O *mumukṣutva* é considerado uma das qualificações fundamentais para estabelecer-se na visão não-dual e no conhecimento do Ilimitado. É a quarto dos atributos do buscador (*sādhanacatuṣṭaya*). Saiba mais aqui.

Muṇḍakopaniṣad मुण्डकोपनिषद् — Upaniṣad do *Atharvaveda* (c. 500-200 a.C.), em verso, com 64 mantras, que consiste num diálogo entre os sábios Śaunaka e Aṅgiras. Dela é a célebre parábola dos dois pássaros que vivem na mesma árvore. Saiba mais aqui.

muni मुनि — o silencioso. Asceta, sábio.

mūrcchā मूर्च्छा — desvanecimento. Nome de um *prāṇāyāma* que consiste em fazer longas retenções com os pulmões cheios, até chegar mesmo à beira do desvanecimento. Aparece tanto na *Haṭhayoga Pradīpikā* (II:69) quanto na *Gheraṇḍa Saṁhitā* (V:82-83).

॥

N न ण ञ

nāda नाद — som, sonoridade, vibração sutil. O som que o *yogin* ouve ao meditar na vibração interior.

nādānusandhāna नादानुसन्धान — a escuta do som interior. Prática descrita na *Haṭhayogapradīpikā* (IV:65-102), que a considera o principal dos meios de absorção (*laya*): o praticante tapa os ouvidos e se concentra no som que surge no *anāhata*, até que a mente se dissolva nele. Ver *nāda* e *Nādayoga*. Saiba mais aqui.

Nādayoga नादयोग — "união pelo som": um ramo de Yoga baseado na vibração sutil dos mantras e no som interior. É uma prática contemplativa que utiliza o som (*nāda*) como meio de concentração reconhecimento do Ser. Em algumas tradições do Haṭhayoga, especialmente na prática do *nādānusandhāna* (contemplação do som interior), o *yogin* dirige a atenção para sons progressivamente mais e mais sutis percebidos durante a meditação, até que a mente se aquiete e se absorva no Ser. O Nādayoga distingue-se da prática musical, pois seu propósito é utilizar o som como instrumento de recolhimento e autoconhecimento.

nāḍī नाडी — rio, torrente. Canais do corpo sutil pelos quais flui o *prāṇa*, a força vital que sustenta os processos da vida.

Alguns textos de Yoga mencionam milhares de *nāḍīs* no corpo sutil, destacando três como principais: *iḍā*, associada simbolicamente à energia lunar e a qualidades receptivas; *piṅgalā*, relacionada à energia solar e a qualidades ativas; e *suṣumṇā*, o canal central, que constitui o eixo do corpo sutil e desempenha um papel fundamental no despertar da *kuṇḍalinī*. O equilíbrio entre *iḍā* e *piṅgalā* e a centralidade de *suṣumṇā* são temas importantes no Yoga, que emprega técnicas como *prāṇāyāma*, *bandha* e *mudrā* para favorecer a concentração e a meditação. As *nāḍīs* fazem parte de um modelo tradicional do corpo sutil e não correspondem diretamente a nervos, vasos sanguíneos ou outras estruturas anatômicas identificadas pela ciência. Saiba mais aqui.

nāḍīsaṁhāra नाडीसंहार — o recolhimento do fluxo da energia vital dos canais laterais, *iḍā* e *piṅgalā*, para o canal central, *suṣumṇā* (*Śivasūtra* III:5). Consegue-se pelo controle respiratório, com as retenções, os *bandhas*, os *mudrās* e a visualização do *prāṇa*; simbolicamente, é separar-se das dualidades com as quais a mente vive identificada. Ver *bhūtajaya* e *suṣumṇā*.

nāḍīśodhana नाडीशोधन — purificação das *nāḍīs*. Um *prāṇāyāma* de respiração alternada. Pratique aqui este treino respiratório.

nāḍīśuddhi नाडीशुद्धि — "purificação das correntes da força vital".

Nome do processo de limpeza inicial do *Haṭhayoga* e de um exercício respiratório que promove a desintoxicação sutil, tanto do corpo vital, *prāṇamayakośa*, quanto das emoções e pensamentos. Ver *nāḍīśodhana*. Saiba mais aqui.

nāga नाग — serpente. No folclore hindu, os *nāgas* são seres serpentinos semidivinos, altamente sensíveis e inteligentes, metade humanos e metade cobras. Habitam o reino subterrâneo de *Nāgaloka* (também chamado *Patala*) e são os guardiões das águas sagradas e dos tesouros ocultos. Simbolizam a fertilidade, a transformação e o ciclo cósmico da vida e da morte. O termo designa igualmente o *vāyu* (ar vital) responsável pelo eructo e pelo soluço.

naimittikakarma नैमित्तिककर्म — as ações ocasionais, como as festividades religiosas, os jejuns pontuais, o ritual do casamento. Ver *nityakarma*. Saiba mais aqui.

naiṣkarmya नैष्कर्म्य — a ausência de ação, ou a liberdade em relação à ação. Segundo a *Bhagavadgītā* (III:4), não é abstendo-se da ação que se alcança o *naiṣkarmya*: ele vem do conhecimento de que o Ser não é agente (XVIII:49). Ver *akartṛtva*. Saiba mais aqui.

Nakula नकुल — o quarto dos príncipes Pāṇḍavas, filho da rainha Mādrī, segunda esposa do rei Pāṇḍu, gerado pelo Aśvin Nāsatya.

namaḥ नमः — interjeição de saudação: saudação, entrega, reverência.

nāmajapa नामजप — a repetição dos nomes divinos, prática de meditação muito popular. Ver *japa* e *kīrtana*.

nāmarūpa नामरूप — nome e forma. O mundo manifestado, que é feito de nomes e formas que dependem de um único Ser.

namaskāra नमस्कार — saudação, reverência.

namaste नमस्ते — interjeição de saudação derivada de *namaḥ*, termo que significa "entrega", "reverência". O Yoga explica que toda a criação é *nāmarūpa*, uma infindável miríade de formas e nomes, que são todos nomes e formas do único Ser, Brahman.

A palavra *namaste* aponta então para o Ser, manifestado e presente sob todos os nomes e todas as formas, animadas e inanimadas. Sendo estes nomes e formas diferentes aspectos da manifestação de Brahman, o Ser, todas as formas de vida, bem como todas as formas inanimadas, são sagradas e dignas de respeito.

nara नर — homem, ser humano.

Nārada नारद — sábio divino (*devarṣi*), músico e mensageiro dos deuses, devoto de Viṣṇu. Saiba mais aqui.

Nāradabhaktisūtra नारदभक्तिसूत्र — os aforismos do sábio Nārada sobre a devoção: define a *bhakti* como amor supremo por Deus, de natureza imortal. Ver *bhakti* e *Nārada*.

naraka नरक — no folclore hindu é o inferno, ou a região onde os defuntos expiam suas faltas, de forma transitória.

Nārāyaṇa नारायण — aquele que repousa nas águas causais, o preservador da criação, Viṣṇu.

nartaka नर्तक — dançarino, ator. "Ātman é o dançarino" (*Śivasūtra* III:9); o palco é o ser interior (*antarātman*) e os espectadores são os sentidos (III:10-11).

nāsāgradṛṣṭi *ou* ***nāsikāgradṛṣṭi*** नासाग्रदृष्टि · नासिकाग्रदृष्टि — exercício ocular que consiste em fixar firmemente o olhar na ponta do nariz.

nāstika नास्तिक — aquele que não concede ao Veda a condição de *pramāṇa*, mesmo que acredite em Deus, como os budistas, os jainas e os materialistas. Ver *āstika*. Saiba mais aqui.

Naṭarāja नटराज — "rei da dança": Śiva como dançarino cósmico, que cria e dissolve o universo.

naṭarājāsana नटराजासन — postura de Naṭarāja: em equilíbrio sobre uma perna, a outra é elevada no ar, como o quadril em extensão, e segurada por uma das mãos atrás do corpo.

Nātha नाथ — senhor, protetor; epíteto de Śiva. Designa também a linhagem de *yogīs* iniciada por Matsyendranātha e Gorakṣanātha, à qual se atribui a criação do *Haṭhayoga*. Ver *Matsyendranātha* e *Gorakṣanātha*. Saiba mais aqui.

nauli नौलि — automassagem abdominal com isolamento do músculo reto. Técnica de purificação do sistema digestivo, um dos *ṣaṭkarmas*, processos de purificação característicos do Haṭhayoga.

nāvā ou nau नावा · नौ — barco.

nāvāsana नावासन — postura do barco: sentado em equilíbrio sobre os ísquios, o praticante eleva as pernas juntas e estendidas a frente, ao mesmo tempo em que inclina o tronco para trás, mantendo os pés e a cabeça na mesma altura.

neti नेति — lavagem das fossas nasais utilizando água morna e salgada (*jalaneti*) ou uma sonda de tecido ou borracha (*sūtraneti*). É ótimo contra males dos seios frontais e nasais, como sinusite, enxaqueca, rinite, coriza ou resfriados, e ainda favorece a saúde das regiões cerebral, cervical e escapular.

Faz parte do *ṣaṭkarma*, conjunto das seis purificações orgânicas do Haṭhayoga. *Neti* também significa "isto não" (*na iti*). Nesse segundo sentido, a meditação na fórmula *neti neti* é uma das múltiplas contemplações que se fazem sobre a chamada *via negativa*, isto é, o caminho da negação daquilo que não se é. Nessa prática, a cada pensamento que surge na mente, a pessoa que medita repete mentalmente *neti neti*, para lembrar e reafirmar para si mesmo que a natureza essencial do Ser transcende qualquer identificação com as formas ou conteúdos mentais.

neti neti नेति नेति — "não é isto, não é isto": método de investigação que rejeita as identificações inadequadas do Ser. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

Netratantra नेत्रतन्त्र — o Tantra do Olho, texto *śaiva* da Caxemira que expõe, como o *Tantrāloka*, o sistema dos 36 *tattvas* do Trika. É citado no comentário ao *Śivasūtra*: a Śakti é a fonte de todos os *devas* e de todos os poderes, e sua natureza é fogo e lua, *agni* e *soma*, a inspiração e a expiração (VII:40); e quem abandona até o *prāṇāyāma* mais sutil conhece Spanda, a Pulsação Suprema (VIII:12). Ver *Tantrāloka*.

nididhyāsana निदिध्यासन — contemplação. A terceira etapa do Jñānayoga, depois de *śravaṇa* (ouvir o ensinamento) e *manana* (refletir sobre ele): permanecer consciente da própria natureza, firme na visão clara de si mesmo. Ver *śravaṇamanananididhyāsanasādhanaiḥ*. Saiba mais aqui.

nidrā निद्रा — sono.

nimeṣa निमेष — fechamento, recolhimento, contração. Termo do Trika.

nimittakāraṇa निमित्तकारण — causa instrumental ou eficiente: aquilo que produz ou organiza um efeito. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

nirmāṇacitta निर्माणचित्त — a mente criada: as construções mentais que um *yogin* pode produzir a partir do sentido de "eu" (*asmitā*). Patañjali afirma no *Yogasūtra* (IV:4) que as mentes criadas (*nirmāṇacittāni*) têm origem no senso de eu, ou na individualidade (*asmitā*), indicando que um *yogin* pode produzir diferentes manifestações mentais por meio de sua capacidade de concentração. Ver *asmitā*.

nirodhapariṇāma निरोधपरिणाम — a transformação da mente pela qual as impressões de dispersão se enfraquecem e as de recolhimento se fortalecem, no instante entre uma e outra (*Yogasūtra* III:9). Ver *nirodha*, *samādhipariṇāma* e *ekāgratāpariṇāma*.

nir- *ou* ***nis-*** निर् · निस् — prefixo de negação: sem, fora de.

nirādhāra निराधार — sem suporte; o Ser não precisa apoiar-se em nada. Ele é o esteio, o suporte e suporte de tudo (*sarvādhāra*), *Brahmajñānāvalīmālā*, 14.

nirākāra निराकार — sem forma, que transcende todas as formas (*Brahmajñānāvalīmālā*, 2-3).

nirālambana samādhi निरालम्बन समाधि — *samādhi* sem apoio. Ver *asaṁprajñāta samādhi*. Saiba mais sobre este *samādhi* aqui.

nirañjana निरञ्जन — sem mácula, absolutamente puro. Aquele que é inatingível pelos *guṇas*, a dança dos elementos da natureza: o Ser, Ātmā.

niravadya निरवद्य — sem defeitos ou imperfeições (*Brahmajñānāvalīmālā*, 3).

nirbīja samādhi निर्बीज समाधि — *samādhi* sem semente. Ver *asaṁprajñāta samādhi*.

nirguṇa निर्गुण — sem atributos. Termo que aponta para Puruṣa ou Brahman, o Ilimitado na sua não manifestação.

nirodha निरोध — controle, supressão, parada, cessação. No segundo *sūtra* do *Yogasūtra* de Patañjali, onde é definido o Yoga, *nirodha* refere-se à não identificação com os pensamentos.

nirupādhika निरुपाधिक — sem condicionamentos, livre de *upādhis*: Brahman considerado em si mesmo. Ver *sopādhika* e *upādhi*.

nirupakrama निरुपक्रम — o *karma* dormente, inativo, de frutificação lenta (*Yogasūtra* III:22). Ver *sopakrama*. Saiba mais aqui.

nirvāṇa निर्वाण — "sem desejos": a cessação do sofrimento através da não-identificação com o ego, a libertação. Na *Bhagavadgītā* aparece como *brahmanirvāṇa*, a paz de quem se reconhece como Brahman. O termo aparece tanto no Haṭhayoga quanto no budismo, com o mesmo sentido. Saiba mais aqui.

nirvicāra samādhi निर्विचार समाधि — *samādhi* reflexivo sem deliberação, um tipo de *saṁprajñāta samādhi*, estado de profunda absorção meditativa. Saiba a diferença entre os diversos graus da absorção do *samādhi* aqui.

nirvikalpa निर्विकल्प — livre de construções conceituais; sem diferenciação mental discursiva. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

nirvikalpa samādhi निर्विकल्प समाधि — absorção meditativa na qual cessam as construções, distinções conceituais e atividade discursiva da mente. O termo sem diferenciações ou livre de construções mentais. Designa um estado em que não há dualidade sujeito-objeto. É importante distinguir essa condição meditativa do conhecimento libertador (*Brahmajñāna*): a libertação não depende de ficar indefinidamente num estado de absorção, mas do firme reconhecimento da real natureza do Ser. Saiba mais aqui.

nirvitarka samādhi निर्वितर्क समाधि — *samādhi* não argumentativo. Grau de absorção contemplativa no qual o objeto de meditação se capta direta e integralmente, sem o auxílio de associações mentais.

Conheça os diferentes graus da experiência meditativa do *samādhi* neste texto.

niṣedha निषेध — proibição, negação, exceção. Nome de uma *mudrā*.

niṣiddhakarma निषिद्धकर्म — as ações proibidas, aquelas que causam dano e devem ser evitadas. Ver *nityakarma*. Saiba mais aqui.

niṣkala निष्कल — indivisível, que não pode ser fracionado, cortado ou dividido.

É uma das palavras usadas por Ādi Śaṅkara na *Brahmajñānāvalīmālā* (11) para apontar para Ātma, o Ser pleno.

niṣkāmakarma निष्कामकर्म — a ação sem desejo pelos resultados. Refere-se mais a uma atitude do que a um tipo de ação: a atitude do *Karmayoga*. Ver *Karmayoga* e *īśvarārpaṇabuddhi*. Saiba mais aqui.

niṣkriya निष्क्रिय — sem ação; aponta para o Ser, que não age, não se apega, não rejeita nem se envolve nos resultados das ações (*Brahmajñānāvalīmālā*, 11).

niṣpattyavasthā निष्पत्त्यवस्था — "o estado de plenitude": quarta e última etapa do *nādānusandhāna* (*Haṭhayogapradīpikā* IV:76-77). Rompido o *rudragranthi*, o *prāṇa* chega ao centro de Śiva e ouve-se o som de uma flauta ou de uma *vīṇā*. A mente se unifica: é o *Rājayoga*. Ver *ārambhāvasthā*.

nityakarma नित्यकर्म — as ações habituais, que fazemos todos os dias, como os cinco tipos de esforço chamados *pañcayajña*. Ver *naimittikakarma*, *kāmyakarma* e *niṣiddhakarma*. Saiba mais aqui.

nivātasthitadīpa निवातस्थितदीप — a chama da lamparina num lugar sem vento: imagem da mente estável na contemplação.

No *Dṛgdṛśyaviveka* é dito que "aquele que for além das cognições internas e palavras escriturais, conhece o estado *nirvikalpa samādhi*, em que acontece a completa absorção no Ser, que é consciência e plenitude. [Sua mente fica calma] como a chama de uma lamparina brilhando num lugar sem vento" (26). A chama fica estável num lugar sem vento. Uma chama precisa de oxigênio, mas neste caso está protegida do vento. Kṛṣṇa usa o mesmo exemplo no sexto capítulo da *Gītā*. Ver *nirvikalpa samādhi*, *Bhagavadgītā* e *dṛṣṭānta*. Saiba mais aqui.

nivṛtti निवृत्ति — retirada, repouso, cessação, voltar-se para o interior. O termo aponta para o caminho da renúncia, da meditação e da paz interior, em contraste com *pravṛtti*, a vida de atividade, que é o caminho da ação voltada para o exterior e para o envolvimento no mundo. *Nivṛtti* é também a condição de não-identificação em relação aos *vṛttis*, as ondulações ou conteúdos que dão corpo à vida psíquica.

niyama नियम — observância. As cinco prescrições de conduta do Yoga Clássico: purificação (*śauca*), contentamento (*santoṣa*), esforço sobre si próprio (*tapas*), estudo de si mesmo e das Escrituras (*svādhyāya*) e entrega ou consagração dos frutos das ações ao Ilimitado (*Īśvarapraṇidhāna*). Prescrever é indicar, determinar, recomendar. Os cinco *niyamas* têm como objetivo organizar a vida interior e as emoções do praticante, bem como disciplinar seus órgãos sensoriais: audição, visão, paladar, tato e olfato.

Patañjali afirma que a prática conjunta dos últimos três princípios desta lista é tão poderosa que é capaz, isoladamente, de produzir o estado de iluminação e atenuar as fontes de aflição existencial. Ver *Kriyāyoga*. Os *niyamas* são recomendações sobre como cultivar atitudes e realizar práticas concretas que facilitem nos manter no estado de Yoga. Enquanto o primeiro grupo de preceitos tinha como objetivo facilitar o nosso convívio com o mundo, este segundo conjunto visa a organizar a nossa vida pessoal. Na versão de vinte preceitos da *Haṭhayoga Pradīpikā*, os dez *niyamas* incluem ainda *āstikya*, *dāna*, *īśvarapūjana*, *siddhāntavākyaśravaṇa*, *hrī*, *mati*, *japa* e *huta*. Ver *āstikya*, *dāna*, *īśvarapūjana*, *siddhāntavākyaśravaṇa*, *hrī*, *mati*, *japa* e *huta*.

Saiba mais aqui, aqui e aqui.

niyati नियति — restrição, contração, necessidade: um dos cinco *kañcukas*, ou condicionamentos causais e espaciais. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

nyāsa न्यास — imposição, colocação, consagração. No Tantra, designa a prática de instalar simbolicamente mantras, divindades ou arquétipos em certas partes do corpo, por meio do toque, que vai acompanhado da recitação de mantras e visualizações. O propósito dessa prática é *divinizar* o corpo, reconhecendo-o como expressão do sagrado e preparando-o para a prática meditativa. Entre as modalidades mais conhecidas encontramos o *karanyāsa*, feito nas mãos e dedos, e o *aṅganyāsa*, em diferentes partes do corpo.

O *nyāsa* pode ser igualmente compreendido como um gesto de integração entre o corpo, o *mantra* e a consciência. Pratique aqui o *Gaṇeśa Mātṛkā Nyāsa*.

Nyāya न्याय — método, lógica, regra. Escola filosófica (*darśana*) que se ocupa da lógica formal e da teoria do conhecimento. Fundada pelo sábio Akṣapāda Gautama, autor do *Nyāyaūtra*, essa escola dedica-se ao estudo da lógica, da epistemologia e dos métodos de investigação racional. Seu principal objetivo é estabelecer os meios válidos de conhecimento (*pramāṇa*) e distinguir o conhecimento verdadeiro do erro, da dúvida e da fantasia. O Nyāya reconhece quatro meios válidos de conhecimento: percepção direta (*pratyakṣa*), inferência (*anumāna*), comparação (*upamāna*) e testemunho verbal confiável (*śabda*).

Na perspectiva do Nyāya, o conhecimento correto permite reconhecer a realidade como ela é, superar a ignorância e alcançar a libertação (*mokṣa*) do sofrimento. Ver *darśana*.

||

O ओ औ

ojas ओजस् — vigor, poder psíquico concentrado, energia sexual sublimada.

Oṁ ॐ — símbolo do hinduísmo e do Yoga, é a vibração primordial do Universo, o mais poderoso dos mantras. É dito que ele contém o conhecimento dos Vedas e se considera o corpo sonoro do Ilimitado, *Śabdabrahman*. O símbolo *Oṁ* é o som que aponta para a presença invariável do Ilimitado. É a semente que fecunda todos os outros mantras. A *Māṇḍūkyopaniṣad* começa dizendo que "o *Oṁ* é o mundo inteiro. O passado, o presente, o futuro: tudo é o *mantra Oṁ*". *Oṁ* é igualmente o som semente (*bījamantra*) do *ājñācakra*, centro de meditação do intercílio.

Oṁ tat sat ॐ तत्सत् — Oṁ, Aquilo, o Real: a tríplice designação do Ilimitado ensinada por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XVII:23). Usa-se para concluir uma ação, uma aula ou um texto, oferecendo-o ao Ilimitado.

Oṅkāra ओङ्कार — a sílaba *Oṁ*, traçada em *devanāgarī*, o alfabeto usado para escrever em sânscrito. Esse símbolo não-linguístico pode ser traçado de diversas formas: ॐ, अउम् ou ainda ओं. Faça aqui a meditação no *mantra Oṁ*.

P प फ

pāda पाद — pé, quarto, parte. Os quatro *pādas* do Ser na *Māṇḍūkyopaniṣad* (2-7).

pādahastāsana पादहस्तासन — postura das mãos sob os pés: flexão à frente, de pé, com as palmas debaixo das plantas, o tronco fletido, a cabeça relaxada em direção ao solo e as pernas estendidas.

pādāṅguṣṭha पादाङ्गुष्ठ — dedo maior do pé.

pādāṅguṣṭhāsana पादाङ्गुष्ठासन — postura segurando os dedos maiores dos pés: flexão à frente, de pé com as pernas estendidas.

padma पद्म — lótus. Na mitologia hindu, representa a pureza, o despertar, o desapego e a criação. Por nascer na lama, mas intocado pelas águas turvas, o lótus representa a capacidade de viver no mundo material sem distrair-se pelos desejos e preocupações. Essa flor sagrada serve igualmente de assento para deidades como Lakṣmī, Brahmā e Sarasvatī, evocando a beleza, a sabedoria, a prosperidade e o poder criador. Outro nome dos *cakras*, centros de energia vital.

Padmapāda पद्मपाद — discípulo direto de Śaṅkarācārya, autor da *Pañcapādikā*, comentário ao *Brahmasūtrabhāṣya*. Saiba mais aqui.

padmapattra पद्मपत्र — a folha do lótus na água: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. Esta é a parábola da folha do lótus e a água: a flor do lótus cresce na água, com suas raízes fincadas na lama. A chuva escorre pelas folhas, mas a flor de lótus permanece intocada, sem se molhar ou afundar na água. As pétalas do lótus têm uma característica única: elas não retêm partículas de poeira. É por isso que esta flor é o símbolo da pureza do Ser.

Da mesma forma que as pétalas desta flor, o Ser, embora presente no mundo, permanece como que intocado pelas coisas do mundo. Essa qualidade chama-se *nirañjana*, aquele que é intocado, imaculado. Ver *nirañjana* e *vātagandha*. Saiba mais aqui.

padmāsana पद्मासन — postura do lótus. Nome de um *āsana* de meditação, no qual as pernas se cruzam, ficando cada pé sobre a coxa oposta.

O habitual é cruzar o pé esquerdo sobre o direito, mas fazer o contrário também é correto. Essa postura não deve ser mantida por longos períodos de tempo, já que permanências longas provocam uma compressão indesejável dos meniscos mediais, o que pode conduzir a lesões.

Pañcadaśī पञ्चदशी — A dos Quinze [Capítulos]: texto de Vedānta atribuído ao sábio Vidyāraṇya, ministro do império Vijayanagara. É um *prakaraṇa*, um texto de apoio à *Śruti*, que apresenta o sistema do Vedānta em quinze capítulos.

Há estudiosos que consideram que se pode aprender tudo o que há para conhecer no Vedānta compreendendo apenas esta obra. Nela, a imagem do teatro ilustra a ordem de Īśvara: a consciência é a luz que ilumina a cena. Saiba mais aqui.

pañcāgni पञ्चाग्नि — cinco fogos, prática de *tapas*, esforço sobre si próprio, que consiste em meditar rodeado de quatro fogueiras; o quinto fogo é o Sol no zênite.

pañcakośa पञ्चकोश — os cinco invólucros descritos na *Taittirīyopaniṣad* (II:1-9). O termo designa os cinco níveis de manifestação da individualidade, sendo assim sustentados pela presença do Ser, Ātma, e ao mesmo tempo diferentes dele. O *pañcakośa* compreende: 1) *annamayakośa*, o envoltório constituído de alimento, correspondente ao corpo físico; 2) *prāṇamayakośa*, a camada vital, associada à respiração e às funções fisiológicas; 3) *manomayakośa*, o invólucro mental, relacionado a pensamentos, emoções e percepções; 4) *vijñānamayakośa*, o envoltório intelectual, associado ao discernimento, à compreensão e ao sentido de individualidade; e 5) *ānandamayakośa*, a camada de bem-estar, relacionado à condição do sono profundo. Os *kośas* pertencem ao domínio da experiência condicionada. No processo do autoconhecimento, o praticante deve descartar a identificação com cada um deles, que é a raiz do sofrimento. Termo original das Upaniṣads, ensinado no Advaita Vedānta, mas igualmente presente em muitas formas de Yoga contemporâneo.

pañcakṛtya पञ्चकृत्य — "os cinco atos" de Śiva: emanação (*sṛṣṭi*), manutenção (*sthiti*), reabsorção (*saṁhāra*), ocultação (*tirodhāna*) e graça (*anugraha*). Segundo o *Pratyabhijñāhṛdayam*, também a pessoa realiza esses cinco atos a cada percepção. Termo do Trika. Ver *anugraha* e *tirodhāna*.

pañcamahābhūta *ou* ***pañcabhūta*** पञ्चमहाभूत · पञ्चभूत — os cinco grandes elementos fundamentais, constituintes de todas as coisas do universo material, incluindo o corpo humano. Eles são: *ākāśa,* princípio do espaço e da abertura; *vāyu*, princípio do movimento e do ar, *agni*, princípio do calor, da transformação e da digestão; *āpas*, princípio da fluidez e das águas; e *pṛthivī*, princípio da solidez, da terra, da estabilidade e da estrutura. No Yoga, o Tantra, o Āyurveda e o Vedānta, esses cinco elementos são usados como um modelo para facilitar a compreensão da relação entre o corpo humano e o mundo natural. Trata-se de categorias conceituais e não de elementos químicos da tabela periódica. A compreensão do modelo do *pañcamahābhūta* é uma forma de contemplar a interconexão entre o corpo da pessoa que medita e todas as formas de existência.

pañcamakāra पञ्चमकार — ritual dos cinco "m" ou dos cinco *makāras*. As práticas do tantrismo Kaula: *madya*, *māṁsa*, *matsya*, *mudrā* e *maithuna*, que utilizam vinho, carne, peixe, grãos e o ato sexual.

pañcamukha पञ्चमुख — as cinco faces de Śiva, que representam os cinco aspectos da manifestação, cada uma com o seu poder (*śakti*): Īśāna, o poder da consciência (*citśakti*); Tatpuruṣa, o da plenitude (*ānandaśakti*); Sadyojāta, o da vontade (*icchāśakti*); Vāmadeva, o do conhecimento (*jñānaśakti*); e Aghora, o da atividade (*kriyāśakti*) (*Śivasūtra* I:13).

Pāñcarātra पाञ्चरात्र — uma das formas originais do Vaiṣṇavismo, o culto a Viṣṇu. Na *Daśaślokī*: "Nem Sāṅkhya nem Śaiva, nem Pañcarātra nem Jaina, Nem Mīmāṁsaka nem outras doutrinas. Pela percepção direta do Ser, além das distinções, minha natureza é plena. Esse, Aquele que Permanece, o Auspicioso, o Único, eu sou" (4). Ver *Viṣṇu* e *Daśaślokī*. Saiba mais aqui.

pañcatattva पञ्चतत्त्व — os cinco elementos: espaço, ar, fogo, água e terra. Outro nome do *pañcamakāra*, o ritual de transgressão do tantrismo *vāmācāra*, que inclui a ingestão de bebidas embriagantes e carnes, além da união sexual. Ver *pañcamahābhūta.*

pañcayajña पञ्चयज्ञ — os cinco esforços ou oferendas diárias que fazem parte das ações habituais (*nityakarma*). Nityakarma são as ações que fazemos (ou deveríamos fazer) diariamente, como por exemplo o chamado *pañcayajña* que consiste de cinco tipos de esforço:
1) *Brahmayajña*, assimilar o ensinamento transmitido para nós pelos nossos professores e mestres.

2) *Devayajña*, fazer práticas que nos ajudem no reconhecimento da presença invariável de Īśvara em todas as formas da natureza, como por exemplo o *sūryanamaskāram.*
3) *Pitṛyajña*, honrar os nossos ancestrais, nossos pais e avós, ajudando-os quando precisam de nós, cuidando deles.
4) *Manuṣyayajña* é prestar serviço à humanidade. Há muitos tipos de caridade: o mais denso é dar esmolas, o mais sutil é transmitir o ensinamento.
5) *Bhūtayajña* é cuidar da natureza, cuidar por exemplo de algumas árvores ou plantas para contribuir para um mundo melhor, também nesse plano. Se nos omitirmos dessas ações diárias, se não as fizermos, resultados indesejáveis podem acontecer, diminuindo ao mesmo tempo o nosso mérito, *puṇya*. Ver *yajña*, *nityakarma*, *Karmayoga* e *Sādhanapañcaka*. Saiba mais aqui.

pañcīkaraṇa पञ्चीकरण — "quintuplicação": o processo pelo qual os cinco elementos sutis se tornam densos. Segundo o *Tattvabodha*, cada elemento sutil divide-se em duas metades; uma delas fica intacta e a outra se reparte em quatro partes, que se juntam às metades dos outros quatro elementos. Assim, cada elemento denso contém todos os outros. Ver *tanmātra* e *mahābhūta*. Saiba mais aqui.

Pāṇḍava पाण्डव — "filho de Pāṇḍu": os Pāṇḍavas são os cinco irmãos Yudhiṣṭhira, Bhīma, Arjuna, Nakula e Sahadeva.

paṇḍita पण्डित — erudito, sábio, mestre, professor, instrutor.

Pāṇḍu पाण्डु — "pálido", rei de Hastināpura, irmão mais novo de Dhṛtarāṣṭra e pai dos cinco Pāṇḍavas.

pāṇi पाणि — mãos ou braços.

Pāṇini पाणिनि — o grande gramático do século IV a.C., autor da *Aṣṭādhyāyī* ("oito capítulos"), que contém as 3.959 regras da morfologia sânscrita. Ver *saṁskṛta*. Saiba mais aqui.

pāpa पाप — demérito: a consequência desfavorável das ações nocivas ou contrárias ao *dharma*. Saiba mais aqui.

para पर — supremo, transcendente. Termo do Trika.

parā परा — a suprema; com *parāparā* e *aparā*, forma a tríade que distingue os níveis da potência e da experiência espiritual. Termo do Trika.

Parabrahman परब्रह्मन् — Brahman supremo, o Absoluto sem atributos.

paramānanda परमानन्द — plenitude suprema, a própria natureza do Ser (*Brahmajñānāvalīmālā*, 3).

parāmarśa परामर्श — apreensão reflexiva: o ato pelo qual a consciência toma conhecimento de si mesma. É sinônimo de *vimarśa*, a autoconsciência de Śiva. Termo do Trika. Ver *vimarśa*.

paramārtha परमार्थ — a verdade ou realidade absoluta; o sentido último das coisas. Termo do Vedānta.

Paramārthasāra परमार्थसार — a Essência da Realidade Suprema: obra de Abhinavagupta que resume o ensinamento do Trika, comentada por Yogarāja. Saúda Parameśvara, o Não-Nascido, que, embora sendo Consciência invariável, se manifesta na forma do universo e é habilidoso na arte de esconder-se. Ver *tirodhāna*.

pāramārthika पारमार्थिक — o real em sentido absoluto: a primeira das três ordens de realidade, junto com *vyāvahārika* e *prātibhāsika*. No *Dṛgdṛśyaviveka*: "Considera-se que o indivíduo possa ser visto de três diferentes maneiras: como pura consciência, como reflexo da consciência, e como a personagem de um sonho. Dentre essas três possibilidades, a primeira é considerada como sendo a natureza do Ser, Brahman" (32).

Pāramārthikam significa aquilo cuja natureza é Brahman, o Ser. O *vyāvahārikam* depende de *pāramārthikam*, mas *pāramārthikam* não depende de *vyāvahārikam*. O pote é argila; a argila não é o pote. Ver *vyāvahārika*, *prātibhāsika*, *satya* e *mithyā*. Saiba mais aqui.

pāramārthikasattā पारमार्थिकसत्ता — a realidade absoluta, que não depende de outra realidade para existir. Termo do Vedānta. Ver *pāramārthika*.

Paramaśiva परमशिव — Śiva supremo: a realidade absoluta, na qual consciência e potência são inseparáveis. Termo do Trika.

Paramātman परमात्मन् — o Ser Supremo. Esta palavra designa a realidade última, a Consciência universal que transcende as limitações do indivíduo e ao mesmo tempo constitui é a causa e alicerce de todos os seres. Enquanto *jīvātman* é o princípio consciente considerado em sua condição individual (e aparentemente limitada), Paramātman representa a dimensão universal e ilimitada da Consciência.

Parameśvara परमेश्वर — Īśvara, o Ilimitado, o Supremo. No Vedānta, Parameśvara e Paramātman podem ser compreendidos como designações de Brahman, ainda que Parameśvara seja frequentemente associado a Brahman, o Ilimitado, considerado em sua dimensão de Īśvara, *i.e.*, relacionado à manifestação universal (*saguṇa* Brahman). Já no Trika, o termo Parameśvara designa Śiva como consciência absoluta, livre e soberana (*svātantrya*), enquanto Paramātman pode designar essa mesma realidade, mas na condição de cerne ou identidade essencial de todos os seres e objetos.

paraṁjyoti परंज्योति — a luz suprema, a inteligência ilimitada (*Brahmajñānāvalīmālā*, 6).

paramparā परम्परा — linha sucessória, herança. Designa o conhecimento transmitido de mestre a discípulo, geração após geração.

paramparāsādhana परम्परासाधन — meio indireto ou secundário, que prepara para o conhecimento mas não o substitui. Da mesma maneira, o valor das práticas, e aqui incluímos todas as formas de Haṭha Yoga, são meios secundários, auxiliares para *mokṣa*. Meios que nunca irão dar *mokṣa* para você, mas que preparam o terreno. No *Ātmabodha* é dito: "Assim como o fogo é essencial para cozer o alimento, da mesma maneira o Conhecimento é essencial para *mokṣa*. A liberdade não pode ser alcançada sem Conhecimento" (2). Você pode meditar como ignorante. Meditação e ignorância não são mutuamente excludentes. Conhecimento e ignorância são mutuamente excludentes. Ver *sādhana*, *jñāna*, *mokṣa* e *dṛṣṭānta*. Saiba mais aqui.

paraṁtapa परंतप — "aquele que atormenta os inimigos". Epíteto de Arjuna.

parāpara परापर — o que está no meio, entre o supremo e o não-supremo; termo técnico das classificações tântricas. Termo do Trika.

parā prakṛti परा प्रकृति — a natureza superior da divindade, o princípio consciente que sustenta o universo (*Bhagavadgītā* VII:5). Ver *aparā prakṛti*.

paraśabda परशब्द — som primordial.

parāśakti पराशक्ति — a potência suprema, inseparável da consciência Ilimitada. O aponta para a força feminina suprema, responsável pela criação, preservação e dissolução do universo. Termo do Trika.

Parātrīśikā परात्रीशिका — breve *tantra* de Trika, comentado por Abhinavagupta na *Parātrīśikāvivaraṇa*, sobre a Palavra suprema e a natureza do *mantra*. Ver *Abhinavagupta*. Saiba mais aqui.

paravairāgya परवैराग्य — o desapego supremo. No *Yogasūtra* (I:16), é a indiferença até mesmo para com os *guṇas*, os constituintes primários da natureza, que nasce do conhecimento de *puruṣa*. Não é uma condição para começar a prática, mas o fruto do autoconhecimento. Ver *vairāgya*. Saiba mais aqui.

parāvāk परावाक् — a palavra suprema, não diferenciada: a dimensão primordial da linguagem. Termo do Trika.

parā vidyā परा विद्या — o conhecimento superior, através do qual o Imortal é conhecido: o autoconhecimento. Na *Muṇḍakopaniṣad*, Aṅgiras responde a Śaunaka: "Há dois tipos de conhecimento a ser adquiridos. Nomeadamente: Para e Apara, o elevado e o inferior. Assim falam os que conhecem Brahman" (I:1.4). "Depois, Para, é aquele [conhecimento] através do qual o Imortal é conhecido" (I:1.5). Ele precisa de dois tipos de conhecimento, como vimos anteriormente: para e *aparavidyā*, o que fornece a estrutura (que é, especificamente falando, o estudo dos Vedas e as seis disciplinas complementares, *aṅgas*), e o próprio autoconhecimento, *Brahmavidyā* (que está contido nas Upaniṣads). Ver *aparā vidyā*, *brahmavidyā*, *Muṇḍakopaniṣad* e *Aṅgiras*. Saiba mais aqui.

paricayāvasthā परिचयावस्था — "o estado de intimidade": terceira etapa do *nādānusandhāna* (*Haṭhayogapradīpikā* IV:73-74). O som, semelhante ao de um tambor grave, é ouvido no espaço entre as sobrancelhas. Ver *niṣpattyavasthā*.

pariccheda परिच्छेद — limitação, separação; o senso de ser limitado. Pariccheda significa limitação. Há um senso de limitação que é a única causa do *saṁsāra*, da vida de condicionamentos e limitações, *pariccheda* (separação). A remoção desse *pariccheda*, desse senso de limitação é o autoconhecimento. O *Ātmabodha* ensina: "Devido à ignorância, o Ser parece ser separado. Quando a ignorância é destruída, o Ser Invariável, verdadeiramente se revela por si mesmo, assim como o Sol brilha quando as nuvens passam" (4). O sentimento de limitação é causado pela ignorância, e mais nada. Ver *apūrṇatva*, *kevala*, *meghāpāya* e *avidyā*. Saiba mais aqui.

parigraha परिग्रह — cobiça, possessividade.

pariṇāma परिणाम — transformação, evolução, mudança de estado. Para o *Sāṅkhya* e o Yoga, tudo o que pertence à natureza (*prakṛti*) está em constante transformação, porque os *guṇas* nunca deixam de agir; só a consciência, *puruṣa*, não muda. Por isso Patañjali conta a transformação entre as causas de sofrimento (*pariṇāmaduḥkha*, *Yogasūtra* II:15): até o que é agradável vai mudar. No terceiro capítulo, ele descreve dois grupos de transformações. Na mente, são três: o recolhimento (*nirodhapariṇāma*, III:9), em que as impressões de dispersão perdem força e as de silêncio ganham; a absorção (*samādhipariṇāma*, III:11), em que a dispersão diminui e a unificação cresce; e a concentração (*ekāgratāpariṇāma*, III:12), em que a ideia que se vai e a que surge são idênticas. Nos elementos e nos sentidos, também são três (III:13): de forma (*dharmapariṇāma*), como o barro que se torna pote; de tempo (*lakṣaṇapariṇāma*), quando algo passa de futuro a presente e a passado; e de estado (*avasthāpariṇāma*), quando o mesmo objeto envelhece ou se renova. Pela meditação (*saṁyama*) nessa tríplice transformação surge o conhecimento do passado e do futuro (III:16): conhecendo a natureza da mente, o *yogin* já não se distrai nem se surpreende com nada. O Vedānta distingue a transformação real (*pariṇāmavāda*) da aparente (*vivartavāda*). Ver *nirodhapariṇāma*, *dharmapariṇāma* e *vivartavāda*. Saiba mais aqui.

pariṇāmavāda परिणामवाद — a doutrina da transformação real: a causa se transforma de fato no efeito, como o leite no coalho. É a posição do *Sāṅkhya*. Ver *vivartavāda*.

paripūrṇa परिपूर्ण — inteiro, completo, plenamente cheio.

paripūrṇanāvāsana परिपूर्णनावासन — postura completa do barco: em equilíbrio sobre os ísquios, com as pernas e o tronco elevados.

parivartana परिवर्तन — giro, rotação, torção. Prefixo aplicado frequentemente a posturas que envolvam torções ou rotações do tronco.

parivrājaka परिव्राजक — asceta, renunciante. O termo deriva da raiz verbal √*vraj* (ir, caminhar), com o prefixo *pari* (em torno, por diferentes lugares), indicando alguém que deambula por diferentes regiões sem residência fixa, tendo renunciado aos vínculos com a vida doméstica e às posses materiais em busca da libertação.

parivrājikā परिव्राजिका — forma feminina de *parivrājaka*. Designa uma asceta errante, renunciante ou peregrina. A *parivrājikā* é uma mulher que segue o caminho da renúncia (*saṁnyāsa*), dedicando-se ao estudo das escrituras, à contemplação, à meditação e à busca pelo conhecimento libertador, *ātmajñāna*.

parivṛtta परिवृत्त — girado, torcido.

parivṛttajānuśīrṣāsana परिवृत्तजानुशीर्षासन — postura da cabeça sobre o joelho, com torção do tronco.

parivṛttapārśvakoṇāsana परिवृत्तपार्श्वकोणासन — postura do ângulo lateral com torção.

parivṛttatrikoṇāsana परिवृत्तत्रिकोणासन — postura do triângulo com torção.

parokṣa परोक्ष — indireto: o conhecimento inferencial, a conclusão tirada de uma percepção parcial, como quando vemos fumaça na encosta de um morro e inferimos que haja fogo. Distingue-se de *pratyakṣa*, a percepção direta pelos sentidos, e de *aparokṣa*, o conhecimento de si mesmo, que não é direto nem indireto, pois o Ser é sempre autoevidente, *nityāparokṣa* (*Śivasūtra* I:2). Ver *aparokṣa* e *pratyakṣa*.

pārśva पार्श्व — lado, flanco; lateral.

pārśvakoṇāsana पार्श्वकोणासन — postura do ângulo lateral. Ver *utthitapārśvakoṇāsana*.

pārśvakukkuṭāsana पार्श्वकुक्कुटासन — postura do galo com torção lateral.

pārśvottānāsana पार्श्वोत्तानासन — postura do alongamento lateral intenso: flexão à frente, de pé, sobre a perna da frente.

Pārtha पार्थ — "filho de Pṛthā", nome de Arjuna.

pāśa पाश — laço, corrente. No Śivaísmo, *pāśa* é o que ata o condicionado (*paśu*) ao Senhor (*pati*): as limitações do ego, da moral dualista e uma percepção limitada da realidade. Também é o laço que a Deusa segura numa das mãos, para dominar os inimigos internos. Ver *paśu* e *pati*. Saiba mais aqui.

paścima पश्चिम — oeste; posterior. Nos nomes dos *āsanas*, designa as costas, pois tradicionalmente se pratica de frente para o leste, onde nasce o sol.

paścimottānāsana पश्चिमोत्तानासन — postura do alongamento intenso das costas: flexão à frente, sentado, com as pernas estendidas. Convém fletir ligeiramente os joelhos neste *āsana* para evitar comprimir indesejavelmente os discos intervertebrais lombares ou lesionar os tendões da musculatura isquiotibial.

pāśinī पाशिनी — "o laço": *mudrā* da *Gheraṇḍasaṁhitā* (III:84-85) em que as pernas são levadas por trás do pescoço e atadas como um laço. Ver *mudrā*.

paśu पशु — animal, ligado. Homem condicionado. Na linguagem tântrica designa a pessoa escrava das suas crenças, condicionada, conformista e ignorante da sua própria natureza plena.

Pāśupata पाशुपत — a mais antiga ordem ascética *śaiva*, que cultua Śiva como *Paśupati*, o senhor dos seres condicionados. Ver *paśu*.

paśyantī पश्यन्ती — "a que vê": estágio potencial da linguagem, anterior à articulação diferenciada. Designa um dos quatro níveis de manifestação da palavra (*vāk*). Corresponde ao estágio da linguagem em que o pensamento e o significado ainda não se diferenciaram em palavras articuladas, constituindo uma forma de percepção interior intuitiva. Termo do Trika.

Pātañjalayoga पातञ्जलयोग — Rājayoga, Aṣṭāṅgayoga ou Yoga de Patañjali: *yama* (proscrições de conduta), *niyama* (prescrições), *āsana* (posturas físicas), *prāṇāyāma* (exercícios para expansão da vitalidade e comando sobre a mente), *pratyāhāra* (abstração sensorial), *dhāraṇā* (concentração), *dhyāna* (meditação) e *samādhi* (aperfeiçoamento e mestria da meditação). Ver Patañjali. Saiba mais sobre o Aṣṭāṅgayoga aqui.

Patañjali पतञ्जलि — sábio indiano reconhecido como autor do *Yogasūtra*, uma das obras fundamentais do Yoga e texto de referência do sistema que ficou conhecido como Pātañjalayoga ou Aṣṭāṅgayoga. Sua datação é incerta, sendo geralmente situado entre os últimos séculos a.C. e os primeiros séculos da presente era. As 196 sucintas frases do *Yogasūtra* constituem um método sistemático de investigação, motivação e prática, cujo objetivo é alcançar a libertação (*kaivalya*) por meio do discernimento entre a consciência (Puruṣa) e a natureza psicomental (Prakṛti). Embora a tradição indiana também associe o nome Patañjali a autores de tratados de gramática e medicina, a identidade histórica entre esses autores permanece objeto de debate. Sua obra exerceu influência duradoura sobre as tradições contemplativas indianas e sobre o desenvolvimento do Yoga clássico. Saiba mais aqui.

pati पति — senhor; nome de Śiva no Tantra, em contraste com *paśu*, o ser condicionado. Liberto, o *yogin* torna-se "igual a Śiva (*pati*)" (*Śivasūtra*, III:42).

pāvaka पावक — "o purificador", o fogo; um dos nomes de Agni.

pavanamuktāsana पवनमुक्तासन — postura que libera os gases: deitado de costas, os joelhos são levados ao peito e abraçados. É também o nome de uma série de exercícios suaves, especialmente benéfica para *vāta*. Ver *āsana*. Saiba mais aqui.

pāyu पायु — órgãos excretores.

phena फेन — espuma: imagem do Vedānta para os nomes e formas, que não existem separados da água. No *Dṛgdṛśyaviveka* é dito que, "em *saccidānanda*, Brahman, o Ser não-manifestado, a manifestação de todos os nomes e formas é chamada Criação. É como a espuma [que parece surgir naturalmente na superfície das águas] do oceano" (14). E: "Quando a espuma se dissolve, suas características, como a liquidez e demais, permanecem na onda. Quando a onda igualmente desaparece, essas características permanecem, ainda, na água" (45). Noutras palavras, a água não deixa de ser água ao se "tornar" uma onda ou espuma sobre ela. Similarmente, quando encarnamos num corpo vivente, Ātma que somos não sofre nenhum tipo de mudança ao associar-se com a forma do corpo, a força vital, o ego ou a mente. As ondas e a espuma podem parecer realidades separadas, mas elas não existem sem a presença do oceano que, por sua vez, deriva sua existência da presença das águas. Ver *budbuda*, *samudrataraṅga*, *nāmarūpa* e *dṛṣṭānta*. Saiba mais aqui.

pīḍa पीड — pressão, compressão.

piñca पिञ्च — pena, pluma (da cauda do pavão).

piñcamayūrāsana पिञ्चमयूरासन — postura da pluma do pavão: em equilíbrio sobre os antebraços, com as pernas elevadas.

piṇḍa पिण्ड — embrião; bola, massa compacta.

piṇḍāsana पिण्डासन — postura do embrião: em *sarvāṅgāsana*, as pernas em lótus são levadas até o peito.

piṅgalā पिङ्गला — canal de circulação de energia no corpo sutil, de polaridade positiva ou solar. Sobe ao longo da coluna, desde o *mūlādhāracakra* até a narina direita. Saiba mais aqui.

piśāca पिशाच — no folclore, fantasma, pessoa desencarnada, alma penada, trasgo, espécie de vampiro.

pitṛ पितृ — pai; no plural, os *pitṛs* são os antepassados, a quem se fazem oferendas.

plāvinī प्लाविनी — "a que faz flutuar": o estômago se enche de ar e o corpo flutua na água como uma folha de lótus. Um dos *kumbhakas* da *Haṭhayogapradīpikā*.

prabodha प्रबोध — o despertar, o acordar; a compreensão que desfaz a ignorância.

O *Ātmabodha* ensina o seguinte: "O *saṁsāra*, com seus apegos e aversões e demais pares de opostos, é como um sonho: é aparentemente real enquanto dura, porém, quando a pessoa acorda, ele se revela como sendo irreal" (6).

É como quando você sonha: quando você está acordado, os pesadelos que assombraram seus sonhos não têm mais nenhum efeito sobre você. A sua sombra não pode tocar você. O *saṁsāra* não existe, objetivamente falando: ele é apenas uma projeção de desejos e aversões que fazemos sobre as coisas e as pessoas. Ver *svapna*, *saṁsāra*, *māyā* e *dṛṣṭānta*. Saiba mais aqui.

pradīpikā प्रदीपिका — luz, aquilo que ilumina; explicação, comentário.

Prahlāda प्रह्लाद — príncipe dos Daityas, grande devoto de Viṣṇu, salvo por ele na forma de Narasiṁha.

Prajāpati प्रजापति — o Senhor das Criaturas ou homem primordial. Diversos mitos mencionam Prajāpati. Uma das narrativas mais conhecidas, preservada no *Śatapatha Brāhmaṇa*, descreve uma época primordial em que existia apenas um vasto oceano envolto em escuridão. Das águas causais surgiu um ovo cósmico dourado: Hiraṇyagarbha, que permaneceu flutuando e sendo incubado. Ao término desse período, o ovo rompeu-se, e Prajāpati emergiu de seu interior, manifestando-se como o primeiro ser consciente e início da criação.

prajñā प्रज्ञा — sabedoria, conhecimento intuitivo, cognição clara. Termo-chave do *Yogasūtra* (I:20, I:48, II:27, III:5). Não confundir com *prājña*. Ver também *sthitaprajña*.

Prājña प्राज्ञ — sábio, conhecedor, que possui discernimento. Designa a pessoa dotada de conhecimento, sabedoria e capacidade de compreensão profunda. Na *Māṇḍūkyopaniṣad*, 5, *prājña* designa o "terceiro quarto" do Ser, *i.e.*, a individualidade associada ao terceiro estado de experiência, cuja esfera é o sono profundo: "Quando a pessoa, dormindo, não tem desejos nem sonha, isso é chamado sono. Prājña tem o sono como esfera, no qual tudo se torna indiferenciado; é apenas conhecimento indiferenciado (*prajñānaghana*), abundante em *ānanda*, desfrutador de *ānanda*, cujo rosto é a consciência." *Māṇḍūkyopaniṣad* (5). Corresponde à letra *ṁ* do Oṁ, o terceiro elemento do *mantra* sagrado, derivado da raiz *mi*, que significa medir (*Māṇḍūkyopaniṣad*, 11). Saiba mais aqui.

prajñānaghana प्रज्ञानघन — "massa de consciência", nada além de consciência (*Brahmajñānāvalīmālā*, 13; *Māṇḍūkyopaniṣad*, 5).

prajñānaṁ brahma प्रज्ञानं ब्रह्म — "a consciência é *Brahman*": grande ensinamento ou *mahāvākya* da *Aitareyopaniṣad*, III:3, pertencente ao *Ṛgveda*. Este *mantra* expressa a identidade entre a Consciência (*prajñāna*) e Brahman, a realidade absoluta.

Nesse contexto, *prajñāna* não significa simplesmente conhecimento intelectual, inteligência ou capacidade de raciocínio, mas a própria Consciência, princípio pelo qual toda experiência e todo conhecimento se tornam possíveis. O ensinamento aponta para o reconhecimento de que a consciência não é uma propriedade produzida pelo corpo ou pela mente, mas a realidade essencial que fundamenta toda existência. Termo do Vedānta.

prākāmya प्राकाम्य — o poder de ver realizada qualquer vontade, um dos oito grandes *siddhis*. Ver *aṇimā*.

prakaraṇagrantha प्रकरणग्रन्थ — texto breve que sintetiza a essência do autoconhecimento e da visão do Vedānta, como o *Tattvabodha*, o *Ātmabodha* ou a *Brahmajñānāvalīmālā*. É um texto de apoio ao *Śruti*. Ver *Tattvabodha*. Saiba mais aqui.

prakāśa प्रकाश — luminosidade: a capacidade da consciência de revelar ou iluminar tudo o que aparece. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

Prakṛti प्रकृति — a Natureza, a energia primordial, causa produtora ou matriz originária da manifestação do universo. É a fonte de todas as formas, fenômenos e processos da existência, incluindo o corpo e a mente. Prakṛti é constituída por três qualidades fundamentais, chamadas *guṇa*: *sattva* (equilíbrio, clareza e harmonia), *rajas* (atividade, movimento e transformação) e *tamas* (inércia, estabilidade e obscuridade). Prakṛti representa tudo aquilo que se transforma, o que é percebido pelos sentidos. Saiba mais aqui.

prakṛtilaya प्रकृतिलय — "fundido com a natureza": *yogin* absorvido na Prakṛti, mas ainda não liberto. São aqueles praticantes cuja psiquê se encontra absorvida na natureza primordial, sem haver reconhecido a distinção libertadora entre a consciência plena (*puruṣa*) e a natureza (*prakṛti*). (*Yogasūtra* I:19).

pralaya प्रलय — dissolução, destruição do universo ao fim de um ciclo cósmico: a "noite de Brahmā". Saiba mais aqui.

pramā प्रमा — conhecimento válido, correto. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

pramāda प्रमाद — negligência, descuido, irresponsabilidade; um dos nove obstáculos (*Yogasūtra* I:30).

pramāṇa प्रमाण — meio de conhecimento válido: a percepção, a inferência, a palavra das escrituras e outros. Para o Vedānta, as Upaniṣads são o *pramāṇa* para conhecer o Ser. Saiba mais aqui.

pramātṛ प्रमातृ — o sujeito que conhece, o conhecedor. Termo do Vedānta.

prameya प्रमेय — o objeto de conhecimento. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

prāṇa प्राण — força vital ou princípio da vitalidade, entendido como aquilo que anima e sustenta os processos da vida. Embora frequentemente associado à respiração, *prāṇa* não se limita ao ar, abrangendo a energia que permeia o organismo e participa de suas funções físicas, fisiológicas e mentais. No Yoga, essa força vital pode ser regulada por meio do *prāṇāyāma*, conjunto de técnicas respiratórias que favorecem a concentração, a estabilidade mental e a preparação para a meditação. A tradição descreve cinco funções principais do *prāṇa*, conhecidas como *pañcavāyu*: *prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna* e *vyāna*, relacionadas a diferentes aspectos da atividade vital. Esse conceito pertence ao universo contemplativo da espiritualidade e não deve ser confundido com alguma forma de energia física mensurável segundo os parâmetros da física. Saiba mais aqui.

prāṇamayakośa प्राणमयकोश — invólucro do corpo sutil feito de vitalidade, o segundo dos cinco *kośas*.

prāṇana प्राणन — alento, respiração.

praṇava प्रणव — nome do *mantra Oṁ*.

prāṇavāyu प्राणवायु — ar vital localizado na região do peito.

prāṇāyāma प्राणायाम — expansão e domínio da energia vital através de técnicas respiratórias. Quarto *aṅga* do Yoga de Patañjali. A palavra *prāṇāyāma* deriva de dois termos sânscritos: *prāṇa*, que significa alento, força vital, respiração, energia, vitalidade e *āyāma*, expressão que, segundo o *Amarakośa*, significa "extensão, intensidade, propagação, dimensão". *Prāṇāyāma*, então, é o processo através do qual se expande e intensifica o fluxo da energia no interior do corpo.

A cada estado emocional corresponde um ritmo respiratório. Uma cadência profunda e ritmada demonstra satisfação, segurança e serenidade. A respiração curta e rápida denota ansiedade, insegurança ou medo. Porém, os respiratórios do Yoga vão além, pois através deles tomamos consciência de que a energia vital que compõe nosso corpo é a mesma que configura e movimenta o Universo, revelando-nos uma dimensão ao mesmo tempo nova e familiar do nosso lugar na ordem das coisas. Ver *prāṇa*, *āyāma*, *kumbhaka*, *nāḍīśuddhi* e *bandha*. Saiba mais aqui.

Prapañca प्रपञ्च — manifestação, multiplicidade, expansão, criação, mundo fenomênico. Universo da diversidade e da manifestação, que, embora empiricamente experimentado, não possui existência independente de Brahman, o Ilimitado.

prapañcopaśama प्रपञ्चोपशम — "aquele em quem o mundo se resolve", um dos termos que apontam para o Ilimitado, referido igualmente como *turīya* na *Māṇḍūkyopaniṣad* (7,12).

prapatti प्रपत्ति — entrega, rendição a Deus; o caminho central da *bhakti* na escola de Rāmānuja. Ver *śaraṇāgati*.

prāpti प्राप्ति — obtenção, alcance. Um dos oito grandes *siddhis*: o poder de alcançar qualquer coisa, por mais distante que esteja. No Vedānta, a liberdade é chamada *prāptasya prāptiḥ*, a obtenção do que já está obtido. Ver *aṇimā*. Saiba mais aqui.

prārabdhakarma प्रारब्धकर्म — o *karma* que já começou a frutificar e está sendo vivido no presente, na forma do próprio corpo e as circunstâncias, facilidades e desafios da vida presente.

prasāda प्रसाद — graça, serenidade, clareza. Também a oferenda de alimento abençoada, que se recebe e se compartilha depois de uma *pūjā*. Saiba mais aqui.

prasādabuddhi प्रसादबुद्धि — a atitude de receber os resultados das ações como uma graça (*prasāda*), sem euforia nem decepção. Completa a *īśvarārpaṇabuddhi*. Ver *Karmayoga*.

prasaṅkhyāna प्रसङ्ख्यान — o discernimento contemplativo mais elevado. Segundo o *Yogasūtra* (IV:29), quem não tem interesse nem mesmo nele alcança o *dharmamegha samādhi*. Ver *dharmamegha* e *vivekakhyāti*.

prasārita प्रसारित — estendido, aberto, afastado.

prasāritapādottānāsana प्रसारितपादोत्तानासन — postura do alongamento intenso com os pés afastados: flexão à frente, de pé, com as pernas bem abertas.

Praśnopaniṣad प्रश्नोपनिषद् — Upaniṣad do *Atharvaveda*, uma das dez mais estudadas no Vedānta. O nome vem das seis perguntas (*praśna*) que seis discípulos fazem ao sábio Pippalāda.

prasthānatrayī प्रस्थानत्रयी — os três fundamentos textuais ou as três referências do Vedānta. Esse é o nome do conjunto de três textos que constituem a base do Vedānta: as Upaniṣads, a *Bhagavadgītā* e o *Brahmasūtra*. As Upaniṣads apresentam a identidade entre Brahman, a realidade absoluta, e Ātman, indivíduo; a *Bhagavadgītā* expõe esses ensinamentos em forma de um diálogo entre Kṛṣṇa e Arjuna que integra questões éticas e práticas da vida; e o *Brahmasūtra*, sistematiza e articula o ensinamento. Termo do Vedānta.

prasupta प्रसुप्त — adormecido, latente. Primeiro dos quatro estados dos *kleśas* (*Yogasūtra* II:4): o padrão está presente como uma semente que, nas circunstâncias certas, pode germinar. Ver *tanu*, *vicchinna* e *udāra*. Saiba mais aqui.

praśvāsa प्रश्वास — expirar, colocar o ar para fora dos pulmões.

prātibha प्रातिभ — intuição, a luz do *insight*; com ela, tudo é conhecido (*Yogasūtra* III:33). Saiba mais aqui.

prātibhāsika प्रातिभासिक — o aparente, o subjetivo: a terceira das três ordens de realidade, como o mundo do sonho. Ensina o *Dṛgdṛśyaviveka*: "Considerando que a existência [desses corpos e mundos oníricos] acontece somente durante o período do sonho, eles são naturalmente chamados subjetivos, já que variam de sonho para sonho" (39). "O sonhador considera o mundo onírico como sendo real, enquanto que *jīva* em estado de vigília considera tanto o *jīva* sonhador como o mundo do sonho, como falsos" (40).

No *Dṛgdṛśyaviveka*: "Quando o *jīva* subjetivo [o do sonho, junto com o mundo onírico], desaparecem, *saccidānanda* permanece no *jīva* empírico, *chidābhāsa*. O mesmo *saccidānanda* permanece ainda em *sākṣi*, quando o *jīva* empírico cessa de existir" (46). Ver *pāramārthika*, *vyāvahārika*, *svapna* e *rajjusarpa*. Saiba mais aqui.

prātibhāsikasattā प्रातिभासिकसत्ता — a realidade aparente. O termo designa, no Vedānta, o nível de realidade atribuído às experiências que parecem reais enquanto são percebidas, mas que não resistem à investigação ou ao conhecimento correto.

Prātibhāsikasattā é um dos três níveis de realidade (*sattātraya*), juntamente com *vyāvahārikasattā*, a realidade empírica ou convencional, e *pāramārthikasattā*, a realidade absoluta. Um exemplo clássico é a confusão entre uma corda e uma serpente (*rajjusarpa*): na penumbra, uma corda é percebida equivocadamente como se fosse uma serpente, provocando uma reação de medo: quando a iluminação permite reconhecer a corda, a aparência da serpente desaparece. Termo do Vedānta.

pratibimbavāda प्रतिबिम्बवाद — a teoria do reflexo: o *jīva* é o reflexo da consciência na mente, como o sol refletido na água. Ver *ābhāsavāda* e *avacchedavāda*.

pratibodhavidita प्रतिबोधविदित — "conhecido em cada cognição": Brahman se revela através de todas as cognições, como a consciência presente em cada uma delas (*Kenopaniṣad*, II:4).

pratiloma प्रतिलोम — "a contrapelo": no sentido inverso.

pratiloma prāṇāyāma प्रतिलोम प्राणायाम — *prāṇāyāma* "a contrapelo", em que a inspiração é feita de forma alternada gradual e controlada, um pouco por cada narina, enquanto a expiração se faz pelas duas narinas. Este respiratório é muito útil para apaziguar a mente e estimular o sistema parassimpático, responsável pelas respostas de relaxamento do corpo.

pratipakṣabhāvana प्रतिपक्षभावन — cultivo do pensamento oposto ou desenvolvimento de uma disposição contrária. No *Yogasūtra* II:33 é a pratica de contemplar o oposto de pensamentos indesejáveis.

Esse é o método de neutralizar pensamentos, intenções e tendências prejudiciais por meio da reflexão consciente sobre seus opostos. O ensinamento é apresentado no contexto dos *yamas* e *niyamas*, quando Patañjali recomenda que, diante de pensamentos negativos, como violência, falsidade, cobiça ou hostilidade, o praticante cultive deliberadamente atitudes contrárias, como a não violência, a veracidade, a generosidade e a benevolência.

pratiprasava प्रतिप्रसव — reabsorção na causa, o caminho de volta. Os *kleśas* sutis são eliminados pela reabsorção da mente na sua origem (*Yogasūtra* II:10), e o *kaivalya* é a reabsorção dos *guṇas*, que já não têm propósito (IV:34). Ver *kaivalya*.

pratyabhijñā प्रत्यभिज्ञा — reconhecimento direto da real natureza da consciência individual como idêntica a Śiva, a consciência ilimitada. Esse reconhecimento não representa a aquisição de informação mas o despertar para a realidade que sempre esteve presente, embora encoberta pela ignorância (*avidyā*) e pelas limitações da experiência individual (*mala*). O ensinamento do Pratyabhijñā foi sistematizado por *yogīs* como Somānanda e Utpaladeva, e posteriormente desenvolvida por Abhinavagupta. Sua obra fundamental é a *Īśvarapratyabhijñākārikā*, de Utpaladeva, que apresenta a libertação como o reconhecimento da identidade essencial entre o indivíduo e a consciência absoluta.

Pratyabhijñāhṛdayam प्रत्यभिज्ञाहृदयम् — "o coração do reconhecimento": obra de Kṣemarāja que apresenta, de maneira concisa, os princípios da escola Pratyabhijñā. Termo do Trika.

pratyagātman प्रत्यगात्मन् — o Ser interior, voltado para dentro, a testemunha que permanece. “Algum sábio, desejando a imortalidade, voltou o olhar para dentro e viu o Ser interior” (*Kaṭhopaniṣad* II.1.1). Ver *Ātman* e *sākṣī*. Saiba mais aqui.

pratyāhāra प्रत्याहार — retração dos sentidos, quinto *aṅga* do Yoga de Patañjali. É a capacidade de libertar a mente da influência que os objetos exercem sobre ela através dos sentidos. Saiba mais aqui.

pratyakcetana प्रत्यक्चेतन — a consciência interior, alcançada pela entrega a Īśvara (*Yogasūtra* I:29).

pratyakṣa प्रत्यक्ष — percepção direta; o primeiro dos três meios de conhecimento correto (*pramāṇa*) aceitos por Patañjali, junto com a inferência (*anumāna*) e o testemunho confiável (*āgama*), *Yogasūtra* I:7.

pratyaya प्रत्यय — cognição, conteúdo da psiquê, ideia; também causa, princípio causal. Termo frequente no *Yogasūtra* (I:10, I:18, II:20, III:2). Saiba mais aqui.

prāyaścitta प्रायश्चित्त — expiação, ação reparadora que neutraliza o efeito de uma ação imprópria. Ver *karma*.

prayatna प्रयत्न — esforço, empenho. "O esforço realiza" (*Śivasūtra* II:2). No *Yogasūtra* (II:47), o *āsana* se aperfeiçoa pelo relaxamento do esforço (*prayatnaśaithilya*).

prema प्रेम — amor puro, devoção sublimada. Cantar os nomes divinos com sentimento (*bhāva*) e amor (*prema*) é o *saṅkīrtana*. Ver *bhakti*. Saiba mais aqui.

preta प्रेत — no folclore da Índia, espectro, alma penada, espírito de um defunto.

preyas प्रेयस् — o agradável, o prazer imediato. Segundo a *Kaṭhopaniṣad* (I.2.2), o tolo escolhe *preyas* por causa da aquisição e da conservação das coisas. Ver *śreyas*. Saiba mais aqui.

pṛthivī *ou* ***pṛthvī*** पृथिवी · पृथ्वी — o elemento terra. Nome da Mãe Terra, também chamada Bhūmi.

pūjā पूजा — adoração, oferenda. Ritual devocional em que se oferecem flores, luz, incenso e alimento a uma divindade. Saiba mais aqui.

punarjanma पुनर्जन्म — renascimento (*punar*, novamente; *janma*, nascimento): designa o processo pelo qual os seres nascem novamente após a morte, dando continuidade ao ciclo de existências conhecido como *saṁsāra*. Esse processo está associado à lei do *karma*, segundo a qual as ações, intenções e disposições acumuladas ao longo de existências prévias, condicionam as circunstâncias dos nascimentos futuros. Saiba mais aqui.

puṇya पुण्य — virtude, mérito, bondade. Ação correta, alinhada com o *dharma*. *Puṇya* é o resultado de ações, intenções ou condutas consideradas virtuosas e em harmonia com o bem comum. É frequentemente associado a atitudes como generosidade (*dāna*), compaixão (*karuṇā*), veracidade (*satya*), não-violência (*ahiṁsā*) e a realização de rituais e deveres religiosos.

pūraka पूरक — o ato de inspirar.

Purāṇa पुराण — “antigo”: as crônicas antigas sobre deuses, sábios e reis, como a *Viṣṇupurāṇa*, a *Śivapurāṇa* e a *Bhāgavatapurāṇa*.

São dezoito principais e, junto com os *Itihāsas*, são chamadas “o quinto Veda”. Ver *Itihāsa* e *Smṛti*. Saiba mais aqui.

pūrṇa पूर्ण — cheio, completo, pleno, inteiro, perfeito. Palavra que aponta para a plenitude absoluta do Ilimitado, que não carece de nada, não está sujeita a transformações, nem pode ser aumentada ou diminuída.

Pūrṇa expressa a natureza indivisível do Ser que não depende de circunstâncias externas nem de experiências particulares. O vocábulo aparece de maneira emblemática no célebre *Pūrṇamadaḥ*, *mantra* de paz da *Īśopaniṣad*, que afirma que o Todo é pleno e que, tanto quando o universo se manifesta quanto quando se recolhe, a plenitude permanece. Termo do Vedānta.

pūrṇāhantā पूर्णाहन्ता — a plenitude do Ser: o reconhecimento da subjetividade universal. Termo do Trika.

pūrṇamatsyendrāsana पूर्णमत्स्येन्द्रासन — torção completa de Matsyendra.

pūrṇatā पूर्णता — plenitude, completude. O mesmo que *purṇaḥ*. Termo do Trika. Ver *purṇaḥ*.

Purujit पुरुजित् — guerreiro aliado dos Pāṇḍavas.

Puruṣa पुरुष — "homem", "aquele que habita a cidade (o corpo)". Na cosmogonia Sāṅkhya, o Ser Ilimitado, a Consciência, que no Tantra corresponde a Śiva. O termo aparece tanto no *Yogasūtra* quanto na *Bhagavadgītā*, com o mesmo sentido: apontar para a pessoa fundamental. Saiba mais aqui.

puruṣārtha पुरुषार्थ — “o que é buscado pelo ser humano”: as quatro metas da vida, *dharma*, *artha*, *kāma* e *mokṣa*. Um *asura*, diz-se, é alguém que ignora os seus *puruṣārthas*. Ver *dharma*, *artha*, *kāma* e *mokṣa*. Saiba mais aqui.

puruṣaviśeṣa पुरुषविशेष — "um Puruṣa especial": assim Patañjali define Īśvara, como o arquétipo de um *yogin* intocado pelas aflições, pela ação, pelos seus frutos ou pelas latências mentais provocadas por esses frutos (*Yogasūtra* I:24).

Puruṣottama पुरुषोत्तम — o Ser mais elevado, que está além do perecível e do imperecível (*Bhagavadgītā* XV:18). Saiba mais aqui.

pūrva पूर्व — leste, oriental; anterior. Nos nomes dos *āsanas*, designa a parte anterior do corpo.

pūrvottānāsana पूर्वोत्तानासन — postura do alongamento intenso da parte da frente do corpo: o corpo elevado, apoiado nas mãos e nos pés, com o rosto para cima.

puryaṣṭaka पुर्यष्टक — os oito constituintes: o corpo sutil, formado pelos cinco elementos sutis (*tanmātras*: som, tato, forma, sabor e olfato) e pelos três componentes do órgão interno, inteligência, ego e mente (*buddhi*, *ahaṅkāra* e *manas*), segundo Kṣemarāja (*Śivasūtra* III:4). No *sūtra* III:19, são as oito deusas, Māheśvarī e as demais, mães dos seres condicionados. Ver *Aṣṭamātṛkā* e *sūkṣmaśarīra*.

Pūṣan पूषन् — "o nutridor", nome do Sol invocado na *Īśopaniṣad* (15-16).

||

R र ऋ ॠ

rāga राग — apego, paixão, desejo. Uma das cinco aflições (*kleśas*). Também, na música clássica indiana, os modos melódicos, que somam perto de 400.

rāja राज — rei; real.

rājakapotāsana राजकपोतासन — postura do rei dos pombos: hiperextensão dorsal, sentado sobre um dos calcanhares e com o outro pé a tocar a parte superior da cabeça.

rājarṣi राजर्षि — rei sábio, *ṛṣi* de origem real, como Janaka, pai da princesa Sītā no épico Rāmayāna. Igualmente, o termo significa rei dos sábios, ou sábio entre os sábios.

rajas रजस् — movimento, mobilidade, ação, paixão. Um dos três *guṇas*, princípios que definem por interação todo o existente. *Rajas* é o princípio da atividade, da energia, do desejo e da transformação, responsável pelo movimento e pela dinâmica dos fenômenos naturais e mentais. No plano psicológico, manifesta-se como inquietação, ambição, impulsividade, apego, competitividade e busca constante por resultados e satisfação. Quando predomina, a mente tende à agitação, à dispersão e à dificuldade de permanecer em tranquilidade e concentração. Saiba mais aqui.

rājasika राजसिक — que possui a natureza de *rajas*.

Rājayoga राजयोग — o Yoga régio ou clássico, codificado por Patañjali. O termo designa um caminho de Yoga que privilegia as práticas de discernimento, disciplina, concentração, meditação e contemplação como meios para alcançar a libertação. O termo é frequentemente associado ao sistema de Yoga apresentado por Patañjali no *Yogasūtra*, particularmente ao método dos oito passos (Aṣṭāṅgayoga): *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. Ver Aṣṭāṅgayoga.

rajjusarpa रज्जुसर्प — a corda e a serpente: uma das parábolas (*dṛṣṭāntas*) ou ilustrações lógicas (*nyāya*) do Vedānta. A presente parábola nos traz a seguinte situação: andando no crepúsculo, um homem encontra uma corda jogada em seu caminho. Como não há luz suficiente, ele confunde a corda com uma serpente venenosa.

Assustado com a possibilidade de ser mordido e morrer, se afasta, correndo aos berros. Um amigo dele se aproxima com uma luz e ambos constatam que aquilo que pareceu uma perigosa serpente, em verdade não passa de uma inofensiva corda. O medo e o nervosismo desaparecem. Este exemplo é utilizado para demonstrar que às vezes a mente nos faz ver coisas aparentemente reais e tangíveis, mas que podem estar totalmente equivocadas. Essa sobreposição do aparente sobre o real é chamada *upādhi* em sânscrito. Brahman é a Realidade. O mundo é uma sobreposição que encobre o ser, da mesma maneira que a ideia da serpente venenosa é uma sobreposição que esconde a realidade inofensiva da corda. Ver *dṛṣṭānta*, *upādhi*, *adhyāsa* e *śuktirajata*. Saiba mais aqui.

rākṣasa राक्षस — demônio poderoso, adversário de deuses e homens.

raṁ रं — *bījamantra*, *mantra* ou som semente que se repete ao fazer a meditação no *maṇipuracakra*, na região do plexo solar.

Rāma राम — a sétima encarnação de Viṣṇu, herói do *Rāmāyaṇa*. Saiba mais aqui.

Rāmagītā रामगीता — a Canção de Rāma, texto de Vedānta que faz parte das Purāṇas. Rāma é o sétimo dos dez *avatāras* de Viṣṇu, que se manifesta na terra quando o *dharma* está em perigo. A *Rāmagītā* é um dialogo que expõe o ensinamento não-dual na forma de um diálogo entre o príncipe Rāma e o seu irmão Lakṣmaṇa. Saiba mais aqui.

Rāmānuja रामानुज — filósofo e mestre (séculos XI-XII), fundador do *Viśiṣṭādvaita*, que interpretou as Upaniṣads, o *Brahmasūtra* e a *Bhagavadgītā* do ponto de vista devocional. Ver *Viśiṣṭādvaita*. Saiba mais aqui.

Rāmāyaṇa रामायण — "A Jornada de Rāma", épico atribuído ao sábio Vālmīki, que lhe deu a forma atual entre os séculos IV e III a.C., embora a datação da obra seja desconhecida e certamente muito mais antiga. Um dos clássicos do hinduísmo, narra as aventuras de Rāma para resgatar a sua esposa Sītā das mãos do demônio Rāvaṇa, seu raptor. Conheça aqui a fascinante história do *Rāmāyaṇa*, seu simbolismo e valor na cultura e na prática do Yoga.

rasa रस — sabor, essência, experiência estética, sentimento, emoção. No cânone estético indiano, segundo o *Nāṭyaśāstra*, *rasa* designa a experiência emocional e estética suscitada por uma obra artística, como a dança, o teatro, a música ou a poesia. A tradição clássica identifica nove *rasas* (*navarasa*), que incluem o amor, o humor, a compaixão, a fúria, o heroísmo, o medo, a repulsa, o espanto e a serenidade. No Āyurveda, por sua vez, *rasa* designa principalmente o sabor dos alimentos e das substâncias, distinguindo-se seis sabores fundamentais: doce (*madhura*), ácido (*amla*), salgado (*lavaṇa*), picante (*kaṭu*), amargo (*tikta*) e adstringente (*kaṣāya*). Esses sabores são relevantes para a compreensão dos efeitos dos alimentos e para a orientação dietética.

rasana रसन — paladar, língua.

rati रति — gozo, amor.

recaka रेचक — o ato da exalação. Uma das fases do *prāṇāyāma*.

Ṛgveda ऋग्वेद — o Veda das Estrofes. O documento literário e religioso mais antigo da Índia. Primeiro dos quatro Vedas, livros sagrados do hinduísmo, é uma compilação de mais de mil hinos, que forma uma espécie de antologia recolhida entre as antigas famílias sacerdotais. Segundo estudiosos como B. G. Tilak e H. Jacobi, esta obra nasceu antes do ano 4000 a.C., havendo-se submetido às diversas variações da língua ao longo do tempo.

ṛṣi ऋषि — aquele que vê. Sábios-*yogīs* dos tempos védicos, que receberam o conhecimento revelado do Śruti, as escrituras do hinduísmo. Diferentemente de um estudioso no sentido convencional, o *ṛṣi* é alguém que percebe diretamente a verdade fundamental da existência através da intuição desenvolvida pela contemplação.

ṛta ऋत — a ordem cósmica, a verdade. *Ṛta* é um conceito fundamental da tradição védica que designa a ordem cósmica, a verdade, a harmonia e o funcionamento do universo. Nos mantras do *Ṛgveda*, *ṛta* expressa a regularidade dos ciclos naturais, a sucessão das estações, o movimento dos astros e a ordem que sustenta o mundo físico e a vida humana. Também possui uma dimensão ética, pois está associado à verdade, à retidão e à conformidade das ações humanas com a ordem universal. Saiba mais aqui.

ṛtambharā ऋतम्भरा — "plena de verdade": o conhecimento intuitivo que surge na clareza do *samādhi* sem reflexão. Patañjali chama *ṛtambharā* a sabedoria "que leva a verdade em si" (*Yogasūtra* I:48). Saiba mais aqui.

Rudra रुद्र — nome védico de Śiva. Os onze Rudras são divindades das tempestades; o principal é Śaṅkara, o próprio Śiva, antiga divindade védica associada às forças da natureza, às tempestades, à doença, à cura e ao poder de transformação. O nome é tradicionalmente relacionado à raiz sânscrita √*rud*, que significa chorar, uivar ou rugir. Nos Vedas, especialmente no *Ṛgveda*, Rudra é apresentado como uma divindade temível, de grande poder destrutivo, mas também como senhor das ervas medicinais e protetor da saúde, capaz de afastar doenças e conceder longevidade.

rudragranthi रुद्रग्रन्थि — nó de Rudra, terceiro *granthi*, localizado no *ājñācakra*, no intercílio, que constitui uma espécie de válvula de segurança para o despertar da energia *kuṇḍalinī*. Ver *granthi*.

rudrākṣa रुद्राक्ष — olho de Śiva-Rudra, o fruto da árvore homônima (elaeocarpus ganitrus) com o qual se fazem as *japamālās*, terços ou colares de meditação feitos de 108, 54 ou 27 contas, utilizados para a contagem de mantras.

Rudrayāmala रुद्रयामल — antigo *tantra*, citado com frequência a respeito do poder dos *mantras*. Ver *mantra*. Saiba mais aqui.

rūpa रूप — forma, cor. Um dos *tanmātras*, as qualidades sensíveis.

||

S स श ष

sa- स — prefixo: com, junto com, acompanhado de. Exemplo: *sālamba*, com apoio.

sabīja samādhi सबीज समाधि — *samādhi* com semente (*sa*, com + *bīja*, semente). Designa, no *Yogasūtra* de Patañjali, a absorção meditativa na qual a mente fica profundamente aquietada, mas não totalmente imóvel, pois mantém como referência o objeto de meditação. Ver *saṁprajñāta samādhi*.

saccidānanda सच्चिदानन्द — ser-consciência-plenitude, ou realidade-consciência-amor. Essas são as únicas três palavras que podem ser usadas para apontar para o Ser, Ātmā ou Puruṣa. Os três termos aparecem por primeira vez, respectivamente, na *Chāndogyopaniṣad* (*sat*), na *Bṛhadāraṇyakopaniṣad* (*cit*) e na *Taittirīyopaniṣad* (*ānanda*). O termo composto aparece por primeira vez na *Tejobindopaniṣad*, III:11. Esses termos não são atributos independentes ou elementos que qualificam a realidade: eles apontam para diferentes aspectos da mesma presença indivisível: *sat* é existência absoluta; *cit* expressa a consciência pura; e *ānanda* indica a plenitude ilimitada. Mais aqui.

Sadāśiva सदाशिव — o Śiva eterno, também chamado Sadākhya: o terceiro dos 36 *tattvas* do Trika, depois de Śiva e Śakti. No *Guru Vandanam*, é o primeiro elo da linhagem dos mestres, que começa com Sadāśiva, tem Śaṅkarācārya como elo intermediário e se estende até o próprio professor. Segundo Kṣemarāja (*Śivasūtra* I:16), quem reconhece Paramaśiva torna-se senhor do universo inteiro, como Sadāśiva. Ver *tattva*.

sadāśivatattva सदाशिवतत्त्व — o princípio em que predomina a afirmação "eu sou isto", com a primazia do sujeito consciente. Termo do Trika.

sadguru सद्गुरु — o verdadeiro mestre, aquele que revela o real (*sat*). Ver *guru*, *śrotriya* e *brahmaniṣṭha*.

sādhaka साधक — praticante de Yoga.

sādhana साधन — a prática cotidiana, o meio para alcançar a meta. Saiba mais aqui.

sādhanacatuṣṭaya साधनचतुष्टय — o conjunto das quatro qualificações que indicam que uma pessoa está pronta e madura para assimilar corretamente o autoconhecimento:

1) *nityānityavastuviveka*, discernimento entre o perecível e o eterno,
2) *ihāmutrārthaphalabhogavirāga*, desapego em relação aos frutos das ações,
3) *śamādiṣaṭkasampatti*, o conjunto das seis virtudes: a) *śama*, comando sobre a mente, b) *dama*, controle dos sentidos, c) *uparama*, capacidade de se ater aos próprios deveres, d) *titikṣā*, paciência, tolerância, e) *śraddhā*, confiança no ensinamento, e f) *samādhāna*, capacidade de concentração, e
4) *mumukṣutva*, motivação para *mokṣa*.

Sādhanapāda साधनपाद — segundo capítulo do *Yogasūtra*, sobre a prática: o *Kriyāyoga*, os *kleśas*, o esquema de cura e os cinco primeiros *aṅgas*. Ver *Yogasūtra*. Saiba mais aqui.

Sādhanapañcaka साधनपञ्चक — "As Cinco Estrofes da Prática", stotra atribuído a Ādi Śaṅkarācārya. Ele pertence à categoria dos *prakaraṇa* granthas, textos breves que sintetizam a essência do autoconhecimento e da visão do Vedānta. O *Sādhana Pañcakam* é uma formidável introdução a todos os temas do autoconhecimento, tanto o central, que é *mokṣa*, a liberdade, quanto dos subsidiários, como valores, hábitos, atitudes e práticas. O autor nos dá uma linda e inspiradora lista de 40 passos para vivermos a espiritualidade no cotidiano. Seguindo esses passos, mantemos alta a motivação e a inspiracao, e assim, abrimos as possibilidades para *mokṣa*, a libertação. Ver *sādhana*, *prakaraṇagrantha*, *mumukṣu* e *Śaṅkarācārya*. Saiba mais aqui.

sādhu साधु — "o que é reto, bom": o asceta, o renunciante. Ser um *sādhu* significa ser uma pessoa cuja mente está resolvida em relação à própria vida; a cor açafrão das suas roupas é a cor da luz, do conhecimento. Ver *saṁnyāsin*. Saiba mais aqui.

sādhya साध्य — um grupo de seres celestiais.

sagarbha prāṇāyāma सगर्भ प्राणायाम — exercício respiratório feito com acompanhamento mental de *mantra*.

saguṇa सगुण — com atributos, qualificado, dotado de qualidades.

Sahadeva सहदेव — o quinto dos príncipes Pāṇḍavas, filho de Mādrī, cujo genitor foi o Aśvin Dasra.

sahaja सहज — natural, espontâneo; a realização integrada à vida cotidiana. Termo do Trika.

sahajavidyā सहजविद्या — o conhecimento natural, inerente, que é o conhecimento sobre o Ilimitado, a glória do Ser. Pela vitória sobre a ignorância (*mohajaya*), o sábio o conquista de maneira global e irrestrita (*Śivasūtra* III:7); quem o tem percebe que a luz do mundo é reflexo da luz do Ser (III:8). Ver *sahaja*.

sahajolī सहजोली — variante de *vajrolī*. Uma das *mudrās* da *Haṭhayogapradīpikā*.

sahasrāra सहस्रार — o lótus de mil pétalas, centro de força localizado no alto da cabeça.

sahita सहित — acompanhado, junto com.

sākṣī साक्षी — a Consciência individual como testemunha silenciosa. *Sākṣi* é a consciência que observa as experiências sem se confundir com elas; também, o princípio consciente diante do qual se manifestam as percepções sensoriais, os pensamentos, as emoções e as modificações da mente, permanecendo, em si mesmo, imutável e não afetado pelo que observa. Essa testemunha não é uma entidade individual separada: aponta para a natureza de Ātman, o Ser, cuja identidade é Brahman, o Ilimitado. Saiba mais aqui.

sākṣin साक्षिन् — a testemunha; a consciência à luz da qual as experiências são conhecidas. Termo do Vedānta.

sālamba सालम्ब — com apoio. Prefixo utilizado na nomenclatura de *āsanas* para indicar que uma postura é feita com apoio. Exemplo: *sālamba sarvāṅgāsana*.

sālambana samādhi सालम्बन समाधि — experiência de elevada absorção meditativa, com o apoio de um objeto de contemplação. Outro nome do *saṁprajñāta samādhi*. Ver *samādhi*.

sālambasarvāṅgāsana सालम्बसर्वाङ्गासन — postura de inversão sobre os ombros, com as pernas estendidas verticalmente e o apoio das mãos nas costas.

sālambaśīrṣāsana सालम्बशीर्षासन — parada de cabeça com apoio dos antebraços.

sama सम — junto, igual, equânime, simétrico.

samacittatva समचित्तत्व — equanimidade constante diante do desejado e do não desejado (*iṣṭāniṣṭopapatti*); um dos vinte valores do sábio enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

samadarśana समदर्शन — a visão equânime, que vê o mesmo em tudo; surge com o fluxo firme do *prāṇa* (*Śivasūtra* III:22).

samādhāna समाधान — estabilidade, atentividade plena, concentração da mente. Corresponde, na tradição do Yoga ao termo *pali* (língua em que o Buda ensinou), *sati*, que foi traduzido e popularizado no ocidente com a palavra inglesa mindfulness.

samādhi समाधि — profunda absorção meditativa, o oitavo e último *aṅga* do Yoga de Patañjali. Mais do que um único estado, o *samādhi* é uma área de experiências contemplativas, com diferentes graus. No *Yogasūtra* (I:17-18), Patañjali descreve duas formas fundamentais dessa experiência meditativa:
1) *saṁprajñāta*, a absorção "com reflexão", que se exerce sobre *vṛttis* sáttvicos em quatro modalidades, *vitarka* (clareza de autoanálise), *vicāra* (discernimento entre o real e o não real), *ānanda* (alegria de viver) e *asmitā* (compreensão do Ser, a distinção entre o ego e o Ser); e

2) *asaṁprajñāta*, a absorção "sem reflexão", sem conteúdos, na qual os *saṁskāras* permanecem apenas como resíduo, como sementes queimadas. O *samādhi* não é necessariamente uma mente em branco, *i.e.*, a ausência total de *vṛttis*, mas a ausência de identificação com eles. É uma experiência temporária: depois dela, a pessoa sempre volta aos estados de vigília, sonho e sono. O *samādhi* promove a purificação da psiquê (*antaḥkaraṇaśuddhi*), mas não deve ser confundido com *mokṣa* ou *kaivalya*, a liberdade, que é o objetivo final do Yoga e transcende qualquer estado ou experiência. Saiba mais aqui.

Samādhipāda समाधिपाद — primeiro capítulo do *Yogasūtra*, com 51 aforismos: define o Yoga, descreve as modificações da mente, a prática e o desapego, *Īśvara* e as formas de *samādhi*. Ver *Yogasūtra*. Saiba mais aqui.

samādhipariṇāma समाधिपरिणाम — a transformação na qual a dispersão diminui e a unificação da mente cresce (*Yogasūtra* III:11). Ver *nirodhapariṇāma*.

samakoṇāsana समकोणासन — postura do ângulo simétrico: abertura lateral completa das pernas.

samāna समान — um dos cinco ares vitais ou *vāyus*, que são as formas que assume a energia ao circular pelo organismo, localizado na parte média do tronco, na altura do plexo solar. Facilita a assimilação do *prāṇa* e regula a digestão.

samāpatti समापत्ति — conquista, absorção. Completa absorção da psiquê, quando o contemplador, o objeto contemplado e o ato da contemplação tornam-se um só (*Yogasūtra* I:41). O processo meditativo dos três últimos *aṅgas*, tomado como uma unidade, recebe no *Yogasūtra* o nome de *saṁyama*, que significa "ir junto".

samasthiti समस्थिति — postura igual e estável: de pé, com os pés juntos e o peso distribuído por igual; ponto de partida das posturas em pé.

samaṣṭi समष्टि — o total, o Todo. O conjunto de todos os indivíduos, considerado como uma única ordem; *Īśvara* é a consciência associada ao *samaṣṭi*. Ver *vyaṣṭi*, *Hiraṇyagarbha* e *Virāṭ*. Saiba mais aqui.

samatva समत्व — equanimidade. "O Yoga é chamado de equanimidade", *samatvaṁ yoga ucyate* (*Bhagavadgītā* II:48). Praticar *samatva* é manter-se firme numa atitude de equilíbrio diante do êxito e do fracasso. Ver *samacittatva*. Saiba mais aqui.

Sāmaveda सामवेद — o Veda das melodias. O *Sāmaveda* consiste de uma compilação de 1875 mantras distribuídos em duas partes: o *Pūrvārcika*, com 650, e o *Uttarārcika*, com 1225. A maioria desses mantras provêm do *Ṛgveda*, e se fazem acompanhados de notação musical.

samāveśa समावेश — imersão, absorção, entrada na consciência divina. Termo do Trika.

saṁskārya संस्कार्य — o que pode ser purificado ou consagrado pela ação; um dos quatro tipos de resultado da ação. Há outro tipo de ação, chamada *saṁskārya*, que visa à purificação. Essas são as ações rituais de todas as religiões, como o rito para consagrar o alimento kosher no judaísmo ou o alimento halal no islamismo, ou os variados rituais purificatórios do hinduísmo e do budismo, como o banho nas águas dos rios sagrados, o ritual de consagração do lar, a colocação do rakhi que se usa no *rakṣā* bandhan, etc. Ver *utpādya*, *āpya* e *vikārya*. Saiba mais aqui.

samitpāṇi समित्पाणि — "com os gravetos sacrificais nas mãos": a atitude de quem se aproxima do professor para pedir o ensinamento. Na *Muṇḍakopaniṣad*: "Examinando as experiências obtidas pelas ações, que a pessoa de discernimento possa encontrar o desapego. *Mokṣa*, que não é criado, não pode ser ganhado através de ações. Portanto, para ter o conhecimento de Brahman, ele deve ir, com os gravetos sacrificais nas mãos, até um professor bem versado nas escrituras, que tenha um claro conhecimento sobre Brahman, o Ser Ilimitado" (I:2.12). Esta é uma afirmação muito importante dos *śāstras*, pois coloca a totalidade do ensinamento no nosso caminho, nos dá uma via de aproximação à verdade, que é fundamental para a compreensão de toda a tradição do ensinamento do Vedānta. Ver *śrotriya*, *brahmaniṣṭha*, *guru* e *utpādya*. Saiba mais aqui.

saṁskṛta संस्कृत — "refinado, aperfeiçoado": a língua sânscrita, por oposição às línguas *prākṛtas*, "naturais" ou vernáculas. Deriva da mesma raiz que *saṁskāra*. Ver *devanāgarī* e *Pāṇini*. Saiba mais aqui.

samudramanthana समुद्रमन्थन — é o mito hindu da "agitação do oceano de leite", narrado em textos como o *Mahābhārata*, a *Viṣṇupurāṇa* e a *Bhāgavatapurāṇa*. Segundo a narrativa, os *devas* (deuses) e os *asuras* (seres poderosos frequentemente apresentados como seus adversários) unem forças para agitar o oceano primordial e obter o *amṛta*, néctar da imortalidade. Para realizar a tarefa, utilizam a montanha Mandara como eixo e a serpente Vāsuki como corda, enquanto Viṣṇu assume a forma de Kūrma, a tartaruga, para sustentar a montanha. Durante a agitação emergem diversas maravilhas e seres divinos, entre eles Lakṣmī, a deusa da prosperidade, e também o veneno mortal *hālāhala*, que Śiva absorve para salvar o universo, ficando com a garganta azul e recebendo o epíteto Nīlakaṇṭha. Por fim, o *amṛta* é obtido, desencadeando uma disputa entre *devas* e *asuras*. O *amṛta* representa, nesta antiga narração, o conhecimento libertador. O mito simboliza, em diferentes interpretações, a complexidade da criação, a cooperação entre forças opostas, os perigos do processo de transformação e a necessidade de discernimento para alcançar aquilo que é mais precioso: a liberdade dos condicionamentos e a vida plena.

samavṛtti prāṇāyāma समवृत्ति प्राणायाम — *prāṇāyāma* de ritmo igual, em que as fases da respiração têm a mesma duração.

sambhūti *ou* ***asambhūti*** सम्भूति · असम्भूति — o manifestado e o não-manifestado; quem percebe Aquele que está invariavelmente presente em ambos, atravessa a morte e alcança a imortalidade, diz a *Īśopaniṣad* (12-14).

saṁhāra संहार — recolhimento, absorção, dissolução. No Tantra, uma das funções de Śiva, junto com a emanação e a manutenção.

Saṁhitā संहिता — coleção, compilação. A parte de hinos e mantras de cada um dos quatro Vedas.

saṁnyāsa संन्यास — renúncia. A quarta das etapas da vida (*āśramas*), na qual a pessoa abandona as obrigações sociais para dedicar-se inteiramente ao autoconhecimento. O renunciante é chamado *saṁnyāsin*. Saiba mais aqui.

saṁnyāsin संन्यासिन् — renunciante, aquele que abraçou o *saṁnyāsa* e dedica a vida integralmente ao conhecimento de si mesmo e à busca de *mokṣa*, a libertação. Saiba mais aqui.

sampradāya सम्प्रदाय — linhagem ou tradição de transmissão dos ensinamentos. O termo designa uma comunidade que preserva e transmite um corpo específico de conhecimentos, práticas, interpretações e princípios doutrinários, filosóficos ou religiosos de geração em geração. Saiba mais aqui.

saṁprajñāta samādhi संप्रज्ञात समाधि — *samādhi* "com reflexão", que se exerce sobre um objeto de contemplação. Uma das variedades de *samādhi*, a culminação mais profunda da experiência meditativa. O *saṁprajñāta samādhi* compreende quatro formas diferentes de *samādhi*: *vitarka*, *vicāra*, *ānanda* e *asmitā*. Leia o *sūtra* que fala sobre estes quatro *samādhis* aqui.

saṁsāra संसार — a existência condicionada, o ciclo de nascimentos e mortes. Deriva do termo *saṃsṛ*: fluir continuamente ou transitar sucessivamente e designa a experiência do mundo como algo instável e contingente, bem como o ciclo contínuo de nascimentos, mortes e renascimentos pela qual os seres transitam sob a influência do *karma* e da ignorância (*avidyā*). Aponta para a condição de existência marcada pela impermanência, pelos condicionamentos e pela presença ubíqua do sofrimento (*duḥkha*). *Mokṣa*, a libertação, é sair do *saṁsāra*. Saiba mais aqui.

saṁśaya संशय — dúvida, indecisão; um dos nove obstáculos (*Yogasūtra* I:30).

saṁskāra संस्कार — as raízes profundas dos condicionamentos humanos, de caráter kármico. São as tendências subconscientes, de caráter inato e hereditário deixadas pelas experiências, ações, pensamentos, emoções e percepções. Essas impressões permanecem como tendências latentes que influenciam o comportamento, as reações emocionais, os hábitos e condicionam a maneira como cada indivíduo interpreta a realidade. Saiba mais aqui.

saṁskāraśeṣa संस्कारशेष — que tem o *saṁskāra* somente como resíduo: o estado da psiquê no *samādhi* sem conteúdos (*Yogasūtra* I:18).

samudrataraṅga समुद्रतरङ्ग — as ondas e o oceano: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. O presente exemplo é uma versão diferente do anterior: inúmeras ondas andam pelo oceano. Cada uma delas é, aparentemente, distinta das demais. Cada uma pode perceber-se separadamente, distintamente. Porém, todas as ondas são apenas água, inseparável do oceano. Em verdade, a natureza das ondas é o oceano.

Svāmī Dayānanda ensina: "qual é a distância entre a onda e o oceano? Não existe tal distância. Tocar uma onda significa tocar o oceano inteiro. Não há separação entre as ondas e o oceano". Da mesma maneira, não há separação entre o Ser e os nomes e formas que percebemos na criação. Ver *kanakakuṇḍala*, *advaita* e *nāmarūpa*. Saiba mais aqui.

saṁvega संवेग — vigor, motivação intensa, veemência. "Para os de motivação intensa (*tīvrasaṁvega*), [o *samādhi*] está próximo" (*Yogasūtra* I:21).

saṁyama संयम — ir junto. No *Yogasūtra*, nome que Patañjali usa para referir-se às três últimas etapas do Aṣṭāṅga: concentração (*dhāraṇā*), meditação (*dhyāna*) e absorção (*samādhi*). Patañjali define o *saṁyama* como a aplicação conjunta dessas três práticas sobre um mesmo objeto de contemplação (*Yogasūtra*, III:4). Por meio desse processo, a atenção torna-se progressivamente mais estável e profunda, permitindo uma compreensão direta e refinada do objeto sobre o qual é feita a meditação.

saṁyoga संयोग — união, conjunção; a identificação entre o vidente e o visto, causa do sofrimento a ser evitado (*Yogasūtra* II:17).

sanātana सनातन — antigo, eterno, perene, invariável, que não tem início nem fim. Na *Brahmajñānāvalīmālā* (11-12), o termo aponta para o Ser Ilimitado.

sanātanadharma सनातनधर्म — nome tradicional do hinduísmo, traduzido como *dharma* eterno, ou o *dharma* que não muda e portanto vale no passado, no presente e no futuro.

Sanatsujātīya सनत्सुजातीय — o *Śrīmat Sanatsujātīyam*, seção do *Mahābhārata*. Dentro deste épico, encontra-se o diálogo sobre a morte conhecido como *Śrīmat Sanatsujātīyam*, que acontece entre o rei cego, Dhṛtarāṣṭra, e o sábio Sanatsujāta. No *Mahābhārata*, este diálogo vem um pouco antes da *Bhagavadgītā* e do início da grande guerra. Ensina Sanatsujāta: "Digo que ignorância é morte e, portanto, que a ausência de ignorância é imortalidade." No verso 43 do *Sanatsujātīyaṁ*, o menino sábio Sanatsujāta ensina ao rei cego que há seis formas de praticar, vinculadas com outros tantos valores:
1) *satyam*, fazer coincidir palavras, pensamentos e ações;
2) *ārjavam*, retidão de conduta, honestidade, sinceridade;

3) *hrīḥ*, simplicidade, modéstia, humildade;
4) *dama*, equanimidade, tranquilidade, autocontrole;
5) *śaucan*, pureza, limpeza interior; e
6) *vidyā*, conhecimento de si mesmo. Ver *Dhṛtarāṣṭra*, *satya*, *ārjava*, *hrī*, *dama*, *śauca* e *vidyā*. Saiba mais aqui e aqui.

sañcitakarma सञ्चितकर्म — o *karma* acumulado ou potencial, saldo das ações de uma pessoa que ainda não frutificaram. O nome aponta para a totalidade das ações realizadas em existências prévias e na vida presente, cujos resultados ainda não se manifestaram. É o conjunto de impressões e frutos kármicos (*karmaphala*) que permanecem latentes, aguardando condições favoráveis para produzir seus efeitos em experiências futuras.

sandhābhāṣā सन्धाभाषा — linguagem velada, "crepuscular", ou intencional. Estilo de prosa em forma de enigma no qual estão redigidos alguns textos do Yoga e do Tantra. Essa linguagem é usada para designar uma forma de expressão simbólica cujo significado profundo não é imediatamente evidente. Consiste de metáforas, imagens, paradoxos e termos com múltiplos sentidos para transmitir ensinamentos reservados à interpretação de praticantes devidamente preparados. O propósito é duplo: por um lado, proteger o adepto das práticas que poderiam ser prejudiciais; por outro, proteger o próprio Yoga de pessoas que queiram usá-lo com fins egoístas.

saṅgama सङ्गम — confluência. Ponto de encontro dos três rios sagrados da Índia: Gaṅgā, Yamunā e Sarasvatī. Por analogia, é também a confluência das três principais *nāḍīs*, *iḍā*, *piṅgalā* e *suṣumṇā*.

Sañjaya सञ्जय — o cocheiro (*sūta*) do rei Dhṛtarāṣṭra. Dotado por Vyāsa da capacidade de ver as coisas à distância, narra ao rei cego a batalha, bem como o diálogo entre Kṛṣṇa e Arjuna. Saiba mais aqui.

saṅkalpa सङ्कल्प — volição, determinação, propósito, intenção, resolução interior. Na prática, é uma frase curta, concisa, clara e altamente evocativa, que tem o objetivo de potencializar os aspectos mais positivos da personalidade. Na *Harivaṁśa* e no *Mārkaṇḍeya Purāṇa*, Saṅkalpa é o filho do criador, Brahmā, com a deusa Saṅkalpā, filha do sábio Dakṣa. Saiba mais aqui.

Sāṅkhya साङ्ख्य — enumeração, discernimento. Nome de um *darśana*, sistema filosófico ortodoxo do hinduísmo. Consiste de uma análise sistemática da realidade, fundamentada na distinção entre Puruṣa, a consciência pura, e Prakṛti, a natureza primordial da qual procedem os fenômenos materiais e mentais. O Sāṅkhya descreve a realidade por meio de 25 princípios fundamentais (*tattvas*), cuja evolução é regida pela dança ou interação entre os três *guṇas*: *sattva* (equilíbrio e luminosidade), *rajas* (atividade e movimento) e *tamas* (inércia e obscuridade).

Embora o Sāṅkhya clássico não tenha atualmente uma presença institucional tão expressiva quanto outras tradições como o Tantra ou o Vedānta, seus conceitos continuam presentes em alguns aspectos do Yoga de Patañjali e no Āyurveda, que incorporam alguns princípios desse *darśana*.

Sāṅkhyakārikā साङ्ख्यकारिका — "As Estrofes do Sāṅkhya", texto-chave da cosmogonia Sāṅkhya, atribuído ao mestre Īśvarakṛṣṇa, que parece ter vivido entre os séculos IV e VI *dC*. As 72 *kārikās* descrevem os 25 princípios constitutivos da realidade (*tattvas*), explicam a atuação dos *guṇas* (*sattva*, *rajas* e *tamas*) e descreve as causas do sofrimento e os meios para a sua superação. Segundo o Sāṅkhya, a libertação (*kaivalya*) acontece quando o discernimento (*vivekakhyāti*) permite reconhecer a diferença entre Puruṣa e Prakṛti, desfazendo a identificação da psiquê com os processos da natureza.

Sāṅkhyasūtra *ou* ***Sāṅkhyapravacanasūtra*** साङ्ख्यसूत्र · साङ्ख्यप्रवचनसूत्र — "*sūtras* do Sāṅkhya". Tratado sobre Sāṅkhya, atribuído ao sábio Kapila, fundador desta escola. Essa atribuição de autoria do *Sāṅkhyasūtra* é muito provavelmente equivocada. Quando a antiguidade e importância da *Sāṅkhyakārikā* de Īśvarakṛṣṇa, são amplamente reconhecidas, o *Sāṅkhyasūtra* é considerado uma composição muito posterior, provavelmente dos séculos XV ou XVI. Sua importância reside no fato de que parece ser uma sistematização tardia do pensamento Sāṅkhya e na tentativa de apresentar essa filosofia sob a forma concisa dos *sūtras*.

Ver Sāṅkhya.

santoṣa सन्तोष — contentamento, alegria. Um dos cinco *niyamas*, observâncias de conduta do Rājayoga. Consiste em cultivar uma atitude de alegre aceitação das circunstâncias da vida, independentemente de quais elas forem. Desta forma, desenvolvemos a capacidade de reconhecer a suficiência daquilo que temos, sem depender continuamente da obtenção de novos objetos, experiências ou conquistas para encontrarmos satisfação, calma e paz interior. *Santoṣa* é um termo sânscrito composto por dois elementos: *saṁ*, que significa inteiro, totalmente ou por completo, e *toṣa*, que quer dizer aceitação, contentamento ou satisfação. Portanto, *santoṣa* significa “totalmente contente”, ou contentamento absoluto. Contentamento não é acomodação inerte, nem resignação nem preguiça. Contentamento não é conformismo. É uma atitude proativa, na qual procuramos apreciar e desfrutar o meio copo cheio, ao invés de ficar nos queixando pela outra metade que está vazia. Lembre que o melhor surfista não é o que surfa a maior onda: é o que tem o maior sorriso nos lábios. Saiba mais aqui e aqui.

Saptaṛṣi सप्तर्षि — os Sete Grandes Sábios da tradição védica, primeiros *yogis* que receberam o conhecimento de Śiva Dakṣiṇāmūrti, o praticaram, organizaram e transmitiram às gerações posteriores. Os sete ṛṣis estão associados à sabedoria, à origem das linhagens de mestres e à preservação da ordem cósmica (*ṛta*).

Seus nomes variam conforme os textos e os ciclos cósmicos (*manvantara*). Os sete sábios do atual ciclo são: Marīci, Atri, Aṅgiras, Pulastya, Pulaha, Kratu e Vasiṣṭha. Igualmente, existe uma conexão entre estes sete *yogīs* e o *gurupūrṇima* (a lua cheia do mestre), e à constelação da Ursa Maior, cujas sete estrelas simbolizam sua presença permanente no céu e a continuidade da sabedoria ancestral. Ver *gurupūrṇima.*

saptasādhana सप्तसाधन — "os sete meios": a disciplina em sete passos ensinada na *Gheraṇḍasaṁhitā*. A purificação (*śodhana*) vem pelos *ṣaṭkarmas*, a firmeza (*dṛḍhatā*) pelos *āsanas* e a estabilidade (*sthiratā*) pelas *mudrās*. A serenidade (*dhairya*) vem pelo *pratyāhāra*, a leveza (*lāghava*) pelo *prāṇāyāma*, a percepção direta (*pratyakṣa*) pela meditação e o desapego (*nirliptatā*) pelo *samādhi*. Ver *Gheraṇḍasaṁhitā*. Saiba mais aqui.

sarga सर्ग — emanação, criação, a manifestação do universo. Termo utilizado especialmente nas Purāṇas para descrever a emanação cósmica, *i.e.*, a manifestação dos elementos, seres e dimensões da realidade a partir do criador, Brahmā.

sārūpya सारूप्य — identificação, conformidade. Quando não há *nirodha*, a pessoa se identifica com as expressões da psiquê (*Yogasūtra* I:4).

sarva सर्व — tudo, todo, inteiro.

sarvādhiṣṭhāna सर्वाधिष्ठान — o substrato de tudo, a base sobre a qual tudo existe. No *Ātmabodha* é dito que "o mundo parece ser Real enquanto Brahman, o Ilimitado que é o sustento de tudo, não for reconhecido como tal. É como a ilusão de ver [uma jóia de] prata numa concha" (7). A argila é o *ādiṣṭanam*, a base sobre a qual o pote tem sua existência. O pote não é nada mais e nada menos do que argila. Brahman é o *sarvādiṣṭanam*, a base, o substrato sobre o qual tudo existe, o Universo inteiro tem lugar. Todos os lugares acontecem no espaço. Só há um espaço, que contém todos os objetos. Da mesma maneira, este *sarvādiṣṭanam* é a base que tudo abrange e sustenta. Ver *adhiṣṭhāna*, *śuktirajata*, *Brahman* e *adhyāsa*. Saiba mais aqui.

sarvaga सर्वग — onipresente, que está em tudo e em todos (*Brahmajñānāvalīmālā*, 10).

sarvajña सर्वज्ञ — onisciente, "que tudo conhece". Em Īśvara está a semente insuperável da onisciência (*Yogasūtra* I:25). Também um atributo do terceiro quarto na *Māṇḍūkyopaniṣad* (6).

sarvāṅgāsana सर्वाङ्गासन — postura sobre os ombros, em que todas as partes do corpo (*sarva aṅga*) participam.

sāsmita samādhi सास्मित समाधि — *samādhi* sobre o senso de "eu sou", o mais elevado grau de *saṁprajñāta samādhi*. O *sāsmitā samādhi* é relacionado às modalidades do *saṁprajñāta samādhi* descritas por Patañjali (I:17), especialmente à experiência de *asmitā*, que constitui o nível mais sutil dessa classificação.

Esta experiência meditativa não é a libertação (*kaivalya*), pois permanece uma forma de identificação (embora extremamente refinada), que precisa ser transcendida pelo discernimento (*viveka*).

sat सत् — ser, verdade, realidade, que existe. O princípio do Ser que permanece imutável e independente das transformações do mundo manifestado. Derivado da raiz verbal sânscrita √*as* (ser, existir), *sat* expressa a existência em seu sentido absoluto. Nas Upaniṣads, o termo designa Brahman, o Ilimitado, como realidade eterna, que não é condicionada pelo tempo, pelo espaço nem pelas mudanças.

satkāryavāda सत्कार्यवाद — a doutrina segundo a qual o efeito já existe na causa, como o pote no barro, que ele só faz manifestar. É a base do *Sāṅkhya* e do Vedānta. Ver *pariṇāmavāda* e *vivartavāda*.

satsaṅga सत्सङ्ग — companhia da verdade, boa companhia. Estar junto de quem conhece a verdade sobre si mesmo, para ouvir, praticar e estudar o ensinamento. Saiba mais aqui.

sattātraya व्सत्तात्रय — as três ordens de realidade. O termo refere-se à classificação de tudo o que existe em três planos:
1) *prātibhāsika*, a realidade aparente, subjetiva e pessoal, *i.e.*, a maneira em que cada individualidade enxerga e interpreta o universo;
2) *vyāvahārika*, a realidade empírica, *i.e.*, aquilo que chamamos realidade, ou o mundo em que vivemos e interagimos; e
3) *pāramārthika*, a realidade absoluta, ilimitada, correspondente a Ser, que é a única realidade independente e não-dual. Essa distinção permite explicar como o mundo pode ser experienciado como sendo real, ainda quando ele depende da presença do ser, Brahman, para existir. A superação da ignorância (*avidyā*) não implica a "destruição" do mundo empírico, mas o reconhecimento de que sua realidade é dependente do Ser. Termo do Vedānta.

sattva सत्त्व — equilíbrio, leveza, bondade. Um dos três *guṇas*, princípios que interagem na manifestação da Natureza. Saiba mais aqui.

sāttvika सात्त्विक — que possui a natureza de *sattva*: harmonioso, equilibrado.

satya सत्य — verdade, veracidade, um dos cinco *yamas* do Rājayoga. *Satya* é dizer somente a verdade e, além disso, fazer coincidir pensamentos, palavras e ações. Ser verdadeiro não é somente dizer a verdade, mas manter a coerência entre o nosso mundo interior e o exterior. *Satya* é procurar sempre a verdade, independentemente de aonde essa busca possa nos levar. Entretanto, Vyāsa esclarece: "A palavra pronunciada com o propósito de comunicar o próprio pensamento a outrem é verdadeira, desde que não engane ou confunda. A palavra deve pronunciar-se não para ferir, mas para beneficiar. Porque, se ferir, não produzirá harmonia, apenas sofrimento." Noutras palavras: a verdade, por verdadeira que seja, não dói, nem fere, nem magoa.

Satya é também a primeira das seis formas de praticar que o menino sábio Sanatsujāta ensina ao rei Dhṛtarāṣṭra. Quando há alinhamento entre palavras, pensamentos e ações, a gente se fortalece. O fato de não precisar pensar defensivamente no que dizemos nos permite fluir naturalmente, pois não temos necessidade de inventar histórias para nos explicar. Assim, *satyam* não é só dizer a verdade, mas fazê-lo de maneira equilibrada e compassiva. Ver *Sanatsujātīya*. Saiba mais aqui e aqui.

Saundaryalaharī सौन्दर्यलहरी — a Onda de Beleza: hino tântrico à Deusa, em cem estrofes, atribuído a Śrī Śaṅkarācārya.

savicāra samādhi सविचार समाधि — estado de absorção reflexiva, com deliberação. Uma das modalidades de *samādhi*, que se caracteriza pelo conhecimento das propriedades sutis do objeto de meditação. Aparece nos *sūtras* I:17 e I:44 do *Yogasūtra*. Ver *samādhi*.

savikalpa samādhi सविकल्प समाधि — ver *saṁprajñāta samādhi*. No *Dṛgdṛśyaviveka* é dito: "*Samādhi*, a absorção total, é de dois tipos: a do reconhecimento da distinção [*savikalpa samādhi*], e a da ausência dele [*nirvikalpa samādhi*]. O primeiro, por sua vez, tem duas partes, dependendo da sua associação, que pode acontecer com *dṛśya*, um objeto, ou com o testemunho dos *śāstras*. Portanto, três *samādhis* podem ser praticados no coração" (23). Ao fazer isso, há um ato de contemplação. Existe uma atividade. Isso é chamado *savikalpa samādhi*, i.e., *samādhi* com *vikalpas*, construções mentais. Quando há ausência de atividade, o processo é chamado *nirvikalpaḥ samādhi*. Ver *dṛśyānuviddha samādhi*, *śabdānuviddha samādhi* e *nirvikalpa samādhi*. Saiba mais aqui.

savitarka samādhi सवितर्क समाधि — absorção com argumentação. Uma das modalidades de *samādhi*, na qual se exerce contemplação sobre um objeto denso.

setu सेतु — ponte.

setubandhāsana सेतुबन्धासन — postura da construção da ponte: deitado de costas, o quadril elevado.

setusama सेतुसम — melodia da ponte. Mantra do *Sāmaveda* (*Pūrvārcika*, *Āraṇya Kāṇḍa*, 598), que faz parte do *Āraṇyaka Gānam*, as Canções da Floresta. O *mantra* fala sobre o desafio de atravessar (*setūṁs tara dustarān*) as pontes do egoísmo, a raiva, a desconfiança e a falsidade. Para cada um desses desafios, propõe a prática de conviver com o oposto do indesejável (*pratipakṣabhāvana*): generosidade, calma, confiança e verdade. Entremeada nas fórmulas do *Sāmaveda* aparece neste *mantra* uma estrofe do *Taittirīya Brāhmaṇa*, na qual fala o próprio Alimento: "Sou o primeiro nascido da Ordem, anterior aos *devas*. Quem me compartilha me protege. Devoro quem come sozinho". O alimento é o saber, o corpo de Īśvara manifestado como natureza, como ensina a *Taittirīyopaniṣad*. Por isso, tanto o alimento quanto o autoconhecimento só têm valor quando são compartilhados com quem os pede e os merece. Saiba mais aqui.

sevā सेवा — serviço desinteressado, ao mestre ou à comunidade, feito como oferenda. A *Sādhanapañcakam* recomenda fazer *sevā* aos pés do mestre para quebrar o apego ao ego. Ver *Karmayoga*. Saiba mais aqui.

siddha सिद्ध — perfeito, o detentor dos *siddhis*, poderes paranormais. No Yoga e no Tantra, um *siddha* é frequentemente um praticante que alcançou realizações extraordinárias, ainda que a obtenção desses poderes não seja a meta do Yoga. Na tradição do Haṭha, os *siddhas* são mestres realizados que alcançaram a perfeição no corpo e na consciência, sendo figuras importantes na transmissão dos ensinamentos.

siddhāntavākyaśravaṇa सिद्धान्तवाक्यश्रवण — compreensão de si mesmo e contemplação sobre a própria natureza, através da escuta dos ensinamentos estabelecidos ou pelo estudo das escrituras, acompanhado por um mestre. Esta prática não consiste apenas em ouvir passivamente mas em acolher, refletir e compreender os ensinamentos, integrando-os à experiência contemplativa. É um dos dez *niyamas* da *Haṭhayogapradīpikā* (I:18). Corresponde ao *svādhyāya* (autoestudo ou compreensão de si mesmo) proposto por Patañjali no *Yogasūtra* (II:32). Para realizarmos o autoestudo, chamado aqui *siddhāntavākyaśravaṇaṁ*, existem diversos modelos da psicologia humana nas escrituras do Yoga. Eles funcionam como mapas do psiquismo. Recomenda-se escolher um desses modelos para compreender os comos e porquês da nossa personalidade e temperamento, bem como os caminhos que irão nos levar a completar o aperfeiçoamento do nosso caráter. Saiba mais aqui.

siddhāsana सिद्धासन — a postura do *siddha* (ser perfeito), uma posição de meditação.

siddhi सिद्धि — perfeição, realização, conquista. Designa tanto o aperfeiçoamento psíquico e a maturidade emocional quanto a aquisição de capacidades extraordinárias. No terceiro capítulo do *Yogasūtra* são descritos diversos *siddhis* que poderiam surgir da prática meditativa, incluindo formas extraordinárias de percepção. Entretanto, Patañjali adverte no *sūtra* III:38 que essas capacidades são um obstáculo quando se tornam objeto de apego. Ver *siddha*.

siṁha सिंह — leão.

siṁhāsana सिंहासन — postura do leão: sentado sobre os calcanhares, a boca aberta, a língua estendida e o olhar entre as sobrancelhas. Fazem-se sucessivas inspirações longas, com a exalação pela boca. Uma das posturas da *Haṭhayogapradīpikā*.

Skanda स्कन्द — filho de Śiva, deus da guerra, também chamado Kārttikeya e Subrahmaṇya, Kumāra e Murugan, é uma importante deidade do hinduísmo, filho de Śiva e Pārvatī e irmão de Gaṇeśa.

Aparece representado como um jovem guerreiro, montado em um pavão e portando uma lança (*vel*), símbolo de discernimento e poder. Associado à guerra, à coragem e à vitória sobre a ignorância, é o comandante dos exércitos divinos (*devasenāpati*) e aquele que derrota o demônio Tāraka. Seu nascimento é narrado de diferentes maneiras nos épicos e Purāṇas, mas está sempre relacionado à necessidade de gerar um guerreiro capaz de vencer esse demônio.

skandāsana स्कन्दासन — postura de Skanda. Esse *āsana* de equilíbrio e alongamento e feito em pé, com o tronco vertical, flexionando um joelho até encostar o calcanhar no glúteo do mesmo lado, enquanto a outra perna permanece estendida lateralmente, com o pé apoiado no chão.

Smṛti स्मृति — "memória", aquilo que é lembrado. Toda a produção literária posterior aos textos revelados do Śruti (a partir de 500 a.C. até o século V d.C.): *Vedāṅgas* (membros do Veda: fonética, gramática, métrica, etimologia, astronomia e ritual), Āgamas, Purāṇas, o *Mānavadharmaśāstra* (as Leis de Manu), as Upaniṣads tardias e outras.

smṛti स्मृति — memória, lembrança: a retenção de um objeto já experimentado. A quinta das *vṛttis* (*Yogasūtra* I:11). Não confundir com a Smṛti, a literatura tradicional.

so'ham सोऽहम् — eu sou Isso. O *ajapajapa*, *mantra* que corresponde ao som da respiração, feito de forma espontânea quando se respira.

soma सोम — essência, néctar. Na tradição védica, o *soma* é uma bebida ritual de enorme importância, preparada a partir de uma planta ou combinação de plantas cuja identificação botânica permanece incerta, que era oferecida aos deuses e consumida pelos sacerdotes durante os rituais. O *soma* é personificado como uma deidade, associada à imortalidade (*amṛta*), à inspiração e à vitalidade. No *Ṛgveda*, especialmente no nono *maṇḍala*, numerosos mantras são dedicados ao *soma* e à preparação da bebida ritual. Em tradições posteriores, o termo passa a designar também a lua, que é considerada uma manifestação celestial do néctar da imortalidade e está associada aos ciclos de renovação, à fertilidade e à seiva vital. No Yoga e no Tantra, o *soma* simboliza ao mesmo tempo o conhecimento libertador e a essência sutil, refrescante e regeneradora associada ao *somacakra*, em oposição ao princípio ígneo e solar.

somacakra सोमचक्र — *cakra* do néctar ou da lua. É um centro sutil mencionado em algumas tradições do Yoga e do Tantra, e está associado à energia lunar, à essência vital e ao néctar da imortalidade (*amṛta*). Localizado na região do terceiro olho, acima do intercalo e próximo ao *sahasrāracakra*, é descrito como a região da qual flui o néctar lunar que alimenta e sustenta o corpo material. Esse néctar desce em direção ao centro digestivo, onde é consumido pelo fogo interno (*agni*), provocando o envelhecimento e o desgaste do corpo. As práticas de conservação e reversão desse fluxo, como algumas formas de *mudrā*, são apresentadas como meios de preservar a vitalidade e favorecer a longevidade.

Somānanda सोमानन्द — mestre da Caxemira (c. 900-950), autor da *Śivadṛṣṭi*, a primeira obra da escola do Reconhecimento (*Pratyabhijñā*), e mestre de Utpaladeva. Ver *pratyabhijñā*.

sopādhika सोपाधिक — com condicionamentos: Brahman considerado em associação com *upādhis*, como *Īśvara* ou como *jīva*. Ver *nirupādhika*.

sopakrama सोपक्रम — o *karma* que já começou a frutificar, ativo e de efeito rápido. Opõe-se a *nirupakrama*, o *karma* dormente. Pela contemplação de ambos, diz o *Yogasūtra* (III:22), conhece-se a hora da morte. Ver *nirupakrama*. Saiba mais aqui.

spanda स्पन्द — pulsação, vibração, movimento sutil. Designa a dinâmica intrínseca da consciência absoluta, Śiva, entendida como a pulsação viva, livre e criadora da qual emergem todas as manifestações do universo. Não se trata de um movimento físico ou uma vibração material, mas da potência da consciência, que permanece ao mesmo tempo imóvel em sua essência e ativa em sua capacidade de manifestar, sustentar e absorver as coisas. O *spanda* está presente em toda experiência, inclusive nos intervalos entre pensamentos e percepções, e pode ser reconhecido diretamente por meio da prática contemplativa.

Spandakārikā स्पन्दकारिका — uma das obras fundamentais do Tantra. Tradicionalmente atribuída a Vasugupta ou a seu discípulo Kallaṭa, a obra apresenta, em versos concisos, a doutrina do *spanda*, termo que significa vibração, pulsação ou movimento. Esse movimento, porém, não deve ser entendido como uma vibração física, mas como a dinâmica criadora e consciente da realidade absoluta, identificada com Śiva. O *spanda* é a pulsação intrínseca da consciência, presente tanto na manifestação do universo quanto na experiência íntima de cada ser vivo. Termo do Trika. Ver *spanda*.

Spandanirṇaya स्पन्दनिर्णय — comentário de Kṣemarāja (c. 1000-1050) à *Spandakārikā*. Define o *śakticakra* como o glorioso grupo dos poderes que aparecem na forma deste mundo. Ver *Spandakārikā*.

sparśa स्पर्श — toque. O *tanmātra* do tato.

sparśana स्पर्शन — tato, a pele como órgão de percepção.

sphaṭikavarṇa स्फटिकवर्ण — o cristal e as cores: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. Esta parábola faz referência ao reflexo de diferentes cores num cristal. O cristal é puro e transparente; não tem cor própria. No entanto, quando o apoiamos num tecido vermelho, assume essa cor como se fosse própria. Se mudarmos a cor do tecido sobre o qual o cristal se apóia, a cor do cristal, aparentemente, irá mudar também.

Sendo ilimitado, existindo desde antes do tempo e do espaço, o Ser não está limitado por nomes ou formas. No entanto, as sobreposições dos nomes e formas (*nāmarūpas*) fazem que ele, aparentemente, assuma as qualidades desses nomes e formas. Ver *upādhi*, *nāmarūpa* e *adhyāsa*. Saiba mais aqui.

sphoṭa स्फोट — "explosão": na filosofia da linguagem, o significado que irrompe na mente de uma só vez, como uma unidade, ao se ouvir uma palavra ou frase. Ver *Bhartṛhari* e *śabda*.

sṛṣṭi सृष्टि — criação, manifestação do universo. Termo do Vedānta.

steya स्तेय — roubo.

sthairya स्थैर्य — firmeza de propósito, persistência; um dos vinte valores do sábio enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

sthirasukham स्थिरसुखम् — firme e confortável. Definição que Patañjali dá ao *āsana* no *Yogasūtra* (II:46).

sthitadhī स्थितधी — "de pensamento firme", sinônimo de *sthitaprajña*. Arjuna pergunta (*Bhagavadgītā* II:54) como fala, como se senta e como anda o *sthitadhī*. Ver *sthitaprajña*. Saiba mais aqui.

sthitaprajña स्थितप्रज्ञ — aquele cuja sabedoria é firme. Designa a pessoa que permanece firme na visão não-dual. Nome da pessoa sábia, descrita por Kṛṣṇa no segundo capítulo da *Bhagavadgītā*.

sthiti स्थिति — estabilidade, firmeza, permanência.

sthūla स्थूल — denso.

sthūlaśarīra स्थूलशरीर — corpo físico denso. O *sthūlaśarīra* é constituído pelos cinco grandes elementos (*pañcamahābhūta*): terra (*pṛthivī*), água (*ap*), fogo (*tejas*), ar (*vāyu*) e espaço (*ākāśa*). Corresponde à dimensão material e perceptível do indivíduo, sujeita ao nascimento, ao crescimento, às transformações, ao envelhecimento e à morte. É um dos três corpos (*śarīratraya*), ao lado do sutil (*sūkṣmaśarīra*) e do causal (*kāraṇaśarīra*). Ver *śarīratraya*.

styāna स्त्यान — inércia, procrastinação; um dos nove obstáculos (*Yogasūtra* I:30).

Subhadrā सुभद्रा — irmã de Kṛṣṇa e esposa de Arjuna.

sukha सुख — confortável, agradável; felicidade, prazer. Segundo o sábio Patañjali, o *āsana* deve ser *sthirasukha*, firme e confortável (*Yogasūtra* II:46).

O termo *sukha* é usado de duas formas diferentes, dependendo do contexto: ora designa a alegria, uma emoção (como um dos elementos do par de opostos alegria tristeza, *sukhaduḥkha*), ora é usado como sinônimo de *ānanda*, a plenitude do ser.

sukhāsana सुखासन — postura fácil: sentado, com as pernas cruzadas, as costas eretas e as mãos sobre os joelhos ou no colo.

sūkṣmaśarīra सूक्ष्मशरीर — corpo sutil. Dimensão não física do indivíduo, que compreende os instrumentos sutis da experiência e da manifestação da consciência. É constituído pelos órgãos da percepção (*jñānendriyas*), pelos órgãos de ação (*karmendriyas*), pelos cinco ares vitais (*prāṇa*), pela mente (*manas*) e pelo intelecto (*buddhi*), totalizando dezessete componentes. Diferentemente do corpo físico (*sthūlaśarīra*), o sutil não pode ser percebido pelos sentidos e acompanha o indivíduo nas sucessivas encarnações, transportando as impressões e tendências latentes (*saṁskāras*). Ver *śarīratraya*.

supta सुप्त — deitado, adormecido.

suptakoṇāsana सुप्तकोणासन — postura do ângulo deitado: a partir de *halāsana*, as pernas se afastam.

suptapādāṅguṣṭhāsana सुप्तपादाङ्गुष्ठासन — postura deitada com a mão no dedão do pé. A versão lateral também se chama *suptapārśvasahita*.

suptapadmāsana सुप्तपद्मासन — postura do lótus deitado.

suptatrivikramāsana सुप्तत्रिविक्रमासन — postura deitada de Trivikrama: deitado de costas, uma perna levada para trás da cabeça.

sura सुर — deus, ser celestial, em luta com os *asuras*.

Sureśvara सुरेश्वर — discípulo direto de Śaṅkarācārya, autor de comentários (*vārttikas*) às obras do mestre e da *Naiṣkarmyasiddhi*. Ver *Śaṅkarācārya*.

sūrya सूर्य — Sol.

sūryabheda *ou* ***sūryabhedana*** सूर्यभेद · सूर्यभेदन — "atravessar o Sol". Nome de um *prāṇāyāma*.

sūryabimba सूर्यबिम्ब — o reflexo do sol nas águas: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. Existe um único Sol no nosso sistema solar, embora para uma criança ele possa aparecer como muitos sóis diferentes, ao se refletir em diversos recipientes de água. Não podemos confundir os reflexos do Sol com o próprio Sol. Na *Chāndogyopaniṣad*, o sábio Uddālaka ensina para seu filho Śvetaketu: *sadeva asi, ekameva advitīyam*. Só existe um princípio que, se for conhecido, permite conhecer todo o resto. O pai dele explica que, no início, só existia esse princípio. "Este mundo, originalmente, era uno, não-dual." Ver *pratibimbavāda*, *Chāndogyopaniṣad* e *avidyā*. Saiba mais aqui.

sūryanamaskāra सूर्यनमस्कार — saudação ao sol: sequência de posturas encadeadas com a respiração.

suṣumṇā सुषुम्णा — a mais importante *nāḍī* do corpo sutil, no interior da coluna vertebral. Vai desde o *mūlādhāracakra* até o *brahmarandhra*, no alto do crânio. Habitualmente, esta *nāḍī* não conduz a bioenergia, apenas entra em atividade no momento do despertar da força *kuṇḍalinī*.

suṣupti सुषुप्ति — o sono profundo, sem sonhos. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

suṣuptyavasthā सुषुप्त्यवस्था — estado de consciência relativo ao sono sem sonhos (*suṣupti*).

sūta सूत — cocheiro, condutor de carro; também o bardo que narra as histórias antigas.

sūtra सूत्र — cordão, fio, aforismo. É uma prosa concisa e enigmática, na qual está escrita uma parte dos textos do hinduísmo. Alguns autores traduzem este termo como "aforismo", porém um *sūtra* não é exatamente um aforismo por um motivo muito simples: os aforismos são afirmações completas em si mesmas, enquanto que os *sūtras* só fazem sentido dentro do contexto global da obra. Assim, os *sūtras* configuram uma rede de afirmações cujos significados estão totalmente ligados entre si, numa urdidura muito homogênea e coerente. Muitas vezes, os *sūtras* de *Patañjali* não são sequer frases completas. Apresentam-se apenas como uma sucessão de três ou quatro palavras, na qual faltam muitas vezes verbos, adjetivos ou pronomes. Autores como Patañjali não pouparam esforços para ganhar brevidade, mesmo que nesse esforço se sacrificasse a clareza. Ler o *Yogasūtra* sem um comentário adequado é como encontrar o fóssil de um dinossauro sem perceber a importância desse achado. Os *sūtras* de Patañjali são assim: "ossos" de um sistema de pensamento profundo e vasto, cujas raízes estão profundamente fincadas na espiritualidade, na cultura hindu e na antiga civilização indiana. Se quisermos vislumbrar a totalidade e a profundidade dos ensinamentos contidos nesta pequena obra, precisaremos de um comentário, pois os *sūtras*, sozinhos, não nos revelam o Yoga, da mesma forma que o esqueleto não nos mostra o dinossauro, mas somente sua estrutura. Uma coisa é ler o que está escrito num texto. Outra, bem diferente, é ver o que o autor quis dizer. Olhando para os *sūtras*, é preciso mais ver do que ler. Saiba mais aqui.

sūtrātman सूत्रात्मन् — "o Ser que é o fio": outro nome de *Hiraṇyagarbha*, a consciência que perpassa todos os corpos sutis como o fio que une as contas de um colar. Ver *Hiraṇyagarbha*.

sva स्व — si próprio, o próprio.

svabhāva स्वभाव — natureza própria, essência. Termo do Trika.

Svacchandatantra स्वच्छन्दतन्त्र — um dos Tantras ou textos *śaivas* (c. 600-900).

Kṣemarāja o cita no comentário ao *Śivasūtra* (III:27), na voz de um liberto em vida: sou de fato Haṁsa, o Ser mais elevado; sou Śiva, a Causa Suprema. Menciona o mantra *haṁsa*, o *japa* da respiração natural. Ver *haṁsa* e *ajapajapa*.

svadharma स्वधर्म — sua própria lei de ação. A vocação da pessoa, aquilo ao que ela se dedica.

svādhiṣṭhāna स्वाधिष्ठान — fundamento de si próprio. O segundo dos *cakras*, centros de força localizados ao longo da coluna vertebral, quatro dedos abaixo do umbigo.

svādhyāya स्वाध्याय — compreensão de si próprio através das escrituras. Um dos cinco *niyamas*, prescrições éticas do Yoga de Patañjali. *Svādhyāya* significa compreensão de si mesmo. Esse processo de autoconhecimento acontece olhando para os modelos psicológicos expostos em escrituras de Yoga como o *Yogasūtra*, a *Bhagavadgītā*, a *Aṣṭāvakragītā* e outros. O *svādhyāya* alarga os horizontes do intelecto, enriquece e estimula a prática. O *japa*, a repetição de um *mantra* com fins de meditação, também pode considerar-se *svādhyāya*. Ver *siddhāntavākyaśravaṇa*. Saiba mais aqui.

svāhā स्वाहा — expressão empregada ao final de mantras e fórmulas rituais, especialmente durante as oferendas ao fogo (*homa* ou *yajña*), indicando a entrega. Pode ser traduzida como que assim seja, salve, ou que a oferenda seja aceita.

Svāmī स्वामी — mestre de si mesmo. O termo é usado para dirigir-se a uma pessoa digna do maior respeito. É igualmente usado para designar os *saṁnyāsins*, renunciantes que se dedicam à libertação e a transmitir o ensinamento libertador. Grafado Swāmi em hindi.

svapna स्वप्न — a experiência do sonho, um dos três estados de experiência nos quais transcorre a vida humana. Os outros dois são a vigília e o sono profundo.

svapnāvasthā स्वप्नावस्था — estado de experiência do sonho.

svaprakāśa स्वप्रकाश — luz que brilha por si mesma, autoefulgente; o Ser, que não depende de outra luz para ser conhecido (*Brahmajñānāvalīmālā*, 8).

svara स्वर — som, tom; fôlego, respiração, o fluxo do alento pelas narinas. O ritmo adequado para a prática de *prāṇāyāma*.

svaraśavāsana स्वरशवासन — postura do cadáver com atenção à respiração (*svara*), feita com as mãos apoiadas no abdômen.

svarga स्वर्ग — céu, paraíso de Indra, também chamado Indraloka.

svarodaya स्वरोदय — o surgimento do *svara* (fluxo da respiração) por uma narina.

svarūpa स्वरूप — a própria forma, a natureza essencial.

svarūpajñāna स्वरूपज्ञान — o conhecimento que é a própria natureza (*svarūpa*) do Ser. *Svarūpajñāna* é Ātma, o conhecimento da natureza intrínseca. Você não precisa conhecer Ātma. Nem irá conhecer Ātma como um objeto, pois Ātma é quem você é. *Svarūpajñāna* está aqui o tempo todo. Sua natureza essencial está aqui presente, sempre.

Svarūpajñāna não pode dar *mokṣa* para a pessoa. Se isso fosse possível, todas as pessoas seriam felizes e plenas desde o início da vida. Ninguém sofreria, jamais. Saber que você é Felicidade não é o bastante. *Vṛttijñāna* é o que nos falta. Ver *vṛttijñāna*, *bodhasvarūpa* e *svarūpa*. Saiba mais aqui.

svarūpaśūnya स्वरूपशून्य — "como que vazio da própria forma". Expressão do *Yogasūtra* (I:43 e III:3): no *samādhi*, a mente se apaga, como se perdesse a própria natureza, e só o objeto brilha. Ver *samādhi* e *nirvitarka samādhi*. Saiba mais aqui.

svastika स्वस्तिक — auspicioso, cruz, encruzilhada de caminhos. Nome de uma *mudrā* e de uma postura de meditação.

svastikāsana स्वस्तिकासन — postura auspiciosa: sentado, com cada pé colocado entre a coxa e a panturrilha da perna oposta. A primeira postura descrita na *Haṭhayogapradīpikā*.

svātantrya स्वातन्त्र्य — liberdade, independência absoluta, o poder soberano da Consciência (*svātantryaśakti*). "Surge e é alcançada a independência (*svatantra*)" (*Śivasūtra* III:13).

Svātmārāma स्वात्माराम — "aquele que encontra a graça no próprio Ser": Svātmārāma Yogendra, autor da *Haṭhayogapradīpikā* (século XV), uma das poucas compilações de técnicas de Yoga que se conservaram. Ele expõe as disciplinas fisiológicas e vitais que fizeram célebre o Haṭhayoga, integradas junto com as práticas contemplativas do Rājayoga, deixando claro, logo no início do livro, que o Haṭha Yoga, "como uma escada, conduz ao elevado Rāja Yoga". Ver *Haṭhayogapradīpikā* e *Rājayoga*. Saiba mais aqui.

svayambhū स्वयम्भू — "aquele que existe por si mesmo", o Ser incriado (*Īśopaniṣad* 8). Termo empregado para designar algo que não foi criado por uma causa externa e que existe espontaneamente, por si mesmo. É frequentemente utilizado como epíteto de deidades, especialmente Brahmā, considerado em algumas narrativas cosmogônicas como nascido de si mesmo. Também aparece associado a Śiva.

svayaṁjyoti स्वयंज्योति — a luz que brilha por si mesma: a Consciência, que não precisa de outra luz para ser conhecida. A *Bṛhadāraṇyakopaniṣat* diz svayam *jyoti brahman*: "o Ilimitado é a Luz autoefulgente", a Consciência não precisa de uma luz que a ilumine. Ela brilha por si mesma.

A luz é a presença que possibilita as percepções. Quando o sol brilha no céu, ele nos permite ver todos os objetos. Da mesma maneira, a Consciência é a luz autoefulgente que permite, por sua simples Presença, que a inteligência, a mente e o ego sejam funcionais e nos permitam, por sua vez, enxergar tudo e todos os objetos à nossa volta. Ver *jyoti*, *svaprakāśa*, *anubhāti* e *Ekaślokī*. Saiba mais aqui.

śabda शब्द — som, palavra; som interior sutil, o *mantra*. O termo se relaciona à prática do *mantra* e à ideia do som como instrumento de concentração. O som audível (*nāda*) distingue-se das suas dimensões sutis, enquanto a reflexão sobre a relação entre som, palavra e significado ocupa um lugar central na prática.

Śabdabrahman शब्दब्रह्मन् — som do Ilimitado. Designa o *praṇava* ou *mantra* Oṁ, som do Absoluto que aponta para Brahman, a realidade ilimitada. *Śabdabrahman* é a dimensão sonora, manifestada por meio da palavra e expressa a relação entre som, linguagem e o fundamento da existência. O som transcende o audível, podendo ser contemplado como expressão do Ilimitado. Nesse contexto, o *mantra* Oṁ ocupa um lugar privilegiado como representação sonora do Ilimitado, que se percebe em meditação.

śabdajñāna शब्दज्ञान — conhecimento do som.

śabdānuviddha samādhi शब्दानुविद्ध समाधि — a absorção associada à palavra do ensinamento: uma das formas de *savikalpa samādhi*.

O *Dṛgdṛśyaviveka* afirma: "[O *yogi*] deve contemplar sobre o ensinamento 'Eu sou *asaṅgaḥ*, não-apegado, sou *saccidānanda*, realidade, consciência, plenitude, *svaprabhaḥ*, o autoefulgente não-dual'. Isto é chamado *śabdānuviddha savikalpa samādhi*, contemplação sobre o ensinamento escritural" (25). *Śabda* não significa aqui som, mas palavra. Todas as palavras dos *śāstras* estão conectadas com a consciência. As palavras apontam para os significados. Eu não sou diferente destes significados. Eu sou eles. Esta estrofe fala sobre *nididhyāsana*. Ver *savikalpa samādhi*, *dṛśyānuviddha samādhi*, *mahāvākya* e *nididhyāsana*. Saiba mais aqui.

śabdakośa शब्दकोश — dicionário, léxico; literalmente, "tesouro de palavras", de *śabda*, som, palavra, e *kośa*, receptáculo, tesouro, coleção. Designa as obras que reúnem e explicam o vocabulário de uma língua, como o *Amarakośa*, o mais célebre dicionário sânscrito clássico. Este dicionário de Yoga, Tantra e Vedānta é o nosso *śabdakośa*. Ver *śabda*, *kośa* e *Amarakośa*.

śabdapramāṇa शब्दप्रमाण — conhecimento válido por meio das palavras, ou do testemunho autorizado. Termo do Vedānta.

śaiva शैव — relativo a Śiva. Adepto do Śivaísmo.

Śaivasiddhānta शैवसिद्धान्त — a escola dualista do Śivaísmo, forte no sul da Índia, que ensina a tríade *pati*, *paśu* e *pāśa*. Ver *pāśa*.

śākta शाक्त — adepto do culto à Śakti; corrente devocional do tantrismo.

Śakti शक्ति — energia, poder. Nome da consorte de Śiva. Na cosmogonia tântrica equivale à Prakṛti, o princípio feminino, dinâmico e gerador. Saiba mais aqui.

śakticakra शक्तिचक्र — o círculo dos poderes de Śiva. Na união com ele, acontece o recolhimento (*saṁhāra*) do universo (*Śivasūtra*, I:6).

śakticālana शक्तिचालन — "movimentar a *śakti*": técnica para despertar a *kuṇḍalinī*. Uma das *mudrās* da *Haṭhayogapradīpikā*.

śaktipāta शक्तिपात — "descida da *śakti*": a transmissão da graça ou potência divina, que desperta a capacidade de reconhecimento. Termo do Trika.

śaktitattva शक्तितत्त्व — o princípio da potência dinâmica da consciência. Termo do Trika.

śaktitraya शक्तित्रय — a tríade das potências: vontade, conhecimento e ação. Termo do Trika.

śāktopāya शाक्तोपाय — o meio da potência consciente: trabalha sobretudo com a compreensão, a atenção e a transformação da atividade mental. Termo do Trika.

śalabha शलभ — gafanhoto.

śalabhāsana शलभासन — postura do gafanhoto: deitado de bruços, as pernas e o tronco elevados.

śama शम — tranquilidade e domínio da mente. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

śamādiṣaṭkasampatti शमादिषट्कसम्पत्ति — "o conjunto das seis virtudes a partir de *śama*": serenidade (*śama*), domínio dos sentidos (*dama*), retraimento das atividades desnecessárias (*uparati*), resistência (*titikṣā*), confiança (*śraddhā*) e foco (*samādhāna*). É a terceira das quatro qualificações (*sādhanacatuṣṭaya*) de quem busca a liberdade. Ver *sādhanacatuṣṭaya*. Saiba mais aqui.

Śāmbhava शाम्भव — um dos nomes de Śiva.

śāmbhavī शाम्भवी — pertencente a Śambhu, relativo a Śiva ou aquela que provém de Śiva. No tantra e no Yoga, termo derivado de Śambhu, um dos nomes de Śiva.

śāmbhavīmudrā शाम्भवीमुद्रा — selo de Śambhu ou gesto de Śiva. Refere-se a uma técnica de interiorização da atenção descrita no Haṭhayoga e no Tantra. Consiste em manter os olhos abertos, dirigindo suavemente o olhar para a região entre as sobrancelhas (*bhrūmadhya*), enquanto a atenção permanece recolhida no espaço interior. Na *Haṭhayogapradīpikā* (IV:35) é apresentada como uma prática capaz de conduzir à absorção meditativa (*samādhi*), transcendendo a identificação com as percepções sensoriais.

śāmbhavīsiddhi शाम्भवीसिद्धि — clarividência.

śāmbhavopāya शाम्भवोपाय — o meio de Śambhu, isto é, de Śiva: o reconhecimento direto da consciência por meio da vontade, ou intenção consciente. Termo do Trika.

śambhu शाम्भु — aquele que concede felicidade, a fonte do bem-estar e da calma ou aquele que traz o benéfico. Este nome de Śiva é tradicionalmente interpretado com derivado de *śam* (bem-estar, felicidade, paz) e *bhu* (ser, tornar-se, surgir), e evoca Śiva como a origem da paz, do conforto e da felicidade.

Embora na mitologia Śiva seja frequentemente associado à destruição e à transformação, dentro do Tantra, o nome Śambhu ressalta seu aspecto benéfico, compassivo e propiciador da libertação. Este termo dá igualmente origem ao adjetivo *śāmbhava*, "relativo a Śambhu", presente em expressões como *śāmbhavīmudrā* e *śāmbhavopāya*, próprias da tradição do Trika.

Śaṅkara शङ्कर — "o que traz paz e felicidade", um dos nomes de Śiva.

Śaṅkarācārya *ou* ***Ādi Śaṅkara*** शङ्कराचार्य · आदि शङ्कर — mestre e sistematizador do Advaita Vedānta, o ensinamento da não-dualidade. Nasceu em Kāladi, no atual estado de Kerala, e a datação mais aceita pelos estudiosos situa a sua vida entre 788 e 820 d.C., embora a tradição proponha datas bem anteriores.

Escreveu comentários (*bhāṣyas*) sobre as principais Upaniṣads, a *Bhagavadgītā* e o *Brahmasūtra*, os três pilares do Vedānta (*prasthānatraya*), além de obras introdutórias, como a *Upadeśasāhasrī*, e de numerosos hinos; a tradição atribui-lhe também a *Vivekacūḍāmaṇi*. Organizou a ordem monástica dos *daśanāmī saṁnyāsins* e fundou quatro mosteiros (*maṭhas*) nos quatro pontos cardeais da Índia. Saiba mais aqui.

śaṅkhaprakṣālana शङ्खप्रक्षालन — limpeza da concha. Técnica de desintoxicação e limpeza interna que se faz ingerindo água salgada e expelindo-a pelos intestinos.

śānti शान्ति — paz.

śaraṇāgati शरणागति — "ir em busca de refúgio": a entrega total a *Īśvara*, ensinada na *Bhagavadgītā* (XVIII:66). Ver *prapatti* e *Īśvarapraṇidhāna*.

śarīra शरीर — corpo, invólucro.

śarīratraya शरीरत्रय — três corpos. Designa os três níveis de constituição do indivíduo: o corpo denso, e sutil e o causal. O corpo denso corresponde à estrutura física, formada pelos cinco grandes elementos (*pañcamahābhūta*), sujeita ao nascimento, ao envelhecimento e à morte. O sutil compreende os órgãos dos sentidos e da ação, os cinco *prāṇas*, a mente (*manas*) e o intelecto (*buddhi*), sendo o instrumento da percepção, do pensamento e da experiência individual.

O corpo causal, por sua vez, está associado à ignorância fundamental (*avidyā*) e às impressões latentes que condicionam a manifestação dos outros dois corpos. O modelo do *śarīratraya* é utilizado na investigação (*vicāra*) sobre a natureza do ser e para perceber Ātma, a consciência fundamental, como essencialmente livre de todos os condicionamentos corporais, emocionais ou psíquicos dessas dimensões. Portanto *mokṣa*, a libertação, consiste em reconhecer que Ātma não é nenhum desses três corpos, mas a realidade consciente que os originou, os sustenta e ilumina. 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. A casca protege e preserva o conteúdo. A polpa alimenta e nutre. A semente garante a continuidade da vida. Ātma é o Ser, a Presença em torno da qual se auto-organiza o corpomente. Ātma não é uma porção do corpomente, nem está em nenhum lugar limitado dentro dele, mas é a própria base da sua existência. Portanto, Ātma não é casca, nem polpa nem semente: Ātma é a presença, a base graças à qual o tamarindo existe. Saiba mais aqui.

śāstra शास्त्र — instrução, ensinamento. Escrituras sagradas dos hindus. Tratado ou conjunto de textos de uma determinada escola filosófica ou científica.

śāśvatānanda शाश्वतानन्द — plenitude permanente, felicidade ou contentamento invariável (*Brahmajñānāvalīmālā*, 5).

śauca शौच — limpeza, purificação, um dos cinco *niyamas*, prescrições de conduta do Yoga Clássico. *Śaucan* é pureza, mas não apenas no sentido de manter o corpo higienizado por dentro e por fora. *Śaucan* aponta também para um estado de pureza interior, em sentimentos, pensamentos e gestos. *Śaucan* é também uma das seis formas de praticar ensinadas no *Sanatsujātīya*. Há duas formas de *śaucan*: uma externa e uma interna. A externa diz respeito ao ambiente e ao próprio corpo. Internamente, *śaucan* significa ser capaz de se livrar do remorso, da culpa. Limpar-se é algo que pode ser feito através da prece, procurando compreender e aceitar as diferentes situações que a vida coloca à nossa frente. Ver *Sanatsujātīya* e *pratipakṣabhāvanā*. Saiba mais aqui, aqui e aqui.

Śaunaka शौनक — o discípulo da *Muṇḍakopaniṣad*, descrito como um grande chefe de família (*gṛhastha*). Śaunaka pede o ensinamento ao perguntar, no *mantra* 1:1.3: “Ó Senhor, o que é Aquilo que, sendo conhecido, permite conhecer tudo o mais?” Ver *Aṅgiras*, *samitpāṇi* e *Muṇḍakopaniṣad*. Saiba mais aqui.

śava शव — cadáver.

śavāsana शवासन — a postura do cadáver, posição de descontração, deitado de costas no solo, na qual se pratica o *yoganidrā*, relaxamento consciente do Yoga.

śīrṣa शीर्ष — cabeça.

śīrṣāsana शीर्षासन — parada de cabeça; postura invertida sobre a cabeça e os antebraços.

śiṣya शिष्य — discípulo, estudante. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

śīta शीत — frio, frescor.

śītalī शीतली — refrescante. Nome de um *prāṇāyāma*.

śītkārī शीत्कारी — que produz o som "sī". Nome de um *prāṇāyāma* refrescante.

Śiva शिव — "o Benfeitor", o Auspicioso. Criador mitológico do Yoga e arquétipo do praticante iluminado. No Trikayoga, Śiva é a realidade absoluta, a consciência ilimitada, fundamento de toda a existência. Assim, Śiva não é apenas uma divindade separada do universo, mas a própria consciência que se manifesta livremente em todas as formas. Sua potência inseparável, Śakti, se expressa através da criação, da manutenção e da dissolução do universo, assim como do jogo de ocultação e revelação da natureza do Ser. Através da sua liberdade absoluta (*svātantrya*), Śiva manifesta, sustenta e recolhe o universo, sem deixar de ser a realidade essencial de todas as coisas. Assim, o mundo não é considerado uma ilusão independente ou algo separado do absoluto, mas uma expressão real da consciência. Ver Trika.

Śivadṛṣṭi शिवदृष्टि — "a visão de Śiva": obra de Somānanda, a primeira da escola do Reconhecimento (*Pratyabhijñā*). Ver *Somānanda*. Saiba mais aqui.

śivaliṅga शिवलिङ्ग — o *liṅga* de Śiva, símbolo do princípio gerador masculino. Nome de uma *mudrā*.

Śiva Saṁhitā शिव संहिता — "A Coleção de Śiva", tratado de Haṭhayoga em forma de diálogo entre Śiva e Pārvatī, que expõe a fisiologia sutil, os *prāṇāyāmas* e as *mudrās*. Saiba mais aqui.

Śivasūtra शिवसूत्र — os aforismos de Śiva, texto seminal do Tantra da Caxemira (Trika), atribuído ao sábio Vasugupta, do século IX. Consta de 77 *sūtras* divididos em três capítulos, que apontam para a identidade entre o indivíduo e Śiva, a Consciência, desde o ponto de vista de Śiva, desde o ponto de vista de *śakti*, e desde o ponto de vista do humano. Saiba mais aqui.

Śivasūtravimarśinī शिवसूत्रविमर्शिनी — o principal comentário ao *Śivasūtra*, escrito por Kṣemarāja (c. 1000-1050), discípulo de Abhinavagupta. Ver *Kṣemarāja* e *Śivasūtra*.

Śivasvarodaya शिवस्वरोदय — texto que descreve a fisiologia sutil do corpo e a ciência do fluxo respiratório pelas narinas (*svara*), escrito em forma de diálogo entre Śiva e Śakti, sua consorte.

śivatattva शिवतत्त्व — o princípio da consciência absoluta; o primeiro dos 36 *tattvas*.

Termo do Trika.

śivatva शिवत्व — a natureza, a consciência ou a condição de ser Śiva. Termo do Trika.

śivavyāpti शिवव्याप्ति — a presença invariável da consciência, Śiva, em tudo e em todos os seres. Termo do Trika.

Śivo'ham शिवोऽहम् — sou Śiva: *mantra* que afirma a identidade entre o indivíduo e a Consciência Ilimitada. Que possamos viver equânimes, calmos e felizes, com o *mantra Śivo'ham* constantemente nos lábios, na mente e no coração. A purificação psíquica facilita a prática sobre os grandes ensinamentos em forma de *mantra* (*Śivasūtra* III:36). Ver *so'ham* e *mahāvākya*.

śloka श्लोक — estrofe, em geral de dois versos de dezesseis sílabas, na qual estão redigidos os épicos e muitos outros textos.

śodhana शोधन — purificação. Nome de um *prāṇāyāma* de respiração alternada.

śraddhā श्रद्धा — confiança no ensinamento, na linhagem do *paramparā* e no mestre. *Śraddhā* é a convicção profunda que aponta para uma atitude fundamental para o autoconhecimento: diferentemente da crença ou da fé cega, *śraddhā* é confiar no ensinamento e na possibilidade da libertação, e sempre vai acompanhada da disposição para investigar e aplicar diretamente aquilo que se aprende.

No *Yogasūtra* (I:20), aparece como um dos fatores que favorecem o progresso em direção ao *samādhi*. *Śraddhā* é igualmente uma das seis virtudes do *sādhanacatuṣṭaya*. Ver *sādhanacatuṣṭaya*. Saiba mais aqui.

śravaṇa श्रवण — a escuta atenta e o estudo dos ensinamentos transmitidos pelo professor, dentro do método de conhecimento que é *Brahmavidyā*. É a primeira das três fases do autoconhecimento, *śravaṇam*, *mananan* e *nididhyāsanam*: ouvir o ensinamento, questioná-lo e meditar sobre ele. Termo do Vedānta. Ver *śravaṇamanananididhyāsanasādhanaiḥ*. Saiba mais aqui.

śravaṇamanananididhyāsanasādhanaiḥ श्रवणमननिदिध्यासासाधनैः — comentário de Ādi Śaṅkara à *Bṛhadāraṇyakopaniṣad* II:4.5: “Através dos recursos (*sādhanaiḥ*) da escuta, do questionamento e da contemplação”. Esse longo termo composto fala sobre o processo do autoconhecimento, que consiste de três fases: ouvir (*śravaṇa*), questionar (*manana*) e contemplar o ensinamento (*nididhyāsana*). *Śravaṇa* significa escuta e consiste em receber os ensinamentos sobre a natureza do Ātma e da realidade última por meio do estudo das Upaniṣads e da orientação de um mestre qualificado. *Manana* é a reflexão profunda e o exame racional desses ensinamentos, visando esclarecer dúvidas e remover contradições até que o significado de cada aspecto do ensinamento seja plenamente compreendido.

Nididhyāsana é a contemplação profunda e a assimilação constante desse conhecimento, permitindo que a compreensão intelectual dê lugar ao reconhecimento direto e estável da própria natureza da pessoa como Brahman. Essas três etapas não são práticas independentes mas aspectos complementares de um mesmo processo de conhecimento do Ser, *ātmajñāna*.

śravaṇamananandidhyāsanasādhanaiḥ श्रवणमननदिध्यासासाधनैः — comentário de Ādi Śaṅkara à *Bṛhadāraṇyakopaniṣad* II:4.5: "Através dos recursos (*sādhanaiḥ*) da escuta, do questionamento e da contemplação". Esse longo termo composto fala sobre o processo do autoconhecimento, que consiste de três fases: ouvir (*śravaṇa*), questionar (*manana*) e contemplar o ensinamento (*nididhyāsana*). *Śravaṇa* significa escuta e consiste em receber os ensinamentos sobre a natureza do Ātma e da realidade última por meio do estudo das Upaniṣads e da orientação de um mestre qualificado. *Manana* é a reflexão profunda e o exame racional desses ensinamentos, visando esclarecer dúvidas e remover contradições até que o significado de cada aspecto do ensinamento seja plenamente compreendido. *Nididhyāsana* é a contemplação profunda e a assimilação constante desse conhecimento, permitindo que a compreensão intelectual dê lugar ao reconhecimento direto e estável da própria natureza da pessoa como Brahman. Essas três etapas não são práticas independentes mas aspectos complementares de um mesmo processo de conhecimento do Ser, *ātmajñāna*.

śreyas श्रेयस् — o bem supremo, a liberdade (*mokṣa*), que todos estamos buscando. Na *Kaṭhopaniṣad*, *śreyas* e *preyas*, a felicidade e o prazer, são as duas opções que aparecem diante do ser humano; o sábio escolhe a primeira. Ver *preyas*. Saiba mais aqui.

Śrīcakra श्रीचक्र — também chamado *Śrīyantra*: o *yantra* de Tripurasundarī, formado por nove triângulos entrelaçados em torno de um ponto central (*bindu*). Representa a manifestação do universo a partir da consciência. Ver *yantra* e *Śrīvidyā*.

Śrīvidyā श्रीविद्या — "o conhecimento auspicioso": tradição tântrica devocional, muito popular no sul da Índia, centrada no culto de Lalitā Tripurasundarī e do *Śrīcakra*. É uma forma de espiritualidade "parente", através do Tantra, do *Haṭhayoga*. Ver *Śrīcakra* e *Lalitā*. Saiba mais aqui.

śrotra श्रोत्र — audição.

śrotrasya śrotram श्रोत्रस्य श्रोत्रम् — "o ouvido do ouvido": Ātman, aquilo graças a que os sentidos e a mente funcionam (*Kenopaniṣad* I:2).

śrotriya श्रोत्रिय — versado no ensino das escrituras e da tradição (*sampradāya*): a primeira qualificação do mestre, que sabe usar as palavras para revelar o que está além delas. Ver *brahmaniṣṭha*. Saiba mais aqui.

Śruti श्रुति — aquilo que é ouvido, a revelação. A tradição oral védica, transcrita entre 1400 e 400 a.C. Os textos que fazem parte do Śruti incluem os Vedas, os Brāhmaṇas, os Āraṇyakas e as Upaniṣads mais antigas.

śuddhavidyā शुद्धविद्या — o conhecimento puro, a consciência de si mesmo como manifestação de Śiva (*Śivasūtra* I:21).

śuddhavidyātattva शुद्धविद्यातत्त्व — o conhecimento puro, em que sujeito e objeto se encontram em equilíbrio. Termo do Trika.

śuddhi शुद्धि — purificação.

śūdra शूद्र — a quarta casta do antigo sistema social chamado *varṇa*, que inclui camponeses, artesãos e servos.

śuktirajata शुक्तिरजत — a prata e a madrepérola: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. Andando numa praia, uma pessoa acha um objeto brilhante. Acreditando ser uma jóia de prata, começa a especular sobre o que vai fazer com o dinheiro que irá ganhar quando vender essa jóia. No entanto, ao pegar esse objeto na mão, fica muito decepcionada ao constatar que aquilo que lhe pareceu uma valiosa jóia, não passa em verdade de um pedaço de concha marinha sem valor. Esta parábola é complementar daquela da corda e a serpente, já que ilustra a sobreposição do aparente sobre o real. Contudo, enquanto que no exemplo da corda e a serpente, algo inócuo era considerado negativo e indesejável, na presente ilustração algo inócuo é considerado como positivo e desejável. O conhecimento sobre o Ser surge apenas com a compreensão adequada, cultivando o discernimento e sendo capazes de separarmos o que tem valor do que não tem. Ver *rajjusarpa*, *adhyāsa* e *viveka*. Saiba mais aqui.

śūnya *ou* ***śūnyatā*** शून्य · शून्यता — vazio, vacuidade.

śūnyaka शून्यक — retenção com os pulmões vazios.

śvāna श्वान — cão.

śvapāka श्वपाक — "o que cozinha cães", nome dado aos excluídos da sociedade de castas, chamados também *caṇḍalas*. São as pessoas colocadas fora da hierarquia tradicional das quatro *varṇas*, frequentemente associadas a atividades consideradas impuras e submetidas a formas severas de exclusão social.

śvāsa श्वास — inspirar.

ṣaḍadhvan षडध्वन् — "os seis caminhos": a descrição do universo no Trika em seis níveis, três do lado do sujeito, a palavra, e três do lado do objeto.

Os primeiros são os fonemas (*varṇa*), os *mantras* e as palavras (*pada*); os outros, as forças (*kalā*), os princípios (*tattva*) e os mundos (*bhuvana*). Percorrê-los de volta é retornar à consciência. Termo do Trika. Ver *tattva* e *bhuvana*.

ṣaḍdarśana षड्दर्शन — "os seis pontos de vista": as seis escolas ortodoxas (*āstika*) da filosofia indiana. São o *Nyāya*, o *Vaiśeṣika*, o *Sāṅkhya*, o *Yoga*, a *Pūrvamīmāṁsā* e o *Vedānta* (*Uttaramīmāṁsā*). Ver *darśana* e *āstika*.

ṣaḍvikāra षड्विकार — as seis modificações do corpo: a existência potencial no ventre materno (*asti*), o nascimento (*jāyate*), o crescimento (*vardhate*), as transformações (*vipariṇamate*), o envelhecimento (*apakṣīyate*) e a morte (*vinaśyati*). Ver *sthūlaśarīra*.

Śvetāśvataropaniṣad श्वेताश्वतरोपनिषद् — Upaniṣad em verso do *Yajurveda* (c. 500-200 a.C.), uma das três Upaniṣads principais que tratam especificamente do Yoga e descrevem técnicas de meditação, junto com a *Kaṭha* e a *Maitrī*. Nela estão algumas das raízes antigas do Haṭha.

ṣaṇmukhīmudrā षण्मुखीमुद्रा — *mudrā* ou selo das seis portas: prática meditativa que consiste em fechar com os dedos as portas sensoriais da cabeça. Tampam-se os olhos com os indicadores, reduz-se a passagem do ar pelas narinas com os dedos médios, cobre-se a boca com os anulares e os mínimos e fecham-se os ouvidos com os polegares.

É uma prática muito eficiente de *pratyāhāra*, a abstração sensorial, útil para manter o foco e a concentração, evitando as distrações.

Ṣaṣṭitantra षष्टितन्त्र — um tratado que expõe os princípios da escola de filosofia Sāṅkhya.

ṣaṭcakra षट्चक्र — o conjunto dos seis principais *cakras*, centros de meditação do Yoga tântrico. Ver *cakra*.

ṣaṭkarma षट्कर्म — as "seis ações", o grupo das seis técnicas de purificação descritas na *Haṭhayogapradīpikā* e na *Gheraṇḍasaṃhitā*. São elas: *dhauti* (limpeza do trato digestivo), *basti* (limpeza intestinal), *neti* (purificação das vias nasais), *trāṭaka* (fixação prolongada do olhar), *nauli* (isolamento e movimentação dos músculos abdominais) e *kapālabhāti*(técnica respiratória purificadora). Essas práticas destinam-se a remover impurezas, equilibrar o organismo e preparar o praticante para exercícios mais avançados de *prāṇāyāma* e meditação. Sua execução exige conhecimento técnico e orientação adequada, pois algumas práticas podem apresentar riscos quando realizadas incorretamente. Considere-se que as alegações de purificação não devem ser confundidas com benefícios médicos comprovados.

ṣaṭtriṁśattattva षट्त्रिंशत्तत्त्व — os 36 princípios da manifestação na forma da dança dos elementos ou Līlā.

Esse sistema de 36 *tattvas*, exposto em *śāstras* como o *Tantrāloka* ou no *Netratantra* é ao mesmo tempo similar e diferente da explanação que se dá em obras do Vedānta como *Ātmabodha* ou *Tattvabodha* e em textos de Sāṅkhya como o *Sāṅkhyasūtra* ou a *Sāṁkhyakārikā*. A lista completa dos 36 princípios é assim: 1-2) Śiva e Śakti, o Ilimitado Não-Manifestado e a Consciência dele (Eu e a consciência do Eu). 3-4) Sadāśiva (ou Sadākhya) e Īśvara (também chamado Bindu), o Ser e a Natureza. 5) *Śuddhavidyā*, o conhecimento puro. 6) *Māyā*, o poder de ocultação. 7-11) Os cinco *kañcukas*, "armaduras" ou camadas: 7) *kalā*, o poder da limitação, 8) *niyati*, o poder da causalidade, 9) o poder do desejo, *rāga*, 10) *vidyā*, o poder de conhecimento limitado, e 11) *kāla*, o poder do tempo. 12) Puruṣa, o indivíduo. 13-15) O órgão interno, *antaḥkaraṇa*, que consta de três tattvas ou componentes: *buddhi*, *ahaṅkāra* e *manas*, ou inteligência, ego e mente, respectivamente. 16-20) Os cinco órgãos de conhecimento, *jñānendriyas*, do mais sutil ao mais denso: ouvidos, pele, olhos, língua e nariz: *śrotra*, *tvak*, *cakṣus*, *rasana* e *ghrāṇa*. 21-25) Os cinco órgãos de ação, *karmendriyas*, do mais sutil ao mais denso: fala, preensão, locomoção, reprodução e excreção: *vāk*, *pāṇi*, *pāda*, *upastha* e *pāyu*. 26-30) Os cinco sentidos, *tanmātras*, elementos sutis: audição, tato, visão, paladar e olfato: *śabda*, *sparśa*, *rūpa*, *rāsa* e *gandha*. 31-36) Os cinco elementos, *bhūtas*, do sutil ao denso: espaço, ar, fogo, água e terra: *ākāśa*, *vāyu*, *agni*, *apaḥ* e *pṛthivī*. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

||

T त थ ट ठ

tāḍa ताड — montanha.

tāḍāgī ताडागी — "o tanque": *mudrā* da *Gheraṇḍasaṁhitā* (III:61) em que, sentado em *paścimottānāsana*, recolhe-se o abdômen até que fique côncavo como um tanque. Ver *mudrā*.

tāḍāsana ताडासन — postura da montanha: de pé, firme e estável.

tādātmya तादात्म्य — identificação, "ser da mesma natureza". No Vedānta, a identificação mútua entre o Ser e o não-Ser, pela qual atribuímos ao corpo a consciência e ao Ser as limitações do corpo. Ver *adhyāsa*.

No *Dṛgdṛśyaviveka*: "A identidade do ego com o reflexo da pura consciência, *cidābhāsa*, com o corpo físico e com *sākṣī*, é de três tipos: inerente (anterior ao nascimento), originada nos karmas, e errônea (nascida da ignorância), nessa ordem" (8). "O fim desta união espontânea, referente à conexão entre aqueles dois que estão conectados por meio do nascimento [o ego e o reflexo de chiti] não acontece. As outras duas identidades cessam ao consumir-se os karmas e ao adquirir-se autoconhecimento, respectivamente" (9). A união entre a noção equivocada de si mesmo, o ego, e o reflexo da Consciência, é natural.

Isto é, vem desde antes do nascimento. Sendo inata não pode nem precisa, portanto, ser desfeita. Ver *taptāyaḥpiṇḍa* e *cidābhāsa*. Saiba mais aqui.

Taijasa तैजस — "o luminoso" (de *tejas*, luz): o segundo quarto do Ser, i.e., a individualidade enquanto vive no estado de sonho, nutrida pelas impressões da mente. A *Māṇḍūkyopaniṣad* (4) o descreve como aquele cuja esfera é o sonho, cujas cognições são internas, que possui sete partes e dezenove rostos, e que desfruta do sutil (*praviviktabhuk*). No sonho, a consciência volta-se para o mundo interior e projeta, a partir das impressões do que foi visto ou ouvido na vigília, um mundo feito de objetos sutis. O *Tattvabodha* chama *taijasa* ao "eu" quando identificado com o corpo sutil. Corresponde à letra *u* do Oṁ, *mantra* que é formado pelo ditongo *a+u*, acrescido da nasalização *ṁ*. Ver *Vaiśvānara*, *Prājña* e *turīya*. Saiba mais aqui.

Taittirīyopaniṣad तैत्तिरीयोपनिषद् — Upaniṣad do *Yajurveda*, cujo nome deriva do instrutor Taittiri (perdiz). Tem três seções, chamadas *vallīs*, que tratam da educação social, intelectual e espiritual do estudante no *gurukula*. Dela vêm o *mantra* da paz *saha nāvavatu* e a doutrina, transmitida por Bhṛgu, de que todas as coisas devem ser consideradas como alimento (*anna*). Saiba mais aqui.

tamas तमस् — imobilidade, inércia, escuridão. Um dos três *guṇas* ou atributos da Natureza. Saiba mais aqui.

tāmasika तामसिक — que possui a natureza de *tamas*: quietude, inércia e estabilidade.

tan तन् — raiz verbal: estender, espargir. Raiz da palavra *tantra*.

tanmātra तन्मात्र — "apenas isso". O termo designa os cinco princípios sutis associados às qualidades sensoriais: *śabda* (som), *sparśa* (tato), *rūpa* (forma e cor), *rasa* (sabor) e *gandha* (odor). São manifestações sutis de Prakṛti, a natureza primordial, e configuram as causas a partir das quais se desenvolvem os cinco elementos (*pañcamahābhūta*): espaço (*ākāśa*), ar (*vāyu*), fogo (*agni*), água (*āpas*) e terra (*pṛthivī*).

Nessa perspectiva, os *tanmātras* representam os fundamentos tanto da experiência sensorial quanto do universo material, estabelecendo uma relação entre as qualidades percebidas pelos sentidos e os elementos que compõem o mundo manifestado. Ver *pañcamahābhūta.*

Tantra तन्त्र — tecido, urdidura. Pode ser traduzido como "espargir o conhecimento". O Tantra é uma escola de vida ou autoconhecimento não ortodoxa, no sentido de que não integra os seis *darśanas* hindus. Entre as suas principais vertentes estão o Śaiva Tantra, que inclui o Trikayoga ou Śaivismo da Caxemira; o Śākta Tantra, centrado em Devī ou Śakti, a potência feminina; o Vaiṣṇava Tantra, associado à adoração de Viṣṇu e suas manifestações, com tradições como o Pāñcarātra; e o Tantra budista, desenvolvido sobretudo na tradição Vajrayāna.

No Tantra, a realidade é compreendida como uma manifestação inseparável da consciência (Śiva) e sua potência dinâmica (Śakti). Diferentemente de caminhos que enfatizam a renúncia ao mundo, muitas correntes do Tantra reconhecem o corpo, os sentidos, a energia vital, os mantras, os rituais e a meditação como meios possíveis de realização espiritual. Suas práticas e concepções variam amplamente entre as tradições hindus e budistas, não devendo ser reduzidas à sexualidade, frequentemente associada ao Tantra no imaginário contemporâneo. Ver Trika.

Tantrāloka तन्त्रालोक — a grande síntese de Abhinavagupta sobre a filosofia, o ritual, a iniciação, a contemplação e as práticas das tradições tântricas *śaivas*. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

Tantrasāra तन्त्रसार — "a essência dos *tantras*": resumo em prosa do *Tantrāloka*, feito pelo próprio Abhinavagupta. Ver *Tantrāloka*. Saiba mais aqui.

tāntrika तान्त्रिक — relativo ao Tantra, do Tantra, tântrico.

tanu तनु — tênue, atenuado; também corpo. No *Yogasūtra* (II:4), segundo estado dos *kleśas*: o padrão foi de fato enfraquecido pela prática, e não apenas interrompido. Ver *prasupta*. Saiba mais aqui.

tap तप् — raiz verbal: arder, brilhar, queimar.

tapas तपस् — calor, ascese, autossuperação, esforço sobre si próprio. Um dos cinco *niyamas* do Yoga Clássico. *Tapas* é uma palavra sânscrita que deriva de *tap*, que significa "tornar-se ardente". O termo usado para dizer chama ou brilho, *tejas*, vem da mesma raiz. Embora possamos de fato traduzir *tapas* corretamente como disciplina ou austeridade, uma tradução mais exata seria "esforço sobre si mesmo". Significa ser mais forte que nossas próprias fraquezas, e manter constantemente o foco e a motivação para a autossuperação, em todas as circunstâncias. O curioso é que praticar *tapas* tem menos a ver com seguir regras e mais a ver com descobrir em si mesmo a real motivação para praticar. Saiba mais aqui.

tāpatraya तापत्रय — os três tipos de aflição, também chamados *aśāntitraya*; o Ser é livre deles (*Brahmajñānāvalīmālā*, 15). Ver *aśānti*.

taptāyaḥpiṇḍa तप्तायःपिण्ड — a bola de ferro incandescente: um dos exemplos (*dṛṣṭānta*) do Vedānta. No *Dṛgdṛśyaviveka* é dito que "a 'união' da consciência que se reflete no ego é como a do metal e o calor em uma bola de ferro incandescente. O corpo físico adquire consciência devido à sua 'união' com o ego" (7). *Ayas* é a palavra sânscrita para dizer ferro. O ferro é aquecido até ficar incandescente, e assim, brilha com o calor. A água quente tem calor, mas não brilha. A "bolidade" (forma de bola), a forma e o peso pertencem ao ferro. O brilho e o calor pertencem ao fogo. Estes dois elementos parecem o mesmo em uma bola incandescente.

É preciso saber separá-los. Isso é *vivekaḥ*. Cada átomo da esfera de ferro está quente. Similarmente, cada parte do ego, *buddhi*, etc., está permeado pela luz da consciência (*sākṣī*/ chiti). Ver *tādātmya*, *cidābhāsa*, *ahaṅkāra*, *viveka* e *dṛṣṭānta*. Saiba mais aqui.

tārā *ou* ***tāraka*** तारा · तारक — estrela. Uma técnica de *saṁyama* que se faz concentrando-se sobre a imagem de um corpo celeste.

tarka तर्क — argumentação lógica; o raciocínio usado para examinar ou eliminar objeções. Termo do Vedānta.

tat तत् — "Aquilo", Brahman, a Realidade. Como em *tat tvam asi*, "Tu és Aquilo".

tattva तत्त्व — princípio, realidade, verdade, faculdade. Na cosmogonia Sāṅkhya, designa os níveis em que se articula a manifestação de Prakṛti, a Natureza. Saiba mais aqui.

Tattvabodha तत्त्वबोध — "o conhecimento da verdade": texto introdutório do Vedānta, atribuído a Śaṅkarācārya, que define os conceitos fundamentais na forma de diálogo entre mestre e discípulo. Ver *prakaraṇagrantha*. Saiba mais aqui.

tattvajñānārthadarśana तत्त्वज्ञानार्थदर्शन — foco e clareza na verdade, apreciação do sentido do conhecimento da realidade; um dos vinte valores do sábio enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

Kṛṣṇa conclui: "isso é chamado *jñāna*; o contrário é *ajñāna*" (XIII:11).

tat tvam asi तत् त्वम् असि — "tu és Isso": *mahāvākya* da *Chāndogya Upaniṣad*. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

tattvātīta तत्त्वातीत — que está além dos *tattvas*, as manifestações ou características da natureza (*Brahmajñānāvalīmālā*, 6).

tejas तेजस् — o elemento fogo. O mesmo que *agni*.

ṭīkā टीका — comentário, explicação de um texto. Termo do Vedānta.

tirodhāna तिरोधान — ocultação; também chamado *anākhya*, suspensão. No Trika, o quarto dos cinco poderes pelos quais se manifesta o Ilimitado: o poder de Śiva de esconder-se, que o *Paramārthasāra* celebra ao saudar Parameśvara como habilidoso na arte de esconder-se. Ver *anugraha*, *śakticakra* e *māyā*.

titikṣā तितिक्षा — a capacidade de suportar as dificuldades e as experiências opostas sem perturbação excessiva. Termo do Vedānta.

tīvrasaṁvega तीव्रसंवेग — "de ardor intenso": aqueles cujo empenho é vigoroso estão perto da meta, diz o *Yogasūtra* (I:21). O *sūtra* seguinte gradua esse ardor em suave, médio e intenso. Ver *saṁvega* e *adhimātra*. Saiba mais aqui.

tolā तोला — balança.

tolāsana तोलासन — postura da balança: em *padmāsana*, o corpo se suspende sobre as mãos. Também chamada *utpluti*.

tra त्र — sufixo que indica instrumento.

trāṭaka त्राटक — exercícios de fixação ocular.

traya त्रय — tríplice.

trayī त्रयी — tríade, o conjunto dos três Vedas: *Ṛg*, *Yajur* e *Sāma*. A tradição ortodoxa mais antiga não considerava o *Atharva* um Veda propriamente dito, pois o conteúdo desta obra é diferente dos outros três.

tri त्रि — três.

triguṇa त्रिगुण — o conjunto dos três *guṇas* (níveis de realidade): *tamas*, *rajas* e *sattva*.

Trika त्रिक — tríade. Nome do Śivaísmo não-dual da Caxemira, que floresceu especialmente entre os séculos IX e XII. Baseada nos ensinamentos dos Āgamas e Tantra Śaivas, essa tradição vê a realidade como expressão da consciência absoluta, identificada com Śiva, cuja manifestação dinâmica e criadora é Śakti. O nome *trika* significa “tríade” e se refere ao conjunto dos três princípios fundamentais: Śiva, Śakti e *aṇu*, o indivíduo. Diferentemente de correntes que consideram o mundo como uma ilusão a ser transcendida, o Trika reconhece a manifestação como expressão real da liberdade criadora da consciência.

A prática do Trika integra meditação, mantras, contemplação e o *pratyabhijñā*: o reconhecimento de que a individualidade nunca esteve separada de Śiva. Saiba mais aqui.

trikālātīta त्रिकालातीत — além dos três tempos, passado, presente e futuro; também isso é Oṁ (*Māṇḍūkyopaniṣad* 1).

trikoṇāsana त्रिकोणासन — postura do triângulo.

trikuṭī त्रिकुटी — o ponto entre as sobrancelhas.

triloka त्रिलोक — os três mundos: o celeste, o terrestre e o subterrâneo ou inferior.

trimūrti त्रिमूर्ति — trindade. Brahmā, Viṣṇu e Śiva tomados como uma unidade.

Tripurasundarī त्रिपुरसुन्दरी — "a bela dos três mundos": a grande deusa venerada nas tradições *śākta* e tântricas. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

tripuṭī त्रिपुटी — a tríade: o conhecedor, o conhecimento e o conhecido, ou quem vê, o ato de ver e o visto. No *samādhi* e no autoconhecimento, a tríade se dissolve. Ver *samādhi*.

triveṇī त्रिवेणी — o ponto de confluência das três principais *nāḍīs* ou canais do corpo sutil, situado no intercílio.

Trivikrama त्रिविक्रम — "o dos três passos": nome de Viṣṇu como Vāmana, que abrangeu o universo inteiro em três passos.

tuccha तुच्छ — o inexistente, o vazio, como o chifre de lebre. Tucchyam é o inexistente. *Mithyā* é aquilo que está entre a existência e a não-existência. Ver *mithyā*, *satya* e *kākadanta*. Saiba mais aqui.

turīya *ou* ***turīyāvasthā*** तुरीय · तुरीयावस्था — o "quarto": segundo o sétimo *mantra* da *Māṇḍūkyopaniṣad*, *turīya* não é um transe místico nem uma experiência (como são a vigília, o sonho ou o sono): o termo aponta para a própria Consciência, Ātma, que ao mesmo tempo é o fundamento de tudo, está invariavelmente presente em todas as experiências e ao mesmo tempo a tudo transcende. Portanto, *turīya* não é algo que precise ser criado ou provocado, pois é a própria natureza da pessoa. A *Māṇḍūkyopaniṣad*, fala do Ser como aquele que não é visível, a quem não se pode descrever como de um objeto, e cuja existência não pode ser inferida; ele é a essência do conhecimento, aquele em quem o universo se resolve (*prapañcopaśama*), pacífico, benigno e não-dual. Saiba mais aqui.

turīyātīta तुरीयातीत — "além do quarto": condição da consciência que não se limita a um estado separado. Termo do Trika.

turya तुर्य — "o quarto", que transcende a identificação exclusiva com os três estados habituais. O mesmo que *turīya*. Termo do Trika.

turyātīta तुर्यातीत — "além do quarto": no Trika, o estado no qual a consciência do quarto (*turya*) se estende a todos os estados, e todos são vistos como Śiva. Equivale a *turīyātīta*. Termo do Trika. Ver *turīyātīta* e *turya*.

tyāga त्याग — renúncia, em especial a renúncia ao fruto das ações (*Bhagavadgītā* XVIII:2). Ver *tyāgī*.

tyāgī त्यागि — renunciante, aquele que renuncia ou aquele que pratica o desapego. O termo deriva de *tyāga* (renúncia, abandono, desprendimento) e, por sua vez, está relacionado à raiz verbal sânscrita √*tyaj*, que quer dizer abandonar, deixar ou renunciar. *Tyāgī*, portanto, é a pessoa que pratica a renúncia, não necessariamente abandonando a vida social ou os bens materiais, mas sobretudo desenvolvendo o desapego em relação aos frutos das ações, aos desejos e às identificações pessoais. Na *Bhagavadgītā*, especialmente nos capítulos V e XVIII, *tyāga* é apresentado como uma atitude fundamental para a maturidade emocional: agir sem nutrir apego pelos resultados e sem tentar controlar os frutos das ações. Nesse sentido, um *tyāgī* é aquele que cultiva a liberdade interior por meio do desprendimento, compreendendo que a verdadeira renúncia é прежде de tudo uma transformação da atitude diante da vida.

||

U उ ऊ

ubhaya उभय — ambos.

ubhayapādāṅguṣṭhāsana उभयपादाङ्गुष्ठासन — postura segurando ambos os dois dedos maiores dos pés, com as pernas estendidas no ar e o tronco ligeiramente inclinado para trás, em equilíbrio sobre os ísquios.

Uccaiḥśravas उच्चैःश्रवस् — o cavalo branco de Indra, surgido da agitação do oceano de leite. Ver *samudramanthana.*

uccāra उच्चार — elevação, emissão: a prática do Trika que eleva o *prāṇa* e o som pelo eixo central até a sua origem silenciosa, descrita no *Vijñānabhairava*. Termo do Trika. Ver *madhyadhāma*.

udāna उदान — um dos cinco *prāṇas*, localizado na região da cabeça e do pescoço. Relaciona-se à fala, ao esforço ascendente e a fazer movimentos de elevação. Também é associado à vitalidade e à clareza da expressão.

udāra उदार — desperto, ativo, plenamente manifesto. Quarto estado dos *kleśas* (*Yogasūtra* II:4): o padrão está ativo na superfície da mente ou se expressa na ação. Também significa nobre, generoso. Ver *prasupta*. Saiba mais aqui.

uḍḍīyāna ou uḍḍīyana उड्डीयान · उड्डीयन — voo ascendente; aquilo que faz voar para cima.

uḍḍīyānabandha उड्डीयानबन्ध — o voo para cima. Técnica de ativação e automassagem dos órgãos abdominais. Saiba mais aqui.

udyama उद्यम — elevação, impulso, surgimento súbito da Consciência. "Bhairava, a Consciência, é a elevação" (*Śivasūtra* I:5).

ujjāyī उज्जायी — vitorioso. Nome de um *prāṇāyāma*. Saiba mais aqui.

Umā उमा — nome da deusa, esposa de Śiva; no *Śivasūtra* (I:13), o "Esplendor de Śiva". Na *Kenopaniṣad* (III:12), Umā Haimavatī revela a Indra que o misterioso ser de luz (*yakṣa*) era o Ilimitado Brahman.

unmanī उन्मनी — "além da mente": o estado em que a mente se dissolve. Segundo a *Haṭhayogapradīpikā* (IV:3-4), *Rājayoga*, *samādhi*, *unmanī*, *manonmanī*, *amanaska*, *sahajāvasthā* e outros são sinônimos e fazem referência à união de *manas* com Ātma. Ver *manonmanī* e *amanaska*. Saiba mais aqui.

unmeṣa उन्मेष — abertura, expansão, surgimento da consciência. Termo do Trika.

upādānakāraṇa उपादानकारण — causa material constituinte das coisas. Termo do Vedānta.

upadeśa उपदेश — ensinamento, instrução dada pelo mestre. *Upadeśasāram*, "a essência do ensinamento", é o título de um poema de Ramaṇa Maharṣi. Ver *guru*. Saiba mais aqui.

Upadeśasāhasrī उपदेशसाहस्री — "os mil ensinamentos": obra independente de Śaṅkarācārya, em prosa e em verso, sobre o método de ensino do Vedānta. Ver *Śaṅkarācārya*.

upādhi उपाधि — superimposição, adjunto limitador. Aquilo que, colocado junto de algo, parece emprestar-lhe as suas qualidades, como uma flor que parece colorir um cristal. A superimposição pode ser inadvertida ou deliberada. No segundo caso, o *upādhi* serve como suporte para a meditação, como acontece por exemplo nas meditações no *cakras*. Saiba mais aqui.

upamāna उपमान — comparação, analogia: o conhecimento obtido pela semelhança, um dos seis meios de conhecimento (*pramāṇas*) do Vedānta. Ver *pramāṇa*. Saiba mais aqui.

Upaniṣad उपनिषद् — sentar perto do Mestre para ouvir seus ensinamentos. Coleção de antigos textos hindus, que formam a porção final dos Vedas e expõem o conhecimento do Ser. Compostos ao longo de vários séculos (as mais antigas datam do período compreendido entre 700 e 500 a.C.), esses textos investigam questões fundamentais sobre a natureza da realidade, a consciência, o sentido da existência e a libertação (*mokṣa*).

Entre seus ensinamentos centrais estão a identidade entre Ātman, o Ser individual e Brahman, a realidade ilimitada, e a superação da ignorância (*avidyā*) por meio do conhecimento libertador. As Upaniṣads combinam diálogos, narrativas, meditações e reflexões metafísicas, e algumas das mais conhecidas são a *Īśā*, a *Kena*, a *Kaṭha*, a *Chāndogya*, a *Bṛhadāraṇyaka* e a *Taittirīya*. Sua influência ultrapassa o hinduísmo, constituindo um dos legados mais importantes da filosofia e da espiritualidade indianas. Saiba mais aqui.

uparati उपरति — recolhimento, relaxamento, capacidade de ater-se aos próprios deveres. *Uparati* é uma atitude que consiste em, deliberadamente, cessar atividades desnecessárias, afastar-se das distrações e simplificar a vida, as ações e os relacionamentos. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

upāsana उपासन — meditação, adoração. Literalmente, "sentar perto": as práticas de meditação e devoção que preparam a mente para o conhecimento. Saiba mais aqui.

upasarga उपसर्ग — obstáculo, impedimento. Os poderes (*siddhis*) são obstáculos para o *samādhi*, embora pareçam conquistas para a mente voltada para fora (*Yogasūtra* III:37).

upastha उपस्थ — órgãos reprodutores.

upaviṣṭa उपविष्ट — sentado.

upaviṣṭakoṇāsana उपविष्टकोणासन — postura do ângulo sentado: flexão à frente, sentado, com as pernas abertas.

upāya उपाय — meio, método, caminho. "O mestre é o meio" (*gurur upāyaḥ*), *Śivasūtra*, II:6.

upāyapratyaya उपायप्रत्यय — "que tem os meios como causa": o *samādhi* alcançado pelo esforço, por meio da confiança (*śraddhā*), da energia (*vīrya*), da memória (*smṛti*), da absorção (*samādhi*) e da sabedoria (*prajñā*), segundo o *Yogasūtra* (I:20). Opõe-se ao *bhavapratyaya*, que vem de nascença. Ver *bhavapratyaya*.

upekṣā उपेक्षा — equanimidade diante de pessoas que fazem coisas contrárias ao bem comum, ao *dharma*; uma das quatro atitudes do *Yogasūtra* I:33. Faz parte dos *brahmavihāras*, um dos pilares do budismo. Saiba mais aqui.

uraga उरग — serpente; no épico *Mahābhārata*, os *uragas* são serpentes divinas.

ūrdhva ऊर्ध्व — para cima, elevado, ascendente.

ūrdhvadhanurāsana ऊर्ध्वधनुरासन — postura do arco elevado: hiperextensão sobre as mãos e os pés.

ūrdhvahastāsana ऊर्ध्वहस्तासन — postura das mãos elevadas: de pé, com os braços estendidos para cima.

ūrdhvamukhapaścimottānāsana ऊर्ध्वमुखपश्चिमोत्तानासन — postura do alongamento intenso das costas com o rosto voltado para cima: em equilíbrio, as pernas estendidas junto ao tronco.

ūrdhvamukhaśvānāsana ऊर्ध्वमुखश्वानासन — postura do cão olhando para cima.

ūrdhvapadmāsana ऊर्ध्वपद्मासन — postura do lótus elevado: em *sarvāṅgāsana* ou *śīrṣāsana*, as pernas cruzadas em lótus.

ūrṇanābhi ऊर्णनाभि — a aranha e sua teia: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. A aranha segrega sua teia a partir do próprio organismo e com ela tece sua casa. Da mesma maneira, o Ser "tece" a criação, a partir da matéria que ele mesmo é. Não há diferença entre criador e criação. Aquilo que o Ser é, a criação é. Ser e criação, criador e criatura, não são entidades separadas. Nada surge do nada.

Para que alguma coisa exista, precisa haver alguma outra coisa que tenha lhe dado lugar. A causa material da criação, então, é ao mesmo tempo o fazedor. Nas palavras de Svāmī Dayānanda, "Īśvara [o Ser, manifestado como Fazedor da Criação] não criou o mundo a partir do nada. Īśvara é a substância material da criação. Īśvara é o fazedor, mas é igualmente a causa material da criação". Ver *Īśvara*, *upādānakāraṇa* e *nimittakāraṇa*. Saiba mais aqui.

Uśanas उशनस् — sábio e poeta, preceptor dos *asuras*, também chamado Śukra.

ūṣmapa ऊष्मप — na mitologia genésica hindu, os *ūṣmapas* são uma classe de *pitṛs* ou ancestrais.

uṣṭra उष्ट्र — camelo.

uṣṭrāsana उष्ट्रासन — postura do camelo: ajoelhado, o tronco permanece arqueado para trás e as mãos se apoiam nos calcanhares. A cabeça não deve ficar solta, para evitar comprimir os discos intervertebrais da região cervical. Para evitar essa ação indesejável, convém ativar a musculatura anterior e lateral do pescoço.

ut उत् — prefixo: para cima, intensamente.

utkaṭa उत्कट — poderoso, feroz, intenso.

utkaṭāsana उत्कटासन — postura poderosa, ou do agachamento: de pé, a pessoa inclina o tronco a frente, com o quadril fletido, os joelhos dobrados e os braços elevados na linha do tronco.

utpādya उत्पाद्य — o que é produzido pela ação; o primeiro dos quatro tipos de resultado da ação (*utpādya*, *āpya*, *vikārya* e *saṁskārya*), nenhum dos quais pode ser *mokṣa*. O objeto da sua realização, aquilo que deve ser obtido, será o resultado de alguma ação. Isso é chamado *utpādyam*. Quando você planta uma semente, a cuida e rega, e obtém depois uma árvore e seus frutos. Assim, *utpādyam* é o resultado de um esforço que implica ações da nossa parte. Há outro tipo de ação, chamada *saṁskārya*, que visa à purificação. Ainda, *vikāryam* é aquele tipo de *karma* que pode ser mudado ou transformado, enquanto que *āpya* é o resultado que pode ser obtido de certo tipo de ação. "Você vai ser eterno": essa é a promessa das religiões. A realidade é que você já é eterno. Você não pode se tornar algo que já é. Aquilo que é eterno não pode ser criado, não pode ser produzido. Ver *āpya*, *vikārya*, *saṁskārya*, *mokṣa* e *samitpāṇi*. Saiba mais aqui.

Utpaladeva उत्पलदेव — mestre da Caxemira (c. 925-975), discípulo de Somānanda e autor da *Īśvarapratyabhijñākārikā*, a obra fundamental da escola do Reconhecimento (*Pratyabhijñā*), depois comentada por Abhinavagupta. Ver *pratyabhijñā*.

utpluti उत्प्लुति — elevação, o ato de suspender-se. Nome de uma postura na qual o praticante senta no *āsana* do lótus e suspende o corpo inteiro nas palmas das mãos, que permanecem apoiadas no solo aos lados do quadril.

uttama उत्तम — superior. Na prática de *prāṇāyāma*, o termo faz referência à respiração alta ou subclavicular.

uttāna उत्तान — estendido, alongado intensamente; também deitado de costas.

uttānakūrmāsana उत्तानकूर्मासन — postura da tartaruga virada: a partir de *kukkuṭāsana*, as mãos seguram o pescoço e o corpo deita de costas. Uma das posturas da *Haṭhayogapradīpikā*.

uttānapādāsana उत्तानपादासन — postura das pernas elevadas: deitado de costas, as pernas e o tronco erguidos.

uttānāsana उत्तानासन — postura do alongamento intenso: flexão à frente, de pé, com as pernas estendidas.

Uttaramīmāṁsā उत्तरमीमांसा — outro nome do Vedānta.

utthita उत्थित — estendido, erguido, levantado.

utthitahastapādāṅguṣṭhāsana उत्थितहस्तपादाङ्गुष्ठासन — postura estendida com a mão no dedão do pé: de pé, em equilíbrio sobre uma perna, a outra estendida à frente ou para o lado. A versão lateral também se chama *utthitapārśvasahita*.

utthitapārśvakoṇāsana उत्थितपार्श्वकोणासन — postura do ângulo lateral estendido.

utthitatrikoṇāsana उत्थितत्रिकोणासन — postura do triângulo estendido.

॥

V व

Vācaspati Miśra वाचस्पति मिश्र — comentarista do *Yogasūtra* e da *Sāṅkhyakārikā* (séc. IX), autor da *Tattvavaiśāradī*, comentário ao *Yogasūtra* e ao *Yogabhāṣya* de Vyāsa. Vācaspati Miśra explica a aparente atividade de Puruṣa e sua identificação com o intelecto através de uma metáfora: compara Puruṣa à lua cheia e *buddhi*, o intelecto, que é o princípio individual mais refinado, ao reflexo da lua na água em movimento. Embora Puruṣa aparente ter movimento próprio, permanece, de fato, imóvel. Ver *Yogabhāṣya* e *buddhi*. Saiba mais aqui.

vācyārtha वाच्यार्थ — o sentido literal, direto, de uma palavra. Ver *lakṣyārtha* e *lakṣaṇā*.

vāda वाद — discussão que busca a verdade, a melhor forma de debate (*Bhagavadgītā* X:32).

vaikharī वैखरी — a palavra articulada, a fala, a expressão sonora exterior. Termo do Trika.

Vainateya वैनतेय — "filho de Vinatā": outro nome de Garuḍa, a águia que serve como montaria de Viṣṇu, cujas asas são feitas pelas letras do alfabeto sânscrito.

vairāgya वैराग्य — desapego. Saiba mais aqui.

Vaiśeṣika वैशेषिक — um *darśana* ou escola de vida ortodoxa, que expõe o ponto de vista atomista, explicando a origem, a estrutura e a evolução do Universo. Segundo esta escola, o mundo material é composto de átomos (*aṇu*), unidades especiais, eternas e imutáveis que se caracterizam apenas pela sua particularidade (*viśeṣa*), donde o nome. Forma um par com o Nyāya: são ramos separados da mesma escola, complementam-se e ficaram virtualmente amalgamados em um único sistema filosófico. Em cada par de *darśanas*, uma parte estuda a realidade e a outra, a forma de conhecê-la: o Vaiśeṣika, a teoria atômica, estuda a natureza da matéria, enquanto o Nyāya ensina a fazer deduções lógicas a partir das experiências. Saiba mais aqui.

Vaiśvānara वैश्वानर — o chamado *primeiro quarto* do Ser: a individualidade enquanto vive no estado de vigília, também chamada *viśva* (que pertence a todos). A *Māṇḍūkyopaniṣad* (3) se refere à pessoa nesta experiência de permanecer acordada como alguém capaz de ter cognições externas, dotado de sete partes e dezenove rostos, e que percebe o aspecto denso das coisas. As sete partes são a cabeça, o olhar, o *prāṇa*, o tronco, a bexiga, os pés e a boca. Os dezenove rostos são os cinco órgãos dos sentidos, os cinco órgãos de ação, os cinco alentos vitais, e mente, o intelecto, o ego e a memória (*manas*, *buddhi*, *ahaṅkāra* e *citta*). O *Vaiśvānara* corresponde à letra *a* do Oṁ, o primeiro elemento (*Māṇḍūkyopaniṣad*, 9). Saiba mais aqui.

vaiśya वैश्य — membro da terceira das quatro classes sociais (*varṇa*), a dos comerciantes e agricultores.

vaitṛṣṇya वैतृष्ण्य — estar livre de desejos. O desapego supremo (*paraṁ vairāgyam*) é a ausência de sede até pelos *guṇas* (*Yogasūtra* I:16). Saiba mais aqui.

vajrāsana वज्रासन — postura do diamante ou do raio. Na *Haṭhayogapradīpikā* é outro nome de *siddhāsana*; no uso moderno, designa a postura sentada sobre os calcanhares, com os joelhos unidos. Ver *siddhāsana*. Saiba mais aqui.

vajriṇī *ou* ***vajrā*** वज्रिणी · वज्रा — uma *nāḍī*, canal de energia que corre pelo interior da *suṣumṇā*, ao longo da coluna vertebral.

vajrolī वज्रोली — técnica de controle e retenção da energia sexual por meio de contrações do assoalho pélvico. Uma das *mudrās* da *Haṭhayogapradīpikā*.

vāk वाक् — palavra. O *karmendriya* da fala, emissão da voz.

vakra वक्र — torcido, curvo.

vakrāsana वक्रासन — postura torcida: torção simples da coluna, sentado.

Vākyapadīya वाक्यपदीय — sobre a frase e a palavra: obra de Bhartṛhari sobre a filosofia da linguagem e a doutrina do *sphoṭa*. Ver *Bhartṛhari*.

vaṁ वं — *bījamantra* ou som-semente do *svādhiṣṭhānacakra*, *cakra* do baixo ventre. Ver *svādhiṣṭhāna.*

vāma वाम — esquerdo.

Vāmācāra वामाचार — tantrismo negro, ou da mão esquerda.

Vāmana वामन — o anão: a quinta encarnação (*avatāra*) de Viṣṇu.

vāmanāsana वामनासन — postura de Vāmana: *āsana* de equilíbrio no qual um pé fica apoiado no chão, enquanto as duas mãos seguram a perna oposta, elevada e estendida por cima da cabeça.

vānaprastha वानप्रस्थ — "o que parte para a floresta": a terceira fase da vida, de afastamento gradual das responsabilidades familiares e dedicação ao estudo e à contemplação. Ver *āśrama*. Saiba mais aqui.

Varāha वराह — o javali, terceira encarnação (*avatāra*) de Viṣṇu que, segundo a narração da *Viṣṇupurāṇa*, resgatou a Terra das águas.

varāhāsana वराहासन — postura do javali.

vārisāra वारिसार — "a essência da água": limpeza com água, a lavagem completa do aparelho digestivo, chamada pela *Gheraṇḍasaṁhitā* "o maior dos *dhautis*". É a base do *śaṅkhaprakṣālana*. Ver *dhauti* e *śaṅkhaprakṣālana*. Saiba mais aqui.

varṇa वर्ण — fonema, letra, som articulado; também cor, e cada uma das quatro classes sociais da tradição védica. Termo do Trika. Também significa cor, e designa cada uma das quatro classes sociais da tradição védica. A cultura hindu considera quatro *varṇas*: *brāhmaṇas* são os educadores, sacerdotes ou intelectuais; *kṣatriyas* são os guerreiros, líderes políticos e sociais; *vaiśyas* são não apenas os comerciantes, mas todos aqueles que vivem do fruto de seu trabalho material direto, bem como do trabalho de outros; e *śūdras*, trabalhadores, *i.e.*, todos os que vivem do que recebem em troca do serviço que prestam aos demais. O *mantra Puruṣasūkta* (*Ṛgveda*, X:90) menciona pela primeira vez os quatro *varṇas*. A concepção do sistema de castas se define na grande síntese hindu, entre o século v a.C. e o século v d.C. Na Índia, os *dalits*, nascidos fora do sistema de castas, são oprimidos e deixados à margem da sociedade há milênios. Uma vez que reconhecemos que todos os seres, sem exceções, são manifestações do Ilimitado, todas as considerações sobre posição social, casta, etnia, cultura, orientação sexual ou gênero são absolutamente irrelevantes, como ensina Ādi Śaṅkarācārya no *Manīṣāpañcakam*. Saiba mais aqui.

varṇamālā वर्णमाला — guirlanda de letras, alfabeto ou colar de sons (*varṇa*, letra, som; *mālā*, guirlanda). Designa o conjunto organizado dos fonemas e caracteres do alfabeto sânscrito, ordenado segundo critérios fonéticos relativos aos tipos de som e aos lugares onde eles são formados dentro do aparelho fonador.

A *varṇamālā* compreende vogais (*svara*) e consoantes (*vyañjana*), estas agrupadas conforme o ponto e o modo de articulação: guturais (*kaṇṭhya*), palatais (*tālavya*), retroflexas (*mūrdhanya*), dentais (*dantya*) e labiais (*oṣṭhya*). Além de sua função linguística, a sequência das letras possui importância filosófica e ritual nas tradições do Tantra, em que os fonemas são compreendidos como manifestações da energia criativa (*śakti*) e relacionados às potências expressivas da linguagem (*vāk*). Nesse contexto, a *varṇamālā* pode ser contemplada como uma expressão sonora da totalidade da manifestação universal, e suas letras são associadas às *mātṛkās*, as energias ou matrizes sonoras que participam da criação e da estruturação das experiências e percepções.

varṇāśrama वर्णाश्रम — a ordem social védica, que combina os grupos sociais (*varṇa*) e as fases da vida (*āśrama*). Na *Daśaślokī*, Śaṅkarācārya afirma que nada disso pertence ao Ser. Ver *varṇa* e *āśrama*. Saiba mais aqui.

Vārṣṇeya वार्ष्णेय — "descendente de Vṛṣṇi", nome de família de Kṛṣṇa.

vārttika वार्त्तिक — comentário crítico ou complementar a uma obra ou a um comentário anterior. Termo do Vedānta.

Varuṇa वरुण — nome do deus védico das águas e dos mares; por extensão, o próprio oceano. Região corporal correspondente ao elemento água.

vāruṇī वारुणी — uma das principais *nāḍīs*, situada entre *kuhū* e *yaśasvinī*.

vāsanā वासना — perfume. Impressões subconscientes, tendências ou disposições que condicionam o ser humano. O cheiro que uma flor deixa em um pano é a *vāsanā* dessa flor: mesmo depois de retirá-la, o perfume permanece. As *vāsanās* são os desejos que funcionam como força motriz dos pensamentos e ações do indivíduo, e constituem um colossal obstáculo para o meditador, pois a vida subconsciente é um fluxo constante de impressões latentes que dão corpo aos *vṛttis*. Segundo a *Haṭhayogapradīpikā* (IV:22), as duas causas da atividade mental são a energia vital e as propensões subconscientes (*prāṇa* e *vāsanā*). A extinção final da identificação com as *vāsanās* é a libertação (*Vivekacūḍāmaṇi* 318). Saiba mais aqui.

vasanta वसन्त — a primavera.

Vāsava वासव — um dos nomes de Indra, chefe dos Vasus.

vaśīkāra वशीकार — domínio, maestria. *Vaśīkārasañjñā* é a consciência de domínio que define *vairāgya* (*Yogasūtra* I:15).

vasiṣṭhāsana वसिष्ठासन — postura dedicada ao sábio Vasiṣṭha: prancha lateral, em equilíbrio sobre uma mão e a lateral de um pé, com o corpo alinhado. Ver *āsana*.

vaśitva वशित्व — o poder de dominar todas as coisas, um dos oito grandes *siddhis*. Ver *aṇimā*.

vasti वस्ति — lavagem que inclui dois métodos para a purificação dos intestinos: um feito com água, *jalavasti*, e outro com ar, *sthalavasti*.

Vasu वसु — nos Vedas, nome conjunto dos oito Vasus, divindades que personificam os fenômenos da natureza.

Vāsudeva वासुदेव — filho de Vasudeva, um dos nomes ou epítetos de Kṛṣṇa.

Vasugupta वसुगुप्त — *yogin* da Caxemira (século IX) a quem se atribui a revelação do *Śivasūtra*, base do Tantra não-dual de Śiva. Conta a lenda que Śiva apareceu para Vasugupta durante um sonho e o instruiu para visitar um lugar nas montanhas, onde ele encontraria o conhecimento que buscava. Vasugupta seguiu a instrução e deu com uma rocha onde os *sūtras* estavam lavrados. Essa rocha é chamada Śaṅkaropāla, e é visitada por *yogins* e peregrinos até os dias atuais. O texto consta de 77 *sūtras* distribuídos ao longo de três capítulos. Em cada um deles é dada a visão da Não-Separação desde três diferentes pontos de vista: a aproximação por Śiva, a aproximação por Śakti e a aproximação pelo humano. A *Spandakārikā*, a doutrina da vibração (*spanda*), é atribuída a Vasugupta ou ao seu discípulo Bhaṭṭa Kallaṭa. Ver *Śivasūtra*, *śāmbhavopāya*, *śāktopāya*, *āṇavopāya* e *Kallaṭa*. Saiba mais aqui.

Vāsuki वासुकि — o rei das serpentes, usado como corda na agitação do oceano de leite. Ver *samudramanthana*. Saiba mais aqui.

vāta वात — ar, vento, respiração. Um dos três *doṣas* do Āyurveda.

vātagandha वातगन्ध — o perfume e o vento: uma das parábolas (*nyāya*) do Vedānta. O vento carrega quaisquer perfumes ou cheiros, espalhando-os por todas as partes, sem escolher ou separar os agradáveis dos menos agradáveis. O ar permanece puro, independentemente dos cheiros ou perfumes que sejam transportados através dele. Esta parábola, assim como a da folha de lótus e a água anteriormente mencionado, aponta para o estado de permanente pureza do Ser. O Ser é igualmente chamado Śuddhabrahman, o Puro, aquele que está para além das dualidades.

Se não conhecermos o não-dual, viveremos sempre na dualidade. Contudo, não é preciso remover as dualidades, mas compreender isto objetivamente. Não precisamos remover nada. Sumidos na ignorância, vivemos na dualidade. Quando adquirimos o conhecimento, passamos a viver a não-dualidade. Ver *padmapattra*, *kartṛtva* e *bhoktṛtva*. Saiba mais aqui.

vātasāra वातसार — um dos quatro tipos de *dhauti*, que consiste na limpeza dos órgãos internos utilizando ar.

Vātūlanātha वातूलनाथ — mestre do Trika, autor dos *Vātūlanāthasūtras*, breves aforismos sobre a consciência absoluta. Termo do Trika.

Vāyu वायु — vento, o elemento ar. No *Ṛgveda*, deus do vento. A palavra também designa o conjunto das cinco formas que a força vital assume ao circular pelo organismo. Nome de uma *mudrā*.

Veda वेद — conhecimento, "aquilo que foi visto". A forma de literatura mais antiga da Índia: são textos sânscritos revelados que constituem o embasamento da tradição hindu. Os Vedas são quatro: *Ṛg*, *Yajur*, *Sāma* e *Atharva*. Cada um deles consta, por sua vez, de quatro partes principais, que representam diferentes dimensões da transmissão e da compreensão do conhecimento. As quatro partes de cada Veda são as seguintes:
1. *Saṁhitā* é uma coleção de mantras, hinos, orações e fórmulas sagradas. Constitui o núcleo de cada Veda e reúne invocações às divindades, fórmulas rituais e mantras arranjados para a prática de recitação meditativa ou ritual. Esta parte do Veda destina-se ao estudo na primeira fase da vida da pessoa, *brahmacarya*, que é quando ela recebe a sua educação e se prepara para viver.
2. *Brāhmaṇa* são textos que explicam os rituais, os sacrifícios (*yajña*) e seus significados simbólicos e cosmológicos. Orientam a realização das cerimônias e interpretam sua função na ordem do universo. Esta parte vincula-se à segunda fase da vida, *gṛhasta*, na qual, findo o processo educativo, a pessoa entra como um membro ativo da sua comunidade, constituindo uma família, criando os filhos e trabalhando.
3. *Āraṇyaka* são os "textos da floresta", que fazem a transição entre o ritual exterior e a investigação contemplativa. Desenvolvem interpretações simbólicas dos sacrifícios e meditações sobre suas correspondências com o corpo, a mente e o cosmos. Associados com a terceira fase da vida da pessoa, *vānaprastha*, quando ela se recolhe na floresta para uma vida simples e contemplativa
4. *Upaniṣad*: Textos de caráter contemplativo, muitos deles compostos em forma de diálogo, que estabelecem a identidade entre o indivíduo e o Todo, Ātman e Brahman como meio para a libertação (*mokṣa*). Constituem a principal base textual do Vedānta. As Upaniṣads destinavam-se tradicionalmente àqueles que, no fim das quatro fases da vida, renunciavam a tudo para dedicar-se integralmente a *mokṣa*, a liberdade.
Embora esta divisão seja útil para compreender a tradição, nem todos os Vedas apresentam as quatro partes como seções independentes e uniformemente organizadas. Saiba mais aqui.

Vedāṅga वेदाङ्ग — "membros do Veda": as seis ciências auxiliares para o estudo dos Vedas. São a fonética (*śikṣā*), a métrica (*chandas*), a gramática (*vyākaraṇa*), a etimologia (*nirukta*), a astronomia (*jyotiṣa*) e o ritual (*kalpa*). Ver *Veda*. Saiba mais aqui.

Vedānta वेदान्त — a culminação do Veda. *Darśana* ou escola de vida baseada na autoridade do Veda,

que transmite a visão não-dual. Nas palavras de Swāmi Dayānanda, "Vedānta é a solução para o problema que surge quando me vejo como um mortal imperfeito, sujeito a várias limitações. Essa é a conclusão à qual cada indivíduo chega ao julgar precipitadamente. Vedānta é o ensinamento que resolve este problema. Nessa visão, você é a solução para o problema que você sofre". Saiba mais aqui.

Vedāntasāra वेदान्तसार — "a essência do Vedānta": manual do século XV, de Sadānanda, que expõe de forma sistemática a terminologia do *Advaita Vedānta*. Ver *prakaraṇagrantha*.

vibhāga विभाग — divisão, distinção, distribuição.

vibhūti विभूति — manifestação, poder, glória. Título do terceiro capítulo do *Yogasūtra* (*Vibhūtipāda*), que trata das etapas finais do método e dos poderes extraordinários que delas resultam. Na *Bhagavadgītā* (X), as *vibhūtis* são as glórias pelas quais o Ilimitado se manifesta. Também a cinza sagrada usada pelos *śaivas*. Ver *siddhi*. Saiba mais aqui.

Vibhūtipāda विभूतिपाद — terceiro capítulo do *Yogasūtra*: os três *aṅgas* internos, o *saṁyama* e os poderes (*vibhūtis*) que dele resultam. Ver *vibhūti*. Saiba mais aqui.

vicāra विचार — deliberação, reflexão, investigação. Designa dois tipos de *samādhi* (estado de absorção meditativa). Ver *savicāra* e *nirvicāra samādhi*. Saiba mais aqui.

vicchinna विच्छिन्न — interrompido, separado. Terceiro estado dos *kleśas* (*Yogasūtra* II:4): o padrão está momentaneamente afastado, encoberto por outro, mas não desapareceu. Ver *prasupta*. Saiba mais aqui.

videha विदेह — "sem corpo": *yogins* desencarnados, ou aqueles cuja condição de existência se caracteriza pela ausência de identificação com o corpo físico, permanecendo constantemente em estados sutis e profundos de contemplação (*Yogasūtra* I:19).

vidyā विद्या — conhecimento, sabedoria; o oposto de *avidyā*. Na *Īśopaniṣad* (9-11) a contemplação, que conduz à imortalidade, e a ação, que atravessa a morte. No *Sanatsujātīya*, *vidyā* é o conhecimento de si mesmo, fonte de todas as formas de Yoga e propósito final de todas suas práticas. Todo valor, toda atitude, toda forma de praticar Yoga tem como ponto de partida a visão de si mesmo como alguém pleno: já somos a plenitude que estamos buscando. Não precisamos, portanto, nos tornar nada diferente daquilo que somos. Ver *Sanatsujātīya*. Saiba mais aqui e aqui.

Vidyāraṇya विद्यारण्य — "a floresta do conhecimento": sábio do século XIV, ministro do império Vijayanagara que se tornou *saṁnyāsin*. A ele é atribuída a *Pañcadaśī*. Na estrofe 11 da *Pañcadaśī*, um belíssimo texto sobre Vedānta, Vidyāraṇya menciona os elementos da metáfora da lamparina: "A lamparina no teatro ilumina por igual o mecenas, a audiência e a bailarina. Ilumina, até mesmo, a ausência deles". Ver *Pañcadaśī* e *sākṣī*. Saiba mais aqui.

vijñāna विज्ञान — conhecimento direto, a compreensão que se torna experiência, além do conhecimento teórico (*jñāna*). Saiba mais aqui.

Vijñānabhairava विज्ञानभैरव — texto do Tantra de caráter contemplativo, que apresenta 112 técnicas de reconhecimento da consciência por meio da respiração, da percepção, dos sentidos e das experiências cotidianas. Termo do Trika. Saiba mais aqui.

Vijñānabhikṣu विज्ञानभिक्षु — filósofo e comentador do *Yogasūtra* de Patañjali, do século XVI d.C., autor do *Yogavārttika*.

vijñānamayakośa विज्ञानमयकोश — o invólucro feito de conhecimento. No modelo dos cinco *kośas*, que aparece pela primeira vez na *Taittirīyopaniṣad*, o *vijñānamayakośa* é a quarta "camada" do complexo corpo-*prāṇa*-psiquê. Ver *kośa*.

vikalpa विकल्प — fantasia, imaginação: conhecimento baseado só em palavras, sem um objeto real. Uma das cinco *vṛttis* (*Yogasūtra* I:9). No *Śivasūtra* (I:9), "o sonho é a ideação (*vikalpa*)". Saiba mais aqui.

vikarma विकर्म — ação inadequada, proibida ou contrária ao *dharma*, conforme o contexto. Termo do Vedānta.

Vikarṇa विकर्ण — um dos filhos do rei cego Dhṛtarāṣṭra no épico *Mahābhārata*.

vikārya विकार्य — o que pode ser modificado pela ação; um dos quatro tipos de resultado da ação. *Vikāryam* é aquele tipo de *karma* que pode ser mudado ou transformado. Ver *utpādya*, *āpya* e *saṁskārya*. Saiba mais aqui.

vikṣepa विक्षेप — dispersão, confusão. Os nove obstáculos ao *samādhi*: doença, apatia, dúvida, negligência, indolência, sensualidade, noções erradas, não alcançar um estágio firme e instabilidade.

vikṣepaśakti विक्षेपशक्ति — o poder de projeção de *māyā*, que faz aparecer o que não está lá, como a cobra projetada sobre a corda. Ver *āvaraṇaśakti* e *adhyāsa*.

viloma विलोम — inverso, contrário; nome de dois exercícios respiratórios.

viloma prāṇāyāma विलोम प्राणायाम — *prāṇāyāma* com pausas: a inspiração ou a expiração é interrompida em várias etapas.

vimarśa विमर्श — autoconsciência, reflexão sobre si mesma: o aspecto pelo qual a consciência se reconhece e exerce a sua liberdade. Termo do Trika.

vinyāsa विन्यास — disposição, colocação, organização, distribuição ou arranjo ordenado. A palavra deriva da raiz verbal √*vinyas*, que significa colocar de maneira específica, dispor ou organizar. Nas tradições do Yoga, o termo possui diferentes aplicações. No Haṭhayoga contemporâneo, especialmente em estilos como o Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga, designa a coordenação sistemática entre movimento e respiração, na qual as posturas (āsanas) são conectadas por sequências de movimentos sincronizados com o ritmo respiratório. Nesse contexto, *vinyāsa*

também pode indicar a organização progressiva de uma sequência de posturas, estabelecendo uma relação dinâmica entre respiração, movimento e concentração. Entretanto, seu significado é mais amplo e não se restringe à prática: pode designar qualquer disposição ordenada de elementos, incluindo a organização de mantras, rituais, gestos (*mudrās*) e visualizações meditativas.

vinyāsakrama विन्यासक्रम — sequenciamento ou encadeamento lógico, inteligente e adequado dos passos de uma prática.

viparīta विपरीत — invertido.

viparītabhāvanā विपरीतभावना — a noção contrária, o hábito de pensar oposto ao conhecimento; também o seu antídoto, a contemplação que dissolve esse hábito. O propósito do *nididhyāsana* é o *viparītabhāvana nivṛtti*, a remoção da ignorância ou das dúvidas.

A minha tolerância, *titikṣa*, aumenta consideravelmente, a minha paciência se fortalece muito através dessa sublimação. O *viparītabhāvana* me ajuda a sublimar, transcender e diluir as minhas obsessões, condicionamentos e/ou crenças paralisantes. Ver *nididhyāsana*, *titikṣā* e *Rāmagītā*. Saiba mais aqui.

viparītakaraṇī विपरीतकरणी — "ação invertida": postura invertida, com o corpo de cabeça para baixo, para que o sol, no umbigo, fique acima da lua, no palato. Uma das *mudrās* da *Haṭhayogapradīpikā*.

viparyaya विपर्यय — conhecimento errôneo; um dos obstáculos ao *samādhi*.

vīra वीर — herói. O iniciado no tantrismo que se caracteriza pela sua coragem ou qualificação viril. Às vezes, é sinônimo de *kaula*.

Vīrabhadra वीरभद्र — guerreiro terrível nascido da fúria de Śiva, de uma mecha dos seus cabelos, para destruir o sacrifício de Dakṣa.

vīrabhadrāsana वीरभद्रासन — postura de Vīrabhadra, o guerreiro: de pé, com as pernas afastadas e o joelho da frente dobrado.

vīrāsana वीरासन — postura do herói: sentado entre os calcanhares. Uma das posturas da *Haṭhayogapradīpikā*.

Virāṭ विराट् — "o resplandecente": a consciência associada ao total do universo denso, a forma cósmica do Ser, cujos membros são os mundos. Ver *Hiraṇyagarbha*, *viśvarūpa* e *Vaiśvānara*.

vīreśa वीरेश — o senhor (*īśa*) dos sentidos (*vīra*): aquele que é capaz de permanecer simultaneamente ciente das coisas do mundo e do espaço que existe entre esses objetos e si mesmo (*Śivasūtra* I:11). Desfruta do que está aí para ser desfrutado, sem atribuir às experiências um valor absoluto, sabendo que a felicidade é a própria natureza de Ātma.

viṣakṛmi विषकृमि — os vermes no alimento tóxico: uma das ilustrações lógicas (*nyāya*) ou parábolas (*dṛṣṭāntas*) do Vedānta. Certos vermes podem viver confortavelmente em meios tóxicos, sem serem afetados pela toxidade do

ambiente. Este exemplo ilustra uma situação em que alguém considera algo como sendo sem valor, mas esse algo, para outra pessoa, significa muito, como o macaco que come uma banana e descarta a casca, que vai ser comida por outro. Esta parábola ainda contempla a possibilidade contrária: alguém pode estar em presença de algo de imenso valor, mas, desconhecendo esse valor, passa ao longo sem lhe prestar a mínima atenção. A parábola aponta para a situação daqueles que, sem suspeitar que exista a felicidade ilimitada do Ser, contentam-se apenas com insignificâncias banais. Ver *dṛṣṭānta*, *kṣaurikaputra* e *adhikāra*. Saiba mais aqui.

viṣama विषम — desigual, irregular.

viṣamavṛtti prāṇāyāma विषमवृत्ति प्राणायाम — *prāṇāyāma* de ritmo desigual, em que as fases da respiração têm durações diferentes.

visarga विसर्ग — emissão, criação. Na gramática, é a aspiração final que se escreve com dois pontos (ḥ), como em *dhiyo yo naḥ pracodayāt*. Na *Bhagavadgītā* (VIII:3), *visarga* é a ação criadora que dá origem aos seres. No Trika, é o poder emissivo de Śiva, a expansão da consciência no universo. Ver *bindu*. Saiba mais aqui.

viṣayavatī विषयवती — "relativa ao objeto dos sentidos": a percepção sensorial sutil que surge da concentração e ajuda a fixar a mente (*Yogasūtra* I:35). Ver *jyotiṣmatī*. Saiba mais aqui.

Viśiṣṭādvaita विशिष्टाद्वैत — "não-dualidade qualificada": a escola do Vedānta fundada por Rāmānuja, para a qual os seres e o mundo são reais e formam o corpo de Deus. Ver *Rāmānuja* e *Advaita Vedānta*.

vismaya विस्मय — fascínio, maravilhamento. "Os estágios do Yoga são fascinantes" (*Śivasūtra* I:12).

Viṣṇu विष्णु — aquele que tudo permeia. Na mitologia purânica, o deus que preserva a criação. Chamado igualmente Nārāyaṇa, e encarnado como Kṛṣṇa, Rāma, dentre outros. Conheça as dez encarnações de Viṣṇu segundo a *Viṣṇupurāṇa* aqui.

viṣṇugranthi विष्णुग्रन्थि — nó de Viṣṇu, *granthi* situado no *anāhatacakra*, centro de energia do plexo cardíaco.

viśeṣa विशेष — particularidade; também, especial, como em *puruṣaviśeṣa*, um Puruṣa especial (*Yogasūtra* I:24). No Vaiśeṣika, a particularidade que caracteriza cada átomo (*aṇu*) e que dá nome a essa escola filosófica. Ver Vaiśeṣika.

viśokā विशोका — "sem sofrimento": a percepção luminosa, livre de aflições, que estabiliza a mente (*Yogasūtra* I:36).

viśuddhacakra विशुद्धचक्र — o grande purificador, centro de força localizado no plexo laríngeo, na área da garganta. Faça aqui a meditação sobre este centro.

viśva विश्व — o universo, o todo. "O universo é a expansão do seu próprio poder" (*Śivasūtra* III:30). O termo refere-se igualmente à pessoa em estado de vigília, e ao *primeiro quarto* do Ser mencionado na *Māṇḍūkyopaniṣad*. Ver *vaiśvānara*.

viśvarūpa विश्वरूप — a forma universal, a forma da própria totalidade. No canto XI da *Bhagavadgītā*, Kṛṣṇa revela a Arjuna a sua forma cósmica, na qual estão contidos todos os seres e todos os mundos. *Viśvarūpa dhyāna* é a antiga meditação da expansão, que aparece na *Taittirīyopaniṣad*. Ver *Virāṭ*. Saiba mais aqui.

Viśvasāratantra विश्वसारतन्त्र — texto do hinduísmo onde se expõe a visão tântrica do Universo.

Viśvedeva विश्वेदेव — os *viśvedevas*, literalmente, "todos os *devas*", são um grupo de divindades que representam as forças da natureza, honradas habitualmente nos rituais em memória dos ancestrais.

vītarāga वीतराग — livre de apego, aquele de quem o desejo partiu (*vīta*, ido; *rāga*, apego). No primeiro verso do *Ātmabodha*, os *vītarāgiṇaḥ* estão entre aqueles a quem o texto se destina: "Este *Ātmabodha* é para servir às necessidades daqueles que, havendo-se purificado pela prática de *tapas*, e tendo paz em seus corações, permanecem livres de desejos e ansiedade e focados na libertação" (I:1). O termo aparece também no *Yogasūtra* (I:37).

Vītarāgiṇām, a última palavra da primeira linha deste verso aponta para *vairāgyam*, o desapego. Esse desapego deve estar firme e ser bem compreendido. Se o desapego não for precedido pelo discernimento, não irá funcionar. É preciso ter uma compreensão profunda da realidade das coisas para que essas atitudes façam a diferença. Ver *vairāgya*, *viveka*, *sādhanacatuṣṭaya* e *Ātmabodha*. Saiba mais aqui.

vitarka वितर्क — discernimento, deliberação, ponderação, ter as coisas claras. No *Śivasūtra* (I:17), clareza na visão é conhecer o Ser: uma atentividade incessante, uma absorção total da atenção no Ilimitado, que implica deixar o egoísmo e os condicionamentos de lado.

vivarta विवर्त — transformação aparente; explica a manifestação sem que *Brahman* se transforme realmente. Termo do Vedānta.

vivartavāda विवर्तवाद — a doutrina da transformação aparente: a causa aparece como efeito sem deixar de ser o que é, como a corda que aparece como cobra. É a posição do *Advaita Vedānta*. Ver *vivarta* e *pariṇāmavāda*.

Vivasvat विवस्वत् — "o resplandecente", o deus Sol. Na *Bhagavadgītā* (IV:1), o primeiro a receber o ensinamento do Yoga.

viveka विवेक — discriminação, discernimento entre o real e o não real. Saiba mais aqui.

Vivekacūḍāmaṇi विवेकचूडामणि — "a joia suprema do discernimento": tratado de Vedānta em 580 estrofes atribuído a Śrī Śaṅkarācārya, sobre as qualificações do buscador, a natureza do Ser e a libertação. Ver *Śaṅkarācārya* e *prakaraṇagrantha*. Saiba mais aqui.

vivekakhyāti विवेकख्याति — discernimento correto, a percepção clara da diferença entre o Ser e a natureza; é o meio para a liberdade (*Yogasūtra* II:26). Saiba mais aqui.

viviktadeśasevitva विविक्तदेशसेवित्व — apreço por um lugar tranquilo, solitário e sem grandes

estímulos sensoriais; um dos vinte valores do sábio enumerados por Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā* (XIII:7-11).

vrata व्रत — voto. Para o *yogin* que já se libertou, permanecer no corpo é o seu voto (*Śivasūtra* III:26): servir ao próximo, movido pela mais pura compaixão, como um *bodhisattva*.

vṛkṣāsana वृक्षासन — postura da árvore: de pé, em equilíbrio sobre uma perna, com o outro pé apoiado na coxa e os braços elevados. Uma das posturas mais antigas de que se tem registro. Ver *āsana*. Saiba mais aqui.

vṛṣāsana वृषासन — postura do touro, uma das 32 posturas da *Gheraṇḍasaṁhitā*. Ver *āsana*. Saiba mais aqui.

vṛścika वृश्चिक — escorpião.

vṛścikāsana वृश्चिकासन — postura do escorpião: em equilíbrio sobre os antebraços, as pernas ficam dobradas por cima da cabeça, como a cauda de um escorpião.

Vṛṣṇi वृष्णि — antepassado de Kṛṣṇa, que por isso é chamado Vārṣṇeya.

vṛtti वृत्ति — instabilidade, movimento, turbilhão, ideia, modificação, turbulência, vórtice. A atividade consciente. Saiba mais aqui.

vṛttijñāna वृत्तिज्ञान — o conhecimento que acontece na forma de um pensamento (*vṛtti*) na mente. *Svarūpajñāna* é Ātma, o conhecimento da natureza intrínseca. *Vṛttijñāna* é bodha, é o conhecimento da forma. *Vṛttijñāna* é o que nos falta, pois a nossa própria natureza é conhecida por nós mesmos.

Todo e qualquer pensamento surge, dura e termina. No entanto, *vṛttijñāna* não é mais um pensamento dentro de uma sequência de pensamentos. É o pensamento que termina com a identificação com todos os demais pensamentos. Bodha é o que precisamos para levar esse conhecimento para as experiências do dia-a-dia. Ver *svarūpajñāna*, *vṛtti*, *katakareṇu* e *Ātmabodha*. Saiba mais aqui.

vyādhi व्याधि — doença, mal-estar físico; o primeiro dos nove obstáculos ao Yoga (*Yogasūtra* I:30). Saiba mais aqui.

vyakta व्यक्त — manifesto, visível, diferenciado. Ver *avyakta*.

vyāna व्यान — o ar vital ou força sutil que regula a distribuição dos outros quatro no organismo.

Vyāsa व्यास — compilador. Segundo a tradição, o sábio que organizou os Vedas e compôs o *Mahābhārata*, conhecido também como Kṛṣṇa Dvaipāyana e identificado com Bādarāyaṇa. Vyāsa é menos um nome próprio do que um título dado a quem compila e organiza uma tradição. Por isso, há dezenas de Vyāsas diferentes: as Purāṇas, por exemplo, contam vinte e oito, um para cada *dvāparayuga* do *manvantara* atual, e Kṛṣṇa Dvaipāyana é o vigésimo oitavo (*Viṣṇu Purāṇa* III:3). Assim se explica que tantas obras, de épocas tão distantes entre si, sejam atribuídas a Vyāsa: os Vedas, o *Mahābhārata*, as *Purāṇas*, o *Brahmasūtra* e o *Yogabhāṣya*. Diz a lenda igualmente que Vyāsa

ditou o épico *Mahābhārata* para Gaṇeśa (que sacrificou uma das suas presas para escrevê-lo); essa obra contém a *Bhagavadgītā*, a maior e mais importante aula de Yoga de todos os tempos. Como Bādarāyaṇa, foi um elo especial dentro do *paramparā* e nos legou o *Brahmasūtra*, comentado por Ādi Śaṅkara. Vyāsa é também o nome do autor do *Yogabhāṣya*, o comentário mais antigo e célebre do *Yogasūtra* de Patañjali. A pesquisa recente aponta para o fato de que o *Yogasūtra* e esse comentário formam uma só obra, o *Pātañjalayogaśāstra* (c. 325-425 d.C.).

vyaṣṭi व्यष्टि — o individual, a parte. No Vedānta, o indivíduo é chamado *vyaṣṭi*, e o Todo, *samaṣṭi*: o que vale para um, nos planos denso, sutil e causal, vale para o outro. Ver *samaṣṭi*. Saiba mais aqui.

vyavahāra व्यवहार — o dever cotidiano: as obrigações e responsabilidades que se cumprem na família e na sociedade, os papéis que representamos. Não há existência sem cumprir deveres, mas a nossa felicidade não depende de representar ou deixar de representar um dado papel. Mesmo depois de reconhecer a própria natureza, o praticante continua a viver o *vyavahāra* (*Śivasūtra* III:1 e III:18).

vyāvahārika व्यावहारिक — o empírico, o mundo chamado real, no âmbito das transações do dia a dia (*vyavahāra*): a segunda das três ordens de realidade. O *Dṛgdṛśyaviveka* ensina: "A dualidade indivíduo-mundo, *jīva-jagat*, existe empiricamente desde o início, anteriormente à *videha mukti*, a libertação das encarnações futuras. Portanto, a natureza de ambos é empiricamente [experienciável]" (37). E ainda: "O *jīva* empírico, por sua vez, considera que, na vigília, o mundo seja real, enquanto que o *jñāni* reconhece o mundo da vigília como relativo, *mithyā*" (41).

Ver *vyavahāra*, *pāramārthika*, *prātibhāsika*, *mithyā* e *jīva*. Saiba mais aqui.

vyāvahārikasattā व्यावहारिकसत्ता — a realidade empírica, válida no âmbito da experiência e das relações cotidianas. Termo do Vedānta.

vyutthāna व्युत्थान — emergência, extroversão: as impressões que levam a mente para fora, em oposição às de *nirodha* (*Yogasūtra* III:9).

॥

Y य

yajña यज्ञ — sacrifício, ritual do fogo, oferenda; prática de Yoga.

Yajurveda यजुर्वेद — o Veda das fórmulas rituais. Um dos quatro Vedas. Consiste de uma compilação de invocações e instruções destinadas à execução dos rituais védicos. O nome deriva do sânscrito *yajus*, que designa uma fórmula ritual. O *Yajurveda* orienta a atuação dos *adhvaryus*, sacerdotes responsáveis pelos procedimentos práticos dos rituais. Divide-se em duas grandes tradições: *Śuklayajurveda* ou *Yajurveda* Branco, no qual as fórmulas rituais aparecem separadas dos comentários, e o *Kṛṣṇayajurveda*, *Yajurveda* Negro, que combina mantras e explicações no corpo textual. Ver Veda.

yakṣa यक्ष — ser semidivino, guardião dos tesouros de Kubera.

yaṁ यं — *bījamantra* do *anāhatacakra*, o *cakra* cardíaco.

yama यम — literalmente, controle, refreamento. As cinco proscrições de conduta, primeiro *aṅga* do Rājayoga: *ahiṁsā* (não-violência), *satya* (veracidade), *asteya* (honestidade), *brahmacarya* (coerência relacional, moderação e domínio dos impulsos) e *aparigraha* (não-possessividade). Proscrever é banir. O *yogī* quer banir da sua vida cotidiana obstáculos e sentimentos indesejáveis como a violência, a falta de sossego, a mentira e a cobiça, dentre outras. Viver respeitando os *yamas* significa livrar-se desses obstáculos, que nos tiram o sossego. Estes cinco preceitos têm como objetivo organizar e harmonizar o espaço exterior, no qual acontece a vida do praticante, bem como dar disciplina para os órgãos de ação: as mãos e pés, e os aparelhos fonador, excretor e reprodutor. Os *yamas* são tão importantes que o sábio Patañjali indica que devem ser seguidos por todos os humanos, independentemente de posição social, vocação ou atividade. Existe ainda outra versão, mais antiga e ampla porém bastante menos conhecida, que consta de vinte elementos: dez *yamas* e dez *niyamas*. Ela aparece na *Śāṇḍilya Upaniṣad* e na *Varāha Upaniṣad*. Também figura na *Haṭhayoga Pradīpikā* de Svātmārāma Yogendra e no *Tirumandiram*, texto tâmil do poeta Tirumular. Os dez primeiros preceitos, *yamas*, têm como objetivos fundamentais providenciar um suporte para cultivarmos uma mente purificada e facilitar o convívio com a sociedade, os demais seres vivos e o meio-ambiente. Ver *kṣamā*, *dhṛti*, *dayā*, *ārjava* e *mitāhāra*. Saiba mais aqui, aqui e aqui.

Yama यम — o deus da morte, juiz dos defuntos. Mestre do jovem Naciketas na *Kaṭhopaniṣad*.

yantra यन्त्र — instrumento que serve para reter. Símbolo ou diagrama utilizado na prática de meditação.

yaśasvinī यशस्विनी — uma das principais *nāḍīs*, que vai desde o centro do corpo sutil, chamado *kanda*, até o ouvido esquerdo.

Yoga योग — união. O Yoga é uma escola de vida (*darśana*) com ênfase na prática, originária da Índia, cujo nome deriva do *dhātu* ou raiz verbal √*yuj*, que está associado à ideia de unir, ligar ou concentrar. Com uma história muitas vezes milenar, o Yoga abrange diferentes métodos e abordagens que têm como propósito a liberdade e o conhecimento de si mesmo, bem como a compreensão da natureza da existência. Embora haja variações na abordagem das diferentes linhagens, todas compartilham o propósito de superar as limitações impostas pela identificação com o corpomente. Para além do seu aspecto físico, que é o mais conhecido, o Yoga constitui um caminho de investigação interior que busca promover clareza, equilíbrio, liberdade e uma compreensão profunda do existir. A esse respeito, diz a *Maitrāyaṇīyopaniṣad*, VI:25: "A unidade da respiração, da consciência e dos sentidos, seguida pela aniquilação [da identificação com] todos os conceitos: isso é o Yoga".

Yogabhāṣya योगभाष्य — o mais célebre comentário do *Yogasūtra*, atribuído ao sábio Vyāsa. Ver Vyāsa.

yogadaṇḍa योगदण्ड — bastão de meditação, utilizado nas práticas para interromper o fluxo de *prāṇa* por *iḍā* e *piṅgalā* e forçá-lo em direção ao *mūlādhāracakra*.

yogamāyā योगमाया — o poder de ocultação do divino, que o vela aos olhos dos seres (*Bhagavadgītā* VII:25).

yogamudrā योगमुद्रा — "selo do Yoga": flexão do tronco à frente sentado em *padmāsana*, com as mãos atrás das costas a segurar os pés.

yogāṅga योगाङ्ग — os membros ou etapas do Yoga, os oito *aṅgas* do Aṣṭāṅgayoga (*Yogasūtra* II:28-29).

yoganidrā योगनिद्रा — sono do *yogin*. Nome dado à prática de relaxamento consciente, e igualmente à experiência meditativa situada entre o sono profundo e a meditação.

Yogapāda योगपाद — a senda do Yoga.

Yogasūtra योगसूत्र — os aforismos do Yoga, o texto de Patañjali em 195 *sūtras* e quatro capítulos que codifica o Yoga Clássico. Conheça-o aqui.

Yogatārāvalī योगतारावली — "o colar de estrelas do Yoga": breve poema atribuído a Śrī Ādi Śaṅkarācārya, que exalta o *nādānusandhāna* e o estado sem mente (*amanaska*). Saiba mais aqui.

Yogavāsiṣṭha योगवासिष्ठ — extenso texto não-dualista, em forma de diálogo entre o sábio Vasiṣṭha e o príncipe Rāma, composto na Caxemira e que recebe a forma atual entre os séculos XI e XIV. Saiba mais aqui.

Yogayājñavalkya योगयाज्ञवल्क्य — texto clássico no qual o sábio Yājñavalkya ensina à sua esposa Gārgī um Yoga de oito membros, aberto também às mulheres e aos chefes de família. Ver *Aṣṭāṅgayoga*. Saiba mais aqui.

yogayukta योगयुक्त — firme no Yoga, unido ou firma na visão do Ser, através da meditação e do autoconhecimento.

Yogeśvara योगेश्वर — "o senhor do Yoga", nome de Kṛṣṇa.

yogin *ou* ***yogī*** योगिन् · योगी — praticante de Yoga de sexo masculino.

yoginī योगिनी — praticante de Yoga de sexo feminino.

yoni योनि — vulva, órgão gerador feminino. Nascimento, origem, lar, raça.

yoniliṅga योनिलिङ्ग — a união do princípio feminino com o masculino.

yonimudrā योनिमुद्रा — "selo da fonte": os dedos fecham os ouvidos, os olhos, o nariz e a boca, para recolher os sentidos. O mesmo que *ṣaṇmukhīmudrā*.

Yudhiṣṭhira युधिष्ठिर — o primogênito dos príncipes Pāṇḍavas, filho de Kuntī e do deus Dharma. Símbolo da retidão.

yuga युग — idade, era cósmica. No hinduísmo, considera-se que o tempo é cíclico e se divide em um grande ciclo chamado *mahāyuga*, composto por quatro eras sucessivas. O conjunto destes quatro ciclos, em anos humanos, totaliza 4,32 milhões de anos. As eras são quatro: *kṛta* ou *satya* ("a verdadeira"), *tretā* ("terceira"), *dvāpara* ("segunda") e *kali* ("ruinzinha"). Esses quatro nomes referem-se às quatro posições possíveis para os dados, no jogo de azar chamado *dyūta*. Mil *mahāyugas* constituem um *kalpa* ou um dia na vida de Brahmā. Um *kalpa* é um ciclo completo de nascimento, vida e destruição do Universo. Brahmā vive um *mahākalpa* (cem anos de 360 dias cósmicos, ou seja, mais de 300 trilhões de anos terrestres), que é, por sua vez, apenas um piscar de olhos de Viṣṇu. A morte de Brahmā é o *mahāpralaya*, a dissolução do Universo. O *yoganidrā* como prática é o aspecto microcósmico, humano, do sono de Viṣṇu. Ver *kalpa*.

yuj युज् — raiz verbal: unir, atrelar, juntar. Raiz da palavra Yoga.

yukta युक्त — unido [com o Ilimitado]. Aquele que atingiu a libertação, *mokṣa*.

yukti युक्ति — raciocínio, argumentação coerente ou coesa. Termo do Vedānta. Saiba mais aqui.

॥ हरिः ॐ ॥

संस्कृतम्

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, cerca do segundo milênio a.C. Foram transmitidos com surpreendente exatidão ao longo dos milênios por tradição oral, e transcritos muito tempo depois. William Jones, pioneiro da filologia que descobriu a origem comum das línguas indo-europeias, 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 as línguas, tanto no que se refere à raiz dos verbos quanto às formas gramaticais, uma afinidade mais forte que a que pudéssemos esperar quiçá por mero acidente. Tão forte é essa afinidade 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" ou "bem feito", por oposição às línguas *prākṛtas*, "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 IV a.C., deu as bases para essa transformação da língua na sua obra *Aṣṭādhyāyī* ("Oito Capítulos"), que contém as 3.959 regras da morfologia sânscrita.

Pequeno Guia de Fonética

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e três consoantes, o que o torna bastante hermético: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. 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 (mácron) sobre a vogal implica alongamento.

A pronúncia figurada é dada à continuação, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário). Os termos sânscritos que aparecem neste trabalho foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pelo Congresso de Orientalistas de Genebra, em 1894, padrão de transliteração sânscrita e base do IAST (*International Alphabet of Sanskrit Transliteration*, ou Alfabeto Internacional de Transliteração Sânscrita), a fim de se conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons originais desta sofisticada língua.

॥ हरिः ॐ ॥

Varṇamālā: o alfabeto

Akṣarāṇi: as letras

I — *Ghoṣaḥ*: as vogais e os ditongos

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

II — *Vyañjanaḥ*: as consoantes

1) *Kaṇṭhyaḥ*, as guturais ou velares

क	***ka***	como em Karina (*karma*).
ख	***kha***	aspirada, como em inglês, broke-heart (*Sāṅkhya*).

ग	***ga***	gutural, como em guirlanda (*Gītā*).
घ	***gha***	aspirada, como em inglês, big-house (*Gheraṇḍa*).
ङ	***ṅa***	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*).

2) *Tālavyaḥ*, as palatais

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

3) *Mūrdhanyaḥ*, as cerebrais ou retroflexas

ट	***ṭa***	com a língua no palato, como em inglês, true (*Aṣṭāṅga*).
ठ	***ṭha***	retroflexa aspirada, como em inglês, lighthouse (*Haṭha*).
ड	***ḍa***	com a língua no palato, como em inglês, drum (*daṇḍa*).
ढ	***ḍha***	com a língua no palato, como em inglês, redhaired (*ḍhakkā*).
ण	***ṇa***	como em inglês, done (*prāṇa*).

4) *Dantyaḥ*, as dentais

त	***ta***	com a língua na raiz dos dentes, como em terra (*Tantra*).
थ	***tha***	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, foot-hook (*sthiraṁ*).
द	***da***	dental, como em dilúvio (*daśanāmī*).
ध	***dha***	dental, como em inglês, bloodhorse (*dhāraṇā*).
न	***na***	dental, como em nota (*ānanda*).

5) *Oṣṭhyaḥ*, as labiais

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

6) *Antasthaḥ*, as semivogais

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

7) *Ūṣman*, as sibilantes

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

॥ हरिः ॐ ॥

Bibliografia

Esta é uma sugestão de leituras para continuar os seus estudos de Yoga, Tantra e Vedānta. Porém, cabe lembrar que nem o Yoga, nem o Tantra, nem o Vedānta podem ser compreendidos ou praticados apenas lendo livros. O texto escrito tem como único propósito relembrar 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 de o 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 a distância o *cetana* não esteja presente, a relembrança daquilo que já aprendemos e a motivação que sentimos ao ouvir novamente o ensinamento podem, sim, nos ajudar a manter alta a inspiração, bem como a renovar e fortalecer a nossa conexão com a *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.

Yoga

Anônimo (1997, traduzido para o inglês por Ram Kumar Rai): *Śiva Svarodaya*, Prachya Prakāśan, Varanasi.

Bernard, Theos (1976): *Haṭha Yoga*, Dédalo, Buenos Aires.

Bryant, Edwin F. (2009): *The Yoga Sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary*, North Point Press, New York.

Dasgupta, Surendranath (1973): *Yoga as Philosophy and Religion*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

De Michelis, Elizabeth (2004): *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*, Continuum, London.

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.

Feuerstein, Georg (1998): *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Hohm Press, Prescott.

Feuerstein, Georg (2013): *La tradición del yoga: historia, literatura, filosofía y práctica*, Herder, Barcelona.

Gheraṇḍa, Yogin (1972): *Gheraṇḍasaṁhitā*, Oriental Reprint, New Delhi.

Gopikrishna (1975): *The Awakening of Kuṇḍalinī*, 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.

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.

Kupfer, Pedro (1998): *Guia de Meditação*, Dharma, Florianópolis.

Kupfer, Pedro (2000): *Visões do Yoga*, Dharma, Florianópolis.

Kupfer, Pedro (2000): *Yoga Prático*, Dharma, Florianópolis.

Mallinson, James (2004): *The Gheranda Samhita: The Original Sanskrit and an English Translation*, YogaVidya.com, Woodstock.

Mallinson, James (2007): *The Khecarīvidyā of Ādinātha: A Critical Edition and Annotated Translation of an Early Text of Haṭhayoga*, Routledge, London.

Mallinson, James (2007): *The Shiva Samhita: A Critical Edition and an English Translation*, YogaVidya.com, Woodstock.

Mallinson, James e Singleton, Mark (2017): *Roots of Yoga*, Penguin Classics, London.

Michaël, Tara (1976): *O Yoga*, Zahar, São Paulo.

Mookerjee, Ajit (1982): *Kuṇḍalinī, the Arousal of the Inner Energy*, Thames & Hudson, London.

Padoux, André (2017): *The Hindu Tantric World: An Overview*, University of Chicago Press, Chicago.

Renou, Louis (1991): *El Hinduismo*, Paidós, Barcelona.

Singleton, Mark (2010): *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford University Press, New York.

Singleton, Mark (2019): *El cuerpo del yoga: los orígenes de la práctica postural moderna*, Kairós, Barcelona.

Singleton, Mark (2020): *Yoga Body*, Svarupa, [s. l.].

Singleton, Mark e Goldberg, Ellen (2014): *Gurus of Modern Yoga*, Oxford University Press, New York.

Śivānanda, Swāmi (1982): *Tantrayoga, Nādayoga y Kriyāyoga*, Kier, Buenos Aires.

Śivānanda, Swāmi (1990): *A Ciência do Prāṇāyāma*, Pensamento, São Paulo.

Śivānanda, Swāmi (1998): *Yogāsanas*, Divine Life Society, Rishikesh.

Śivānanda, Swāmi (1994): *Japa Yoga*, Divine Life Society, Rishikesh.

Sjoman, N. S. (1996): *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi.

Svātmārāma (1972): *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma*, Adyar Library, Madras.

Svātmārāma (1991): *Hatha Yoga Pradipika*, Éditions Satyānandāśram, Paris.

Svātmārāma (1999): *Hatha Yoga Pradipika*, Motilal Banarsidass, New Delhi.

White, David Gordon (2014): *The Yoga Sutra of Patanjali: A Biography*, Princeton University Press, Princeton.

Tantra

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

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

Bäumer, Bettina (2011): *Abhinavagupta's Hermeneutics of the Absolute: Anuttaraprakriyā. An Interpretation of His Parātrīśikā Vivaraṇa*, Indian Institute of Advanced Study e D. K. Printworld, Shimla e New Delhi.

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

Chatterji, Jagadish Chandra (1914): *Kashmir Shaivaism*, Research Department, Kashmir State, Srinagar.

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

Dyczkowski, Mark S. G. (1987): *The Doctrine of Vibration: An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism*, State University of New York Press, Albany.

Dyczkowski, Mark S. G. (1992): *The Stanzas on Vibration: The Spandakārikā with Four Commentaries*, State University of New York Press, Albany.

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

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

Gnoli, Raniero (1999): *Luce dei Tantra: Tantrāloka di Abhinavagupta*, Adelphi, Milano.

Hughes, John (1994): *Self Realization in Kashmir Shaivism: The Oral Teachings of Swami Lakshmanjoo*, State University of New York Press, Albany.

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

Lakshmanjoo, Swami (1988): *Kashmir Shaivism: The Secret Supreme*, State University of New York Press, Albany.

Lakshmanjoo, Swami (2002): *Shiva Sutras: The Supreme Awakening*, Universal Shaiva Fellowship, Culver City.

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

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

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

Muller-Ortega, Paul Eduardo (1989): *The Triadic Heart of Śiva: Kaula Tantricism of Abhinavagupta in the Non-Dual Shaivism of Kashmir*, State University of New York Press, Albany.

Odier, Daniel (2005): *Yoga Spandakarika: The Sacred Texts at the Origins of Tantra*, Inner Traditions, Rochester.

Padoux, André (1963): *Recherches sur la symbolique et l'énergie de la parole dans certains textes tantriques*, De Boccard, Paris.

Pandey, Kanti Chandra (1963): *Abhinavagupta: An Historical and Philosophical Study*, Chowkhamba Sanskrit Series Office, Varanasi.

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

Silburn, Lilian (1983): *La Kuṇḍalinī ou l'énergie des profondeurs*, Les Deux Océans, Paris.

Singh, Jaideva (1963): *Pratyabhijñāhṛdayam: The Secret of Self-Recognition*, Motilal Banarsidass, Delhi.

Singh, Jaideva (1979): *Śiva Sūtras: The Yoga of Supreme Identity*, Motilal Banarsidass, Delhi.

Singh, Jaideva (1979): *Vijñānabhairava or Divine Consciousness*, Motilal Banarsidass, Delhi.
Singh, Jaideva (1980): *Spanda-Kārikās: The Divine Creative Pulsation*, Motilal Banarsidass, Delhi.
Singh, Jaideva (1989): *A Trident of Wisdom: Translation of Parātrīśikā-vivaraṇa*, State University of New York Press, Albany.
Torella, Raffaele (1994): *The Īśvarapratyabhijñākārikā of Utpaladeva with the Author's Vṛtti*, Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente, Rome.
Wallis, Christopher D. (2013): *Tantra Illuminated: The Philosophy, History, and Practice of a Timeless Tradition*, Mattamayūra Press, Petaluma.
Woodroffe, Sir John: (1978) *El Poder Serpentino*, Kier, Buenos Aires.
Woodroffe, Sir John (1994): *Śakti and Śākta*, Ganesh, Madras.
Woodroffe, Sir John (1997): *The Serpent Power*, 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.
Chinmayānanda, Swāmi (2006): *Ātmabodha* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.
Chinmayānanda, Swāmi (2000): *Śrī Rāmagītā* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.
Dayānanda Saraswati, Swāmi (2008): *Bhagavadgītā* (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.
Dayānanda Saraswati, Swāmi (2003): *Bhagavadgītā Home Study Course*, 4 volumes (tradução comentada). Śruti Seva Trust, Anaikatti.
Dayānanda Saraswati, Swāmi (2007): *Exploring Vedānta*, Arsha Vidyā Centre, Chennai.
Dayānanda Saraswati, Swāmi (2007): *Freedom*, Arsha Vidyā Centre, Chennai.
Dayānanda Saraswati, Swāmi (2008): *Freedom from Helplessness*, Arsha Vidyā Centre, Chennai.
Dayānanda Saraswati, Swāmi (2004): *Introduction to Vedānta*, Vision Books, New Delhi.
Dayānanda Saraswati, Swāmi (2008): *Liberdade*, Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
Dayānanda Saraswati, Swāmi (2007): *Living Intelligently*, Arsha Vidyā Centre, Chennai.
Dayānanda Saraswati, Swāmi (2007): *Living versus Getting On*, Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanda Saraswati, Swāmi (2008): *Muṇḍakopaniṣad*, 2 volumes (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanda Saraswati, Swāmi (1998): *O Valor dos Valores*, Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.

Dayānanda Saraswati, Swāmi (2008): *Surrender and Freedom*, Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanda Saraswati, Swāmi (2007): *The Fundamental Problem*, Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanda Saraswati, Swāmi (2008): *The Problem is You, the Solution is You*, Arsha Vidyā Centre, Chennai.

Dayānanda Saraswati, Swāmi (1993): *The Sādhana and the Sādhya*, Śrī Gaṅgadhareśvar Trust, Rishikesh.

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

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

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

Gambhīrānanda, Swāmi (1997): *Chāndogyopaniṣad, with the Commentary of Śaṅkarācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

Gambhīrānanda, Swāmi (2000): *Kaṭhopaniṣad, with the Commentary of Śaṅkarācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

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

Gambhīrānanda, Swāmi (2000): *Māṇḍūkyopaniṣad, with the Commentary of Śaṅkarācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

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

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

Nikhilānanda, Swāmi (1947): *Ātmabodhaḥ* (tradução comentada). Śrī Ramakṛṣṇa Maṭha, Madras.

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

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

Vyāsa, Kṛṣṇadvaipāyana (2000): *Mahābhārata*, Munshiram Manoharlal, New Delhi.

जलाद्रक्षेत्तैलाद्रक्षेद्रक्षेच्छिथिलबन्धनात् ।

मूर्खहस्ते न मां दद्यादिति वदति पुस्तकम् ॥

jalādrakṣettailādrakṣedrakṣecchithilabandhanāt |
mūrkhahaste na māṁ dadyāditi vadati pustakaṁ ||

"Proteja-me da água, do óleo e da encadernação frouxa,
e não me entregue nas mãos dos tolos!", diz o manuscrito.
Verso anônimo encontrado ao final de certos manuscritos.



॥ हरिः ॐ ॥

नं ॥१॥ वृद्धश्चो वेनाभूराजाविरोज्यपुत्रंनि
धापयित्वा दमशाश्वतंमन्यमानःशरीरं
वैराग्यभूपेतोरण्यंनिर्जगामसतत्रपुरमं
तपआस्थायादित्यमुदीक्ष्यमाणऊर्ध्वबाहु
स्तिष्ठत्यंतेसुहस्त्रस्यांतिकमाजगामाग्नि
रिवाधूमकस्तेजसाग्निर्दहंनिवात्मवित्भग
वांस्तमाकायंन्यउत्तिष्ठोत्तिष्ठवरं वृणीष्वेति
राजानमब्रवीत्सतस्मैनमस्कृत्योवाचभगवं
न्नाहमात्मवित्त्वंतत्वावित्सुश्रुमोवयंवरं सत्व
न्नोब्रूहीत्येतबृत्तंपुरस्ताद्दुःशाक्यमेतत्प्रश्नं
मेक्ष्वाकान्यान्कामान्वृणीष्वेतिनाकायन्यः
शिरस्यच्चरणावभिमृशमानोराजेभांगु
रादाद ॥२॥ भगवन्नास्थिचर्मस्नायुमज्जा
मांसरुधिरश्लेष्मश्रुदूषिकाविण्
मूत्रपित्तकफसंघातेदुर्गंधिनिःसारेस्मिन्न