

Yoga Prático

PEDRO KUPFER

āsana · prāṇāyāma · kriyā · mudrā · mantra · meditação

edição original de 2001

yoga.pro.br

Yoga prático



© Copyright 1998 Pedro Kupfer / Fundação Dharma

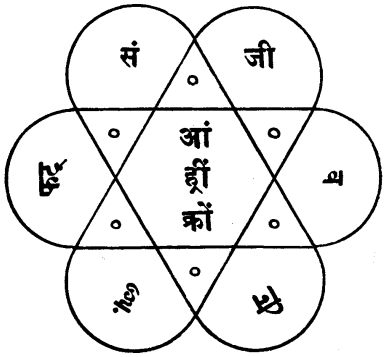
1ª edição, setembro de 1998
2ª edição, março de 2000
3ª edição, fevereiro de 2001
Revisão de texto: Aida Ferras, Noêmia Guimarães Soares e Leonor Escuder
Capa: Pedro Kupfer
Foto da capa: Aline Gama: Ângela Sundarī em bharadvājāsana, Praia do Mariscal.
Fotos: Ro Reitz

Os yantras que ilustram este livro são os símbolos das dez manifestações de Śakti, a força criativa da natureza. As vinhetas menores também são yantras e pertencem ao śāstra chamado *Saundarya Laharí* ou *Oceano de Beleza*, atribuída a Śaṅkarācārya, uma obra do culto śākta publicada pela Theosophical Publishing House em Bombay, em 1836. Yantras são arquétipos da unidade que existe na criação, representações gráficas das energias divinas, usados como instrumentos de concentração e visualização. O símbolo que aparece na capa é o Durgā Yantra.

Atenção
Este é um livro de práticas de Yoga. Entretanto, não tem a pretensão de substituir um professor competente na matéria. Se tiver alguma dúvida, procure alguém qualificado. Se não souber a quem recorrer, o meu endereço está no final do livro. Terei o maior prazer em responder às suas perguntas. A princípio, não há contra-indicações para praticar. Apenas use o bom senso e permaneça sempre consciente: muitas das perguntas que possam surgir ao longo do sādhana já incluem a resposta.
Evite fazer as práticas marcadas assim se você não tiver mais de um ano de prática constante, dieta vegetariana, boa capacidade de visualização e estrutura física para permanecer sentado imóvel pelo tempo sugerido na sinopse de cada prática. Leia cuidadosamente as instruções antes de começar. Lembre que a fruta cai quando está madura. Obrigado por respeitar seus limites. Boas práticas!

Comunique-se, pergunte, escreva,
informe-se sobre cursos e encontros:
Fundação Dharma
Tr. Stodieck, 44
Florianópolis - SC
88015-470 Brasil
tel: (48) 222-5534
mail: yoga@yoga.pro.br
site: www.yoga.pro.br

हरि ॐ तत् सत् ॥





Yoga prático

Pedro Kupfer

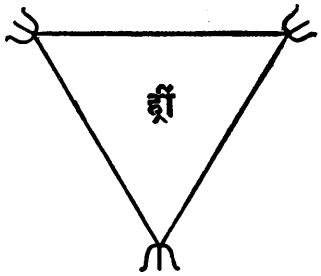
dharma

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kupfer, Pedro, 1966.
Yoga prático/ Pedro Kupfer, 2001.
Inclui bibliografia.
1. Yoga 2. Corpo e mente 3. Terapias 4. Psicologia oriental. 5. Yoga na literatura 6. Yoga na História. 7. Mestres de Yoga. I. Título.

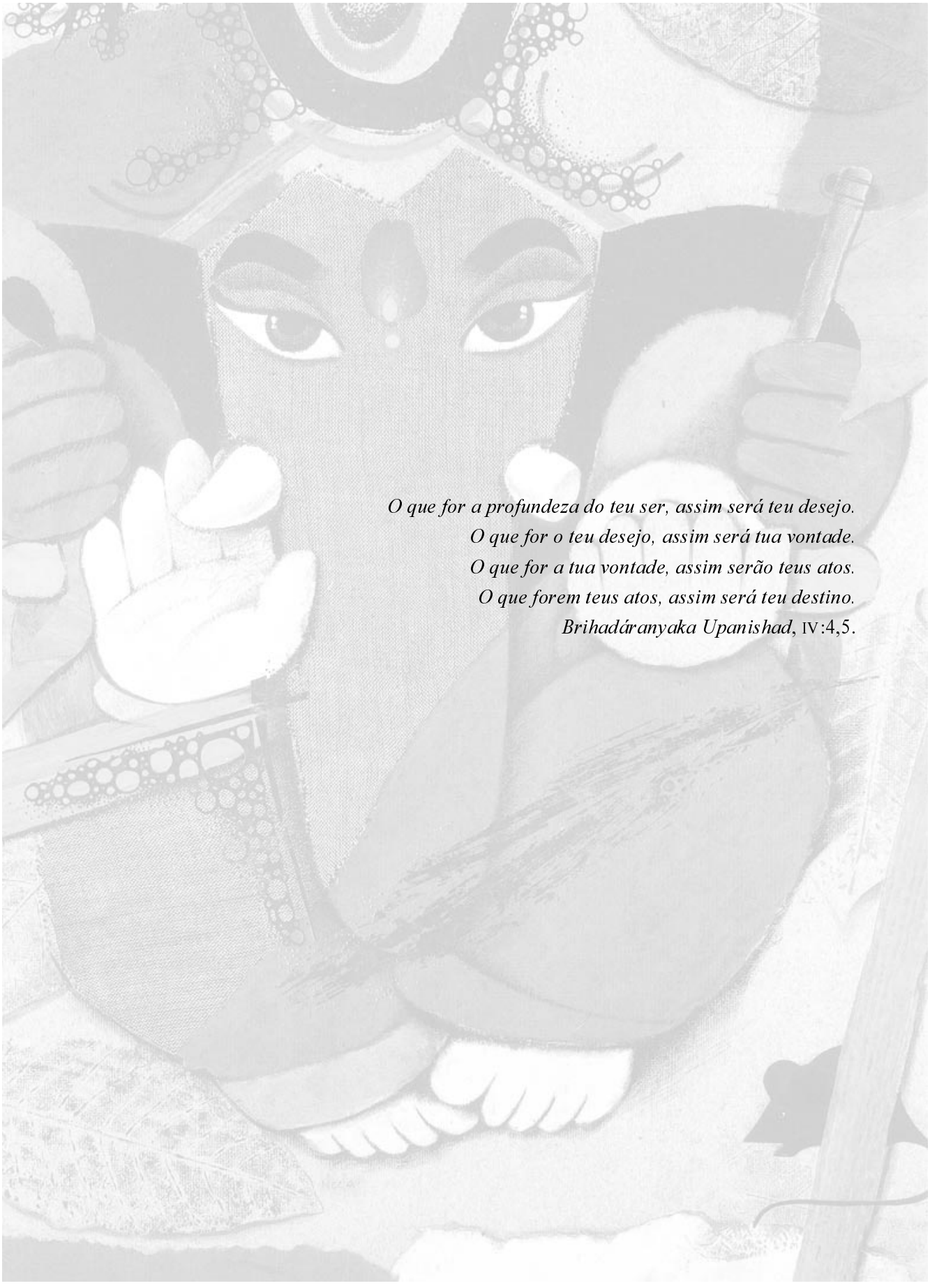
CDD- 181.54

ISBN 85-900785-1-5

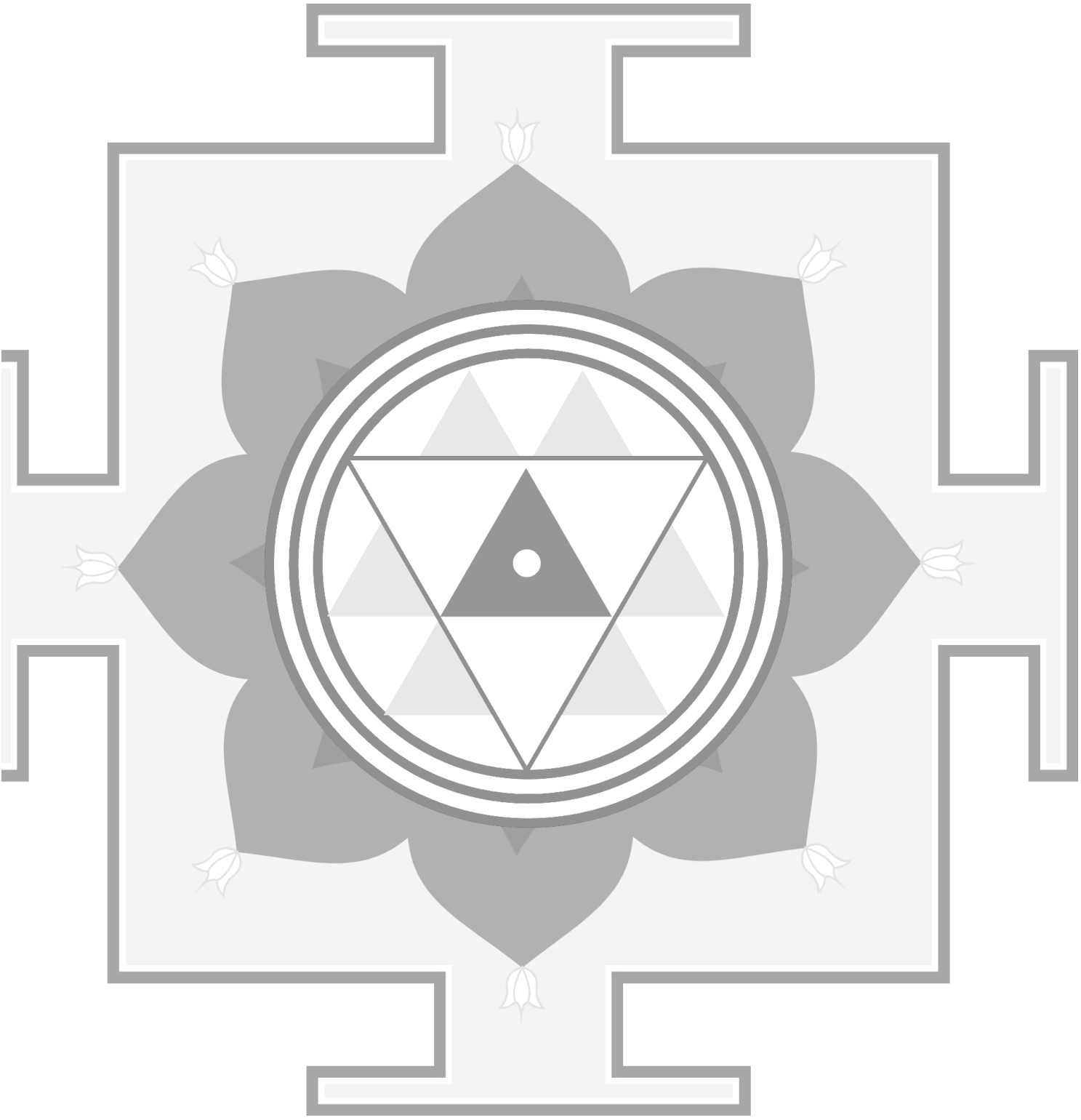


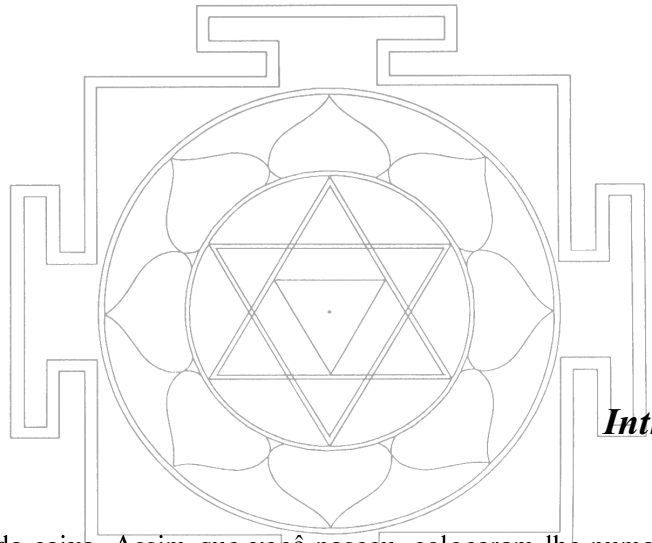
Índices para Catálogo Sistemático
1. Yoga : exercícios físicos : higiene 613.7
2. Yoga : filosofia 181.45
3. Yoga : meditação : hinduísmo 294.543
4. Estresse : saúde e estresse 613.019
5. Corpo-mente : integração : terapias 615.851
6. Terapias naturais 615.535
7. Aptidão física : higiene 613.7
8. Cultura física : higiene 613.7
9. Exercícios corporais : higiene 613.71

Permitem-se as citações de trechos deste livro em outros livros e órgãos de imprensa, desde que mencionem a fonte e que tenham a autorização expressa do autor. Proíbe-se qualquer outra utilização, cópia ou reprodução do texto, ilustrações e/ou da obra em geral ou em parte, por qualquer meio ou sistema, sem o consentimento prévio do autor.



O que for a profundeza do teu ser, assim será teu desejo.
O que for o teu desejo, assim será tua vontade.
O que for a tua vontade, assim serão teus atos.
O que forem teus atos, assim será teu destino.
Brihadáranyaka Upanishad, IV:4,5.





Introdução



Vivemos na era da caixa. Assim que você nasceu, colocaram-lhe numa caixinha (o berço), junto com outras crianças, dentro de uma caixa (a sala), dentro de uma caixa maior (o hospital). Quando você chegou ao lar materno, disseram-lhe: "este é o seu quarto". E colocaram você noutra caixa. Ao crescer, você foi mudando de caixa (casa, colégio, clube, trabalho), entrando em caixas, saindo de caixas, caixas empilhadas, espalhadas, penduradas, enterradas, transportando-se em caixinhas metálicas com rodas, com asas, soltando fumaça. E, quando chegar a hora da morte, colocarão você numa caixa de madeira feita sob medida e enterrarão essa caixa numa fossa com forma de caixa. O Yoga ensina a sair da caixa. Sem importar em que caixa você esteja neste momento.

O filósofo William James disse: "não tenho nenhuma dúvida de que a maioria das pessoas vive, seja física, intelectual ou moralmente, num círculo deveras restrito do seu ser potencial. Elas usam uma parcela ínfima da sua consciência possível... mais ou menos como o homem que adquire o hábito de usar e de mover, de todo seu organismo físico, apenas o dedo mínimo... Todos nós temos reservatórios de vida a serem reaproveitados, com que sequer sonhamos."

O Yoga é para seres humanos. E está ao alcance de todos. O que se precisa para praticá-lo? Um bom par de pulmões e a cabeça no lugar. Todos temos mente e pulmões. O resto é acessório. Há algo que é comum a todos os homens, e que por isso nos une, para além das

diferenças raciais, religiosas, culturais, ou das características anatômicas dos indivíduos. Esse algo é a potencialidade de nos conhecer, de mergulhar no oceano da consciência.

O Yoga é o instrumento que usamos para dar esse mergulho: ao mesmo tempo o ato de mergulhar e o lugar aonde chegamos. Mas fazer Yoga não é mentalizar pensando em ganhar alguma coisa. Não é exercitar-se pensando em obter um corpo bonito. Pelo simples motivo que, para fazer Yoga, você nem sequer precisa ter braços ou pernas. Só pulmões e cabeça.

Há certos detalhes na prática que fazem a diferença entre uma técnica inócua e uma técnica que realmente funciona. É sobre esses detalhes que fala este livro. São sempre coisas muito simples, como posição correta, respiração correta, atitude correta. Coisas tão simples quanto importantes, mas são quase sempre esquecidas ou subestimadas.

Este é o fruto da nossa última viagem à Índia, do nosso contato com a tradição viva do Yoga naquele país. Ficamos apenas cinco meses por lá, período insuficiente se você for pensar no ritmo com que o tempo passa no seu dia a dia. Mas um período imenso, se considerarmos a intensidade das experiências vividas. Porque você também sentirá ao praticar que o tempo é elástico, e que ele se "abre" quando você expande a consciência.

A única coisa que posso dizer, é que continuo impressionado com a força e o efeito do Yoga. É muito mais poderoso do que jamais pude imaginar. Sinto que, através desta breve, porém intensíssima jornada, cresci, e encontrei algo. Encontrei o desejo de buscar no meu interior. Buscar a verdade, além de qualquer concessão. E busco, refugiado no bom senso e na inquebrantável vontade de continuar adiante. Essa busca, a aventura espiritual do Yoga, tem algo de visceral, de temerário.

Outro assunto delicado, é que as tradições vivas — como a do Yoga — crescem e mudam de geração para geração. Basta dar uma olhada na história do Yoga para ver isto claramente. Conseqüentemente, cada vez que uma tradição é "importada" e muda de contexto, alguma coisa também muda nela. Infelizmente, mudança quase nunca significa melhoria.

É virtualmente impossível manter a tradição intacta, porque o Yoga não é uma múmia: é algo vivo, dialético, mutante e que interage com o tempo e as pessoas. Por isso, quando o Yoga sai do seu lugar de origem e se adapta ao gosto ocidental, acaba reduzido a um artigo de consumo. Há ocidentais que, havendo aprendido com mestres indianos, criam adaptações, versões diluídas da tradição para tornar o produto mais palatável e, conseqüentemente, mais vendável. Ou seja, deixa-se de lado a "morte do ego" — para usar a expressão mais crua com

que podemos definir o Yoga — e acaba-se por transformá-lo numa técnica de "crescimento pessoal". Deixa-se de lado a transcendência, para centrar-se no fortalecimento da individualidade. É o que o lama Trungpa Rinpoche chamou de "materialismo espiritual". Nada mais longe do objetivo original.

Entretanto, há ainda aqueles que, havendo estudado apenas por livros, nunca tiveram ou nunca se deram a oportunidade de estar em contato com a tradição viva. Esses yogis não conseguem jamais progredir, pois não entendem o presente contido nela. Às vezes, até ostentam atitudes arrogantes em relação à tradição. Desta forma, idéias e práticas são adaptadas, descontextualizadas e vendidas como técnicas de auto-realização. Técnicas que são como *fast food*: parece que satisfazem, mas em verdade ofuscam a fome verdadeira que motiva a busca espiritual.

Infelizmente, constatamos que muita gente não entende o Yoga, que acaba sendo usado de forma utilitária para preencher necessidades, buscando benefícios pessoais, ou satisfazer desejos, expectativas e fantasias. Há pessoas que simplesmente não o compreendem: acreditam que ele seja algo que não é. Outros o tomam por uma espécie de esporte acrobático, exótico e excêntrico. Também há aqueles que se contentam com uma pequena porção dele, preferindo criar um culto em torno de um determinado guru, mas sem perceber a profundidade de seus ensinamentos.

Diz o provérbio budista que quando o sábio aponta para a lua, o tolo olha para o dedo. Raros são os praticantes que fazem um estudo em profundidade dos śāstras e da tradição. Aqueles que querem levar o Yoga realmente a sério são geralmente execrados, tidos como "radicais" ou criticados por serem demasiadamente "hindus".

Porém, por mais que as pessoas o maltratem, distorçam, mal-entendam ou desprezem, o Yoga continuará sendo o Yoga: eterno e imortal. E ele vai continuar além do profano ou dos modismos, atravessando o tempo, sempre adiante, sempre imutável, sempre transmitindo a sua mensagem àqueles que estiverem aptos para compreendê-la. O estudo (svādhyāya) e a prática (sādhana) nos abrem novas portas do ser, que nos permitem ver além das limitações.

C. G. Jung disse que "quando um método religioso se anuncia como *científico*, pode ter certeza de obter público no Ocidente. O Yoga preenche essa expectativa. À parte do encanto da novidade e a fascinação por tudo o que é pouco compreendido, o Yoga tem bons motivos para conseguir muitos adeptos. Oferece possibilidades de experiência controlável e assim

satisfaz a necessidade científica de *fatos*. Além disso, em virtude de sua amplitude e profundeza, de sua idade venerável, de sua doutrina e método que abrangem todos os aspectos da vida, ele promete possibilidades nunca sonhadas. Toda prática religiosa ou filosófica pressupõe uma disciplina psicológica, isto é, um método de higiene mental.

"Os múltiplos processos puramente corporais do Yoga compreendem também uma higiene fisiológica superior aos exercícios de ginástica e respiração comuns, desde que não é apenas mecanicista e científica, mas é também filosófica. Ao treinar as partes do corpo, estas se unificam com a totalidade do espírito, como se torna bem claro, por exemplo, nos exercícios de prāṇāyāma, onde o prāṇa tanto é o alento com a dinâmica do cosmos...

"A prática do Yoga... será ineficiente sem os conceitos nos quais se fundamenta. Ele combina o físico e o espiritual de maneira extraordinariamente completa. No Oriente, onde estas idéias e práticas se desenvolveram, e onde, durante milhares de anos, uma tradição ininterrupta criou as necessárias bases espirituais, o Yoga é, em minha opinião, o método apropriado e perfeito para fundir corpo e mente, de modo a formarem uma unidade inquestionável. Esta unidade cria uma disposição psicológica que possibilita intuições transcendentes à consciência."

A linguagem tem limitações para explicar algumas coisas do Yoga. Não apenas para olhá-lo de fora, mas também dentro do seu próprio contexto. Há coisas que, sendo vivência pura, se recusam a ser encerradas em palavras. Como se poderia explicar que alguns yogis podem ficar horas e horas embaixo d'água sem respirar, sem sentir na própria pele a "teoria" do prāṇa?

Porque a ciência diz que, após alguns minutos de apnéia, ocorrem danos irreversíveis ao cérebro. Entretanto, isso não vale para quem sabe controlar sua própria energia vital. Desde muito tempo atrás os cientistas estão tentando explicar coisas como essa. E se perguntarem ao yogi como é que ele faz essa "façanha", a explicação talvez não convença os mais céticos. E isto não lhe tira o mérito, não é mesmo?

Usando a linguagem mais simples possível, este livro é para quem procura resultados na prática. Não serve para quem quer explicações. Pode entender-se o efeito físico ou psíquico do Yoga, seus resultados e benefícios, mas há um certo momento neste processo em que resulta difícil explicar o que acontece se você estiver situado fora do contexto do Yoga. Todavia, isto não significa que o Yoga se torne incompreensível. É algo que acontece

igualmente com a ciência, que ainda tem suas zonas escuras e engatinha, quando precisa explicar certas coisas.

Heisenberg, estudioso da física quântica, disse: "queremos explicar o átomo, mas não temos palavras para fazê-lo." E, todavia: "alguém que estude física quântica e diga que não se sentiu confuso, não entendeu nada." Ou seja, na ciência mais avançada também, a partir de um certo ponto, tudo é muito incerto. Na década de 1930, o matemático alemão, Ernst Gödel, formulou o teorema que leva seu nome, que afirma que dentro de todo sistema axiomático é impossível demonstrar que a longo prazo não se produzirão contradições dentro do sistema de teoremas deduzidos a partir dos axiomas. Com isto chega-se à conclusão de que nem sequer nas ciências formais existem certezas absolutas.

A mesma limitação da linguagem de que falávamos acima se estende ao verdadeiro pântano que são as traduções do sânscrito para qualquer língua. Alguns dos conceitos que você vai achar aqui não são apenas intraduzíveis: tampouco podem ser reduzidos a palavras, já que estão muito além do racional e do que os sentidos podem captar: "quanto à natureza do plano imediatamente superior, só a prática do Yoga nos pode revelá-la. Porque? Porque foi dito: *o Yoga deve ser conhecido por meio do Yoga; o Yoga manifesta-se mediante o Yoga. Aquele que se aplica sem descanso ao Yoga, no final encontra no Yoga uma alegria permanente*." Vyāsa, *Yoga Bhāṣya,* III:6.

Por outro lado, no Yoga não se precisa "acreditar" em nada, pois o yogi acredita apenas na sua própria existência. É por esse motivo que o Yoga está mais perto da ciência que da religião. Não há dogmas. Apenas o axioma de que a energia vital, o prāṇa, existe e é real.

Queremos registrar aqui o nosso imenso agradecimento às pessoas com quem aprendemos na Índia nestes anos: a Svāmī Dayānanda Sarasvatī, do Arshavidya Gurukulam, em Rishikesh, a nossa reverência por nos elucidar conceitos fundamentais da filosofia Vedānta e por nos mostrar como colocar na prática e na vida cotidiana esses princípios. A Svāmī Satyānanda Sarasvatī, Svāmī Nirañjanānanda Sarasvatī e Svāmī Kaivalyānanda Sarasvatī, do Bihar Yoga Bharati, em Munger, por terem nos dado a oportunidade de conhecer e praticar uma boa parte das técnicas de meditação que aparecem neste livro.

A Śrī K. Paṭṭābhi Jois e Sharath Rangaswami, do Aṣṭāṅga Yoga Nilayam, de Mysore, um agradecimento especial por terem nos dado a oportunidade de aprendermos o Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga, bebendo direto da fonte. A Svāmī Omānanda Sarasvatī e o Dr. Thomas Arya,

do Omanand Yogashram, em Indore, pelas práticas, o estudo, os rituais do fogo e a iniciação nos mistérios do hinduísmo. A Mā Amṛtānandamayī, Ammaji, por ter aberto meu coração e me ensinado o Yoga da devoção.

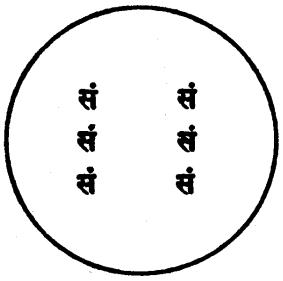
Igualmente, agradecemos ao Dr. David Frawley e ao Dr. Georg Feuerstein, pelo diálogo franco e as valiosas informações e reflexões sobre a história do Yoga. Também queremos expressar a nossa eterna gratidão à família Agnihotrī Kukreja, de Nova Delhi, por haver nos recebido como filhos e irmãos, nos ensinado e compartilhado conosco o yajña, ritual do fogo.

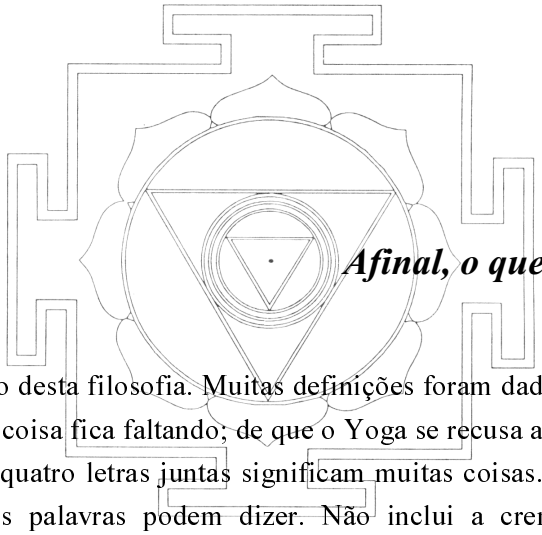
Outro agradecimento aos amigos e parceiros Karin e Maurício Wolff pelo apoio constante nos nossos projetos, às minhas amigas e revisoras, as professoras Aida Ferras, Noêmia Guimarães Soares e Leonor Escuder; esta última, por um acaso do karma, a minha mãe.

Este livro é dedicado a você, amigo leitor, esperando que as técnicas que encontrará aqui sejam úteis e motivadoras. Porque, a partir da prática, você não irá ficar mais "bonzinho", nem irá transformar-se num passe de mágica. Você simplesmente tomará a decisão de mudar. Uma decisão que pode ser ao mesmo tempo um desafio em relação a como você vive a sua vida, e um convite a se jogar de cabeça no âmago da existência.

Nias, Sumatra, junho de 1998.







Afinal, o que é o Yoga?



Muito se fala a respeito desta filosofia. Muitas definições foram dadas, mas sempre temos a sensação de que alguma coisa fica faltando; de que o Yoga se recusa a ficar aprisionado numa definição. Porque essas quatro letras juntas significam muitas coisas. E o Yoga acaba sendo sempre mais do que as palavras podem dizer. Não inclui a crença em nenhum poder sobrenatural, nem exige fé religiosa. Simplesmente expõe um caminho de auto-análise que pode praticar-se, prescindindo de qualquer teoria, crença antiga ou moderna por parte de quem o pratica. Um caminho que conduz o homem a compreender a si mesmo.

Todo mundo já ouviu dizer que Yoga significa *união* em sânscrito, mas Yoga igualmente significa trabalho, aplicação. Ou seja, Yoga seria o meio e o fim ao mesmo tempo. Jaideva Singh, no comentário do *Vijñānabhairava* (p. XIII), um tantra[1] que ensina técnicas de meditação, afirma que "a palavra Yoga é usada tanto no sentido de união (com o Divino) como no de veículo (upāya) para essa união. (...) Desafortunadamente, nenhuma palavra foi tão profanada nos tempo modernos como a palavra Yoga. Andar sobre o fogo, tomar ácido lisérgico, parar o batimento cardíaco, etc. se consideram Yoga, quando, a bem da verdade, não tem nada a ver com ele. Mesmo os poderes psíquicos [siddhis] não são Yoga. Yoga é consciência; transformação da consciência humana em consciência divina."

Assim, sendo meio e fim ao mesmo tempo, o Yoga se aproxima da filosofia de Aristóteles. Tudo o que fazemos na vida é um meio para obter alguma coisa. O que estamos fazendo agora é um fim em relação a outra coisa, que por sua vez será um meio para realizar uma terceira e assim sucessivamente. Porém, deve haver alguma coisa que seja apenas um fim. Um fim

[1] Tantra, com minúscula, é a coleção de livros onde se expõe a doutrina e a prática do Tantra, a filosofia cosmogônica não-dual que faz parte do hinduísmo.

último, que não seja meio para mais nada. Entretanto, não existem fins separados dos seus meios. Para o yogi, a somatória dos meios que é a própria existência, é o fim último.

Yoga também é liberdade. Libertar-se de condicionamentos e preconceitos em relação à palavra, por exemplo, poderia considerar-se uma forma de sādhana. As palavras não são nem boas nem ruins em si. Nós lhes damos valores e significados que associamos às nossas próprias emoções ou preconceitos. Está escrito no *Bhagavad Gītā* (II:50): *Yogah karmasu kaushalam*: "Yoga é perfeição na ação". Esta é uma visão tão ampla como simples do Yoga: qualquer coisa que você fizer, deve fazer-se como uma prática contínua e constante, exercendo atenção plena. Mas aqui temos um paradoxo: a perfeição não existe. Que significa "perfeição"? A perfeição, assim como o zero, é um dos muitos produtos da capacidade de especulação da mente. Ou seja: não existe. Não é algo preexistente, nem uma verdade tautológica, daquelas que se sustentam por si próprias. A perfeição, diria, não é uma abstração etérica, inatingível, senão um modelo, um paradigma no qual nos espelhamos para transformar a própria existência numa obra de arte, algo digno de ser vivido (e perdoe-me o leitor o mau gosto da frase, mas é para que fique claro). Perfeição aqui significa *arte de viver consciente*. Nada mais. Ao mesmo tempo, deve tomar-se o cuidado de não deixar que a busca dessa perfeição se transforme em uma obsessão. Patañjali explica o mesmo com outras palavras: "discernimento constante é o meio para destruir a ignorância." *Yoga Sūtra,* II:26.

Embora no início possa parecer difícil, ou incompreensível, chega uma hora em que a mente se abre e começamos a entender. Nesse ponto, o Yoga não fica apenas no plano das idéias, nem se restringe unicamente à sala de prática. Com isso em mente, fazer Yoga é como um jogo que é preciso aprender a jogar desde o início. Um jogo que se joga tanto com a cabeça como com as vísceras. Mesmo se você não tiver nenhuma experiência com Yoga, saiba que suas atividades diárias, como trabalhar, criar os filhos ou estudar, também podem ser encaradas como um sādhana, uma prática espiritual. É por isso que o Yoga é um jogo, cuja única regra é permanecer consciente o tempo todo, de cada ato, a cada momento.

A frase do *Bhagavad Gītā* citada acima possui implicações que vão longe e escapam a uma análise que seja feita fora do contexto adequado, por causa da sua aplicação prática. Porque se usa, porque funciona para libertar. Jaimini Ṛṣi disse: "o resultado da prática acontece **agora**". Os outros ṛṣis perguntam: "mas não há outro resultado espiritual, no final?" E ele responde: "quando você obtém um resultado concreto **agora**, não espere por outro invisível

mais tarde."[2] A experiência é a única coisa que salva o yogi. Se você não fizer, não viver, não experimentar em sua própria carne, não sentir no mais íntimo do seu ser, não adianta ler, pesquisar ou ouvir palestras sobre o assunto. Aliás, o yogi precisa ser crítico. É uma das qualidades básicas para poder avançar na prática. A capacidade de observação, si próprio e do ambiente é essencial: estar sempre atento.

Talvez você possa achar, como muita gente, que o Yoga é algo separado de si próprio ou do seu dia a dia. Algo que você "faz", como ir às compras ou falar ao telefone. Você precisa, não apenas fazer Yoga três ou quatro vezes por semana, senão **viver** em Yoga, 24 horas por dia, todos os dias da sua existência. Esse viver consciente, essa atenção constante é a essência da prática, mas não se consegue exercendo a vontade. Não adianta apenas querer fazê-lo, nem acontece da noite para o dia. A atenção constante é o fruto do amadurecimento interior, um processo em que se desenvolve gradativamente a consciência de alerta, que vai expandindo até abranger cada momento da existência.

A consciência testemunha, sākṣī em sânscrito, é uma noção chave para entender como funciona o Yoga. O yogi deve manter uma atitude totalmente equânime e imparcial perante qualquer pensamento, emoção ou sensação. Exercer a consciência testemunha significa desprender-se e desidentificar-se das próprias vivências, sejam estas positivas ou negativas. Significa ficar consciente da separação que existe entre o ser profundo e o que acontece dentro ou fora da pessoa. Exercer a consciência testemunha é manter uma atitude de atenção plena em tudo, sem envolver-se com nada. É aceitar os conteúdos da própria mente sem julga-los. É desenvolver a qualidade de estar presente em tudo sem se deixar arrastar pela voragem dos acontecimentos: "o ātmā é o conhecedor supremo, testemunha daquilo que se move e do que permanece fixo. É sattva, sem qualidades, e não conhece nem a felicidade nem a infelicidade. Deví, deve-se dirigir o esforço a esta fonte da consciência pura." *Kaulajñāna Nirṇaya,* Viṁśatitamaḥ Paṭala, 3-4.

Se a vida fosse uma peça de teatro, sākṣī seria ao mesmo tempo o ator e o espectador, aquele que tudo de tudo participa, tudo vê, mas com nada se envolve, nada julga, pois conhece a transitoriedade das coisas. Em poucas palavras, sākṣī é a capacidade de manter a equanimidade em todas as circunstâncias. É ter presente que tudo passa, e ficar ciente disso

[2] Jaimini Ṛṣi ensinou o yajña, ritual do fogo, sendo um dos mais importantes autores da filosofia Mīmāṁsā, um sistema de interpretação das escrituras vêdicas.

24 horas por dia. Por isso não convém dizer “eu faço Yoga”, pois em verdade, você não “faz” Yoga. Ele já está feito! Você “desliza” para o estado de Yoga (união), em certos momentos. Por exemplo, quando consegue ficar totalmente consciente da sua respiração. E, se quiser transcender mesmo, chegar ao samādhi, deverá manter esse estado constantemente. A “prática”, a técnica em si, funciona apenas como um catalisador que acelera este processo. A técnica é o que você usa enquanto a intuição não vem.

Isto tem a ver com você, com a sua existência, com o seu momento presente, com o ar que entra por suas narinas no mesmo instante em que você está aqui sentado lendo. Daí a intenção implícita no título deste livro, já que sādhana significa praticar, **fazer** a coisa. Se você não for usar o Yoga, para que vai querer estudá-lo? Isso equivaleria a contentar-se com ver um filme sobre uma linda praia, tendo a oportunidade de ir pessoalmente dar um mergulho nas águas transparentes, e depois deitar na areia morna, sentindo o sol na pele e bebendo uma água de coco sob uma palmeira. São coisas diferentes, concorda? A posição do observador (em sânscrito, sākṣī, “testemunha”) é fundamental para a prática, mas funciona unicamente desde que o observador seja parte ativa do processo, ou seja, observe, estude e analise, mas que o faça estando **dentro** da experiência.

Por isso, amigo leitor, convido você, antes de continuar esta leitura, a sentar bem confortável, com as costas eretas e os olhos fechados. Tome consciência da sua respiração e desfrute intensamente da certeza de estar vivo. Respire fundo, usando toda a extensão dos seus pulmões. Faça isto por pelo menos dez vezes, exalando devagar. Se, após haver respirado conscientemente por alguns segundos, você tiver percebido alguma mudança no ritmo dos seus pensamentos ou emoções, você conseguiu praticar Yoga. Bem-vindo. A propósito, quando foi a última vez que você lembrou que estava vivo? Às vezes, quando faço esta pergunta nos cursos, vejo rostos assustados... Porque as pessoas esquecem. Esquecem que estão vivas! E o Yoga serve para isso, para lembrar. O yogi deve estar consciente a cada momento da existência, assim como você acabou de fazer. A cada inspiração e exalação. O verdadeiro significado de estar vivo só pode experimentar-se quando se está totalmente consciente. Consciente de cada respiração, cada pensamento, cada ato. Tempo, espaço e pensamento não são mais prisões, mas campos da expressão do ser. A verdadeira origem, a fonte do ser, está além do tempo, além do espaço e além do pensamento. A experiência dessa fonte nos dá o conhecimento absoluto, livre de objetos, tempo e memória.

O Yoga funciona em todos os casos. Não é apenas para pessoas sadias ou apenas para doentes, para extrovertidos ou deprimidos. É para seres humanos. E, com isto não estou querendo convencer você, leitor, nem fazendo parte de um grupo de "escolhidos" que querem catequizar, "converter" os pobres mortais que não viram a luz e vivem nas trevas da ignorância e do pecado. Ou ainda, lhe dar a sensação de haver "encontrado a Verdade". Longe de mim essa intenção. Como praticante, sou mais um veículo, um instrumento através do qual o Yoga se expressa.

Sendo uma técnica, o Yoga não está preocupado com explicações. Isto pode resultar repetitivo, mas é tão simples quanto importante, e se impõe deixá-lo claro outra vez. O Yoga quer aniquilar os condicionamentos do indivíduo. Não se limita a nenhum plano teórico, nem quer a substituição do sistema de valores ou mitologias do "mundo ocidental e cristão" por outro exótico e alienígena, o que poderia parecer uma espécie de escapismo, de resposta desesperada de uma juventude que precisa achar a sua identidade e uma alternativa viável ao terrível vazio que a nossa fria sociedade tecnocrática oferece (e, no lugar de "fria", você pode colocar seus adjetivos preferidos).

Desde tempos imemoriais, há algo nesta *praxis* que sempre chamou a atenção. Algo pelo que, até hoje, reis abdicam do poder, para sentar-se num tapete igual ao que nós usamos neste momento para meditar. Por exemplo, sem ir mais longe, na cidade de Indore, a alguns kilômetros do Omanand Yogashram, lugar onde estudamos, algumas poucas gerações atrás, a família do marajá Holkar simplesmente abandonou tudo para dedicar-se ao Yoga.

Porque? Por causa daquele assunto velho como o mundo: a sede de poder. Porque o poder verdadeiro não está na prerrogativa de decidir o destino alheio. Da mesma forma, o poder que dá a política ou o dinheiro, ou qualquer outra manifestação dele com maiúscula ou minúscula em que você possa pensar, como um concerto de Wagner, uma pirâmide egípcia ou a montanha de dinheiro do tio Patinhas, são apenas símbolos de algo que está além, e que sempre, em todas as culturas, lugares e momentos da aventura humana, acabam aparecendo sob diferentes roupagens.

O que atrai as pessoas para o Yoga é justamente isso. Porque ele lida com o poder, com a energia, e isso fascina: todo mundo quer ter. Mas o poder verdadeiro, só vem com a iluminação. Esse poder não pode obter-se apenas com alguns minutos de prāṇāyāma e alguns

āsanas escolhidos aleatoriamente. Não é de graça. Para revelar seu efeito real, a prática precisa fazer-se com dedicação e perseverança.

E poder para quê? A própria palavra o diz: *yuj*, unir. Unir tudo: os poderes do corpo, a consciência e a *ánima* para alcançar o samādhi, a fusão entre o Ser e o Conhecer. "A unidade da respiração, a consciência e os sentidos, seguida pela aniquilação de todos os condicionamentos: isso é o Yoga." *Maitrī Upaniṣad,* VI:25.

Esclarecendo um pouco mais, para o Yoga, consciência não é apenas o conjunto das funções psicomentais ou suas manifestações separadas: pensamentos, emoções e sensações. Ela inclui essas funções, mas, ao mesmo tempo, está separada delas e pode observar e ser observada isoladamente. Isto é importante para entendermos o papel fundamental que tem essa capacidade da consciência de permanecer como testemunha das suas próprias ações. A consciência é então o pano de fundo sobre o qual pensamentos, emoções e sensações se revelam: um campo vibratório sutil, que torna possíveis as associações e o pensamento, e observa o mundo e os fenômenos como eterna testemunha. Diz o *Ṛg Veda,* I:164.20:

> *Como dois pássaros dourados pousados no mesmo galho,*
> *intimamente amigos, o ego e a Consciência*
> *habitam o mesmo corpo.*
> *O primeiro ingere os frutos doces e azedos*
> *da árvore da vida;*
> *o segundo tudo vê em seu distanciamento.*

Os dois pássaros representam a consciência individual e a Consciência Universal. A consciência individual ofusca e esconde a Consciência Universal, que faz com que ela pense e perceba o mundo. A consciência é vasta e profunda como o oceano, e abrange todas as experiências e todas as memórias do indivíduo desde o início da existência.

A partir da definição de Patañjali, *Yoga é a supressão da identificação com a psiquê*[3], vemos que a prática começa numa sede profunda de transcender os condicionamentos humanos; vemos a necessidade de tornar *cósmico* o homem, de desenvolver as suas potencialidades para conquistar a iluminação. O método através do qual o Yoga pretende atingir esse objetivo é a execução de técnicas que possuem como único objetivo aniquilar, um a um, os diferentes condicionamentos que escravizam o homem. Os condicionamentos não

[3] *Yoga Sūtra,* I:2.

nos deixam viver em paz e nos fazem repetir os mesmos erros, ano após ano, *ad eternum*. Para sair da roda do karma, ou seja, alcançar a liberdade verdadeira, o yogi precisa aniquilar um a um esses condicionamentos na sua própria fonte: o inconsciente, a parte escura do ser.

Dizem os śāstras que o caminho do Yoga começa "quando o homem consegue quebrar a prisão das suas misérias." O Yoga parte da condição humana desamparada, nua e crua, e tem o mérito sem par na história do pensamento de descobrir o verdadeiro potencial do homem: o da sua espiritualidade. A vida espiritual sempre começa no conflito interior, na sede de transcendência. E, neste kali yuga, a era dos conflitos, requer muita mais pureza de coração, coragem e determinação que em outro tempo qualquer. O caminho para o samādhi inclui mais lágrimas do que você possa imaginar ao pensar em iluminação. Descobrir, identificar e desintegrar o lixo enterrado no subconsciente dói bastante. Mas não esqueça da constatação de Wayne Dyer: "não existe caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho". Este paradoxo entre lágrimas, lixo e felicidade, se resolve ao andar, na prática. Precisamos quebrar o casulo do ego para chegar à essência. Porém, o objetivo não é ser feliz. O objetivo real é simplesmente ser. Isso já é tudo; já contêm todos os mistérios, todos os pūjās, todos os deuses, todos os Yogas. O verdadeiro milagre consiste apenas em estar vivo, respirando e sendo. Ser, para além das dualidades, além do fato de estar feliz ou triste. Essa é a verdadeira prioridade.

A *Kaṭha Upaniṣad* diz que o Yoga é ao mesmo tempo *dissolução e emergência*, morte e renascimento (Yogah prabhavāpyayau). É preciso matar o ego para poder viver. Aliás, sabe o que significa literalmente a palavra samādhi? Samādhi, que se traduz como iluminação, é morte. Entrar em samādhi significa morrer. Morrer em vida. Porque, o que há além dessa morte é a experiência da luz. Só que, para ter essa experiência *numinosa*, como diz Jung, não é necessário morrer. A morte, na real, é a morte do ego, não a do corpo. Anaïs Nin dizia "não vemos as coisas como elas são, senão como somos nós mesmos." No momento em que deixamos de ser "nós mesmos" (o ego), a natureza da realidade se revela como ela é.

Os ensinamentos do Yoga são somente acessíveis através da *praxis*: o praticante deve *pôr sob o jugo* seu corpo, sua mente e sua psique, para alcançar a liberdade interior. Múltiplo em suas diferentes correntes e manifestações, ele é sempre fiel a um modo de ver o homem e de servi-lo: após a severidade e paciência exigidas pela prática, sente-se a calidez da sua solicitude carinhosa por todos e respeito por todo o criado. Seu caminho é radical, mas acessível e nos leva à conquista da liberdade mais absoluta. Quando você dá um passo em

direção ao Yoga, ele dá cem em direção a você. Não importa onde você está, senão em que direção está indo.

Qual é o lugar que o Yoga ocupa dentro da visão hindu? Se diz que o Yoga é um darśana[4], um "ponto de vista" sobre o homem e o universo. Entretanto, não é exatamente assim. Eis a explicação: os darśanas "oficiais" são Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṅkhya, Yoga, Mīmāṁsā e Vedānta. Porém, esta lista está errada. Porque o Yoga não deveria ser considerado um darśana. Pelo mesmo motivo, Nyāya e Mīmāṁsā tampouco seriam darśanas. Vamos por partes: Yoga é um método para chegar ao darśana. Nyāya e Mīmāṁsā também são métodos para chegar ao darśana. Existem duas camadas na realidade: a visível e a invisível. Os darśanas são os sistemas que observam essas duas camadas e estudam suas relações. Normalmente, se acredita que são como seis revistas que podem ler-se (e entender-se) separadamente. Entretanto, eles fazem parte de um livro que somente faz sentido quando é lido (e entendido) do início ao fim. É impossível entender um darśana sem estudar os outros: cada um deles trata de estratos diferentes da realidade.

Yoga é a prática: é quando você coloca suas botas de trekking e começa a andar. É quando coloca tudo no nível intuitivo e pratica. Porque você não pode entender a criação, nem quem realmente você é, usando apenas o pensamento. Você precisa **identificar-se** com o mundo para poder entendê-lo. O cientista olha o mundo **de fora**. O yogi **entra** nele. Mīmāṁsā é o guia experimental: a sua bússola. Mīmāṁsā lhe diz como fazer as experiências. Nyāya diz como fazer deduções lógicas a partir dessas experiências: o mapa da caminhada. É raciocínio, lógica, olhar a coisa de fora. E o Yoga lhe ensina a colocar toda essa teoria na prática. Então, uma vez que você calçou as botas e tem o mapa e a bússola na mão, pode começar a caminhada.

Agora, o darśana é o resultante da combinação desses métodos. Vaiśeṣika, o primeiro darśana, é a teoria atômica[5]. Depois vem o Sāṅkhya, a teoria da evolução, que ensina como,

---

[4] Da raiz dṛś, *ver*.

[5] Kaṇāda, o sábio pré-budista que viveu por volta do século VI a.C., trabalhou com uma série muito ampla de conceitos da física no sistema Vaiśeṣika, como a substância, os cinco elementos básicos, o movimento, e os atributos do tempo, do espaço e da matéria. Ele postulou por primeira vez a teoria atômica e a teoria ondulatória para a propagação do som e afirmou que as ondas de luz e som são diferentes manifestações da mesma energia. Suas idéias, e a formulação sistemática que deu a elas

a partir do princípio mais sutil, todos os outros se desdobram. O Vaiśeṣika ensina a relação entre matéria e matéria. O Sāṅkhya ensina a relação entre Prakṛti e Puruṣa, matéria e espírito. E finalmente, o Vedānta ensina a distinção entre Paramātman e ātman, o Ser Supremo e o ser individual. Agora que você entendeu, releia o texto do *Ṛg Veda* sobre os dois pássaros que citamos algumas páginas atrás. O Vedānta não tem nada a ver com matéria ou evolução. Pensar o contrário seria como se um engenheiro colocasse num livro de engenharia um capítulo sobre futebol ou bossa nova. Não tem nada a ver com o assunto.

Se alguém entende realmente o corpo, entenderá também a mente. Se entender realmente a mente, também entenderá a alma. Porque a realidade que está por trás é somente uma. Ādi Śaṅkarācārya, mestre de Advaita Vedānta, disse: *Brahman é satyam, o mundo é mithyā*. Brahma deriva da raiz *bṛh,* ou seja, *estar em toda parte*. Brahma é real, o princípio do qual todas as coisas dependem. Tudo é Brahma: sat, a verdade eterna, Prakṛti, a Natureza, e ātman, a alma. Mithyā não significa falso. Significa *que depende de*. Ou seja, que nada pode existir, nada pode ser real, sem Prakṛti. Ao mesmo tempo, não pode haver nada sem a alma, porque nada pode ser observado se não houver um observador.

Vedānta: estabelece a identidade entre o ser individual e o Ser Universal
Sāṅkhya: estuda a diferença entre a matéria e a não matéria
Vaiśeṣika: observa o mundo da matéria (mundo visível)

Os darśanas e a realidade

Há uma pergunta que a física postula: se não existisse nenhum ser vivo escutando, qual seria o som que faz uma árvore ao cair? A questão que o cientista se coloca é se o som é real em si mesmo, ou se ele apenas existe porque existe alguém que o percebe. Porém, mais de 2000 anos atrás, Patañjali já fazia esta mesma pergunta: "os objetos não dependem da mente que os observa. Se fosse assim, eles deixariam de existir se não fossem percebidos?"[6] Isto significa que Brahma, Prakṛti e ātman são reais, porque o mundo existe. Essas realidades são universais. As mentes que as observam são individuais. Porque se houver observador, haverá objeto observado. Então, o mundo não é ilusório. Toda a manifestação, a criação, depende

atraíram a atenção mundo antigo, especialmente dos gregos e particularmente de Aristóteles. Foi o Einstein da antiguidade.

[6] *Yoga Sūtra,* IV:16.

dessas realidades. Por exemplo, essa parede aí do seu lado, não é falsa: ela é real. Se você bater com a cabeça nela, perceberá que ela é real. E descobrirá que a sua cabeça também é real! A palavra māyā se traduz freqüentemente como ilusão. Mas você sabe mesmo o que isso significa? O sânscrito é uma língua muito bela. Nele, as definições já estão implícitas nas palavras. Māyā deriva da raiz *mā,* que é medir. E qual é a única coisa que você pode realmente medir? Se você pensou no tempo, acertou. O tempo é ghaṭī, *movimento*. Então, māyā é o próprio movimento do Universo.

Śaṅkarācārya, no seu belo comentário dos Vedas, disse: *Māyā é um poder estranho. Dá um efeito que não está incluído na causa.* O que é este mundo? É sólido? Sabemos que é fabricado de átomos. E que o que há entre os átomos é apenas vazio. A física diz então que este mundo é fabricado de vazio e umas poucas partículas sólidas. Porque o mundo é aparentemente sólido? Por causa da imensa velocidade dos átomos. Qual é a causa? O movimento. Qual é o resultado? A matéria "sólida".

Māyā, então, não é ilusão. Esta palavra nunca foi utilizada por Śaṅkarācārya nesse sentido nas escrituras. São seus seguidores atuais que lhe deram esse sentido. Infelizmente, ele, que foi um dos maiores sábios de todos os tempos, é igualmente um dos menos compreendidos. Mithyā não é falsidade. Māyā não é ilusão. Não são nem mais nem menos do que princípios científicos totalmente válidos.

Os postulados do Vedānta e do Sāṅkhya fascinaram alguns cientistas ocidentais, como o austríaco Erwin Schrödinger, Nobel de física, que afirmava que o dualismo espírito-matéria não pode resolver-se no plano físico, mas no da consciência que, segundo ele, é o único substrato eterno do universo. Ele fez suas as idéias de Max Planck, que sustentava o princípio vedântico de que a consciência precede e cria a matéria, e não o contrário. Schrödinger disse: "a única solução para este conflito até onde nós podemos ver, está na sabedoria milenar das Upaniṣads"

Por seu lado, o prêmio Nobel mais jovem até hoje, Brian David Josephson, afirmou que "o Vedānta e o Sāṅkhya encerram a clave para entender as leis e os processos da mente e o pensamento que se relacionam com o campo quântico, o comportamento e a distribuição das partículas nos níveis atômico e molecular." A teoria da relatividade, a mecânica quântica e a teoria do caos são degraus que conduzem à visão vedântica da Unidade: a teoria de

relatividade afirma que nós influenciamos a nossa realidade, a mecânica quântica nos ensina que nós mesmos criamos a realidade e a teoria do caos diz que somos uno com a realidade.

Existe uma altura do caminho em que não se poderá ter a experiência total do Yoga sem o conhecimento desses darśanas. Mas esse é um assunto que pode esperar um pouquinho. Por enquanto, concentre-se na prática. E use suas botas, a bússola e o mapa, sem esquecer qual é o ponto de partida e qual o ponto de chegada. Boa caminhada!

Agora coloquemos a nossa lente zoom no Aṣṭāṅga Yoga, o sistema organizado pelo sábio Patañjali. Este sistema tem oito partes: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna e samādhi. As duas primeiras partes, yama e niyama, são as prescrições e proscrições éticas, estudadas em profundidade no próximo capítulo.

O Yoga de Patañjali	
yama	*prescrições éticas*
niyama	*proscrições éticas*
āsana	*trabalho no corpo*
prāṇāyāma	*expansão da energia*
pratyāhāra	*retração dos sentidos*
dhāraṇā	*concentração*
dhyāna	*meditação*
samādhi	*iluminação*

Āsana, o terceiro estágio, são as posições físicas, *firmes e confortáveis*: "o āsana torna-se perfeito quando desaparece o esforço por realizá-lo, de forma que não haja mais movimentos no corpo."[7] O *Yoga Sūtra* de Patañjali não é para iniciantes. É para mestres. Daí a importância do estilo dos sūtras. Cada palavra é significativa. Por exemplo, a definição de āsana: *sthirasukham*. Ele não diz *sukhaṁsthira.* Porque primeiro, o corpo precisa ficar imóvel. Depois, vem sukham, o conforto. Su significa prazer. Kha refere-se aos indriyas, órgãos dos sentidos. O que significa que os sentidos ficarão automaticamente sob controle. A posição sentada correta permite a prática de prāṇāyāma e pratyāhāra, os próximos passos. Para isso, é essencial dominar a prática chamada kāya sthairyam, que estudaremos mais tarde.

Prāṇāyāma é o processo de expansão da energia vital, usando a respiração. A palavra é a combinação de dois termos: *prāṇa,* que significa alento, força vital, respiração, energia, vitalidade e *āyāma,* expansão, controle, domínio, retenção, pausa. "Prāṇāyāma consiste em controlar o processo de inspirar (śvāsa) e expirar (praśvāsa."[8] Embora os āsanas e os prāṇāyāmas possam ser praticados para melhorar a saúde, aumentar força e flexibilidade, etc.,

[7] Vyāsa, *Yogabhāṣya,* comentário do sūtra II:47. Vyāsa foi o mais importante comentarista de Patañjali. Viveu entre os séculos VI e VII d.C.

[8] *Yoga Sūtra,* II:49.

a intenção original dessas técnicas é equilibrar o fluxo da energia no organismo, e prepará-lo para as técnicas que seguem. É impossível sentar para meditar se não estivermos acostumados a manter uma posição por um certo tempo, sem sentir o mínimo desconforto, sem que apareça nenhuma dor, nenhum movimento inconsciente, nenhuma dificuldade para respirar. Estas técnicas fortalecem o sistema nervoso, regulam o metabolismo, melhoram a respiração e ajudam a manter sob controle as emoções, as atitudes e os pensamentos.

Pratyāhāra, a *retração* dos sentidos, é a faculdade de liberar a atividade sensorial do domínio das imagens exteriores. Uma mente indisciplinada é um obstáculo formidável para meditar. Entretanto, antes de começar a trabalhar nela, precisamos aprender a pôr os sentidos sob controle. Desde o dia do nosso nascimento estamos sendo continuamente bombardeados por impressões, imagens, sons e sensações. Essas experiências alimentam o pensamento e nos arrastam para a experiência externa. Vivemos voltados para fora. O pratyāhāra serve para desvincular-nos dessa invasão das coisas do mundo exterior. Sem ele, é impossível alcançar a meditação. A palavra pratyāhāra significa literalmente *controle do alimento*, ou seja, daquilo que permitimos que entre na mente através dos sentidos.

Āsana, prāṇāyāma e pratyāhāra não são fins em si mesmos: objetivam unicamente dar ao praticante uma infra-estrutura física e mental firme para que possa suportar as transformações decorrentes do despertar da energia potencial: kuṇḍalinī. Através destas técnicas preliminares, úteis também para superar os obstáculos iniciais (dúvida, preguiça, angústia, dispersão, etc.), o meditador se prepara para o Yoga em si, que começa com as técnicas de concentração e contemplação.

Dhāraṇā, a concentração em um ponto só, se faz para limitar a atividade da consciência ao interior do objeto sobre o qual se medita. Essa unidirecionalidade da consciência não pode conseguir-se sem prática regular. Paradoxalmente, na prática de concentração não devemos forçar as coisas, não devemos entrar em conflito com a mente. Uma concentração forçada não é real, pois só provocará mais tensão. “A mente é a causa da escravidão, mas também da emancipação do homem. Quando se prende ao mundo subjetivo, é a causa do sofrimento e da escravidão. Quando se liberta das amarras subjetivas, o praticante atinge a emancipação. Os yogis alcançam o sucesso observando, através da mente, a mente interior, a consciência, que é independente da mente periférica. Desta maneira, controlando a mente, o yogi atravessa calmamente o mundo-oceano e atinge o estado supremo.” *Mantra Yoga Saṁhitā,* 82.

Dhyāna, a meditação, consiste em parar o fluxo do pensamento. A meditação é o resultado espontâneo da concentração da consciência, e constitui a preparação necessária para atingir o objetivo do Yoga, o estado de iluminação. A meditação não pode ensinar-se. A rigor, as instruções sobre como meditar terminam na concentração. Depois, o praticante deve continuar sozinho. Todas as técnicas levam você a esse estado, desde que praticadas com regularidade. Não há palavras para descrever o dhyāna. A única coisa que podemos dizer é que vale a pena o esforço. Se você não experimentou esse estado, as palavras só irão provocar confusão e intelectualização. Ou seja, você vai ficar de fora de experiência real. Se você tiver a experiência, saberá que as palavras sobram, e que não podem ser usadas para descrevê-la. Samādhi é a liberação final, o estado de iluminação, em que o contemplador se absorve no Puruṣa, a Consciência Universal. No samādhi, o yogi se defronta face a face com experiências totalmente inacessíveis através do instinto ou da razão.

O que acontece com o sistema nervoso durante a meditação? Francisco Varela, neurobiólogo e diretor de pesquisa no Centro Nacional de Pesquisa Científica da França afirma que "com enorme surpresa, temos visto que nos momentos de profunda introspecção não acontece nada de raro ou diferente do habitual no cérebro. Só que esta capacidade dos grupos neuronais para entrar em harmonia, torna-se mais eficaz e rápida. Isto é, que em lugar daquela melodia flutuante e indefinida da experiência cotidiana, o ato da reflexão produz uma música potente. Portanto, a capacidade que o homem tem de olhar para si próprio não é um desdobramento, senão uma maneira de tornar um processo comum, algo mais forte e poderoso. Você aprofunda algo que já tinha."[9] E é exatamente isso o que o Yoga faz com a gente! Nos torna conscientes do que já tínhamos: uma espiritualidade explorável usando a consciência. É tão simples que não parece possível. Mas é. E está mais perto do que você imagina porque a distinção entre o mundano e a realidade transcendental é artificial, é uma abstração da mente. Patañjali disse que "o samādhi está próximo para os que o anseiam com intensidade. Os frutos desse anseio serão proporcionais à sua intensidade." *Yoga Sūtra,* I:21,22.

Não vemos a realidade como ela é, mas como somos nós mesmos. Mas o que é a *realidade*? O yogi Ram Dass explica que "crescemos com um plano de existência que denominamos o real. Identificamo-nos por inteiro com essa realidade, tida por absoluta, e descartamos as experiências não compatíveis com ela como sonhos, alucinações, insanidade ou fantasia. O

[9] Entrevista ao jornal *El País*, Montevidéu, Uruguai, fevereiro de 1998.

que Einstein demonstrou na física aplica-se também aos outros aspectos do cosmos: toda realidade é relativa. Cada realidade é verdadeira apenas dentro de certos limites; é apenas uma versão possível do modo de ser das coisas. Sempre há múltiplas versões da realidade. Despertar de uma realidade relativa é reconhecer-lhe a natureza relativa. A meditação é um instrumento para fazer precisamente isso." Ensaio em *Além do Ego*, organizado por Roger Walsh e Frances Vaugham, p. 153. Ed. Cultrix, São Paulo.

Recapitulando, os últimos três estágios, concentração, meditação e iluminação, constituem a técnica tríplice chamada saṁyama e são conhecidos como antaraṅga, membros *internos*, por oposição aos anteriores (bahiraṅga = *externos*), que regem a vida exterior. Isto, porque no saṁyama não se precisa nenhuma técnica fisiológica nova. A partir daqui, tudo acontece da pele para dentro. E uma das coisas que acontece quando você medita, é a aparição dos poderes psíquicos, chamados siddhis. Qualquer estado mais elevado de consciência desencadeia os siddhis. Os siddhis vêm sozinhos com a prática, mas não são importantes. Importante é o seu desenvolvimento. Se os poderes surgirem ao longo do caminho, tudo bem. Patañjali adverte sobre o perigo que se esconde na tentação de usar os siddhis. Pois quando alguém os obtém e começa a utilizá-los, esquece do objetivo do Yoga.

É como se você pegasse uma chave de fenda para fazer algum conserto, mas, ao invés de trabalhar, ficasse olhando extasiado para o reflexo do sol nela e esquecesse para que você a pegou. Patañjali dedica um capítulo inteiro do *Yoga Sūtra* aos siddhis, porque você precisa saber o que é inútil também. Se ele não descrevesse os poderes, um a um, o praticante poderia se perder. Tudo o que você não entende lhe dá medo. Mas se você souber exatamente o que é um siddhi, quando ele se manifestar, você não entrará em pânico nem perderá o controle da situação.

Mas, afinal, o que é o Yoga? Leitor, convido você a reler os pontos que deve ter sublinhado ao ler, aqueles que mais chamaram a sua atenção. Você verá que o Yoga é um jogo com uma única regra: um jogo que deve jogar-se 24 horas por dia, explorando-nos sem pausas enquanto desfrutamos de estar vivos. Agora, pegue um lápis. Escreva aqui a única palavra que pode funcionar como a sua senha neste jogo: _____ . Se você não tiver achado essa palavra ainda, releia este capítulo mais uma vez. Se você a conseguiu achar, pode continuar a leitura. O que vem a seguir são apenas dicas e conselhos para que este jogo deixe de ser apenas divertido e acabe onde todos queremos: *yuj*, o samādhi, a expansão da consciência.



Um pouco de História



É árdua tarefa acompanhar o Yoga ao longo do tempo, já que é certamente muito mais antigo que todos os registros que dele se conhecem. Falar sobre as suas origens é tão difícil quanto tentar explicar a origem do próprio homem. Muitos são os obstáculos encontrados no caminho, considerando a escassez de recursos para a pesquisa: importantes textos foram perdidos para sempre, o perfil de algumas tradições orais é muito difuso e temos uma enorme dificuldade para localizar cronologicamente as grandes personalidades históricas vinculadas ao Yoga. Não sabemos quase nada, até mesmo do próprio Patañjali, fora os escassos registros escritos, que beiram a mitificação, e o prestígio que lhe deu a sua obra.

Mas isso não é tudo. A história do Yoga está indissoluvelmente ligada à história[10] da Índia, que foi o berço da civilização urbana e é a mãe criadora de um vasto universo de ciências e elementos que integram a vida cotidiana de todos nós. Para contar a história do Yoga,

[10] Aprendemos que pertencem ao período histórico aquelas culturas que deixaram registros escritos, e que são pré-históricas todas as que não o fizeram. Consideramos que a civilização do Indus-Sarasvatī, na qual nasceu o Yoga, pertence à História porque os seus textos, os Vedas, embora remontem a 6500 a.C., e embora tenham sido transmitidos oralmente durante milênios, nos mostram um conjunto de conhecimentos, formas de vida e de pensamento tão sofisticados, que de forma alguma podem ser catalogados como pré-históricos. É saudável desvencilhar-nos dos paradigmas acadêmicos, que quase sempre remontam à postura eurocêntrica dos tempos do colonialismo.

devemos considerar antes de mais nada que ele é *praxis*[11]. E, se formos imaginar os sábios ascetas da antigüidade – e sabemos que eles existem desde a mais profunda noite das idades – forçosamente vamos pensar em algum tipo de tecnologia espiritual concreta.

O Yoga faz parte do ser humano e esteve sempre vivo na memória da Humanidade. Sabemos que as crianças fazem espontaneamente técnicas de Yoga, sempre de brincadeira, sempre de forma instintiva. Isto, porque ele faz parte da nossa essência. O Yoga nasce a partir da compreensão das manifestações externas da Natureza e suas influências subjetivas sobre a consciência humana.

In illio tempore, os primeiros yogis não fizeram mais do que escutar e conhecer a própria natureza. No momento em que surgem condições favoráveis, o indivíduo consegue desenvolver o Yoga de maneira sistemática. Podemos imaginar estes proto-yogis renunciando à segurança que oferecia a vida em aldeias e cidades, internando-se nas profundezas de florestas e montanhas, onde existiam perigos reais como o frio extremo das regiões setentrionais da Índia, avalanches de neve ou a presença de animais selvagens. A sede de conhecer-se, no mais profundo e absoluto sentido da palavra, transcendia qualquer perigo. A recompensa, o estado de não condicionamento (samādhi), bem valia o risco. Esta *praxis* nasce do inconformismo, da sede de transcender a miséria existencial inerente ao ser humano, e da necessidade de eliminar os intermediários entre si mesmo e o sagrado.

Se diz que o ócio é a mãe da filosofia. O Yoga pode ter surgido a partir de certas perguntas essenciais: é o homem quem determina seu próprio destino? Pode ele guiar ou transformar esse destino, tornando a própria existência um ato de criatividade? A introspeção decorrente destas reflexões levou os primeiros ascetas a descobrir as forças latentes em si próprios, Puruṣa e Prakṛti, o Ser e a Natureza. Puruṣa representa a força cognitiva. Prakṛti, a energia manifestada. Yoga significa união. É a prática que nos permite desvendar o estado interior em que estas duas forças, também chamadas Śiva e Śakti, se unificam. Como método, o Yoga se baseia no autodescobrimento e na auto-superação, o que tem, por sua vez, repercussões sociais, como veremos no próximo capítulo, ao analisar os yamas e niyamas, os códigos éticos do praticante.

---

[11] *Praxis*, em grego, ação. Preferimos utilizar a palavra em seu original, pois define com clareza o tipo de atividade a que nos estamos referindo.

Vemos surgir o Yoga bastante antes das filosofias especulativas que se utilizaram para fundamentá-lo. Primeiramente existiu o Yoga; depois, seus apoios filosóficos. Porque, quando o ṛṣi parte para a floresta e renuncia à vida profana, faz uma série de descobertas sobre si próprio, mas o essencial continua sendo a prática. Houve no início, alguém que fez isto por intuição, karma ou simples necessidade.

A filosofia especulativa surge no momento em que este primeiro yogi precisa transmitir a sua experiência àqueles que vieram depois. A fundamentação do Yoga aparece junto com a necessidade que este yogi teve de explicar a sua vivência ao seu primeiro discípulo. Quando ele precisa transmitir suas experiências, já estamos frente à tradição oral, conhecida como paramparā[2]. Sendo originariamente uma técnica de ascese[13] e contemplação, o Yoga atravessa o tempo. Durante essa travessia, foram acrescentando-se novas técnicas, experiências e constatações das sucessivas gerações de ṛṣis, que por momentos o enriquecem e refinam com novos achados, mas, às vezes, o rebaixam quando, por exemplo, passam a incorporar a pequena magia popular.

Entretanto, por mais que mudem alguns dos seus conteúdos durante essa travessia, a essência do Yoga continua sempre a mesma: mágica, imutável e atemporal. A mensagem do primeiro yogi foi válida para seus discípulos e os discípulos dos seus discípulos e, atravessando as gerações, continua válida para nós, homens do século XXI. Devemos vincular os fios condutores estendidos ao longo do tempo dos quais falamos no início, com as correntes discipulares. Existe uma linha que se remonta a partir de qualquer praticante conectado com a tradição, ascendendo de discípulo a mestre e recuando no tempo diretamente até o primeiro yogi. Mesmo que desde a nossa perspectiva atual não consigamos ver claramente o início desta sucessão, podemos inferi-la.

Olhando à distância, podemos distinguir algumas linhas bem definidas que nascem do Yoga pré-histórico dos tempos vêdicos (*c*. 6500 a.C.): um Yoga marcado pelas técnicas ascéticas, um Yoga devocional, uma forma de Yoga do conhecimento, e outro que se caracterizou pelo aspecto mágico.

---

[12] Paramparā é o método iniciático (gupta vidyā, isto é, de caráter segredo) de transmissão oral de conhecimento, anterior ao uso da escrita, e que ainda hoje se utiliza. Literalmente, significa *linha hereditária*, *tradição*.

[13] Ascese, tapas em sânscrito, significa "tornar-se irradiante".

Veda significa *aquilo que foi visto*. Os Vedas são a forma de literatura mais antiga da Índia e da Humanidade: são textos sânscritos revelados que constituem o embasamento da tradição hindu. Os Vedas são quatro: *Ṛg, Yajur*, *Sāma* e *Atharva*. Foram compostos mais de 4000 anos antes da nossa era.[14] Os mantras vêdicos aparecem escritos na forma da mais fina poesia e mostram, entre outras coisas, as crenças, costumes e formas de vida deste povo, incluindo fórmulas mágicas, encantamentos e orações dirigidas às forças da Natureza. Constituem uma excepcional obra literária de inusitada profundidade, que contêm em forma embrionária todas as formas de pensamento e modos de espiritualidade que abalizaram a Índia ao longo da História, dando origem ao brahmanismo e que, posteriormente evoluíram até cristalizar no hinduísmo dos dias de hoje.

Além do mais, os Vedas constituem uma impressionante estrutura cosmogônica que finca profundamente suas raízes na astronomia e no cálculo matemático. Referências às técnicas do Yoga são feitas ao longo do *Ṛg Veda*, assim como também a muitos níveis de correspondências ou bandhus, como veremos no capítulo final deste livro, entre os quais achamos uma descrição cifrada do corpo sutil, kuṇḍalinī e os sete cakras, sobre os quais se baseiam os diferentes Yogas tântricos.

Como todas as religiões, a do povo vêdico originou-se como um culto animista em que os fenômenos naturais adquiriam uma personalidade própria, a quem se podia invocar.

Referências às técnicas do Yoga aparecem ao longo do *Ṛg Veda*, obra que nos mostra uma refinada cultura que se remonta ao alvorecer da Humanidade. Nela, encontramos muitos níveis de correspondências, entre os quais achamos inclusive uma descrição cifrada do corpo sutil, kuṇḍalinī e os sete cakras, sobre a qual se baseiam os diferentes Yogas tântricos. O próprio sacrifício vêdico possui um nível simbólico sutil (ādhyātmika) que reflete a prática do Yoga. O *Ṛg Veda* respira Yoga em toda sua extensão, sendo Agni a representação da kuṇḍalinī e Soma a personificação do licor sagrado, o néctar (amṛta) do sahasrāra cakra. Os quatro principais deuses vêdicos se identificam com diferentes tipos de Yoga: Agni, deus do fogo, relaciona-se ao Jñāna Yoga, o Yoga do conhecimento. Soma vincula-se ao Bhakti Yoga, o Yoga devocional. Indra simboliza o prāṇa, a força vital, relacionando-se portanto com todos

[14] Tese sustentada já em 1893 por Gangádhar Tílak (através da análise dos dados astronômicos contidos no *Ṛg Veda*) e H. Jacobi (que pesquisou o calendário vêdico, comparando-o com o dos *Brāhmaṇas*), corroborada posteriormente por Sen Gupta.

os Yogas que se servem do prāṇāyāma e a respiração. Sūrya, o sol, associa-se à realização por meio de autodisciplina, estudo e sabedoria.

No período das Upaniṣads (*c.* 1900 a.C.) começa a se perfilar a sistematização do Yoga. Upaniṣad significa *sentar aos pés do mestre [para ouvir seus ensinamentos].* Porém, segundo Monier-Williams, o termo significa igualmente *derrotar a ignorância através da revelação do conhecimento do Supremo Espírito*, e define uma doutrina secreta que revela o mistério que jaz sob a aparência das coisas. As Upaniṣads analisam o aspecto hermético dos Vedas e constituem o embasamento teórico das escolas filosóficas Sāṅkhya e Vedānta.

São uma coleção de estudos filosófico-religiosos de extensão variável, alguns dos quais falam sobre o Yoga, compostos pelos ṛṣis, pensadores-poetas e filósofos, ao redor de 1900 a.C., mas que só foram fixados por escrito entre os séculos II a.C. e II d.C. As primeiras Upaniṣads formam parte do Śruti, a literatura revelada do hinduísmo. Novos textos são acrescentados tardiamente, aumentando o número dos treze originais até cento e doze no século XV. As Upaniṣads mais recentes repetem as idéias das mais antigas, de acordo com as idéias de determinadas escolas de pensamento. As mais extensas e antigas são *Īśā, Kena, Bṛhad Āraṇyaka, Chāndogya, Śvetāśvatara, Maitrī, Yogatattva* e *Kaṭha,* sendo que as quatro últimas tratam do Yoga.

Eliminando as barreiras do ritualismo mecânico, os yogis upanishâdicos mergulham dentro deles mesmos sem outras ferramentas que a concentração e a meditação. O que marca a diferença essencial entre o Yoga mágico dos Vedas e o Yoga especulativo das Upaniṣads é justamente o caráter prático que este assume desde então. A partir das Upaniṣads, o termo Yoga passa a ter a conotação técnica que o caracterizará no futuro. Essa "acepção técnica encontra-se por primeira vez na *Taittirīya,* II:4 (Yoga ātmā) e na *Kaṭha Upaniṣad,* II:12 (adhyātmā Yoga), VI,II (o texto mais próximo do sentido clássico), mas revela-se a presença das práticas yogues nas Upaniṣads mais antigas. Assim, uma passagem da *Chāndogya Upaniṣad,* VIII:15 ("concentrando em si próprio todos os sentidos"), permite inferir a prática de pratyāhāra; da mesma forma, achamos com freqüência alusões ao prāṇāyāma na *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (por exemplo, I:5,23).

Nenhuma definição da essência destas escrituras pode ser mais exata que a que se encontra nelas próprias: "Segure o arco das escrituras, coloque nele a grande flecha da devoção; tensione a corda da meditação e acerte o alvo, o Ser. O mantra é o arco, o aspirante a flecha, o

Ser o objetivo. Estique agora a corda da meditação, e atingindo o alvo, seja uno com ele."[15] A 'grande flecha', que é a nossa própria alma: assim estão concebidos estes textos, dentro de uma síntese simbólica em que cada elemento cumpre sua função alegórica. Todo o Yoga está contido nestes inspirados versos, muito felizes porque recolhem toda sua radicalidade: apontar ao mais alto objetivo e fazê-lo com entrega, para efetivar a união (Yoga) com o Puruṣa.

Eis um exemplo da sutileza do estilo em que estes textos foram compostos, que combina doses equilibradas de sabedoria, lirismo e transmissão de conhecimento: "Há algo para além da consciência e que habita em silêncio nela. É o supremo mistério que ultrapassa o pensamento. Apoiai a vossa consciência e o vosso corpo sutil nesse algo e não o apoieis em nenhuma outra coisa."[16]

As Upaniṣads constituem interessantes testemunhos de sábios que preferiram manter-se à margem do brahmanismo ortodoxo e da própria existência profana para se recolher na vida contemplativa. Toda uma galeria de personagens adquire vida nestas páginas: no meio da jornada pela conquista da reintegração e da imortalidade surge quase inadvertidamente o cotidiano de seus protagonistas. O jovem Naciketas, comovido pela modéstia das oferendas de seu pai, decide oferecer a sua própria vida. Seu pai destina-o a Yama, o deus da morte. "E Naciketas aprendeu a suprema sabedoria ensinada pelo deus da vida do além, e aprendeu todos os ensinamentos da união interior, o Yoga. Então alcançou Brahman, o Eu Superior, e tornou-se imortal e puro."[17]

De berço muito mais humilde que Naciketas, o jovem Satyakāma deseja conhecer a sua origem. A sinceridade da sua mãe, longe de desconcertá-lo, é assumida por ele ao responder ao seu mestre: "Não sei a que família pertenço. Perguntei à minha mãe e ela respondeu: não sei, meu filho, a que família pertences. Na minha juventude eu era pobre e servi, como serva, a muitos senhores, e foi então que nasceste: por isso não sei a que família pertences." Mas o que nos surpreende é o final da história. "E o mestre Gautama disse-lhe: *Tu és um brāhmaṇe, pois não te afastaste da verdade. Vem, meu filho, tomar-te-ei como estudante.*"[18]

---

[15] *Maitrī Upaniṣad,* II:12.

[16] *Maitrī Upaniṣad,* VI:19.

[17] *Kaṭha Upaniṣad,* VI.

[18] *Chāndogya Upaniṣad,* IV:4.

Junto a estes seres de carne e osso, as Upaniṣads revelam-se pertencentes à tradição vêdica nas abundantíssimas referências aos Vedas, dos qual citam-se estrofes inteiras. Consolida-se assim a urdidura sutil desta cultura, sempre presente em suas criações, ainda naquelas em que a inquietude metafísica e contemplativa pareceria poder prescindir da linguagem da poesia.

Outro aspecto muito interessante destes textos é o de contemplar a atitude radical de quem busca o Absoluto para além do ritualismo ortodoxo. Porque se propõe aqui a adoção de uma decisão extrema que estremece a vida civil e social: a instituição da renúncia (saṁnyāsa), presente até hoje na Índia. Estes mestres afastam-se da sociedade, expondo seus achados numa linguagem às vezes, clara, às vezes, carregada de símbolos. Mas nem todos aqueles que possuem inquietudes desta ordem podem seguí-los: os que têm família ou responsabilidades, ou os que ainda sentem-se vinculados ao ritualismo brahmânico ficam à margem desta experiência.

Grande deve ter sido a pressão que estes "homens de ação" fizeram, beirando a marginalidade do brahmanismo, pois a resposta às suas inquietudes é uma síntese de elementos quase antagônicos que se recolherão muito posteriormente, na *Bhagavad Gītā* (IV:20): a renúncia ao fruto dos seus próprios atos.

As mais antigas Upaniṣads que mencionam o Yoga, *Taittirīya* e *Kaṭha,* apresentam uma linguagem metafórica densa, porém, permeável. Nesta última, que tem como protagonista o já mencionado Naciketas, o homem é visto como o cocheiro que precisa controlar uma carruagem puxada por cinco cavalos. Esta imagem aparece como um símbolo múltiplo: o corpo humano é a carruagem, a consciência é o condutor, a mente representa as rédeas, os cavalos os sentidos, e os caminhos que eles trilham, seus objetos. Se as rédeas estiverem frouxas ou o cocheiro desatento, não chegará a seu destino. Chama a atenção esta linguagem alegórica, se lembrarmos que a raiz da palavra Yoga é *jug*, que significa precisamente ungir, manter amarrado. Yoga é assumir o controle do seu próprio destino, ser senhor de si mesmo.

Os textos da *Kaṭha Upaniṣad* não revelam detalhes sobre as técnicas do Yoga, mas a sua descrição, apesar disso, não deixa de ser completa, posto que indica que o Yoga "vêm e vai" (VI): "Quando os cinco sentidos e a mente estão parados, e a própria razão descansa em silêncio, então começa o caminho supremo. Esta firmeza calma dos sentidos chama-se Yoga. Mas deve-se estar atento, pois o Yoga vem e vai."

A *Śvetāśvatara Upaniṣad* menciona na parte I "o Yoga da meditação e da contemplação" e também o Sāṅkhya: os "cinqüenta raios da Roda do Poder de Brahman" são os cinqüenta estados de consciência ensinados. Um elemento que chama a atenção nesta Upaniṣad (III) é a substituição de Viṣṇu por Śiva como deus supremo. Este texto contém uma descrição completíssima dos benefícios que a prática de Yoga produz, tanto no corpo quanto na transformação da consciência: "Quando o praticante de Yoga tem completo domínio sobre o seu corpo, que é composto pelos elementos da terra, água, fogo, ar e espaço, obtém um novo corpo de fogo sutil, que é superior à doença, à velhice e à morte. Os primeiros frutos da prática do Yoga são: saúde, pouco desperdício e boa tez; leveza do corpo, cheiro agradável e voz suave, e ausência de desejos vorazes."[19] O último texto deste grupo, *Maitrī,* possui apenas doze estrofes, mas se concentra na sílaba Oṁ e descreve os três estados de consciência contidos em cada uma das letras do praṇava: "Este ātman é o mantra eterno Oṁ, os seus três sons, *a*, *u* e *m* são os três primeiros estados de consciência, e estes três estados[20] são os três sons." (VIII).

O segundo grupo de Upaniṣads caracteriza-se por dar mais detalhes sobre as técnicas do Yoga. Muitas das Upaniṣads, como é o caso da *Maitrī* ou da *Kaṭha,* remetem a um conhecimento seguramente muito anterior a elas mesmas, pois se repete com freqüência o preceito "porque foi dito em outra parte..." As instruções para praticar dhāraṇā que encontramos na *Maitrī Upaniṣad* (VI: 20) possuem detalhes conhecidos por qualquer praticante de Yoga: "quem comprime a ponta da língua contra o palato e domina sua voz, sua consciência e sua respiração, vê o Brahman por meio do tarká[21]." Apesar do seu quase explícito hermetismo, as sugestivas instruções para praticar dhyāna estão formuladas com lirismo e precisão. Neste texto (VI:29), como em outros muito anteriores a ele, se insiste no caracter iniciático do Yoga: "este conhecimento não deve comunicar-se aos filhos ou discípulos, a menos que estes estejam aptos para recebê-lo."

Entre as Upaniṣads tardias, chama a atenção a *Yogatattva,* por sua tendência para o concreto e o experimental. É um verdadeiro manual de instruções para yogis, descrevendo em

---

[19] *Śvetāśvatara Upaniṣad,* II.

[20] Vigília, sono e sonho.

[21] Reflexão, força do juízo.

detalhes diversas técnicas, como āsana, mudrā e prāṇāyāma, assim como quatro tipos de Yoga: Mantra, Laya, Haṭha e Rāja.

Fora estes śāstras, há outros, posteriores, que também descrevem o Yoga: o *Rámáyána* e o *Mahābhārata* (2000-1500 a.C.), que falam basicamente de Bhakti, Jñāna e Karma Yoga, o Yoga do conhecimento e o Yoga da ação, o *Yoga Vasiṣṭha* e o *Yoga Sūtra* (200 a.C.), que recolhem e sistematizam as técnicas de concentração e meditação (Rāja Yoga), e outros textos tântricos mais recentes, entre os quais se destacam o *Haṭha Yoga Pradīpikā,* o *Gorakṣaśataka,* o *Śiva Saṁhitā* e o *Gheraṇḍa Saṁhitā* (*c.* s. XII-XV), que descrevem as técnicas fisiológicas do Haṭha Yoga. Este Yoga busca a realização através do esforço físico extremo. É um verdadeiro atalho através do mais violento esforço que o corpo possa suportar. Dá muita importância à prática de āsana, as posições físicas, ao prāṇāyāma, os respiratórios, e ao ṣaṭ karma, as purificações corporais.

A partir da "descoberta" do corpo, elabora-se uma série de tecnologias que se apóiam nele para alcançar o estado de transcendência: "O corpo construído pouco a pouco pelos haṭhayogis, os tântricos e os alquimistas correspondia, de certo modo, ao corpo de um "homem-deus" (...) A teandria[22] tântrica não era mais que uma variante nova da macrantropia[23] vêdica. O ponto de partida de todas estas fórmulas era naturalmente a transformação do corpo humano em um microcosmos, teoria e prática arcaicas, que se observam aqui e acolá no mundo e que na Índia ariana achavam-se estruturadas desde os tempos vêdicos." Mircéa Éliade, *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, p. 175.

O Yoga surge então paralelamente ao hinduísmo e se faz hoje dentro desse contexto, mas o que é exatamente o hinduísmo? Hinduísmo é o termo usado para designar as instituições culturais, religiosas e sociais da grande maioria da população indiana. O hinduísmo faz a sua aparição durante o alvorecer da civilização vêdica. Embora não exista uma data precisa a partir da qual possa se dizer que surge a civilização hindu, poderíamos localizá-la entre o ocaso da civilização vêdico-harappiana (2200-1900 a.C.) e o século VI a.C., a partir do qual possuímos registros escritos. Não temos evidências históricas para o milênio anterior à época

---

[22] Teandria: do grego *theos*, deus; e *andros*, homem: homem-deus.

[23] Macrantropia: do grego *macros*, grande; e *andros*, homem. Refere-se ao sacrifício do *Puruṣasūkta,* hino do *Ṛg Veda*, X:90 em que se descreve-se a emanação do Universo a partir do homem primordial.

clássica na Índia, mas temos sim abundante material nos planos filosófico e religioso. As primeiras escrituras do hinduísmo não têm uma data precisa: foram compostas e transmitidas oralmente (paramparā) durante um lapso de tempo incerto antes de serem transcritas. O termo hinduísmo não se restringe ao âmbito religioso, pois em verdade ele não seria unicamente uma religião tal como se concebe no Ocidente: não possui um fundador, nem profetas, nem hierarquia, liturgia, ou dogmas definidos. Aliás, nem sequer existe uma palavra para dizer religião em sânscrito. A que mais se aproximaria é dharma, que se traduz mais precisamente como virtude ou justiça.

E o que é o dharma? Respondemos com uma história da mitologia, extraída do *Mahābhārata.* Durante os doze anos que durou seu primeiro exílio, os cinco irmãos Pāṇḍavas e sua única esposa, Draupadi, foram peregrinando de lugar sagrado em lugar sagrado. Atravessando uma região baixa e pantanosa, os gêmeos Pāṇḍava, Nakula e Sahadeva, chegaram a um pequeno lago, acossados pela sede. Quando iam a beber, uma voz pediu que antes respondessem algumas perguntas. Não resistindo à sede, insistiram em beber e ao fazê-lo, caíram mortos. Chega Arjuna e é atacado pela mesma estranha sede, ouve a voz, mas não desiste de beber e também morre ao fazê-lo. Depois chega Bhīṣma e acontece-lhe o mesmo. Finalmente, Yudhiṣṭhira descobriu seus quatro irmãos mortos e sentiu que "seu coração o abandonava." O lago reitera suas exigências e o maior dos Pāṇḍava faz um imenso esforço vencendo seu sede:

— Interroga-me — disse ao lago.

E o lago perguntou:

— O que é mais rápido que o vento?

— O pensamento.

— O que é o que pode cobrir a Terra toda?

— A escuridão.

— Quem são mais numerosos, os vivos ou os mortos?

— Os vivos, porque os mortos já não são.

— Me dê um exemplo de espaço.

— Minhas duas mãos juntas.

— Um exemplo de pena.

— A ignorância.

— Um exemplo de veneno.

— O desejo.

— Um exemplo de derrota.

— A vitória.

— Qual é o animal mais astuto?

— Aquele que o homem ainda não conseguiu conhecer.

— O que surgiu primeiro: o dia ou a noite?

— O dia, mas somente precedeu a noite por um dia.

— Qual é a causa do mundo?

— O amor.

— Qual é o teu oposto?

— Eu mesmo.

— O que é a loucura?

— Um caminho esquecido.

— E a revolta? Porque se revoltam os homens?

— Para encontrar a beleza, seja na vida, seja na morte.

— O que é inevitável para todos os homens?

Vyāsa conta que, antes de responder, Yudhiṣṭhira pensou talvez na longa sucessão de reencarnações, ao final da qual se atinge a libertação. Por isso, respondeu:

— A felicidade.

— E qual é a grande maravilha?

— Cada dia a morte ataca ao redor nosso e vivemos como vivos eternos. Eis a grande maravilha.

Então, o lago disse a Yudhiṣṭhira:

— Que teus irmãos voltem à vida, pois eu sou Dharma, teu pai. Eu sou a retidão, a constância e a ordem do universo.

Segundo o estudioso hindu Harish Johari, o dharma é "a lei inerente à natureza de todos os fenômenos existentes. Aquilo que apóia, o que mantém unidas as pessoas, isso é dharma. Não é apenas um conjunto de crenças separadas da vida diária, senão um conjunto de princípios para viver uma vida harmoniosa e benéfica. É uma doutrina prática. Em seu significado etimológico, dharma significa igualmente 'aquilo que aglutina'." *Lilah*, p. 14.





Vivendo a ética do Yoga

Este é um assunto importante e delicado, que sempre se menosprezou. Ao que parece, os yogis do século XXI estão tão ocupados nos seus misteres, que esqueceram ou passaram a considerar desnecessário deter-se em detalhes aparentemente insignificantes como não mentir ou cultivar o contentamento.

Se você não tiver tempo ou disposição para agir conforme a ética do Yoga, tampouco terá tempo nem atitude para praticá-lo. Por outro lado, é desconfortável falar sobre estes assuntos, porque ninguém gosta de reconhecer-se como mentiroso ou ladrão, para dar os exemplos mais desagradáveis. Ao invés de ver quem vai atirar a primeira pedra, lembremos que yama e niyama são os dois primeiros passos da caminhada, condição indispensável para que a prática dê resultados concretos.

Yama significa *controle* ou *domínio*. É o pontapé inicial. Os yamas são as cinco proscrições: não usar nenhum tipo de violência (ahiṁsā); falar a verdade (satya); não roubar (asteya); não desvirtuar a sexualidade (brahmacarya); e não se apegar (aparigraha). Esses *refreamentos* pretendem purificar o yogi, aniquilar a subjetividade advinda do egocentrismo e prepará-lo para os estágios seguintes. Desempenham o controle dos impulsos naturais, que se manifestam através dos cinco órgãos de ação (karmendriyas): braços, pernas, boca, órgãos sexuais e excretores.

Niyama, as prescrições psicofísicas, compreendem cinco disciplinas: a purificação (śaucam); o contentamento (santoṣa); a austeridade ou o esforço sobre si próprio (tapas); o estudo das escrituras do Yoga e de si próprio (svādhyāya); e a consagração a Īśvara, o

arquétipo do yogi perfeito (Īśvara praṇidhāna). Estas atitudes cumprem a função de domínio sobre os cinco órgãos da percepção (jñānendriyas): olhos, ouvidos, nariz, língua e pele. Esse controle dos sentidos aponta à organização da vida pessoal do praticante.

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, conseqüências naturais da não-violência. Vyāsa, comentando o sūtra II:30 de Patañjali, diz que "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".

Satya, a verdade, consiste em fazer coincidir pensamentos, palavras e atos, o que deve entender-se como evitar a falsidade em todas suas formas, tanto nas relações do yogi com as pessoas quanto dele consigo próprio. Satya é procurar sempre a verdade, independentemente de onde 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." Ou seja: a verdade, por mais verdadeira que seja, não dói.

A ética do Yoga	
yamas	
ahiṁsā	*não violência*
satya	*veracidade*
asteya	*não roubo*
brahmacarya	*controle dos sentidos*
aparigraha	*não possessividade*
niyamas	
śaucam	*pureza*
santoṣa	*contentamento*
tapas	*disciplina*
svādhyāya	*estudo*
Īśvara praṇidhāna	*entrega ao Absoluto*

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 idéias) alheios. Vyāsa ensina que "steya significa pegar ilegalmente coisas pertencentes a outrem. Asteya é abstenção dessas tendências, mesmo que em pensamento."

Brahmacarya, o não desvirtuamento da sexualidade pode interpretar-se tanto como total e absoluta abstinência sexual quanto não dissipação da energia através do orgasmo. Em ambos os casos pretende-se, embora por meios diferentes, refrear a força geradora, a fim de entesourá-la para a evolução no sādhana. "Emprega-se hoje a palavra brahmacarya com o significado de *casto*, mas a castidade é uma noção ambígua. Nenhum homem é casto, já que

de uma maneira ou de outra emite periodicamente seu sêmen, nem que seja dormindo. O que é proibido ao brahmacārin não são as práticas sexuais, são os vínculos e particularmente os atos reprodutores, que, por suas conseqüências, o ligam à sociedade, privando-o da sua liberdade. O brahmacārin não deve ter relacionamentos que impliquem riscos de concepção. Deve ser, de qualquer modo, econômico com seu sêmen, consagrando-se ao estudo."[24]

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 que "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."

Śaucam é a purificação. A purificação externa inclui alimentação vegetariana, exercícios de purificação orgânica (como a lavagem das vias respiratórias e dos aparelhos digestivo e excretor), e manter limpo o ambiente em que se vive. Um organismo poluído por hábitos impróprios como o uso de drogas ou alimentação intoxicante gera comportamentos e condicionamentos contraproducentes para a prática do Yoga. A purificação interna inclui a eliminação das impurezas do pensamento. As técnicas mais refinadas de purificação são tattva śuddhi e citta śuddhi (antar mauna).

Santoṣa, o contentamento, consiste em cultivar um estado interior de permanente alegria, independentemente das circunstâncias externas, o que facilitará muito o progresso na prática. Lembre que o melhor surfista não é o que surfa a maior onda: é o que tem o maior sorriso nos lábios. O melhor yogi não é o que faz o exercício mais complicado: é aquele que sabe viver melhor sua vida (o que está estreitamente vinculado com o tamanho do sorriso).

Tapas é *calor*, *ascese,* determinação, força de vontade concentrada, austeridade, esforço sobre si próprio: "produz a destruição das impurezas, o que conduz ao aperfeiçoamento da sensibilidade corporal."[25] O objetivo desse esforço sobre si próprio é atingir um estado de purificação que permita ao indivíduo *tomar posse* do seu corpo, indo além dos limites impostos pela percepção limitada da realidade. "Uma linguagem que não fira, verídica, amigável e benéfica, o estudo regular das escrituras, tal é o tapas da palavra. A serenidade e

[24] Alain Daniélou, *Śiva e Dionisos*, p. 98.

[25] *Yoga Sūtra,* II:43.

clareza de espírito, a doçura, o silêncio, o autodomínio, a total purificação do caráter, tal é o tapas consciente." [26]

Svādhyāya é o estudo da metafísica do Yoga e de si próprio; abrange não apenas o autoconhecimento através da reflexão sobre a sabedoria das escrituras (śāstras), mas também a aplicação prática desse conhecimento. 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. Diz o *Viṣṇu Puráma*, VI:6.2: "do estudo deve-se passar ao Yoga. Do Yoga deve-se passar ao estudo. Pela perfeição no estudo e no Yoga, a Consciência Suprema se manifesta. O estudo é um olho com o qual o Ser se percebe. O Yoga é o outro."

Īśvara praṇidhāna, é a consagração a Īśvara (*Senhor*), entendido como o arquétipo do yogi, o modelo ideal a ser seguido pelo praticante. Īśvara praṇidhāna também significa entregar as ações e seus frutos a uma vontade superior à própria. Pode entender-se como auto-aceitação no momento presente ou ainda como serviço à Humanidade. A melhor definição de īśvara praṇidhāna está na *Bhagavad Gītā: bhavitam bhavati eva*: aquilo que tiver que ser, será.

O mesmo śāstra ainda afirma que "o seu dever é agir, sem procurar recompensas pelo que você faz". Īśvara praṇidhāna pode também incluir práticas que tenham como resultado o controle dos órgãos dos sentidos. Por exemplo, a prática de āsanas pode ser usada para controlar as mãos e os pés, o que vai facilitar a permanência nas posições sentadas.

Poucos livros ou escolas de Yoga hoje em dia, e ainda menos no Ocidente, dedicam-se a ensinar os yamas e niyamas. Uma pequena reflexão sobre eles revela sua importância na manutenção da "ecologia" social e individual. Através da prática destes preceitos se estabelece uma convivência pacífica, harmoniosa e feliz na sociedade. É por essa razão que Patañjali os chama *sārvabhauma,* supremos ou universais, pois eles valem para todas as pessoas e em todas as circunstâncias.

Se diz que o Yoga torna o indivíduo egoísta e apolítico. Mas, o que verdadeiramente acontece, é que o Yoga desprograma os condicionamentos resultantes das ideologias, as tradições ou os valores impostos pela sociedade. Ensina o indivíduo a ser ele mesmo e dá uma liberdade que está além dos preconceitos e formas de comportamento estabelecidas pela

[26] *Bhagavad Gītā,* XVII:15-16.

sociedade. Paradoxalmente, desenvolve ao mesmo tempo uma consciência de solidariedade com a sociedade em que o indivíduo percebe o planeta e a raça humana como uma unidade. É uma verdadeira revolução interior.

Cada parte do Yoga tem um propósito definido. Esses dois primeiros passos não são específicos dele, mas configuram uma base de purificação mental, psíquica e física que resultará indispensável nas etapas posteriores. O Yoga não é moral nem moralizante: estas prescrições possuem uma função meramente utilitária e, embora possam funcionar como códigos para facilitar a convivência social, somente se praticam em função do objetivo final. Os conceitos do Bem e do Mal não determinam a conduta do yogi; a única causa do seu comportamento é o titânico esforço sobre si próprio necessário para viver os yamas e niyamas, e o resultado desse esforço, a libertação que consegue pelo samādhi.

A primeira palavra que aparece no *Yoga Sūtra* é atha, que significa *agora. Agora*, *a seguir*, depois que algo já foi ensinado. Isto, porque o Yoga não é para iniciantes. Por isso que existem os yamas e niyamas. Você não conseguiria, e praticamente ninguém, seguí-los à risca. Mas mesmo assim pode usar o Yoga. Porque está escrito nas Upaniṣads: *yata Brahmande tata pindade*. Assim como é no Universo, assim é também no ser.

Esta última afirmação pode parecer misteriosa. Mas, como colocar realmente os yamas e niyamas em prática? Talvez você possa concordar comigo em que discorrer sobre a ética é teoricamente muito interessante, mas impossível de aplicar-se na prática por seres humanos normais, porque os yamas e niyamas são para santos, mas o Yoga é para gente como nós. Na verdade, você não precisa seguir todos os yamas e niyamas ao mesmo tempo. Escolha apenas um, e mantenha-o a qualquer preço. Os outros virão sozinhos.

Pessoalmente, escolhi satya, a verdade. Nós mentimos o tempo todo, sem perceber, gratuitamente. Mentimos para a nossa família, para os nossos amigos, para as pessoas com quem nos relacionamos no dia a dia e, principalmente, para nós mesmos. E, quanto mais se mente, mais se reforça o vṛtti e o hábito de mentir, o que é um obstáculo intransponível se se quiser realmente avançar na prática.

O filósofo austríaco Ludwig Wittgenstein disse que “quem sabe demais acha difícil não ter que mentir.” Em certas circunstâncias ele tem razão: às vezes, a responsabilidade de lidar com a verdade pesa bastante. Mas isso não significa que você passará a usar a “verdade” para

agredir os outros “por seu próprio bem”. Porque a verdade pura, aquela que vêm do coração, não machuca nem dói. Vou lhe contar a história do ladrão e o rei.

Uma vez, um ladrão quis aprender Yoga. Foi visitar um mestre e disse-lhe que queria praticar, mas que era ladrão, bêbado e mentiroso. O mestre falou dos yamas e niyamas, e disse que, para começar, deveria escolher um yama ou um niyama e ater-se a ele. O ladrão pensou: “minha profissão é roubar. É o que sustenta a minha família, portanto, fora de questão seguir asteya. A bebida é a minha única fonte de prazer, e tampouco vou largá-la. Ou seja, que nem śaucam nem tapas. Mas, deixar de mentir não vai me custar tanto. Vou seguir satya.” E assim foi que ele decidiu falar somente a verdade.

Uma noite, o nosso ladrão foi roubar o palácio real. Eis que o rei estava passeando pelo jardim após um dia entediante, buscando algo que lhe tirasse o vazio existencial. Os dois se encontraram e o rei pergunta: “quem é você?” O ladrão disse a verdade: “sou um ladrão e vim roubar o tesouro real.”

O rei viu ali a possibilidade de viver a emoção e a aventura que estava procurando desde cedo, e então falou: “eu também sou um ladrão. E sei onde se guarda a chave da sala do tesouro. Façamos juntos o trabalho e dividamos o lucro”. O ladrão concordou.

Os dois aventureiros entram no palácio, chegam na sala e dividem o tesouro. Porém, acham três enormes diamantes, que não podem ser divididos sem beneficiar um deles mais do que o outro. O ladrão, apelando para aquela generosidade que ocasionalmente conseguem ter os da sua profissão, diz: “fiquemos com um diamante cada, e deixemos o terceiro para o rei. Afinal, coitado, ele acabou de perder tudo.” Ao separar-se no jardim, o rei pergunta ao ladrão onde ele mora, e fala da possibilidade de contatá-lo novamente para futuros “trabalhos”. O ladrão fala a verdade.

No dia seguinte, o rei vislumbra a possibilidade de testar seu primeiro ministro. Chama-o e diz: “ontem à noite tive um sonho estranho. Sonhei que o tesouro fora roubado. Vá à sala conferir, pois um pressentimento está oprimindo meu coração.”

O ministro entra na sala, vê o diamante que sobrou e pensa: “o nosso rei perdeu absolutamente tudo. Este único diamante não fará nenhuma diferença”. Esconde a pedra preciosa sob a túnica e volta à sala do trono, dizendo que, efetivamente, o tesouro inteiro foi roubado. O rei manda prender o ladrão. Ao ser interrogado na frente do ministro, conta o

acontecido: desde o encontro com o "colega" de profissão até o detalhe do diamante que eles deixaram na sala.

Desta forma, o rei descobre que o seu ministro não é de confiança, pois mente e rouba. Manda prendê-lo imediatamente. E, em seu lugar, nomeia primeiro ministro seu novo amigo, o ladrão. Este, dada a sua nova ocupação, deixou de roubar. E, como passou a ter outros prazeres, deixou igualmente de beber.

Ou seja, se você também escolher e seguir apenas um dos yamas e niyamas, os outros acontecerão sozinhos. Se quiser, tome essa escolha como um exercício temporário, digamos durante algumas horas, dias ou semanas, para observar a suas próprias reações. Se, por exemplo, você escolheu seguir a não-violência e sentiu dificuldades, ou não ficou conforme com o resultado, há ainda as outras possibilidades.

Depois que você conseguir a firme resolução de continuar com a sua decisão, verá que fica mais e mais fácil mantê-la, em qualquer circunstância. O convite está feito. Mas lembre que isto deve ser tomado como puro sādhana no dia a dia, e que deve servir como objeto de observação de si próprio, a cada momento, para treinar e testar o seu nível de consciência e a sua atenção, e ver como você reage ao seu próprio karma. E o que é o karma, então?

Karma é liberdade

Karma é o resultado das ações, a lei de causa e efeito. Esta lei afirma que a ação e a reação configuram dois aspectos da mesma realidade. A noção de karma não tem nada 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. Controlar o karma é ser senhor de si próprio. Isso se faz através da prática constante de yama e niyama. O primeiro passo é tomar consciência de que ele existe, analisá-lo e estudar como criamos o nosso próprio destino. Assim poderemos evitar as coisas que nos fazem mal e atrair as que nos fazem bem.

Aqui em ocidente pensamos que o karma seja uma espécie de fatalidade, algo ruim que acontece sem motivo aparente. Com freqüência dizemos "Fulano tem um karma pesado" ou "Sicrano pagou seu karma", sem entender ao certo o que é esse tal de karma. O conceito de karma no contexto do Yoga de Patañjali não tem nada a ver com isso.

O karma não é nem bom nem ruim. Isto pode parecer incompreensível se não for melhor

explicado: pense que alguém é condenado a ficar numa cadeira de rodas, sem movimento algum do corpo, a não ser dois dedos de uma das mãos. Sem poder falar nem mexer-se, totalmente dependente da ajuda dos demais para fazer os mínimos movimentos do cotidiano, você poderia imaginar a vida desta pessoa como uma longa espera pela morte, uma espécie de vegetal consciente e desesperado.

Pois então, pense que essa pessoa existe mesmo, e que ela deu um jeito de receber o Doutorado em Cosmologia na Universidade de Cambridge, onde ocupa a cadeira de Newton como professor de Matemática! Essa pessoa é Stephen Hawking, autor do best seller Breve história do Tempo, considerado por muitos como o mais brilhante físico teórico desde Einstein. Tal vez, se ele não tivesse que ficar sentado na sua cadeira de rodas, não teria tido a oportunidade de explorar os limites da astrofísica e da natureza do tempo e do universo. Tal vez, Stephen Hawking, sem cadeira de rodas fosse, ao invés de um premio Nobel de física, apenas um medíocre e anônimo jogador de futebol. Então, ficar uma vida inteira num cadeira de rodas é ruim ou é bom? Depende da sua perspectiva... E o resto das coisas 'ruins' que acontecem com você, são ruins mesmo? E você ainda fica se lamuriando porque brigou com a namorada ou com o chefe!

Vivekānanda, um mestre de Yoga contemporâneo disse que o karma é "a eterna afirmação da liberdade humana... Nossos pensamentos, nossas palavras, nossos atos, são fios de uma rede que tecemos ao redor de nós mesmos." Ou seja, o homem é intrinsecamente livre e responsável pelas suas ações. O *Śatapatha Brahmana*, vi:2.2,27, um dos mais profundos e antigos textos vêdicos, faz a mesma afirmação com outras palavras: "todos os homens neste mundo nascem moldados por si mesmos." Ou seja, criamos a nós mesmos a cada instante e podemos, através de um ato de vontade, nos transformar e transformar conseqüentemente nosso futuro.

O sábio Patañjali descreveu o mecanismo da lei do karma no segundo capítulo do *Yoga Sūtra:* "O reservatório dos karmas que se enraízam nas misérias existenciais, causa toda espécie de experiências, presentes e futuras. Enquanto a raiz da aflição estiver presente, ela produz nascimentos sucessivos, duração e experiência." Nestes aforismos, 12 e 13, Patañjali nos diz que nossas tendências latentes foram criadas pelas nossas ações e pensamentos passados, e que estas, por sua vez, definem nosso presente e nosso futuro. Ao mesmo tempo,

as experiências de nascimento, morte e renascimento, assim como as prazerosas e dolorosas, continuarão ininterrompidamente enquanto o karma que as gerou permanecer ativo.

No sūtra 14 o sábio afirma que essas experiências prazerosas ou dolorosas são o resultante do mérito e do demérito respectivamente: "o fruto [das ações] será alegria ou infelicidade, conforme a sua causa seja a virtude ou o vício."

Em seguida, ele diz que "tudo provoca dor para o sábio. Mudanças, ansiedade, tendências e conflitos estão permeados pelos guṇas e vṛttis e sempre acabam em sofrimento." Tudo é fonte de sofrimento para aquele que discrimina, pois até mesmo o desfrute do prazer é fonte de dor, já que produz apego aos objetos de prazer. E, no sūtra 16, arremata: "a dor que ainda não surgiu pode evitar-se."

Existem três tipos de karma: 1) o karma que já foi criado e está acumulado, chamado prārabdha karma; 2) o karma que está 'amadurecendo', como uma semente germinando, ou seja, que já foi criado, mas ainda não se manifestou, chamado sañchita karma e 3) o karma que estamos criando neste momento presente, chamado kriyamāṇa karma.

Estes três tipos de karma se explicam na tradição do Yoga com o exemplo do arqueiro: ele pega uma flecha da aljava, mira um pássaro e solta a flecha. Imediatamente se arrepende, mas já é tarde e não pode voltar atrás: o pássaro morre. Este é o prārabdha karma. As flechas na aljava do arqueiro são seu sañchita karma ou reservatório kārmico: ele pode escolher se irá tirar uma flecha da aljava ou não, e em que direção irá aponta-la. A flecha que ele segura no arco, pronta para ser disparada, é o kriyamāṇa karma ou karma atual.

Com o sañchita e o kriyamāṇa karma podemos exercer o livre arbítrio. Podemos, como diz Patañjali, evitar a dor que ainda não apareceu. Em relação ao karma que já se colocou em movimento, prārabdha, embora seja inexorável, se podem mitigar seus efeitos através de práticas de mentalização.

Temos que aprender a reconhecer as nossas tendências, que se pautam pelo saṁskāra, o conjunto das latências subconscientes. Isso não significa apenas ser saudável e feliz, ou ter uma relação harmônica com as pessoas e o meio em que se vive. Também, conhecendo o nosso karma, podemos nos libertar dele, que é em definitiva o objetivo final da prática.

Você não deve deixar que as coisas "aconteçam" consigo. Novamente, citemos Patañjali: "as coisas fortuitas não colocam a Natureza em movimento. Apenas a remoção dos obstáculos permite que ela se manifeste, como o agricultor que remove as barreiras para que as águas

possam fluir."[27] Removidos os obstáculos, a Natureza se revela. Por exemplo, ser virtuoso pela virtude em si, não traz o samādhi nem faz com que a verdadeira natureza, escondida sob o saṁskāra, se manifeste.

A virtude não é o que irá produzir a evolução. A virtude é apenas uma conseqüência. O efeito não determina a causa. É determinado por ela. Por exemplo, o poder de ouvir é a causa. O que se ouve, o efeito. O ato de ouvir não é a causa material da audição. O poder de agir em consonância com a Natureza é a causa. A ação correta, a conseqüência.

Os rituais coletivos, como o agnihotra, transformam os karmas coletivos. O sādhana tem como objetivo sutilizar o karma individual. Libertar-se do próprio karma é a maior e mais ambiciosa tarefa que um homem pode empreender. O Puruṣa, a parte mais profunda de nós mesmos, é igualmente o *axis mundi*, o ponto central do Universo.

Se tomarmos consciência da nossa verdadeira natureza, o Universo responderá em consonância. Os objetivos se conseguem afinando-se com a natureza da Natureza. É a natureza da Natureza se alcança usando os yamas e niyamas.

Mas aqui temos um paradoxo: o yogi que consegue aniquilar o seu karma, em verdade não é livre, pois tem uma única opção: agir em consonância com a Natureza. Eliminar o karma não significa renunciar às coisas do mundo, mas ir além dos condicionamentos que nos atam a ele e nos fazem pensar que a felicidade depende das coisas que vêm de fora. Para isso, é fundamental entender o Karma Yoga, método que busca a realização pela da ação desinteressada, sem considerar seus resultados.

O śāstra que ensina esta forma de Yoga é o *Bhagavad Gītā,* em que Viṣṇu, encarnado como Kṛṣṇa, ensina o príncipe Arjuna a viver em harmonia com o karma, a lei universal, e o dharma, a lei humana, tendo como pano de fundo a terrível guerra travada entre duas famílias reais, primas entre si: os Pāṇḍavas e os Kauravas. Esse confronto simboliza a dialética da vida. Arjuna se nega a matar pessoas do seu próprio sangue, refugiando-se numa renúncia mal entendida. Entretanto, é convencido por Kṛṣṇa sobre a inevitabilidade da ação, pois, desde que o homem está vivo, está sujeito à lei do karma, sendo-lhe impossível fugir à ação. Renunciar não significa subtrair-se à vida, isolar-se do mundo e da sociedade: "a *má ação*, como dizem os hindus, não é viver no tempo, mas acreditar que não existe nada mais fora

[27] *Yoga Sūtra,* IV:3.

dele. É-se devorado pelo tempo, pela História, não porque se vive no tempo, mas porque se crê na realidade do tempo e, por esse motivo, esquecemo-nos ou desprezamos a eternidade."[28]

Kṛṣṇa propõe um Yoga em que ação e contemplação estão intrinsecamente ligadas. O que é necessário fazer é viver a própria vida executando as ações cabíveis a si mesmo, eliminando o apego aos seus resultados.

Numa palavra, traz o Yoga para a vida secular, para aqueles que não podem renunciar às suas responsabilidades humanas: "ó Arjuna, aquele que, mantendo os sentidos sob o controle da faculdade mental, se empenha desinteressadamente com os órgãos da ação no Yoga da ação, esse é eminentemente superior. Portanto, realiza a ação a ti prescrita, pois a ação é superior à inação: mesmo tua vida física não saberia sobreviver sem ação." [29]

Ser yogi não significa obcecar-se com a técnica, mas esforçar-se para que a perfeição flua através de todos os atos, mantendo sempre uma atitude positiva e aberta, evitando fechar-se em fórmulas rígidas. Ou seja, a iluminação está aqui mesmo, e pode conseguir-se lavando a louça ou fazendo qualquer outra atividade: **fazendo o que você tem que fazer**! Diz o sábio Vasiṣṭha:

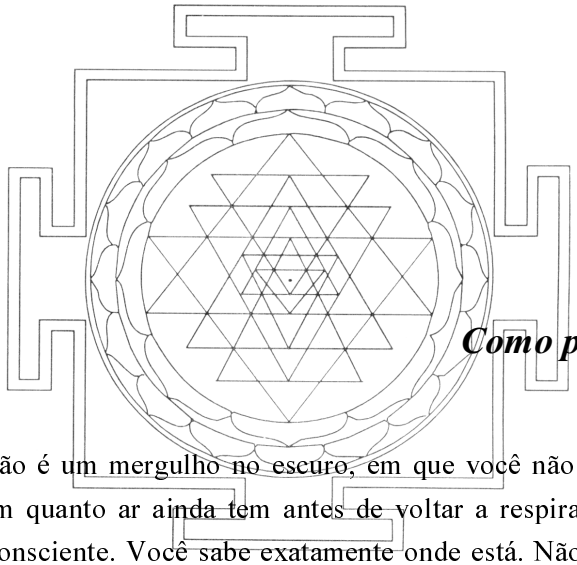
> *Toda a criação é paz, infinita e eterna.*
> *Veja a infinita consciência em tudo e fique em paz.*
> *Yoga é a cessação das experiências dos objetos.*
> *Fique no estado de Yoga e faça o que você tem que fazer.*
> *Fique no estado de Yoga e viva.*
>
> *Laghu Yoga Vasiṣṭha,* CXXVI:78.

O importante é possuir mais disposição interior para viver e trabalhar, ser mais consciente e superar-se, mas sem que isto se transforme numa obsessão. A cada dia oportunidades nos são oferecidas para aprender a superar-nos: não as deixemos passar. Ao mesmo tempo, lembre de não confundir *atitude positiva* com virtudes positivas. Convém manter uma disposição positiva, sem necessariamente ser inofensivo, bonzinho ou indulgente demais. Em determinadas circunstâncias, uma atitude firme acaba sendo mais sadia ou dando mais resultado que o excesso de bondade.

---

[28] Mircéa Éliade, *Mitos, sonhos e mistérios*, p. 51.

[29] *Bhagavad Gītā,* III:6-8.



Como praticar?



A prática de Yoga não é um mergulho no escuro, em que você não sabe ao certo em que profundidade está, nem quanto ar ainda tem antes de voltar a respirar. Durante o sādhana, você fica totalmente consciente. Você sabe exatamente onde está. Não há nada de aleatório: nenhuma experiência foge ao seu controle. Nada acontece que não esteja incluído nas premissas da técnica que você usa.

Existem formas e técnicas de Yoga *ad modem recipientis*, ao gosto do freguês. É preciso ver quais são as técnicas das que você poderá tirar o melhor resultado. Uma prática completa, do jeito que Patañjali ensina no *Yoga Sūtra,* e nós aprendemos na Índia, começa com os mantras propiciatórios e logo se faz āsana e prāṇāyāma, os exercícios físicos e respiratórios. Depois, passa-se à vocalização do mantra Oṁ; a continuação vem o kāya sthairyam e finalmente, a técnica de meditação em si. Se quiser, após haver feito o seu sādhana pessoal, poderá ainda fazer o agnihotra, os mantras e o ritual do fogo. Resumindo, o sādhana fica assim:

- mantras invocatórios: Oṁ e śānti mantra ou
  Pātañjala caraṇam (veja o capítulo de āsana)
- āsana
- yoganidrā
- kriyā
- prāṇāyāma
- kāya sthairyam

- concentração e/ou meditação
- mantra final: śānti path

Os mantras iniciais são importantes, pois nos sintonizam com o espírito da prática. Fazer o mantra Oṁ ao começar facilita a interiorização da mente. Após o Oṁ, se faz tradicionalmente o śānti mantra, da *Taittirīya Upaniṣad:*

Oṁ sahanāvavatu
sahanaubhunaktu
sahavíryam karva vahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviṣāvahai
Oṁ śānti śānti śāntiḥ.

Traduzindo: "Que todos estejamos protegidos e unidos. Que estejamos nutridos e unidos. Que trabalhemos juntos, unindo forças pelo bem comum. Que nosso saber seja luminoso. Que nunca briguemos. Oṁ. Que haja paz, paz, paz."

Se você não tiver tempo para fazer uma seqüência completa de āsana, faça pelo menos uma postura invertida com longa permanência e respiração profunda. Se for necessário, poderá incluir um yoganidrā. Senão, faça śavāsana, a posição de relaxamento deitado, por pelo menos dez ciclos respiratórios.

Como prāṇāyāma, comece treinando a respiração baixa, média e alta. Depois passe a fazer a respiração completa e continue com o prāṇāyāma sādhana sugerido no capítulo correspondente. Havendo treinado bastante os pulmões, faça unicamente vinte ciclos diários de nāḍī śodhana prāṇāyāma, e concentre-se em aumentar progressivamente os tempos de cada ciclo.

O kāya sthairyam ensina a transcender o corpo, que é essencial para que a prática produza resultados visíveis. Por isso, chega uma certa altura em que o yogi precisa desvencilhar-se da comodidade e do conforto que uma prática mediana produz, e começar a levar a coisa a sério. O Yoga, essa "pérola de inestimável valor", como dizem os textos, é demasiado sério como para reduzir-se a uma simples atividade de lazer.

Após o "congelamento" do corpo, havendo conquistado a estabilidade, começa a meditação em si, que pode ser sobre um mantra pessoal, ou alguma das técnicas sugeridas neste livro. Para encerrar e voltar a consciência para o exterior, as práticas terminam com o śānti path, a

invocação da paz: *Oṁ śānti, śānti, śāntiḥ. Hari Oṁ.* Através deste mantra compartilhamos a paz conquistada na prática.

Não é bom evitar forçar. Mas isso não significa que você deva fazer exageros do tipo 200 ciclos de respiração alternada. Quando falo em forçar, me refiro exclusivamente àquele esforço de vontade que você precisará fazer para desenvolver a capacidade de permanecer sentado, totalmente imóvel durante pelo menos uma hora, que é o que em definitiva lhe permitirá alcançar o estado de transcendência, desde que use, é claro, as técnicas corretas. Porque a constatação de que três chapatis[30] no almoço sejam bons, não significa que trinta sejam ainda melhor.

Isto não é literatura. Este livro deveria chamar-se *Yoga: manual do usuário*. Tem a mesma finalidade que um manual para montar bicicletas. É uma alternância de explicações teóricas e instruções para a prática em linguagem coloquial, o que torna seu estilo irregular. Ou seja, algumas partes são textos orais, textos para serem "ouvidos", transcrições das práticas que você e eu faríamos se estivéssemos juntos na sala de prática. No texto oral (*or* = boca, em latim) o maior interesse está no som que se ouve. Isso torna a leitura quase inútil se a prática não for simultânea, coisa praticamente impossível. A linguagem oral é naturalmente redundante e repetitiva e isso se percebe de forma clara ao transcrevê-la *ipsis literis.*

É difícil escrever sobre a prática. Poderia ter optado por fazer uma descrição bonita sobre as técnicas, mas preferi que por momentos ficasse árido para quem quer unicamente ter o prazer de ler, mas com as técnicas já prontas em linguagem coloquial, ao invés de que fosse lindo, cheio de adjetivos e difícil de aplicar. Espero que preencha ambas as expectativas: tanto as do leitor quanto as do praticante.

Os textos que vêm a seguir podem usar-se como modelos de elocução. Você estuda as técnicas, escolhe as que achar mais adequadas e grava a sua própria voz, lendo pausadamente (uma frase a cada quatro segundos, aproximadamente) e respeitando os tempos que aparecem sugeridos entre parêntesis (ou reduzindo-os proporcionalmente). Outra opção é fazer pequenos grupos de meditação com seus amigos, onde cada um pode usar os textos como orientação para dar a prática para os outros. Se você for professor de Yoga, poderá igualmente usar essas práticas nas suas aulas, tomando o cuidado de escolher a técnica mais adequada para cada pessoa ou grupo.

---

[30] Pão indiano sem fermento.

Uma coisa que certamente chamará a sua atenção nesses textos é a estrutura da prática, que se repete com mínimas variantes. Acontece que há um motivo importante para isso: fixar na sua mente a seqüência em que devem fazer-se as diferentes técnicas, para que cada vez fique mais fácil praticar. Desta forma, se no início você necessita de 30 minutos para atingir o estado de imobilidade absoluta, após vários meses de prática contínua, precisará apenas de algumas respirações profundas. Conseqüentemente, a sua prática renderá cada vez mais. Por isso é que deixamos de lado os adjetivos e tentamos fazer os textos o mais simples possível, seguindo a estrutura (testada e aprovada) que aprendemos na Índia.

Para que a prática seja bem direcionada e dê resultados visíveis em curto prazo, você deve levar em consideração esses conselhos. Permaneça sempre consciente, sem importar o que possa acontecer. A responsabilidade é toda sua. Muitas das perguntas surgidas ao longo da prática já incluem a resposta. Apenas permaneça consciente o tempo todo. Estas práticas são simples. Porém, à medida que as repetimos, passam a ser mais e mais reveladoras. Atuam por acumulação, pelo que é conveniente mantê-las por alguns dias ou semanas.

Na vida cotidiana, estamos sempre com a consciência externalizada, sempre projetada para fora. Custa um certo esforço focalizá-la no interior; temos que evitar nos deixar arrastar pelos estímulos externos. A experiência no Yoga é cumulativa e interior. Se lograrmos manter uma certa "temperatura" (*tornar-se ardente*, pelo tapas) na consciência, poderemos ir sempre além. A meditação é um instrumento que nos permite revelar nossos próprios conteúdos subconscientes, o Ser total que temos dentro, que é a nossa essência, mas que não conhecemos por inteiro. Podem surgir por este meio coisas de que gostamos, porém, também coisas de que não gostamos, nem estamos em condições de escolher. Porque esta atitude de busca faz com que tudo flua muito rapidamente.

Não fique demasiado sério ou exigente. Isto pode ser um reflexo da sua ansiedade, das suas expectativas ou do seu próprio ego. Lembre que a prática produz intensa alegria, intensa felicidade de estar vivo. E lembre também que temos a eternidade pela frente.

Outro obstáculo importante é o excesso de otimismo. Você não pode esperar atingir o estado de meditação na primeira tentativa. Após uma prática malsucedida você poderá perder o entusiasmo, e pensar que a meditação é uma perda de tempo ou até mesmo um mito. Não tenha demasiadas expectativas. Pratique e persevere até sentir o resultado.

Reserve um lugar especial para meditar. De preferência, que seja bem arejado, amplo, iluminado, fresco, tranqüilo e silencioso, onde reine uma atmosfera de paz. Meditar sempre no mesmo local favorece o controle dos pensamentos. Com o tempo, a mente irá aquietando-se cada vez mais rapidamente.

Escolha um momento adequado do dia: tradicionalmente, os melhores horários são o alvorecer e o crepúsculo (sandhyā), quando aumenta a concentração da energia vital no ambiente e a força de vontade no indivíduo. Brahmamuhūrta, a partir das quatro da manhã, é quando a consciência está mais predisposta e firme para meditar. Mas se você não conseguir acordar cedo para praticar, não importa. Qualquer momento do dia é bom para encontrar-se consigo mesmo. Entretanto, praticar sempre à mesma hora ajuda a disciplinar a atividade mental e entrar em meditação com maior facilidade.

É importante a perseverança, principalmente ao começar. No início, trinta minutos é um tempo razoavelmente bom para dedicar-se ao saṁyama. Gradativamente, a medida em que os primeiros resultados forem manifestando-se, você irá aumentar esse tempo até uma hora ou duas por sessão.

Depois do sādhana, o efeito continuará manifestando-se durante o resto do dia. É como se a prática e a rotina fossem dois modos diferentes de expressar a mesma idéia; a mesma linha que você seguir na prática se expressará igualmente nas suas ações. Mantenha a respiração ritmada e abdominal. Você observará que ao atingir estados de meditação profunda a sua respiração se altera, passando a exalação a ser mais curta e rápida que a inalação, da mesma forma que quando dorme.

Use sempre o jñāna mudrā, gesto que facilita enormemente a concentração. Só para lembrar: polegares e indicadores se unem formando círculos, com as mãos apoiadas relaxadamente sobre os joelhos; as palmas ficam para cima ou para baixo, como você quiser.

Ao começar, não se esforce para eliminar os pensamentos alheios à prática. Eles acabarão desaparecendo, como nuvens passageiras no céu. Não utilize mais do que uma técnica por sessão. Com o tempo você descobrirá qual é a técnica que favorece mais o seu saṁyama, e passará a trabalhar exclusivamente com ela.

Primeiro, precisa descobrir se para você fica mais fácil fazê-lo sobre sons ou imagens. Isso está em relação com os cakras que estiverem mais ativos. Viśuddha é o responsável pelos

sons. Ājñā, pelas imagens. Como primeiro passo desta caminhada, descubra então se você é um meditante visual ou auditivo, pondo em prática as técnicas propostas neste livro.

Deixe de identificar-se com o seu corpo e com o que você pensa. Esqueça o seu ego. Há um ponto em que a pratica se detém e acontece a transformação da consciência. Se tentarmos combater a mente, estaremos lutando numa batalha que já está perdida. O importante é voltar sempre a concentrar-nos na experiência. Mantenha os olhos suavemente fechados e a musculatura do rosto bem descontraída. Se for necessário, faça um siṁhāsana antes de iniciar, para distensionar a fisionomia.[31]

Alguns pensam que o progresso no Yoga depende de fazer práticas de austeridade ou mortificação, de ficar sofrendo ou atormentando-se com exercícios extenuantes; porém, há formas e formas de fazer-se tapas. A prática de tapas, o esforço sobre si próprio, deve estar em função do temperamento e do caráter da pessoa. A austeridade que vale para um camelo, que fica dias a fio sem beber água, pode não ser boa para o homem. O segredo é fazer tapas com inteligência. Como já dizia Vivekānanda, 'cara feia não é sinal de espiritualidade, e sim de dispepsia'. A auto-superação deve entender-se como disciplina na prática, cultivo das virtudes mais elevadas e aperfeiçoamento em todas as atitudes e decisões do dia a dia.

Porém, assim como há poderes a descobrir-se no tapas, também há o perigo do exagero: "a libertação não se consegue apenas untando o corpo com cinzas, alimentando-se de cortiças e água, expondo-se ao frio e ao calor e fazendo coisas do estilo. Os burros e outros animais vivem completamente nus: acaso são yogis por isso? Não; portanto, obtenha o verdadeiro conhecimento e evite o falatório desnecessário." [32]

É importante evitar os exageros e adquirir alguns costumes que possam elevar e manter a nossa qualidade de vida: pensamento positivo, alimentação correta, exercícios para manter o corpo em forma, dedicar alguns momentos à natureza e a atividades que nos outorguem

---

[31] Para fazer siṁhāsana, sente-se sobre os calcanhares, inspire profundamente e exale pela boca, abrindo-a bem e arregalando os olhos, deixando que o ar saia desde o baixo ventre. Ao mesmo tempo projete os braços para frente, com as mãos crispadas em forma de garra e o tronco inclinado levemente adiante. Faça isto várias vezes. Este exercício é muito útil para desfazer o gesto estereotipado, a máscara de tensão facial que geralmente mostramos de forma inconsciente ao relacionar-nos com o mundo. Aliás, a palavra personalidade deriva do grego, *personna*, que significa justamente máscara.

[32] *Kulārṇava Tantra*, 1.

satisfação e nos realizem como seres humanos. Ao mesmo tempo, convém eliminar hábitos notadamente perniciosos, como o uso de álcool, drogas ou tabaco, mesmo socialmente.

A partir de um certo ponto, a adoção do vegetarianismo puro e honesto é condição imprescindível se quisermos levar o Yoga a sério. A razão desta opção por uma alimentação sāttvica, equilibrada e frugal, evitando os excessos, é que, assim, conseguem-se fazer muito mais facilmente todos os exercícios, desde os āsanas à meditação, e a evolução é mais rápida. O que você come determina o conteúdo dos seus pensamentos. O que você pensa determina a sua forma de ser e as suas ações.

Entretanto, a decisão de deixar de comer carnes é um assunto totalmente pessoal em que você não deve de maneira alguma se violentar. O Yoga não proíbe nada, não impõe nada. Somente constata que se a sua motivação para praticar for forte, a mudança nos hábitos alimentares será espontânea. O bom senso indica que uma alimentação variada, rica em produtos frescos e sem agrotóxicos ou conservantes é melhor do que junk food ou comida industrializada. Algumas pessoas pensam que para ser vegetariano basta comer pizza com refrigerante e sorvete todo dia. Não é bem assim.

A alimentação deve adaptar-se ao ritmo de vida da pessoa, ao clima, a estação e a cultura do lugar em que se mora. Somente o bom senso e a intuição, temperadas com informação isenta, estudo e auto-observação poderão lhe dizer qual é a melhor alimentação para você. Não existe uma receita igual para todos. O Ayurveda, ciência indiana da saúde que é irmã do Yoga, afirma que cada indivíduo deveria ter uma dieta personalizada, adaptada ao seu biotipo, e que essa dieta não é algo rígido, mas deve adaptar-se a cada situação, etapa da vida, estação do ano ou região, entre outras coisas.

O perigo em relação à alimentação está em tornar-se escravo de um regime, ficando completamente refratário a quaisquer outras possibilidades, vivendo para comer, descontando as frustrações no alimento ou julgando as pessoas não pelo que elas são, mas pelo que elas comem. Muitas vezes os meios de comunicação e a publicidade manipulam a informação e nos levam a pensar que a boa saúde depende de ingerir este ou aquele produto, esta ou aquele complemento alimentar, mas nem sempre essas necessidades, criadas pelo mercado, são reais.



A preparação para praticar

Muitas pessoas se lançam à prática sem haver preparado o alicerce que fará com que possam efetivamente aproveitar as técnicas. Elas podem por momentos achar que fizeram grandes progressos, mas na verdade pode acontecer que nem sequer tenham conseguido se preparar para começar. Imagine a chegada no samādhi como a tarefa de construir uma casa. A iluminação aconteceria quando, uma vez construído o alicerce, levantadas as paredes e o teto, você entra na casa já pronta e liga o disjuntor da rede elétrica. Algumas pessoas começam alegremente a construir as paredes esquecendo que elas se sustentam pela fundação.

Sem as preparações preliminares, sem a ética, sem a purificação do corpo e do pensamento, sem exercício adequado, não pode haver progresso no sādhana. Cada uma destas preparações preliminares é, em si mesma, uma técnica cuja prática produz transformações graduais, porém, imprescindíveis. Assim, os yamas e niyamas nos convidam a um exercício ético a cada hora do dia. As diferentes técnicas que conduzem à purificação do corpo e do pensamento vão desde a alimentação correta até práticas mais exigentes como kriyā, bhūta śuddhi e citta śuddhi. E, dentre os exercícios diários, não podem faltar nem o āsana nem o prāṇāyāma.

Sobre esse alicerce, se elevam as paredes: a primeira parede é viveka, a capacidade de discriminar entre o eterno e o perecedouro. Nas palavras de Patañjali, viveka é "exercer a percepção do real como meio para dispersar a ignorância." *Yoga Sūtra,* I:26. A segunda parede é vairāgya, o desapego do fruto das ações. Vairāgya é "quando a mente perde todo desejo pelos objetos vistos ou imaginados, adquirindo um estado de domínio e desprendimento." *Yoga Sūtra,* I:15.

As últimas duas paredes são o desejo de libertação e a fé para realiza-lo. Sem esse desejo, mumukṣutva, e a fé, śraddhā, nada pode fazer-se. O *Sarvavedānta Siddhānta Sārasaṁgraha,* 212 diz: "sem fé não há esforço. Sem esforço não há realização." A fé é crucial na prática, pois ela é a força que move o mundo e a que dá sentido ao resto. Sem fé somos incapazes até de sair de casa. Se você tivesse certeza de que iria morrer ao atravessar a rua, não passaria da porta. Tudo o que fazemos está pautado pela fé. Se todo mundo perdesse a fé no sistema bancário, ele colapsaria em menos de um dia. Patañjali diz nos seus *Aforismos* (I:20), que "fé, energia, memória e grande inteligência precedem e são necessárias para o samādhi" Depois vem o telhado: o controle dos órgãos sensoriais e motores, shama e dama;

uparati, que é a cessação das ações desnecessárias; e, finalmente, o cultivo da paciência e da concentração, titikṣā e samādhāna. Sem o telhado, a casa não se completa.

Se você nem sequer pensou nessas coisas ao fazer um balanço da sua prática, é bem provável que não esteja ainda preparado para ir além dos exercícios introdutórios. Quando não há nada disto, diz David Frawley que a única resposta possível àquela pergunta "quem sou eu?" é "o mesmo idiota de sempre".

A competência para atingir a iluminação se chama em sânscrito adhikāra e se consegue pela purificação do corpo e da mente. Essa competência não deve subestimar-se. Não adianta apenas querer. É essencial estar preparado, da mesma forma que não é qualquer surfista que pode surfar as maiores ondas do planeta. Aqueles que não estiverem física e psicologicamente preparados, os que não tiverem a habilidade técnica, a resistência, a experiência e o sangue frio necessários, correm o sério risco de morrerem afogados.

Às vezes confundimos a possibilidade de fazer alguma coisa, com a habilidade necessária para fazer essa coisa. É preciso ter um mínimo de preparo em cada técnica antes de passar para a seguinte. A competência e a purificação corpo/mente de que falamos antes pode comparar-se com a preparação pela qual o surfista precisa passar antes de ousar surfar ondas que poderiam matá-lo.

Yoga é um caminho para a libertação. A verdadeira dimensão desse caminho só pode vislumbrar-se com a prática constante. Quanto mais você sabe, mais você é consciente da sua ignorância e do que há para se conhecer. As práticas iniciais, como āsana e respiratórios são benéficas para todos, mas têm pouco a ver com o que há no final do caminho. Entretanto, até mesmo na prática de āsana ou prāṇāyāma há perigos: quem se machucou tentando fazer um exercício para o que não estava preparado, sabe perfeitamente disso.

Quanto mais o praticante avança no sādhana, mais aumenta a auto-exigência. O Yoga é para todos, mas, a partir de um certo ponto, são poucos os que seguem mais além. Um ditado hindu diz: *o verdadeiro heroísmo está em conquistar sua própria natureza* (svabhāvo vijayati iti śauryam). Por isso a tradição yogi dá tanta ênfase às técnicas preliminares, da mesma forma que se recomenda aprender a nadar antes de aprender a surfar.

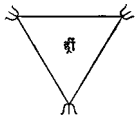
Para saber exatamente onde estamos no sādhana, basta olhar para as nossas atitudes no dia a dia. Somos capazes de controlar os pensamentos indesejáveis? Conseguimos concentrar-nos no que fazemos? Conseguimos controlar as emoções negativas ou somos controlados por

elas? As nossas debilidades são mais fortes que nós? É necessária a observação de si próprio nas atitudes e pensamentos do dia a dia. Isto é o que faz com que o Yoga aconteça: você sentir que tudo o que está vivendo e pensando é uma manifestação da união do mundo de dentro com o mundo de fora. Você em comunhão com você mesmo e em comunhão com o mundo, sem julgamento, com muita observação e atenção, mantendo presentes o amor e receptividade no seu coração.

Para se aproximar de mokṣa, a libertação, é preciso percorrer um longo caminho através da discriminação e o desapego, pois existem maneiras e maneiras de olhar para os próprios horizontes. É preciso mudar algumas coisas fundamentais dentro de si mesmo. Coisas que talvez você não aceite ou tenha dificuldade em aceitar. Por exemplo, a questão de como lidamos com as pessoas que nos fazem mal. No livro *La méditation au quotidien*, o Dalai Lama disse: "não deves perceber quem te prejudica apenas como alguém que precisa a tua atenção, mas como um guia espiritual. O teu inimigo é o teu mestre supremo". O poeta indiano Rabindranath Tagore recolheu a mesma idéia neste poema, intitulado *Prece*:

Que a minha prece seja, não para ser protegido dos perigos,
mas para não ter medo de enfrentá-los.
Que a minha prece seja, não para acalmar a dor,
mas para que o coração a conquiste.
Permita que na batalha da vida não procure aliados,
mas as minhas próprias forças.
Permita que não implore no meu medo, ansioso por ser salvo,
mas que aguarde a paciência para conquistar a minha liberdade.

Esta é a atitude do yogi, do guerreiro interior com que se deve encarar a própria existência. E, com o tempo de prática, você perceberá que existe toda uma requintada ciência de viver por trás dessa maneira de ver as coisas. Śivānanda propõe acompanhar o sādhana cotidiano levando um registro num diário. Esse diário não deve servir apenas para anotar os respiratórios, ou sobre o que meditamos e durante quanto tempo, mas também deve incluir as nossas atitudes do dia a dia: as mais e as menos felizes. Desta forma você se dá a oportunidade de acompanhar a sua evolução ao longo do tempo.



Posições sentadas

Mantendo o corpo firme, como as três partes eretas [cabeça, pescoço e peito],
o sábio dirige os sentidos e a mente ao interior do coração.
O Brahman é o barco em que ele atravessa o rio do medo.
Śvetāśvatara Upaniṣad, II:6

Para conseguir realmente praticar, o primeiro e essencial é verificar a posição correta: a coluna vertebral deve estar relaxada, porém vertical, para alcançar a quietude total. Essa imobilidade deve perceber-se fisicamente, mas é manifestação da quietude interna, que é mais profunda. A prática de kāya sthairyam é absolutamente indispensável para atingir a estabilidade e a descontração absoluta. Segundo Patañjali[3], "āsana é a posição firme e agradável. O āsana se domina através do relaxamento no esforço." Uma posição instável, desconfortável ou que provoque dor, não é āsana. Para encaixar-se no conceito de Patañjali, os āsanas precisam ser perfeitamente confortáveis. Em todos eles as costas devem ficar bem eretas, mantendo o pescoço e a cabeça no prolongamento da coluna. O corpo precisa estar descontraído: os ombros baixos e soltos, os braços relaxados, o tronco elevado, mantendo espaço entre as cristas ilíacas e as axilas e entre a pélvis e o esterno, para que o prāṇa possa circular sem obstáculos.

Ao sentar, devemos verificar se a coluna está corretamente encaixada, o que vai facilitar a irrigação sangüínea. Encaixe correto significa que a região lombar fica um pouco arqueada para trás. Essa leve curvatura é a única coisa que permite que ela se sustente sem esforço, já que reproduz a lordose natural da espinha quando estamos em pé com as costas eretas (não confunda lordose natural, que é a forma ideal da coluna vertebral, com hiperlordose, o desvio em que esta se comprime na parte posterior, criando um arco acentuado e comprimindo a parte de trás das vértebras lombares). Se você não conseguir fazer isto naturalmente (e quase ninguém consegue), use uma pequena almofada para elevar os quadris. Todo mundo usa na Índia, especialmente os sādhus.

Outra dica importante: providencie um losango de borracha ou espuma de alta densidade, tipo o das sandálias de praia, de quinze centímetros de lado por quatro de altura. Encaixe o ângulo mais aberto dessa peça diretamente embaixo do cóccix, mantendo os glúteos e ossos ísquios apoiados no chão. Isto não funciona para todos os tipos de cóccix, mas se você se

[33] *Yoga Sūtra,* II:46, 47.

ajeitar, esta pode ser a solução definitiva para seu āsana sentado. Você sentirá que, uma vez encaixado, não consegue mais sair da posição, e que fica impossível arquear a coluna ou curvar-se para frente.

Se um ou os ambos os joelhos estiverem no ar, utilize apoios. Não precisam ser apoios demasiado altos. Use um cobertor dobrado ou algo assim, que permita que o joelho se apóie. Na linguagem inconsciente, um joelho que não toca o chão significa instabilidade. E a última coisa que você quer quando está sentado para meditar, é instabilidade. É preciso estar sempre consciente, corrigindo a posição sempre que for necessário. Se, durante a prática você verifica que perdeu verticalidade, volte a encaixar-se bem devagar. Interrompa o exercício durante algumas respirações profundas, até recuperar a posição correta. As pernas cruzadas, assim como os mudrās (gestos feitos com as mãos), têm por objetivo isolar o corpo das influências telúricas e favorecer a circulação da energia, evitando a dispersão. Na Índia, se usa com esta finalidade uma pele de antílope ou tigre, ou uma esteira de erva kuśa.



siddhāsana

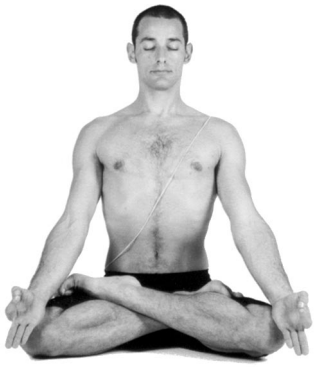
Os āsanas de meditação mais importantes são três: siddhāsana, svastikāsana e samānāsana. Siddhāsana é a posição clássica de meditação. Pressiona-se o calcanhar direito contra a base do períneo, entre o sexo e o ânus. A outra perna fica pela frente, os joelhos bem separados e as costas eretas. Siddha significa *perfeição*. É a posição mais adequada para fazer práticas visando ao despertamento de kuṇḍalinī e dos siddhis, poderes paranormais. "Não existe āsana como o siddhāsana, não existe força como a do kumbhaka, não existe mudrā como khecarī mudrā e não existe laya (a dissolução que precede o despertamento da energia ígnea) como o náda (som primordial)."[34]

Svastikāsana se faz colocando o pé direito por baixo do outro, porém, sem pressionar o períneo como fazemos em siddhāsana. O peito do pé esquerdo fica sobre a panturrilha direita. Os pés ficam por dentro das articulações dos joelhos e a espinha permanece bem ereta,

[34] *Śiva Saṁhitā.*

evitando assim a pressão sobre os órgãos internos. Svastika significa auspicioso, benéfico. Esta posição e a seguinte são as mais adequadas para iniciantes.

Para fazer samānāsana (samāna = simétrico), sente-se no chão e coloque o calcanhar direito próximo à base da coluna, deixando o outro pé sobre ele, com os joelhos tocando o chão ou mantendo-os o mais baixo possível. A diferença entre esta posição e a precedente está na colocação dos calcanhares, que aqui devem estar alinhados, um encima ou à frente do outro. Os genitais devem ficar embaixo dos calcanhares. O pé de baixo fica encaixado na parte posterior do joelho oposto. Deixe a coluna perfeitamente vertical e a musculatura do tronco descontraída. Esta posição também recebe o nome de guptāsana (gupta = *bem protegido*), a causa de que os genitais ficam escondidos atrás dos pés.



padmāsana

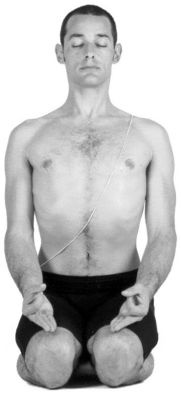
Padmāsana, a posição do lótus, é a melhor posição que existe para fazer prāṇāyāma, por ser a que dá mais estabilidade: "o yogi, sentado em padmāsana, inalando através das entradas das nāḍīs (as fossas nasais) e alimentando-se com prāṇa, alcança a libertação; não há dúvida sobre isto."[35] Entretanto, sendo a melhor para prāṇāyāma, não é necessariamente uma boa postura para meditar. Para a maioria das pessoas, esta posição cansa os tornozelos, adormece as pernas e produz dor em menos de meia hora. Para fazer rāja padmāsana coloca-se o peito do pé direito sobre a virilha da perna esquerda e depois o pé desta encaixado no alto da outra coxa. A coluna permanece perfeitamente ereta, mas sem forçamento. Quem não conseguir dominar a posição poderá optar pela variação mais simples, chamada ardha padmāsana, que consiste em colocar apenas uma das pernas encaixada na virilha da outra e esta por baixo, ao invés de por cima, como no caso do padmāsana.

Vīrāsana (também chamado vajrāsana), sentado sobre os calcanhares com os joelhos unidos ou um pouco separados, é também indicado, embora não possua efeitos magnéticos sobre o corpo energético como os āsanas anteriores. Dois truques que você pode aplicar: afaste as panturrilhas para os lados antes de soltar o peso das coxas sobre elas e apóie os glúteos sobre uma pequena almofada colocada entre os pés. Existem algumas variações desta postura que

[35] *Haṭha Yoga Pradīpikā,* 1:49.

podem resultar interessantes, que se fazem sentando sobre um calcanhar e deixando a outra perna flexionada à frente como em samānāsana, padmāsana ou svastikāsana.

Sukhāsana, a posição com as pernas cruzadas da forma mais simples, deve evitar-se sempre que for possível, pois ao colocar os pés por baixo das pernas impede-se que os joelhos desçam até o solo, o que pode comprometer a evolução do praticante, impedindo-o de fazer padmāsana, siddhāsana e todas as suas variações.



vīrāsana

Recomendamos o uso do yogabandha, uma fita larga e comprida de pano que se usa para manter a postura ereta da coluna e as pernas relaxadas. A fita se passa pelos joelhos, pelas coxas e por trás da região lombar, de modo que esta fique encaixada verticalmente. Faixas de kimonos de artes marciais são excelentes yogabandhas.

Todas as posições de meditação disciplinam a atividade psíquica, tonificam os órgãos da região pélvica e ativam a circulação sangüínea nesta área. Agora, o fato de você não conseguir permanecer nestes āsanas confortavelmente não significa que a meditação não seja para você. Se for muito difícil ficar sentado no solo, é preferível que você pratique no início sentado numa cadeira ou poltrona de encosto reto. O que importa é a disposição interior e o entusiasmo.

Bandhas

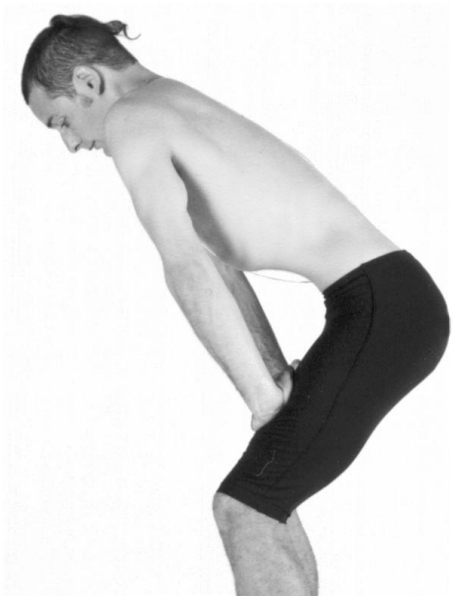
São contrações de plexos, nervos, órgãos e glândulas, que funcionam como *chaves* do fluxo energético no organismo e servem para potencializar os respiratórios. Os mais importantes são quatro: mūla, uḍḍīyāna, jālandhara e jihvā bandha. Através destas contrações, o praticante força o vāyu apāna a ascender e o vāyu prāṇa a descer, confluindo ambos na altura do umbigo. São utilizados no prāṇāyāma, principalmente durante as retenções com ou sem ar nos pulmões, embora também possam fazer-se também em permanências de āsana e em certos exercícios de concentração e mentalização.

Mūla bandha

O fecho da raiz é a contração dos esfíncteres do ânus e da uretra. Comprime-se primeiramente a musculatura e depois se eleva um pouco verticalmente, na direção do plexo solar. Esta contração é acompanhada pelo recolhimento dos músculos do baixo-ventre e das nádegas. Estimula-se assim o sistema nervoso central e o mūlādhāra cakra. O mūla bandha

utiliza-se apenas durante as retenções com ou sem ar nos pulmões. Existe uma variação desta técnica, chamada aśvinī mudrā, que consiste em fazer sucessivas contrações da musculatura anal e uretral. Este exercício de contração rítmica fortalece os esfíncteres e é mais fácil que o mūla bandha, pelo que recomendamos o seu uso para aqueles que não tiverem ainda dominado o mūla bandha. Aśvinī significa égua em sânscrito. Como bons observadores da natureza, os yogis viram que o movimento deste bandha reproduzia aquele que as éguas fazem ao acabar de urinar. O nome provém dessa constatação.

O mūla bandha aumenta a potência sexual e a irrigação sangüínea na região pélvica, ajuda efetivamente no controle do orgasmo, evita a dispersão da energia sexual, mantém o equilíbrio hormonal e estimula o metabolismo dos órgãos internos. O curso natural descendente do apāna vāyu é invertido, forçando-o a elevar-se em direção ao prāṇa vāyu, na região do tórax. Para as práticas de despertamento de kuṇḍalinī, aconselha-se associar esta contração ao siddhāsana, já que ambos exercícios estimulam diretamente o mūlādhāra cakra, no plexo coccígeo, o que irá dissolver o primeiro granthi, na base da coluna vertebral.



uḍḍīyāna bandha

Uḍḍīyāna bandha

É a contração do abdômen que se faz durante a retenção sem ar nos pulmões. O uḍḍīyāna bandha possui duas variações: rajas e tamas, conforme se faça imprimindo um movimento ondulante à parede abdominal ou mantendo a contração estática. No rajas uḍḍīyāna bandha, é importante lembrar que não interessa a velocidade com que se faça o exercício, mas a firmeza com que seja contraído o abdômen. O movimento não é apenas para dentro, mas também, e principalmente, para cima.

Para começar, é aconselhável fazê-lo em pé, com as pernas separadas dois palmos e os pés paralelos. As mãos se apóiam no alto das coxas, com os dedos voltados para dentro e os

braços um pouco flexionados. O estômago e os intestinos devem estar vazios. Inspire, exale todo o ar e recolha a barriga de forma que a musculatura abdominal fique colada na das costas.

Observe que o músculo reto abdominal permanece relaxado, já que a contração acontece por causa do vazio provocado pela expiração. A duração desta compressão é regulada pelo tempo de retenção com os pulmões vazios. Necessitando inspirar, o exercício cessa. Faça vários ciclos respirando fundo algumas vezes entre um e outro. O número ideal de contrações oscila entre trinta e cem por ciclo. Faça pelo menos de três a cinco ciclos.

Se você tiver mais de sessenta anos, reduza esses números para a metade. Quando já tiver dominado o exercício em pé, será muito fácil fazê-lo sentado nas posições adequadas para prāṇāyāma. A variação usada durante os respiratórios é a estática, tamas uḍḍīyāna bandha, com as costas eretas e as mãos em jñāna.

O uḍḍīyāna bandha estimula os músculos cardíacos, tonifica os órgãos abdominais, favorece o peristaltismo, normaliza a secreção do suco gástrico e elimina toxinas e disfunções dos aparelhos digestivo e excretor: gastrite, dispepsia, constipação intestinal e distúrbios biliares. No plano sutil, este exercício ativa a circulação e favorece a união dos *ares vitais* prāṇa e apāna. Eis aqui uma metáfora: os *grandes pássaros*, os alentos vitais, *voam* através da suṣumnā nāḍī, na direção do sahasrāra cakra, por isto, chama-se a este exercício *caminho para cima* ou *vôo ascendente*.

Jālandhara bandha

O fecho que controla as redes consiste em fixar o queixo na depressão jugular, no alto do peito. A espinha deve estar naturalmente ereta, os ombros na mesma altura e as vértebras cervicais flexionadas à frente, sem contrair a musculatura do pescoço.

Este bandha é utilizado durante as retenções com ou sem ar, facilitando a execução de retenções prolongadas e evitando tontura, zumbidos nos ouvidos ou ainda desvanecimento. Opera o controle sobre as correntes prânicas do tórax e garganta, daí o nome. Atua no cérebro, através da tração na parte superior da coluna vertebral, estimula as glândulas endócrinas

através de compressão, regula o fluxo de ar e prāṇa na região do coração e pressiona iḍā e piṅgalā nāḍī, de forma que o prāṇa é direcionado para a suṣumnā nāḍī.

Estes três bandhas (mūla, uḍḍīyāna e jālandhara), quando feitos conjuntamente, recebem o nome de bandha traya, *contração tríplice*. A maneira correta de se fazer o bandha traya é executar primeiramente a compressão dos esfíncteres, logo em seguida o recolhimento do abdômen e finalmente a contração da garganta pressionando o queixo contra o peito. "Pela prática desses três bandhas, a kuṇḍalinī desperta e entra na suṣumnā nāḍī. A respiração pára no kumbhaka. Fazendo as três compressões cessam a inalação e a exalação. Assim purificam-se os sentidos e acontece o kevala kumbhaka, a cessação absoluta da respiração." *Yogataravalí*, 6-8.

Khecarī mudrā ou jihvā bandha

O bandha da língua consiste em retraí-la de forma que a ponta dela fique para cima e para trás, pressionando o palato mole, no céu da boca. Com a prática, a língua é alongada até alcançar a cavidade posterior à úvula, onde se situa o triveṇī, o ponto de confluência das três principais nāḍīs: suṣumnā, iḍā e piṅgalā. Simultaneamente, através desta pressão produz-se uma massagem indireta nas glândulas pineal e pituitária. Como complemento, pode-se fazer o bhrūmadhya dṛṣṭi, descrito abaixo.

Perseverando na prática, começam-se a sentir diferentes sabores: alcalinos, amargos, lácteos, e finalmente, o gosto do néctar (amṛta). Antigamente, alguns yogis tinham o costume de cortar o *freio* da língua para poder atingir mais facilmente o triveṇī. Quando a língua obstrui o duto de confluência entre as narinas e a garganta, este bandha recebe o nome de khecarī mudrā. É muito útil para prolongar o kumbhaka e para fazer concentração. Não confunda Jihvā, língua, com jīva, homem, ser vivente.

Dṛṣṭis

Dṛṣṭi deriva da palavra dṛś, que significa literalmente *olhar*. Os dṛṣṭis são técnicas de fixação ocular, muito úteis para auxiliar a prática de respiratórios ou meditação. Possuem efeito estimulante nos músculos e nervos óticos e, através deles, no sistema nervoso central, auxiliando no processo de estabilização da mente.

São muito úteis contra depressão e ansiedade e melhoram a memória e a concentração. No plano sutil, estimulam o ājñā cakra e promovem a clarividência, a percepção das manifestações sutis. No início você poderá sentir desconforto ou cansaço ao tentar imobilizar

o olhar, mas à medida que conseguir aquietar os pensamentos, os olhos adaptar-se-ão naturalmente.

Embora possamos utilizar as técnicas de dṛṣṭi como ponto de partida para fazer ekāgratā, não devemos confundir dṛṣṭi, trāṭaka e ekāgratā. O dṛṣṭi é a fixação do olhar; já o trāṭaka é a concentração num objeto exterior, e está relacionado apenas com a percepção visual; enquanto que o ekāgratā é um processo que compreende a participação da consciência, que se concentra em um só ponto. Os três exercícios de fixação ocular mais importantes são nāsāgra, a fixação na ponta do nariz; bhrūmadhya, concentração no intercílio; e bhūcarī dṛṣṭi, fixação ocular no vazio.

Nāsāgra dṛṣṭi

Nāsāgra ou nāsikāgra dṛṣṭi consiste em fixar a visão na ponta do nariz. Esta técnica se usa tanto nos respiratórios quanto em algumas meditações. Desenvolve a capacidade de concentração e estimula o ājñā cakra. Deve fazer-se sentado em posição de meditação, com os olhos semifechados e centrando o olhar no nariz de forma que você possa enxergar ambos os lados dele. Os olhos convergem sobre este ponto, ficando levemente voltados para o centro, como se você tivesse estrabismo. Se cansar os olhos, nāsāgra dṛṣṭi está errado. Os olhos ficam quase fechados, sem tensão. Olhe para os lados das narinas, concentrando-se em não tensionar os olhos. Assim você pode ficar mais de 1 hora sem cansar-se. Qualquer outra coisa é tortura. Após dez minutos, feche os olhos e fixe-os no espaço interior da cabeça. Se neste ponto você observar um ponto luminoso diante de si, concentre-se nele até sentir que a consciência se absorve totalmente.

Bhrūmadhya dṛṣṭi

Se faz dirigindo o olhar para o ājñā cakra, entre as sobrancelhas. Esta técnica concentra os pensamentos e facilita enormemente a meditação, produzindo uma sensação de estabilidade e firmeza. Para fazê-la, assuma uma posição confortável que lhe permita manter as costas eretas. Abra os olhos e dirija-os para o ponto do intercílio, ao centro e acima, ficando levemente vesgo. Como no exercício anterior, será necessária uma adaptação gradual antes de conseguir fazer a fixação com total conforto, mas considere que o incômodo é sinal de que você está trabalhando e melhorando os globos e músculos oculares, áreas que normalmente são esquecidas. Permaneça no exercício por uns dez minutos. Quando sentir que os olhos estão começando a ficar cansados, feche-os e permaneça contemplando o espaço interior da

cabeça (cidākāśa). Depois de alguns dias de prática você começará a perceber um ponto de luz diante de si, mesmo com os olhos abertos. Concentre-se aí.

Bhūcarī dṛṣṭi

Este exercício é excelente como introdução para desenvolver e facilitar os estados meditativos. Assumindo a atitude correta para meditar, coloque uma das mãos estendida na altura do rosto e a um palmo de distância dele. Fixe o seu olhar em um ponto qualquer do dorso da mão. Após alguns instantes, já com a visão detida sobre ele, retire-a, mas permaneça olhando para aquele ponto. Concentre-se no vazio durante dez a quinze minutos, abstraindo a sua atenção ao máximo.

Além dos três dṛṣṭis acima descritos, há ainda vários outros, como agni dṛṣṭi, firmar o olhar no fogo, que pode ser uma fogueira ou a chama de uma vela; tārā ou tāraka dṛṣṭi, fixação da visão na imagem de uma estrela; chandra dṛṣṭi, estabilização do olhar na lua; sūrya dṛṣṭi, fixação no sol na hora do alvorecer ou no ocaso; śākta ou śakti dṛṣṭi, fixação nos olhos do parceiro ou parceira; e guru dṛṣṭi, concentração na imagem do mestre. Estes exercícios podem fazer-se separadamente, ou ainda combinados com outras práticas de prāṇāyāma, āsana e bandha. É conveniente ressaltar que todos eles podem fazer-se tanto com os olhos abertos, e aí recebem o nome de bahiraṅga dṛṣṭi, externos, quanto com eles fechados, quando recebem o nome de antaraṅga dṛṣṭi, internos ou sutis.





Āsana: pensando com o corpo



Uma vez que o yogi se torna qualificado, através da prática da disciplina ética e da auto-superação (yama e niyama), pode começar a prática de āsana e as outras técnicas.
Yoga Bhāṣya Varana, II:29.

A filosofia hindu afirma que na matéria existe consciência e que na consciência existe matéria. Uma das aventuras que o Yoga empreendeu para colocar esta idéia em prática é a de transcender as barreiras da mente e começar a **pensar com o corpo**: através da experimentação, os yogis da antigüidade descobriram que fazer exercícios físicos de forma ritual traz enormes conseqüências metafísicas. O propósito é descobrir a **inteligência** que está escondida no corpo, a **consciência** que está escondida no corpo; este é o ponto de partida para poder achar a verdadeira identidade.

Esses exercícios físicos e movimentos rituais, chamados āsanas em sânscrito, são um conjunto de técnicas altamente instigantes e desafiadoras que podem exigir tudo no plano físico, mas que não são um fim em si mesmo. Pode-se dedicar uma vida inteira aos āsanas e, nem por isso, se estará fazendo Yoga. O que faz a diferença é a atitude que está por trás dos exercícios. E, com a atitude correta, vem uma série de outras coisas: alinhamento, inteligência corporal, respiração consciente, despertar das experiências do corpo sutil, transformação do organismo; tudo isso num processo que poderíamos chamar de alquimia corporal.

A construção de um corpo novo está vinculada à iniciação, ao novo nascimento, à nova vida do praticante. Constrói-se o corpo novo para perder a identificação com o antigo, vinculado a couraças de tensão muscular. O Yoga quer dar ao praticante um corpo novo que ele mesmo irá construir, célula por célula, fibra por fibra. Usando esse novo corpo como instrumento, ele

poderá avançar a passos largos em direção à meta: o samādhi. As únicas ferramentas necessárias são muita disposição e força de vontade.

A sensação que se percebe ao fazer estes exercícios é como a que se tem ao sair repentinamente à luz do dia depois de ter ficado durante muito tempo no escuro. A atenção se localiza apenas no momento presente; uma nova realidade nos é revelada e novas sensações são descobertas. A conexão com a fonte da existência fica firmemente restabelecida.

Śrī Aurobindo, um dos maiores mestres contemporâneos de Yoga, afirma em seu livro *The Supramental Manifestation*: "A perfeição do corpo, uma perfeição tão grande quanto nos for possível realizar com os meios de que dispomos, deve ser o objetivo de toda cultura – a espiritual e psíquica, a mental, a vital – e deve ser também o objetivo de nossa cultura física. Se o que procuramos é uma perfeição total do ser, sua parte física não pode ser deixada de lado, pois o corpo é a sua base material, o corpo é o instrumento que temos que usar.

Śarīram khalu dharmasādhanam, diz o antigo provérbio sânscrito: o corpo é o meio para o cumprimento do dharma[36]. Dharma quer dizer todo ideal que possamos nos propor, bem como a lei de sua realização e de sua ação. O objetivo último que colocamos diante de nós é uma perfeição total, pois nosso ideal é a Vida Divina que queremos criar aqui, a vida do Espírito integralmente realizada na Terra, a vida efetuando sua própria transformação espiritual aqui mesmo na Terra, nas condições do universo material. Isto não poderá se realizar a não ser que sua ação e funcionamento atinjam uma capacidade suprema e a perfeição que lhe é possível ou que pode se tornar possível."

Como se explica, então, a presença de uma técnica que, à primeira vista, possa parecer totalmente física no contexto de uma disciplina espiritual como o Yoga? Tornar o corpo instrumento e parte do desenvolvimento espiritual ao invés de rejeitá-lo e esquecê-lo, é uma conquista e uma inovação dos yogis tântricos que propuseram, séculos atrás, uma mudança na perspectiva dominante na Índia medieval, que dava as costas à vida no mundo. Neste sentido, os haṭhayogis tântricos se aproximam dos antigos ṛṣis vêdicos que, mesmo dedicados à contemplação e ao estudo, não renunciavam à vida em sociedade e ao mundo "real".

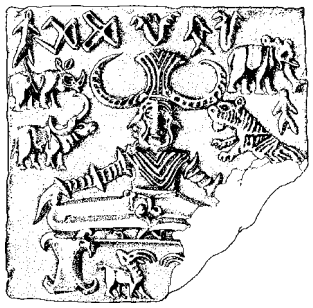
---

[36] Dharma é a lei fundamental da nossa natureza que secretamente condiciona toda a nossa existência; dharma significa tanto aquilo a que essencialmente nos mantemos fiéis, quanto aquilo que mantém unidas as nossas atividades interiores e exteriores; é o princípio central, a norma, a regra da natureza, da ação, da vida.

O Haṭha Yoga ou Yoga físico usa certos meios que o transformam num veículo para o equilíbrio mental, emocional e psíquico, num verdadeiro sistema de manutenção da saúde e da boa forma. Porém, ele é muito mais do que isso: é um instrumento para se comunicar com o próprio corpo e para despertar o potencial de energia nele contido.

Os āsanas na história do Yoga

Os āsanas do Yoga se dividem em dois grupos: as posições de meditação, em que o praticante apenas senta no chão com as pernas cruzadas, e as culturais, que são todas as demais. O primeiro grupo certamente é o mais antigo, pois temos vários sinetes do vale do Indo que atestam sua presença naquele tempo. As primeiras referências aos āsanas remontam às Upaniṣads tardias, posteriores ao aparecimento do Haṭha Yoga.



yogi em meditação. Harappá, 2500 aC

A primeira descrição de posturas de meditação aparece no *Ṛg Veda*, no hino VII:103 onde os brāhmaṇas, oficiantes dos sacrifícios, são comparados com um grupo de rãs: "Fazem eco umas às outras com suas palavras, como se aprendessem a lição do seu mestre." Ora, esta comparação com as rãs sugere uma posição sentada. Existem duas palavras em sânscrito para rã: bhega e maṇḍūka. Coincidentemente, estes são os nomes de duas posições para sentar.

O fato de os āsanas culturais não aparecerem representados em esculturas de cerâmica ou sinetes de esteatita da cultura do Indo-Sarasvatī nem descritos no *Ṛg Veda* não significa necessariamente que eles não existissem na época. Apenas achamos muito significativa a ausência de alusão a estes exercícios físicos nos mais de 4200 sinetes e esculturas desenterrados nos sítios arqueológicos da extensíssima área ocupada por esta civilização.

Acreditamos que, se eles fossem usados naquele tempo, os cronistas-escultores, que deixaram a vida inteira deste povo retratada na pedra, não teriam deixado passar a chance de representá-los, assim como fizeram com deuses, yogis meditando, dançarinos, animais míticos ou reais e, até mesmo, inúmeras cenas da vida cotidiana. O que aparece no *Ṛg Veda*, e que é muito mais importante que os próprios āsanas, são as técnicas de prāṇāyāma, meditação e mantra.

Os textos posteriores à idade vêdica (entre os quais se inclui o *Yoga Sūtra* de Patañjali) tampouco mencionam técnicas elaboradas que envolvam trabalho físico. Será preciso que passem mais alguns milênios da aventura espiritual hindu até chegarmos, por volta do século IX da nossa era, à descoberta do corpo como instrumento de transcendência. Isso acontece com o surgimento do Haṭha Yoga, cuja história se confunde com o mito. Esta forma de Yoga se nutre das mesmas raízes ancestrais que propunham a "conquista da imortalidade", como afirmavam as Upaniṣads milênios antes, perseguindo o mesmo objetivo que as mais remotas experiências e práticas ascéticas da Índia vêdica.

O Haṭha Yoga é um método de Yoga tântrico surgido no período medieval (aproximadamente entre os séculos IX-XII) que almeja o despertar da energia kuṇḍalinī usando a força física extrema. Constitui um verdadeiro atalho através do mais violento esforço que o corpo possa suportar. Dá muita importância à prática de āsana (as posições físicas), ao prāṇāyāma (os respiratórios) e ao ṣaṭ karma (as purificações corporais).

Diz Tara Michaël que "o yogi que segue a via tântrica não procura desapegar-se do mundo fenomenal apoiando-se sobre as forças do intelecto; ele visa a transmutar toda a natureza a partir de sua forma mais grosseira, a manifestação corporal" (*O Yoga*, p. 165). Para alcançar esta finalidade, o yogi se apóia na kuṇḍalinī, o formidável poder latente que reside em todo ser humano.

O esforço físico extremo, imprescindível para realizar esta tarefa, coincide de forma notável com o conceito de evolução (pariṇāma) da filosofia Sāṅkhya: kuṇḍalinī deverá ascender desde o mais denso ao mais sutil, atravessando e despertando cada cakra. Alcançada esta meta no sahasrāra, produz-se a união de Śiva e Śakti, objetivo final do Yoga.

Embora não se possa provar historicamente, a aparição deste método vincula-se a Gorakṣanātha, autor dos tratados *Haṭha Yoga* (hoje perdido) e *Gorakṣaśataka.* Os principais livros sobre esta disciplina são o *Haṭha Yoga Pradīpikā,* o *Gheraṇḍa Saṁhitā* e o *Śiva Saṁhitā,* de autor anônimo, sendo este último o mais extenso e elaborado do ponto de vista filosófico.

Os mais entusiastas aceitam como artigo de fé que estes exercícios físicos remontariam à pré-história e que, naqueles tempos, eram praticados exatamente da mesma forma como hoje em dia. Embora esta visão seja muito romântica, há evidências que apontam para o fato de que os āsanas seriam a parte mais nova do repertório de técnicas do Yoga. É possível perceber

a evolução do número de posturas físicas acompanhando as suas descrições nas escrituras. O *Haṭha Yoga Pradīpikā,* por exemplo, lista apenas quinze posturas, sendo a maioria posições de meditação, enquanto que o *Gheraṇḍa Saṁhitā* ensina trinta e duas. Dentre as posturas culturais descritas nestes textos, chama a atenção a ausência da saudação ao sol e das posturas em pé, que ocupam uma boa parte de qualquer aula de Haṭha Yoga hoje.

Analisando os textos acima mencionados, poderemos ver claramente que os āsanas são descritos de forma muito esquemática e superficial, enquanto que a ênfase se dá nas técnicas de respiração, concentração e meditação e na descrição do corpo sutil, as nāḍīs e os cakras. A importância que se dá hoje em dia ao alinhamento, à precisão e aos efeitos terapêuticos dos āsanas é claramente uma inovação recente.

Outro assunto importante a se considerar é que não há, dentro do Haṭha Yoga, uma tradição monolítica identificável. Desde a sua origem, o Haṭha foi menosprezado pelos praticantes de outras formas de Yoga mais alinhadas com a tradição brahmânica e só sobreviveu por ter sido mantido por ascetas solitários em cavernas, selvas e eremitérios. As características desse conhecimento foram a mutabilidade, a criatividade e o sincretismo. Os yogis não se limitaram a repetir os exercícios dos textos: criaram, com o tempo, um verdadeiro universo de técnicas físicas que foram incorporadas às já existentes. Então deveríamos ver os āsanas não como uma herança rígida e imutável, mas como o produto de uma evolução que foi incorporando elementos ao longo do caminho.

Nesta altura, você poderá perceber que especular sobre a antigüidade dos āsanas não é a atitude mais construtiva. O importante é descobrir a prática dentro de si próprio e perceber que o Yoga, assim como a vida, é infinitamente criativo e se manifesta de maneiras diferentes; é infinitamente antigo e absolutamente atual.

Quem precisa de um professor?

Antes de entrar na descrição das técnicas, convido o leitor para uma reflexão sobre qual seria a forma mais adequada de aprendê-las. O único intuito ao apresentar esta seqüência foi o de orientar o praticante para que ele, aplicando seu bom senso, tenha elementos para complementar as aulas que se recomenda fazer com um instrutor qualificado.

A prática supervisionada por um professor competente é fundamental, pelo menos durante um tempo, para se aprender a respiração correta, as noções básicas de alinhamento, o grau de

intensidade que se pode colocar na prática sem colocar em risco a integridade física e outros fatores não menos importantes. Se você tiver feito aulas por, pelo menos, alguns meses e se tiver sentido os benefícios do Yoga e quiser continuar sozinho, é recomendável, mesmo assim, que, de tempos em tempos, faça um *workshop* ou aula para corrigir eventuais erros que você mesmo não esteja percebendo ao praticar.

Uma das perguntas que podem surgir sobre este assunto é se você pode aprender os āsanas ou as outras técnicas do Yoga sozinho, ou se é necessário achar um professor competente. A resposta é que diferentemente de atividades apenas intelectuais ou físicas, que talvez possam ser aprendidos por livros, fitas ou vídeos, o Yoga não pode aprender-se somente por esses meios. Há casos de pessoas que aprenderam sozinhas por livros e, após anos de repetição (e ensino!) dos mesmos erros, acabaram com hérnia de disco, bico de papagaio ou hipertensão. E hérnia de disco, bico de papagaio ou hipertensão não são coisas que você queira contrair praticando Yoga, não é mesmo?

Livros, fitas ou vídeos são muito úteis para estimular a prática e estudar detalhes e técnicas depois de você já ter bastante experiência. A presença do professor na sala é fundamental para corrigir o alinhamento e o encaixe nas práticas que mexem com o corpo e dar o acompanhamento adequado na meditação ou no prāṇāyāma, assim como para detectar necessidades pessoais que você possa ter, mas não saiba.

Perigos do āsana: armadilha para o ego e falso espelho do Yoga

A prática de āsana, sendo a parte mais visível do Yoga, tornou-se seu principal veículo de divulgação, uma vez que é o que mais chama a atenção. Esta situação pode produzir enormes distorções na interpretação do que o Yoga é, já que a mídia e a opinião pública acabam confundindo os meios com os fins e apresentando os exercícios físicos como se fossem a meta do Yoga. Mas o nosso caro leitor sabe, neste ponto da leitura, que āsana e Yoga não são sinônimos.

É preciso ter muita consciência e saber exatamente o que você faz ao praticar āsana, e para quê você pratica. Se não for assim, corre-se o risco de que o ego cresça em proporção direta ao aumento da força ou da flexibilidade. O poder que o Yoga dá é para aniquilar o ego, mas pode ser usado erroneamente como combustível para alimentá-lo. Força física ou flexibilidade da coluna não são sinais de progresso no Yoga. Se fosse assim, os contorcionistas de circo

seriam pessoas altamente espiritualizadas, pois eles se exercitam muito mais intensamente ainda que os yogis. E, embora um contorcionista de circo, igual qualquer outro ser humano, possa trilhar a senda da espiritualidade, não é exatamente a contorção o que eleva a alma.

Há atitudes que desvirtuam o espírito do Yoga: o exibicionismo, o culto ao corpo e a preocupação exagerada com ele não estão entre as premissas da prática. Praticar mecanicamente também não é a atitude mais feliz nem tampouco é o ideal tornar-se escravo da prática ou fazê-la de maneira compulsiva.

Meditação em movimento?

Na Índia de Patañjali, Yoga e meditação são sinônimos, ou quase. Na prática que alguns professores ensinam aqui no Ocidente, a meditação ocupa um lugar muito pequeno. Há outros que simplesmente sequer falam no assunto. Alguns falam sobre meditação em movimento, durante os āsanas, mas a verdade é que o Yoga está pagando um preço muito alto pela sua popularização. Embora você precise de muita concentração para fazer certas posturas, é preciso deixar claro que esse grau de concentração atingido durante os āsanas (assim como o grau de concentração que se consegue num bom jogo de xadrez ou tênis) está muito aquém daquele que se conquista numa prática séria de meditação sentada, focalizando-se a mente num só ponto, sem movimento algum do corpo, cortando-se todos os vínculos sensoriais e observando-se no momento presente.

A diferença que existe entre fazer āsana concentradamente e meditar é como a diferença que existe entre aprender a concentrar-se e conseguir expandir a consciência. Aumentar o grau de concentração através da prática de āsana pode refletir-se numa sensação de estabilidade, unidirecionalidade da mente, calma e equanimidade. Em certas posturas, é preciso atingir um razoável grau de focalização da mente, do corpo e da respiração, a fim de poder relaxar durante a permanência.

Expandir a consciência, por outro lado, pode ser doloroso. Dar-se conta da impermanência das coisas, dos conteúdos do ego ou do tamanho dos próprios condicionamentos são coisas que fazem parte deste processo e que podem assumir formas ameaçadoras para o praticante, como veremos no capítulo (e nas práticas!) sobre antar mauna.

Os āsanas são um veículo para integrar o corpo e a mente pelo qual se estabelece um diálogo entre os dois. Esse diálogo, que não é verbal nem intelectual, é uma ótima oportunidade para

unificar as diferentes partes do ser e investigar a própria realidade pessoal. É um processo de sensibilização crescente, durante o qual a atenção impregna cada parte do organismo e aprende a ouvir suas necessidades. Para concluir, lembre que quanto mais fundo você for na prática de āsana, mais fundo acabará mergulhando na experiência da meditação e vice-versa. Cria-se um sistema em que a prática física alimenta o exercício espiritual e este, por sua vez, motiva àquela.

O Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga

As abordagens e os métodos do Yoga físico variam muito. A modalidade de Yoga escolhida deve estar em função das expectativas e necessidades do praticante. Formas diferentes de Yoga não dão os mesmos resultados com as mesmas pessoas, e não há consenso sobre o que deveria ser ensinado em uma aula de Yoga que lide com o corpo. Os exercícios que apresentamos aqui pertencem ao método que atualmente se conhece como Aṣṭāṅga Yoga.

Embora o nome Aṣṭāṅga Yoga defina o Yoga codificado por Patañjali, hoje em dia usa-se esse mesmo nome para designar uma forma de Haṭha Yoga oriunda do sul da Índia que começou a ser ensinada no início do século XX por Śrī T. Kṛṣṇamācārya. Alguns estudiosos preferem chamar este método de Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga para diferenciá-lo do método de Patañjali, já que a ênfase do sistema que nos ocupa está evidentemente no trabalho físico e energético dos āsanas.

O Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga é extremamente rígido e exigente e consta de seis séries fixas de exercícios que se fazem seqüencialmente: a cada exercício corresponde uma forma de respirar, e há uma maneira certa de entrar e sair de cada um deles. Apresentamos aqui a primeira destas seis séries, pois nela o leitor encontrará material suficiente para praticar durante um bom tempo. Esta série recebe o nome de yogachikitsa ou yogaterapia, pois tem como objetivo preparar o praticante para as demais técnicas, fortalecendo e flexibilizando o corpo e eliminando toxinas através da transpiração produzida pelo intenso aquecimento dos vinyāsas, dos bandhas e da respiração. Cabe relembrar que estes exercícios podem trazer riscos reais se forem feitos sem instrução adequada e supervisão competente.

A rigidez do método, que alia a respiração consciente a vigorosos exercícios físicos, responde a um objetivo bem definido: a dissolução das couraças de tensão muscular vinculadas ao saṁskāra, que é o conjunto das latências e condicionamentos subconscientes

impressos na musculatura, nas articulações, nos tecidos e nas células do corpo do praticante.

Dor e alinhamento

Existem dois tipos de dor: uma positiva e outra negativa. A dor positiva é aquela que você sente nos músculos e que é sinal de que você está trabalhando e mexendo nas estruturas físicas, dando a si mesmo o corpo novo do qual falamos no início do capítulo. A dor negativa é a que você sente no interior das articulações ou tendões e significa que você está forçando demais, ultrapassando seus limites, fazendo os exercícios sem alinhamento, praticando sem atenção ou sem a atitude mental correta. Essa dor pode se transformar em tendinite ou outros problemas articulares não menos graves. Se você tiver um corpo extremamente flexível, precisa redobrar esses cuidados, trabalhando dentro da margem de segurança e evitando quaisquer exageros. Outra opção, igualmente válida, seria trabalhar no limiar, no ponto onde o prazer se transforma em dor (abordagem mais adequada para pessoas não tão flexíveis assim). Neste caso, pede-se atenção redobrada para evitar contusões, luxações ou outros acidentes.

Mencionamos a questão do alinhamento, mas não explicamos nada sobre ele. O alinhamento é um principio muito importante dentro da prática, pois ele dá segurança na execução dos āsanas. Para um praticante novo, ouvir falar sobre alinhamento pode soar um tanto 'etérico', difícil de entender e mais difícil ainda de colocar em prática. Do ponto de vista puramente fisiológico, o alinhamento lida com a postura ideal. Ajustar e alinhar corretamente ossos e articulações pode ajudar a prevenir acidentes ou dores no corpo e potencializa o funcionamento da "máquina", contribuindo, desta forma, para o bem-estar físico do indivíduo.

Entretanto, limitando-nos ao plano puramente físico, confrontamo-nos com diferentes abordagens da questão do alinhamento. Deveríamos nos transformar em autômatos iguais aos desenhos dos livros de anatomia ou existiria algum tipo de negociação entre os āsanas e o nosso corpo imperfeito, vitimado pelo esquecimento, pela má postura ou pelo descaso? Responderemos a esta pergunta logo mais. Não obstante, neste ponto surgem outras questões de índole prática: qual seria o encaixe ideal da pélvis? Devemos colocar o peso do corpo no meio ou à frente das articulações dos tornozelos? Dentre todas as perguntas deste tipo que você possa se formular ao longo de uma prática, o maior desafio é descobrir o que significa alinhamento na sua própria experiência.

Embora o conceito de alinhamento seja uma das coisas mais difíceis de se definir no Yoga, existem diversas abordagens que podem nos ajudar a entendê-lo melhor. A primeira aproximação ao conceito de alinhamento envolve a noção dos planos sagital, que divide o corpo nos hemisférios direito e esquerdo, e frontal, que divide o corpo nos planos anterior e posterior. Visto deste ângulo, o alinhamento serviria para consertar as diferenças do corpo entre os lados direito e esquerdo ou anterior e posterior, resolvendo, assim, casos de desvios de coluna como escoliose, cifose ou lordose. Por exemplo, se ao fazer a inversão sobre os ombros, sarvāṅgāsana, surgirem dores nos lados do pescoço ou nos ombros, que é onde se coloca o peso, isso pode significar que está faltando alinhamento vertical.

Entretanto, a consciência dos planos sagital e frontal é apenas o começo. Alinhamento significa igualmente tomar consciência das diferentes maneiras pelas quais as posturas podem ser vivenciadas. Significa abrir e criar espaço não apenas ao longo de um eixo, mas no organismo inteiro. Não é unicamente se encaixar ao longo de um eixo nem é algo que se impõe externamente ao corpo; existe, sim, uma adaptação da postura ao corpo de cada um. Para que você possa começar a tirar alguma conclusão do diálogo interno que surgirá durante a prática, você precisa tornar-se o āsana, **ser** o āsana, ao invés de unicamente **fazer** o Āsana.

Desenvolver a intuição de como o alinhamento trabalha pode despertar experiências escondidas no corpo, tornando conscientes os saṁskāras, os condicionamentos que moldam as nossas estruturas musculares. Nesse plano, ainda mais sutil, o alinhamento funciona abrindo caminhos para que a energia ascenda.

Desta forma, buscar o alinhamento profundo pode comparar-se à tarefa de lapidar um diamante. Em primeiro lugar, precisamos colocar muita atenção no processo e ter claro aquilo que estamos procurando. Partindo de uma pedra bruta, o lapidador consegue enxergar as linhas onde a pedra se abrirá de maneira a revelar a beleza da sua forma e usa essas linhas a seu favor. Uma vez identificadas as linhas de corte, há ainda muito trabalho pela frente, polindo-se e eliminando-se as asperezas da superfície da pedra.

A prática de āsana é como lapidar o diamante que nós mesmos somos: só poderemos chegar lá sozinhos. Obviamente, um professor competente poderá ajudar, mostrando-nos o caminho através de instruções ou sugestões, mas estamos falando de algo sutil, subjetivo e pessoal. Você só conseguirá entender isso na prática.

Considerações importantes

- Mesmo sendo saudável, não faça āsanas se tiver febre, gripe, enxaqueca ou qualquer outra doença passageira.
- Evite fazer esta prática ou qualquer outra sem supervisão de um instrutor competente e acompanhamento médico nos seguintes casos: se você tiver hipertensão, problemas cardíacos, hérnia de disco, disco vertebral deslocado, hérnia inguinal, úlcera péptica ou outros problemas graves de saúde.
- Hipertiroidismo e hipotiroidismo pedem cuidados especiais para cada caso, precisando de acompanhamento médico.
- Se você for mulher e estiver entre o primeiro e o terceiro dia do seu período menstrual, deverá considerar a possibilidade, por motivos energéticos, de evitar as posturas finais, de inversão sobre os ombros ou a cabeça, ou outras em que o útero fique acima do coração. Embora haja muitas mulheres que não interrompem a prática destas posições durante as regras, há algumas que se sentem muito desconfortáveis ao fazê-las. Veja se esse é o seu caso.
- Em caso de gravidez, evite fazer āsanas durante os primeiros três meses de gestação e no último. Aconselhe-se com seu médico.

Antes de começar...

- Estude em detalhe cada exercício.
- Prepare o espaço. Evite praticar āsanas perto de móveis ou objetos com os quais você possa se machucar no caso de perder o equilíbrio ou cair.
- Por razões energéticas, desaconselha-se o banho após praticar. Tome banho antes.
- O ideal é praticar com o estômago, a bexiga e os intestinos vazios. Caso haja extrema necessidade, coma algo leve e em pequena quantidade (frutas são uma boa opção), lembrando sempre de mastigar bem. Prefira os líquidos e hidrate-se antes de começar. Evite comer até meia hora após terminar a prática.
- Escolha uma roupa leve e confortável que não corte a circulação e que lhe permita ter liberdade de movimentos. Evite usar tecidos sintéticos. Não use meias durante a prática dos āsanas. Tire relógio, pulseiras ou colares que impeçam o movimento.
- Prepare-se para transpirar: reserve uma ou duas toalhas para usar durante a prática.

- Na medida do possível, pratique todos os dias no mesmo horário para adquirir disciplina, preferentemente cedo pela manhã ou no fim da tarde.
- Se algum exercício produzir dor ou desconforto, evite fazê-lo nas próximas sessões.
- Respire de forma uniforme e ritmada o tempo todo, mantendo o som sussurrante do ujjāyī na garganta.
- Tome consciência de como os diferentes exercícios modificam a respiração e como isso se reflete no fluxo do seu pensamento.
- Evite que os ritmos respiratório e cardíaco se acelerem demasiadamente.
- Observe a atitude com que você entra na prática: evite a competição, seja com os demais, seja consigo próprio. Evite comparar seu rendimento de hoje com o de ontem.
- Interrompa a prática se perder o fôlego ou ficar muito cansado.
- Faça os vinyāsas de acordo com a sua capacidade. Entre e saia das posturas conscientemente: não ultrapasse sua resistência e adapte os exercícios as suas possibilidades.
- Não tensione o corpo durante a permanência.
- Lembre que alguns exercícios são opcionais e que você deve conhecer e respeitar seus limites para praticar de maneira segura.
- Evite exageros e mantenha-se consciente o tempo todo: use o bom senso!
- Para dominar o método e, de fato, tirar algum resultado positivo das práticas, é preciso fazer um treino sistemático e constante, de forma que se possa progredir harmonicamente.
- Leve em consideração que você não deve encarar os exercícios como um fim em si mesmo, senão como veículos para exercer a mente atentiva.
- Redobre a atenção quando perceber que a respiração pára de fluir. Esse é um sinal de que você pode estar ficando cansado e, conseqüentemente, expondo-se a acidentes.
- Ouça seu corpo. Seja natural e aprenda a usar a intuição e a aplicar a espontaneidade na prática.
- Esforce-se, mas não se force. Persevere, mas não se torture. Desfrute a prática!

Princípios a serem observados durante toda a prática

I. Respiração sussurrante – ujjāyī prāṇāyāma
II. Contração dos esfíncteres do ânus e da uretra – mūla bandha
III. Contração do baixo ventre – uḍḍīyāna bandha

IV. Fixações oculares – dṛṣṭis

V. Mente alerta, desapegada do processo – sākṣī chaitanya

I. O ujjāyī prāṇāyāma se usa para manter a consciência da respiração. Essa é uma das chaves da prática, sendo mais importante do que os próprios exercícios. A movimentação do corpo deve se encaixar no ritmo da respiração, e não o contrário. Ao praticar, você irá perceber que a sua atenção é solicitada duplamente: por um lado, ela se centra constantemente na respiração, por outro, movimenta-se pelo interior do corpo, dirigindo-se para as partes mais trabalhadas em cada exercício. As instruções para fazer este respiratório estão no capítulo de prāṇāyāma.

II. O múla bandha, a contração constante e firme dos esfíncteres, foi descrito no capítulo anterior. Antes de começar a praticar, releia atentamente essas instruções e leve-as em consideração, pois elas são importantes. Esta contração, assim como o uḍḍīyāna bandha, ajudam a manter o calor no corpo, protegendo-o de distensões nas pernas e na base do tronco, e possibilitam a ascensão da energia vital.

III. O uḍḍīyāna bandha, a contração sutil do baixo ventre, também foi explicado no anteriormente. Nesta prática, porém, o bandha é feito com uma pequena diferença: ao invés de contrair toda a extensão do abdômen e o ventre e de reter a respiração com os pulmões vazios, você contrai apenas a linha abaixo do umbigo. A respiração fica bem ampla entre o plexo solar e a parte superior do tórax, alargando lateralmente as costelas mas sem movimentar o ventre, as clavículas ou os ombros.

IV. Os dṛṣṭis, fixações oculares que se usam no Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga são nove. Recebem o nome conjunto de nava dṛṣṭis e são os seguintes:

1) nāsāgra – na ponta do nariz, encontro de iḍā e piṅgalā
2) bhrūmadhya – no intercílio, ājñā cakra
3) nabi – no umbigo, maṇipūra cakra
4) hastagrai – numa das mãos
5) pādayoragre – nos dedos dos pés
6 e 7) pārśva – para os lados, por cima do ombro
8) aṅguṣṭha madhyai – nos dedos polegares
9) ūrdhva ou antara – acima do rosto, para o céu.

Faça essas fixações mantendo o olhar relaxado e evite exagerar. Se em algum momento sentir

dor de cabeça ou tontura, isto pode significar que você está forçando demais o olhar. Leia atentamente as instruções relativas aos dṛṣṭis que aparecem no próximo capítulo. Os dṛṣṭis ajudam a aumentar a concentração.

V. A atitude correta é investigar conscientemente o que está acontecendo a cada momento com o corpo, os sentimentos e os pensamentos. Tenha em consideração que, sem atenção plena, não há Yoga. Trabalhe sempre com os cinco elementos: a estabilidade do āsana nos conecta com o elemento terra; a fluidez do movimento nos vincula com o elemento água; o calor dos bandhas, com o fogo; o contato constante com a respiração, com o elemento ar; e a perspectiva dos dṛṣṭis, com o elemento espaço.

O mantra

Para iniciar, faça o mantra e algumas respirações conscientes a fim de centrar o pensamento e o coração. O mantra que se usa no Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga é o Pātañjala caraṇam. Caraṇam significa invocação, no caso, ao sábio Patañjali. O mantra é assim:

Oṁ vande gurūṇāṁ caraṇāravinde
sandarśita svātma sukhāva bodhe
niḥ śreyase jāṅgalikāyamāne
saṁsāra hālāhala mohaśāntyai
ābāhu puruṣākāraṁ śaṅkhacakrāsi dhāriṇaṁ
sahasra śirasaṁ śvetaṁ praṇamāmi patañjalim Oṁ

A tradução deste mantra, que foi composto por Ādi Śaṅkarācārya e pertence a uma obra intitulada *Yogataravallí*, é a seguinte: "Oṁ. Saúdo os pés de lótus do mestre que ensina o justo saber e mostra o caminho para o despertar da alma; aquele que está além das comparações e que, como o médico da selva, extrai da consciência o veneno da ignorância. Inclino-me frente ao sábio Patañjali, que tem forma humana na parte superior do corpo, que segura uma espada, uma concha e um disco, e que está coroado por uma serpente de mil cabeças. Oṁ" Com um pouco de treino e concentração, você poderá fazer este mantra em apenas uma exalação longa.

O vinyāsa

A característica mais marcante deste método é o vinyāsa. Vinyāsa significa sincronização ou combinação em sânscrito. Neste caso, a sincronização do movimento com a respiração que é capaz de conduzir o praticante a um grau de concentração muito elevado.

Cada āsana começa e termina em samasthiti, a postura em pé. Existem dois vinyāsas diferentes que se aplicam durante a prática: o completo e o meio vinyāsa. O completo é usado entre cada um dos exercícios. O meio vinyāsa, entre cada um dos lados nas lateralizações, nas flexões sobre uma perna ou nas torções. Para entender a respiração que você deve fazer durante estes movimentos, estude e forma de respirar durante a saudação ao sol.

O **vinyāsa completo** é um sūrya namaskāra A, indo de daṇḍāsana, a postura sentada no chão com as pernas estendidas à frente do corpo, até ficar em pé e retornando para o daṇḍāsana. O vinyāsa completo é assim:



O **meio vinyāsa** começa no daṇḍāsana e consiste num salto para trás, seguido das posturas caturaṅga daṇḍāsana, ūrdhvamukha śvānāsana, adhomukha śvānāsana e um salto para frente através das mãos para voltar ao daṇḍāsana. Se você não conseguir saltar e passar as pernas entre as mãos sem tocar o solo, pode optar, depois do adhomukha śvānāsana, por dar dois ou três passos e sentar de volta em daṇḍāsana. Este vinyāsa se faz assim:



O vinyāsa funciona como um "pente energético" que você passa no corpo depois de cada exercício para preparar o seguinte. Entretanto, fazer vinyāsa é muito exigente: se você não conseguir fazer o vinyāsa completo entre os exercícios, faça meio vinyāsa. Se mesmo isso for difícil, elimine os vinyāsas durante o primeiro mês de prática e comece a incluí-los a partir do segundo mês.

Samasthiti: o ponto de partida

A prática de āsana é uma jornada que começa em samasthiti, a postura em pé. Samasthiti significa postura simétrica. Inicie com os pés unidos, as costas eretas e os braços estendidos ao longo do tronco. Estabeleça uma conexão firme com o solo. Sinta as plantas dos pés literalmente abraçando o chão. O peso do corpo deve estar distribuído uniformemente entre as pontas e as plantas dos pés e os calcanhares. Perceba o prāṇa ascendendo em espirais desde as pernas até o tronco e a cabeça.

Faça uma rotação da consciência pelo corpo, começando pelas plantas dos pés; tome consciência do contato dos pés com a terra, observe os tornozelos, as panturrilhas ativas, os joelhos elevados, as coxas juntas. Coloque o baixo ventre para dentro, contraindo o abdômen abaixo da linha do umbigo, e respire em ujjāyī, produzindo um sussurro na inspiração e na exalação. Mantenha o tempo todo as contrações dos esfíncteres e do baixo ventre, mūla e uḍḍīyāna bandha. Afaste lateralmente as costelas, criando espaço para que o prāṇa possa circular. Alargue os ombros e crie espaço entre eles e as orelhas, alongando bem o pescoço. Relaxe o rosto e os maxilares. Olhe para a ponta do nariz fazendo nāsāgra dṛṣṭi.



samasthiti

Vyāsa, o mais importante comentarista de Patañjali, disse que "o āsana torna-se perfeito quando desaparece o esforço em realizá-lo, de forma que não haja mais movimentos no corpo. Igualmente, sua perfeição cumpre-se quando a consciência transforma-se em infinito, isto é, quando faz da idéia do infinito o seu próprio conteúdo".

A saudação ao sol: sūrya namaskāra

A saudação ao sol é um exercício de movimento e respiração que funciona como uma preparação para o resto da prática de āsana, sem ser exatamente um aquecimento. Consiste em um grupo de movimentos que se fazem associados à respiração sussurrante, ujjāyī prāṇāyāma. Ao mesmo tempo, deve-se manter a contração da parte inferior do abdômen, em uma variação sutil do uḍḍīyāna bandha, somada à contração dos esfíncteres, mūla bandha, aos dṛṣṭis, as fixações oculares, e a uma atitude interior de observação constante.

Na prática do Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga, existem duas formas de fazer a

saudação ao sol, chamadas sūrya namaskāra A e B. Se você não estiver familiarizado com esta prática, precisa tomar muito cuidado e preparar-se antes de tentar fazê-la. É importantíssimo levar-se em consideração o alinhamento do corpo em cada postura para evitar distensões. A supervisão das práticas por um professor competente é altamente recomendável.

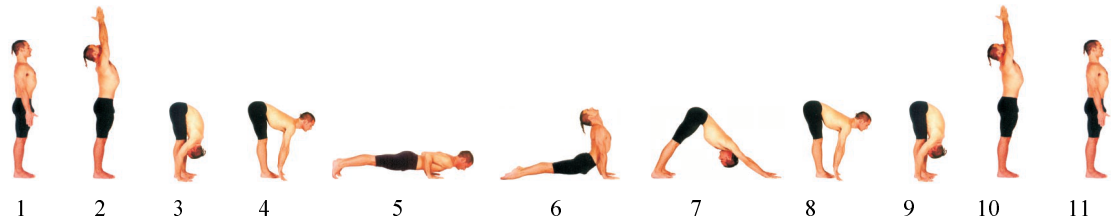
O objetivo da saudação ao sol é sincronizar o movimento com a respiração para aguçar a mente. Isto produzirá um aquietamento das emoções e dos pensamentos, preparando você para o resto da prática. Ao mesmo tempo, fortalece o corpo, aumenta a saúde geral, estimula as glândulas adrenais e o timo, atrás do coração, produz uma sensação de leveza e felicidade e revela a própria força interior.

A saudação ao sol simboliza a interdependência entre todas as formas de vida e deve ser feita com respeito, humildade, força de vontade, convicção e concentração. Estes movimentos podem ser considerados como uma prece a Savitri, o deus vêdico do sol, ou melhor, a inteligência que está por trás do sol e de toda a criação. Savitri é a fonte de todas as formas de vida, a própria inteligência que anima o seu corpo e graças à qual você existe.

Sūrya namaskāra A: a primeira saudação ao sol

1. Comece em samasthiti, mantendo os pés unidos e os braços ao longo do corpo. Fixe o olhar na ponta do nariz e observe a respiração.
2. Inspirando, eleve os braços lateralmente, fazendo um movimento circular até unir as palmas das mãos acima da cabeça olhando para os polegares. Alongue-se verticalmente e tracione a coluna criando espaço entre as vértebras. Os dedos das mãos e dos pés devem estar alinhados; o corpo fica como uma corda esticada, crescendo em direção ao céu. Mantenha os ombros na mesma altura e, ao mesmo tempo, mantenha-os afastados da base do pescoço.
3. Expire, flexione o corpo à frente fazendo uttānāsana, com a cabeça em direção aos joelhos e o olhar na ponta do nariz. Uttānāsana é uma postura de intenso alongamento posterior.
4. Inspire elevando a cabeça, sem enrugar a pele da nuca, alongando a coluna e fixando o olhar no intercílio. Esta é a segunda variação do uttānāsana.
5. Exale e dobre os joelhos, tomando impulso e saltando ou caminhando para trás até a posição de flexão de braços, caturaṅga daṇḍāsana. Olhe para a ponta do nariz. Na medida do possível, mantenha o tórax, o abdômen e as pernas elevados do chão. Os pontos de contato entre seu corpo e o chão são as mãos e as pontas dos pés. Caturaṅga significa quatro pontos.

6. Inspire elevando o tronco, fazendo ūrdhvamukha śvānāsana, a posição do cachorro olhando para cima. Coloque o olhar novamente no intercílio. Não solte o peso da cabeça para trás; mantenha o pescoço ativo. Os joelhos, as coxas e a pélvis ficam elevados.
7. Exale e eleve os quadris em adhomukha śvānāsana. Fazendo nāsāgra dṛṣṭi, olhe para o umbigo. Permaneça no āsana durante cinco respirações. Apóie firmemente as mãos no chão. Distribua o peso de maneira uniforme entre as mãos e os pés. Mantenha as patelas elevadas, as coxas ativas, o cóccix apontado para cima e as costas na mesma linha reta dos braços.
8. Inale saltando ou andando para frente até colocar os pés entre as mãos. Olhe para o ponto entre as sobrancelhas em bhrūmadhya dṛṣṭi, repetindo a segunda variação do uttānāsana.
9. Exale flexionando o tronco em uttānāsana e olhando a ponta do nariz.
10. Inale, elevando o corpo, olhando o ponto entre as sobrancelhas. Mantenha a espinha ereta. Faça um movimento circular com os braços, trazendo as mãos elevadas acima da cabeça e olhando para os polegares.
11. Exale e desça os braços ao lado do corpo em samasthiti. Olhe relaxadamente para a ponta do nariz, fazendo nāsāgra dṛṣṭi. Comece a praticar fazendo três ciclos e depois aumente esse número para cinco ciclos.



sūrya namaskāra A

1. samasthiti – postura simétrica
2. elevação dos braços
3. uttānāsana A – flexão, testa nos joelhos
4. uttānāsana B – flexão, cabeça elevada
5. caturaṅga daṇḍāsana – quatro pontos
6. uūrdhvamukha śvānāsana – postura do cachorro olhando para cima
7. adhomukha śvānāsana – postura do cachorro olhando para baixo
8. uttānāsana B – flexão, cabeça elevada
9. uttānāsana A – flexão, testa nos joelhos
10. elevação dos braços
11. samasthiti – postura simétrica

Sūrya namaskāra B: a segunda saudação ao sol

1. Para iniciar, faça samasthiti, com os pés unidos e os braços ao longo do tronco. Olhe para a ponta do nariz.
2. Inspire flexionando os joelhos, elevando lateralmente os braços e unindo as mãos acima da cabeça. Esta postura se chama utkaṭāsana. Olhe para os polegares.
3. Estenda as pernas e depois expire, flexionando o tronco à frente fazendo uttānāsana e nāsāgra dṛṣṭi, fixando o olhar na ponta do nariz.
4. Inspire e eleve a cabeça, alongando a coluna num plano inclinado e fazendo bhrūmadhya dṛṣṭi, a fixação ocular no intercílio.
5. Expire flexionando levemente os joelhos, saltando para trás com os pés juntos ou dando um passo longo com uma perna de cada vez até fazer o caturaṅga daṇḍāsana, a postura em quatro pontos de apoio. Fixe o olhar no nariz.
6. Inspire elevando o tórax, esticando o pescoço e projetando o alto da cabeça para trás, mas sem comprimir a nuca. Aqui você está em ūrdhvamukha śvānāsana, a postura do cachorro olhando para cima. Dirija o olhar novamente para o intercílio.
7. Expire projetando o cóccix para cima, fazendo adhomukha śvānāsana, a postura do cachorro olhando para baixo. Faça nābhi dṛṣṭi, olhando para o umbigo. Conte cinco respirações longas e conscientes.
8. Inspire dando um passo bem grande à frente com o pé direito, mantendo a planta do pé esquerdo bem apoiada no chão. Aqui você está em vīrabhadrāsana. Eleve os braços lateralmente, unindo as palmas das mãos. Mantenha o joelho direito flexionado e a perna esquerda estendida. Faça hastagrai dṛṣṭi, olhando para as unhas dos dedos polegares.
9. Na próxima exalação volte para o caturaṅga daṇḍāsana e olhe para a ponta do nariz.
10. Inspire repetindo o ūrdhvamukha śvānāsana, a postura do cachorro olhando para o intercílio.
11. Expire voltando para o adhomukha śvānāsana, a postura do cachorro olhando para baixo e faça a fixação ocular no nariz.
12. Inspire dando um passo longo com o pé esquerdo, mantendo a planta direita bem firme no chão. Assim, você repete o vīrabhadrāsana: alongue os braços acima da cabeça e una as palmas. O joelho esquerdo fica flexionado, alinhado verticalmente com o tornozelo. Faça novamente hastagrai dṛṣṭi, olhando para os polegares.

13. Expire voltando para o caturaṅga daṇḍāsana, a postura sobre quatro pontos de apoio: as mãos e os pés. Olhe para a ponta do nariz.

14. Inspire e repita os mesmos movimentos, fazendo primeiramente a postura do cachorro olhando para cima, ūrdhvamukha śvānāsana e o bhrūmadhya dṛṣṭi.

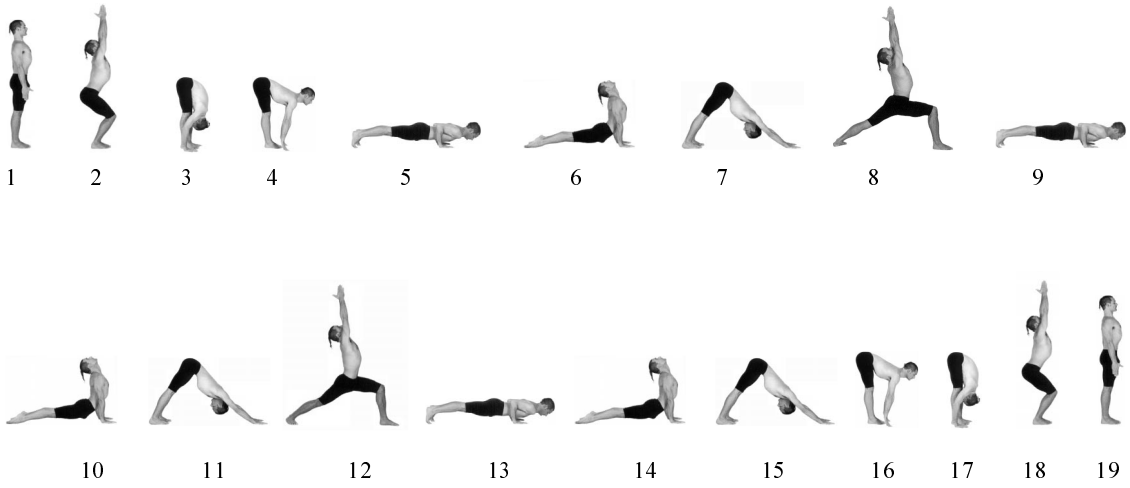
15. Expire voltando para o cachorro olhando para baixo. Pare nesta posição e respire bem devagar e profundamente durante cinco ciclos.

16. Inspire voltando à posição em pé, andando ou saltando até colocar os pés entres as mãos. Mais uma vez, faça bhrūmadhya dṛṣṭi, olhando para o ponto entre as sobrancelhas.

17. Expire devagar olhando para a ponta do nariz. Aqui você está em uttānāsana, alongando bem a coluna vertebral num plano inclinado.

18. Inspire flexionando ao máximo os joelhos enquanto eleva o tronco verticalmente em utkaṭāsana, mantendo o agachamento. Olhe outra vez para os dedos polegares.

19. Expire longamente estendendo os joelhos. Deixe os braços ao longo do tronco em samasthiti. Inicie com três ciclos de sūrya namaskāra B e depois aumente para cinco.



sūrya namaskāra B

1. samasthiti – postura simétrica
2. utkaṭāsana – agachamento
3. uttānāsana A – flexão, testa nos joelhos
4. uuttānāsana B – flexão, cabeça elevada
5. caturaṅga daṇḍāsana – quatro pontos

6. uūrdhvamukha śvānāsana – postura do cachorro olhando para cima
7. adhomukha śvānāsana – postura do cachorro olhando para baixo
8. vīrabhadrāsana
9. caturaṅga daṇḍāsana
10. ūrdhvamukha śvānāsana
11. adhomukha śvānāsana
12. vīrabhadrāsana
13. caturaṅga daṇḍāsana
14. ūrdhvamukha śvānāsana
15. adhomukha śvānāsana
16. uttānāsana B, cabeça elevada
17. uttānāsana A, testa nos joelhos
18. utkaṭāsana – agachamento
19. samasthiti – postura simétrica

A primeira série do Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga

Não faremos aqui a descrição completa de toda a série de āsanas. Entretanto, aplicando os princípios de alinhamento descritos anteriormente para o samasthiti, você poderá praticá-la de forma razoavelmente segura, já que valem para todos os outros exercícios da série.

Antes de começar, leia novamente a citação que abre este capítulo e pense no porquê de fazer esta prática. Permaneça de cinco a oito ciclos respiratórios em cada exercício. É preciso ir com calma, atenção e cuidado e, se for o caso, aplicar algumas variações ou simplificações nas posturas que se mostrarem mais difíceis. Os exercícios indicados com um asterisco são opcionais. Permaneça consciente e observe-se o tempo todo. Lembre que você não precisa fazer todos os exercícios e que o Yoga não é nenhum deles, mas o estado em que você entra ao fazê-los. Desfrute a sua prática!

posturas em pé



1. pādāṅguṣṭhāsana
dṛṣṭi: no nariz



2. pādahastāsana
dṛṣṭi: no nariz



3. utthita trikoṇāsana
dṛṣṭi: no polegar



4. parivṛtta trikoṇāsana
dṛṣṭi: no polegar



5. utthita pārśvakoṇāsana
dṛṣṭi: na palma da mão



6. parivṛtta pārśvakoṇāsana
dṛṣṭi: na palma da mão



7. prasārita pādottānāsana A
dṛṣṭi: no nariz



8. prasārita pādottānāsana B
dṛṣṭi: no nariz



9. prasārita pādottānāsana C
dṛṣṭi: no nariz



10. prasārita pādottānāsana D
dṛṣṭi: no nariz



11. pārśvottānāsana
dṛṣṭi: no dedo maior do pé



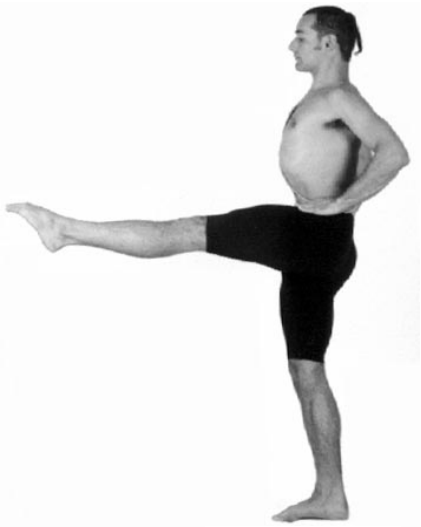
12. utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana A
dṛṣṭi: no dedo maior do pé



13. utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana B
dṛṣṭi: para o lado



14. utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana C
dṛṣṭi: no dedo maior do pé



15. utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana D
dṛṣṭi: no dedo maior do pé



16. ardha baddha padmottānāsana
dṛṣṭi: no nariz



17. utkaṭāsana
dṛṣṭi: nos polegares

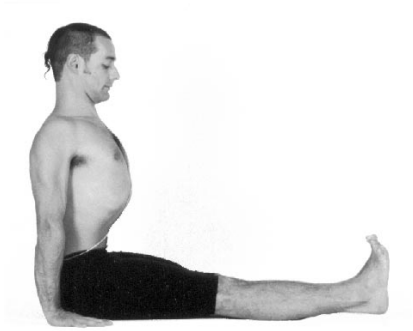


18. vīrabhadrāsana A
dṛṣṭi: nos polegares



19. vīrabhadrāsana B
dṛṣṭi: na ponta do dedo médio

exercícios de chão



20. daṇḍāsana, uma respiração
dṛṣṭi: no nariz



21. paścimottānāsana
dṛṣṭi: nas pontas dos pés



22. paścimottānāsana B
dṛṣṭi: nas pontas dos pés



23. paścimottānāsana C
dṛṣṭi: nas pontas dos pés



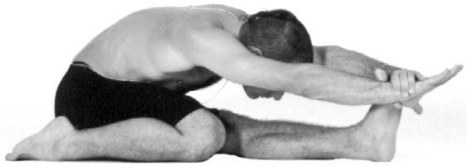
*24. paścimottānāsana D**
dṛṣṭi: nas pontas dos pés
vinyāsa



25. pūrvottānāsana
dṛṣṭi: no nariz
vinyāsa



26. ardha baddha padma paścimottānāsana
dṛṣṭi: no dedo maior do pé
vinyāsa



27. triaṅga mukhaikapāda paścimottānāsana
dṛṣṭi: no dedo maior do pé
vinyāsa



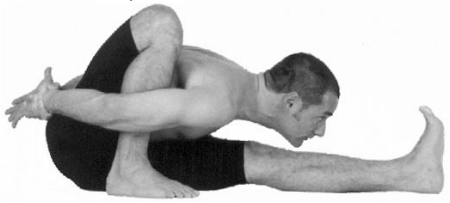
28. jānuśīrṣāsana A
dṛṣṭi: no dedo maior do pé
vinyāsa



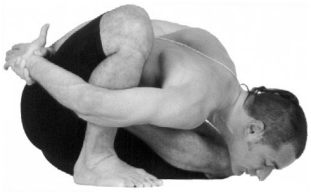
29. jānuśīrṣāsana B
dṛṣṭi: no dedo maior do pé
vinyāsa



30. jānuśīrṣāsana C
dṛṣṭi: no dedo maior do pé
vinyāsa



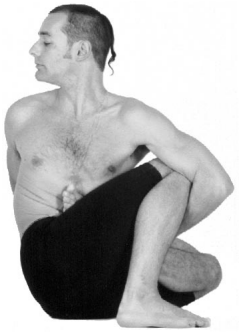
31. marīcyāsana A
dṛṣṭi: no dedo maior do pé
vinyāsa



32. marīcyāsana B
dṛṣṭi: no nariz
vinyāsa

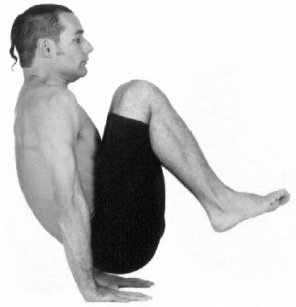


33. marīcyāsana C
dṛṣṭi: para o lado
vinyāsa

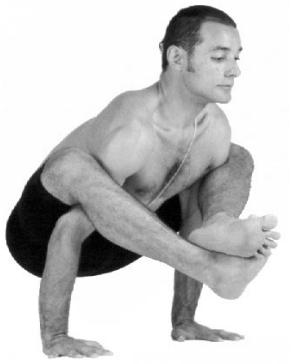


34. marīcyāsana D
dṛṣṭi: para o lado
vinyāsa

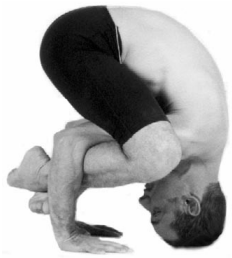




35. nāvāsana e elevação nas mãos
5 respirações, cruzamento de pernas e elevação: repita 5 vezes
dṛṣṭi: nos dedos maiores dos pés vinyāsa



36. bhujapīḍāsana A
dṛṣṭi: no nariz



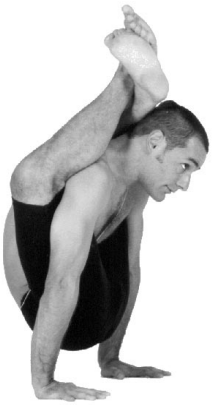
37. bhujapīḍāsana B
dṛṣṭi: no nariz
vinyāsa



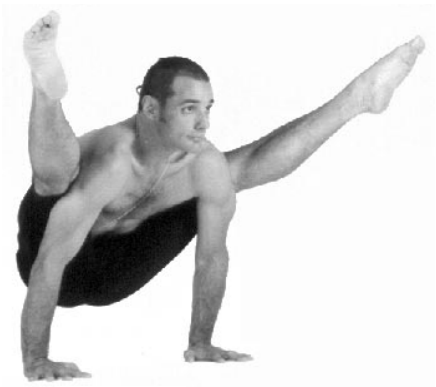
38. kūrmāsana
dṛṣṭi: no intercílio



*39. supta kūrmāsana A**
dṛṣṭi: no intercílio



*40. supta kūrmāsana B**
dṛṣṭi: no intercílio
uma respiração



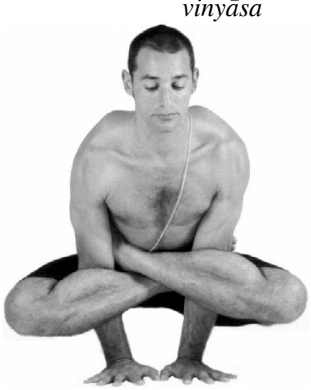
*41. ṭiṭṭibhāsana**
dṛṣṭi: no nariz
uma respiração



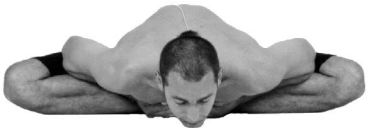
*42. bakāsana**
dṛṣṭi: no nariz,
uma respiração
vinyāsa



43. garbha piṇḍāsana
dṛṣṭi: no nariz
9 rolamentos sobre as costas



44. kukkuṭāsana
dṛṣṭi: no nariz
vinyāsa



45. baddha koṇāsana A
dṛṣṭi: no nariz



46. baddha koṇāsana B
dṛṣṭi: no nariz vinyāsa



47. upaviṣṭha koṇāsana A
dṛṣṭi: no intercílio



48. upaviṣṭha koṇāsana B
dṛṣṭi: no teto vinyāsa



49. supta koṇāsana A
dṛṣṭi: no nariz



50. supta koṇāsana B
dṛṣṭi: no intercílio uma respiração, vinyāsa



51. supta pādāṅguṣṭhāsana A
dṛṣṭi: no dedo maior do pé



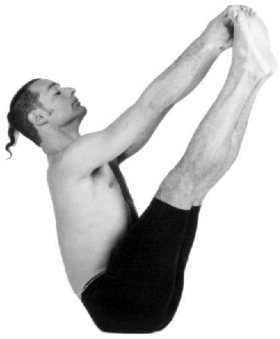
52. supta pādāṅguṣṭhāsana B
dṛṣṭi: para o lado



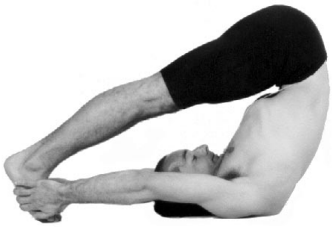
53. supta pādāṅguṣṭhāsana C
dṛṣṭi: dedo maior do pé
cakrāsana (cambalhota para trás) + vinyāsa



54. ubhaya pādāṅguṣṭhāsana A
dṛṣṭi: no umbigo
uma respiração



55. ubhaya pādāṅguṣṭhāsana B
dṛṣṭi: no teto
vinyāsa



56. ūrdhva mukha paścimottānāsana A
dṛṣṭi: no umbigo
uma respiração



57. ūrdhva mukha paścimottānāsana B
dṛṣṭi: nos dedos maiores dos pés
vinyāsa



58. setubandhāsana
dṛṣṭi: no nariz
cakrāsana + vinyāsa

āsanas finais



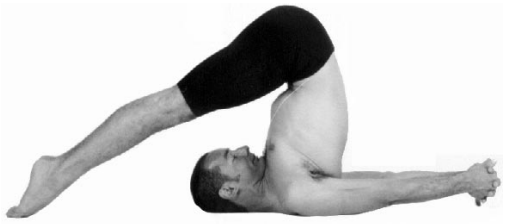
59. ūrdhva dhanurāsana
5 respirações, repita 3 vezes
dṛṣṭi: no nariz



60. paścimottānāsana
10 respirações dṛṣṭi: nas pontas dos pés
cakrāsana + vinyāsa



61. sarvāṅgāsana
dṛṣṭi: no nariz
25 respirações



62. halāsana
dṛṣṭi: no nariz
10 respirações



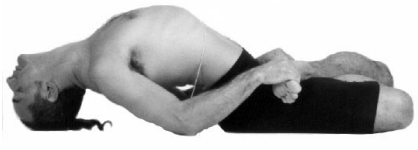
63. karṇapīḍāsana
dṛṣṭi: no nariz
10 respirações



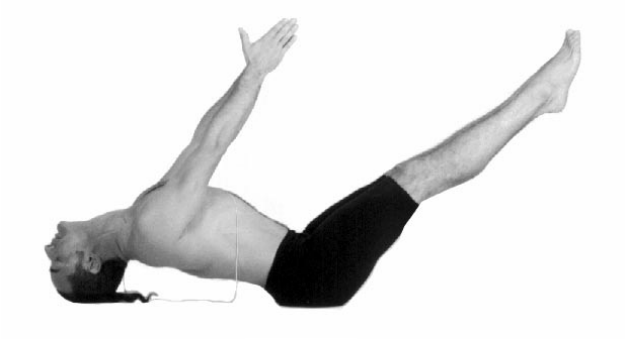
64. ūrdhva padmāsana
dṛṣṭi: no nariz
10 respirações



65. piṇḍāsana
dṛṣṭi: no nariz
10 respirações



66. matsyāsana
dṛṣṭi: no nariz
10 respirações



67. uttana pādāsana
dṛṣṭi: no nariz
10 respirações
cakrāsana + vinyāsa



68. śīrṣāsana
dṛṣṭi: no nariz
25 respirações



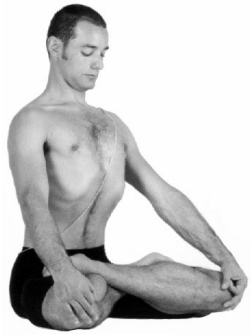
69. darnikásana
dṛṣṭi: no nariz
10 respirações
vinyāsa



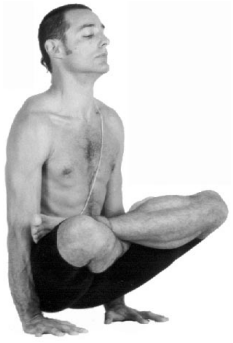
70. baddha padmāsana
dṛṣṭi: no nariz
10 respirações



71. yogamudrā
dṛṣṭi: no intercílio
10 respirações



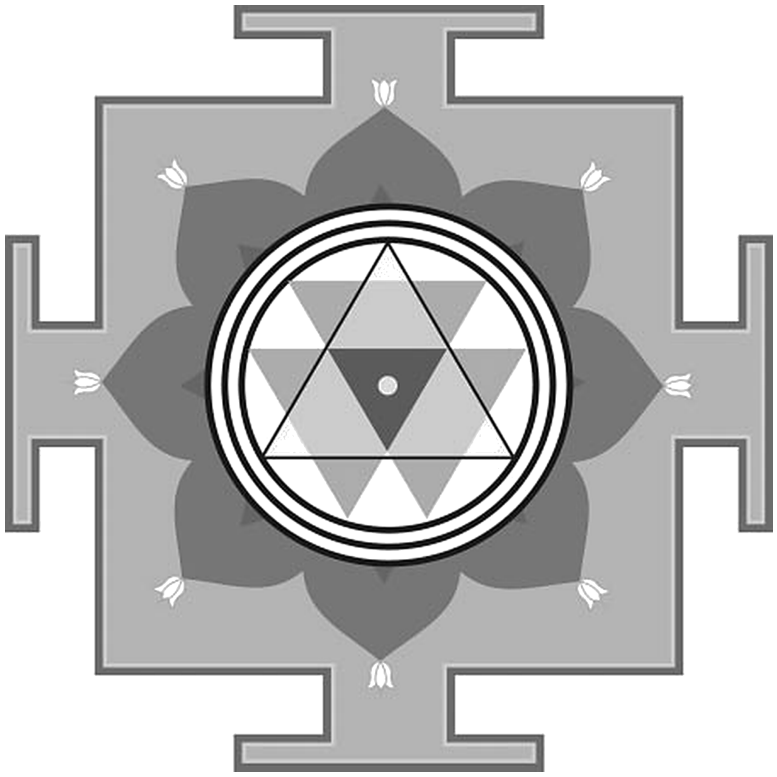
72. padmāsana
dṛṣṭi: no nariz
25 respirações



73. utpluti
dṛṣṭi: no nariz
25 respirações
vinyāsa



74. śavāsana
relaxamento





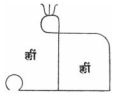
Kriyá, a purificação orgânica

O corpo precisa limpar-se através de exercícios que transcendem a noção de higiene fisiológica pura e simples. Kriyā significa *atividade*. As técnicas de purificação mais importantes são o ṣaṭ karma e o śaṅkha) prakṣ Haṭha O ṣaṭ karma (*as seis ações*) é um conjunto de técnicas de purificação descritas no *Hatha Yoga Pradīpikā:* kapālabhāti, trāṭaka, nauli, neti, dhauti e vasti.

Os três primeiros ajudam a purificar o organismo, mas trabalham também a energia e o pensamento. Os três últimos fazem a purificação interna de três partes do corpo. O objetivo destas purificações é equilibrar os três doṣas, humores do corpo, que se constituem pela interação entre os cinco elementos: vāta (ar e espaço), pitta (fogo) e kapha (água e terra). O equilíbrio dos doṣas possibilita o correto funcionamento fisiológico. Quando um deles se desequilibra advêm as doenças. Estas técnicas são feitas para reequilibrar os humores corporais.

Com o tempo, algumas delas ficaram antiquadas e não se praticam mais. Por exemplo, hoje em dia, para fazer uma lavagem intestinal, ninguém pensa em procurar um córrego de água limpa onde possa lavar o cólon. Já o śaṅkha prakṣālana é uma lavagem do trato digestivo e intestinal que consiste em ingerir uma grande quantidade de água morna e salgada, fazendo-a circular através de certos exercícios e eliminando-a.

Cada técnica trabalha sobre uma área definida do corpo, não apenas purificando-o por fora, mas também — e principalmente — por dentro, promovendo a limpeza total do organismo, o bhūta śuddhi, indispensável para o progresso na prática. Esse estado de purificação permitirá que a respiração e os fluxos prânicos circulem livremente.



Ṣaṭ Karma, as seis purificações

<table>
<tr><td>1. kapālabhāti</td><td colspan="2">vātakrama (expiração vigorosa)
vyutkrama (absorvendo água pelo nariz)
śītkrama (absorvendo água pela boca)</td></tr>
<tr><td>2. trāṭaka</td><td colspan="2">antaraṅga (interno, com os olhos fechados)
bahiraṅga (externo, fixando o olhar em um objeto)
antarbahiraṅga (combinando os dois anteriores)</td></tr>
<tr><td>3. nauli</td><td colspan="2">dakṣiṇaḥ (giro em sentido horário do abdômen)
vāmaḥ (giro anti-horário do abdômen)
madhyama (isolamento do reto abdominal)</td></tr>
<tr><td>4. neti</td><td colspan="2">sūtra (utilizando uma sonda de borracha)
jala (utilizando água salgada)
dugdha (utilizando leite)
ghṛta (utilizando ghee)</td></tr>
<tr><td rowspan="4">5. dhauti</td><td>antar dhauti (interna)</td><td>vātasāra (limpeza com ar)
vārisāra (utilizando água)
agnisāra ou vahnisāra (purificação abdominal)
bahiskrita (lavagem do reto)</td></tr>
<tr><td>danta dhauti (limpeza dos dentes)</td><td>danta mūla dhauti (raiz dos dentes)
jihvā (limpeza da língua)
karna (limpeza dos ouvidos)
kapālarandhra (dos seios frontais)
cakṣu (lavagem dos olhos)</td></tr>
<tr><td>hṛd dhauti (kriyā cardíaco)</td><td>vastra ou vāso (do aparelho digestivo)
vāmana (provocar a vomição)</td></tr>
<tr><td>mūla śodhana</td><td>(retal)</td></tr>
<tr><td>6. vasti</td><td colspan="2">jala (lavagem intestinal usando água)
sthala (purificação do aparelho excretor usando ar)</td></tr>
</table>

1 - Kapālabhāti

O nome significa *crânio brilhante*, imagem que define claramente a sensação que se tem ao fazê-lo. No kapālabhāti enviamos uma carga extra de oxigênio ao cérebro, que causa uma sensação de brilho. Este exercício proporciona uma limpeza total das vias respiratórias.

Elimine todo o ar dos pulmões. Inspire lenta e profundamente e, sem reter o ar, expire vigorosamente pelas narinas, fazendo bastante ruído e contraindo com força o abdômen.

Volte a inspirar de forma completa, com suavidade, e solte o ar outra vez com vigor, porém sem contrair a musculatura facial nem movimentar os ombros. Faça isto pelo menos dez vezes.

O intervalo entre duas expirações é muito maior que no bhastrikā, a respiração do sopro rápido. A posição na qual você senta deve ser perfeitamente firme, para evitar oscilações devidas à força da exalação. É aconselhável utilizar um lenço debaixo das narinas, pelo menos durante os primeiros ciclos, para reter nele o excesso de mucosidade que será eliminado durante o exercício.

Efeitos: o kapālabhāti limpa instantaneamente as vias respiratórias. Fortalece o sistema nervoso e tonifica o organismo, regulando o seu metabolismo. Proporciona excelente oxigenação cerebral, limpando e purificando os pulmões e revigorando os órgãos internos e a musculatura abdominal. Produz um certo estado de euforia, aumenta a confiança em si próprio e a capacidade de controlar a mente. Desperta as faculdades sutis da percepção.

No *Gheraṇḍa Saṁhitā* descrevem-se três formas de kapālabhāti: vātakrama (expiração rápida e vigorosa, parecida com o bhastrikā prāṇāyāma), vyutkrama (se aspira água morna e salgada pelo nariz e se elimina pela boca), e śītkrama kapālabhāti (se absorve água morna e salgada pela boca e se expulsa em um sopro pelo nariz).

2 - Trāṭaka

Trāṭaka é a fixação ocular. Serve para limpar e tonificar os músculos e nervos ópticos, assim como para descansar a vista. Desenvolve força de vontade e intuição e favorece a meditação. Basicamente, os diferentes tipos de trāṭaka consistem em fixar firmemente o olhar em um ponto ou em fazer certos movimentos de rotação, alongando músculos e nervos ópticos. Neste sentido, podemos dizer que os trāṭakas são āsanas feitos com os olhos. Existem três categorias de trāṭaka.

➢ O primeiro tipo é o **bahiraṅga trāṭaka,** exercício externo, que inclui a fixação do olhar em algum ponto, como uma flor, uma folha, um símbolo ou a chama de uma vela, sem piscar, até lacrimejar intensamente. Contemplar o céu deixando o olhar aprofundar-se infinitamente no azul, nas ondas do mar, nas folhagens de uma floresta, observar o sol poente ou nascente, a lua ou as estrelas, também são formas de trāṭaka. Para fazer bahiraṅga trāṭaka você vai sentar em uma posição de meditação bem confortável, estendendo seu braço direito à frente com a mão fechada e o dedo polegar para cima. Olhe detidamente para a unha do polegar e comece a movimentar o braço, deslocando-o muito lentamente primeiro para o lado, depois para cima e por fim para baixo, acompanhando o dedo com os olhos, porém sem mover a cabeça. Faça o mesmo para o outro lado.

Agora execute um movimento circular: mova a mão para cima, desça com ela pelo lado e ao chegar no chão troque de braço, subindo então pelo lado e completando o círculo que será feito na próxima vez no outro sentido. Execute diversas vezes. O movimento deve ser lento. Somente os olhos acompanham a mão: a cabeça permanece imóvel. Aproxime então o polegar de seus olhos e focalize-o bem de perto. Logo em seguida foque um ponto distante à sua frente e rapidamente volte o olhar para o polegar, olhe sucessivamente para o ponto distante e para o polegar, diversas vezes. Depois fixe o olhar em algum ponto, como uma flor, uma folha, um desenho ou a chama de uma vela, sem piscar, até lacrimejar intensamente. Por fim, atrite as palmas das mãos uma na outra até produzir um intenso calor. Cubra os olhos com as palmas, cuidando para não apertá-los, bloqueando qualquer entrada de luz e permitindo que os globos oculares assimilem esse calor. Enquanto isso, visualize-os em perfeito funcionamento. Pode-se fazer o movimento com os olhos sem utilizar a guia do dedo, imaginando um círculo em torno deles e mirando primeiramente o ponto entre as sobrancelhas, depois movendo vagarosamente os olhos para a extrema direita, para baixo, seguindo para a extrema esquerda e retornando para o ponto acima. Executa-se diversas vezes esta rotação, invertendo sempre o sentido.

➢ Já o **antaraṅga trāṭaka** é um exercício interno, que envolve visualização. Imagina-se um objeto, um símbolo ou um yantra no espaço escuro dentro da cabeça, na altura do intercílio. O objetivo é alcançar a mesma clareza que quando se olha para o objeto com os olhos abertos.

➢ O terceiro tipo, **antarbahiraṅga trāṭaka,** combina os outros dois, que se fazem de forma alternada. Esses exercícios podem fazer-se a qualquer momento do dia. O trāṭaka beneficia a

saúde geral dos olhos, chegando em alguns casos a curar miopia ou astigmatismo, aumenta a força de vontade, desperta a clarividência (śāmbhavī siddhi) e constitui uma excelente preparação para as técnicas avançadas. De todos os exercícios de trāṭaka, escolhemos a fixação na chama da vela, por ser ao mesmo tempo simples, fácil e de resultados rápidos.

Fixando a chama da vela

Tempo	*30 a 40 minutos*
Nível	*básico e intermediário*
Efeito	
Sinopse *A fixação ocular é essencial para aumentar a concentração e a força de vontade. Também treina a visão, para conseguir enxergar auras e cakras. Olhando a chama de uma vela, você irá descobrir mais coisas do que pode imaginar...*	

Antes de iniciar esta prática coloque uma lamparina ou uma vela acesa diante de si, de forma que a chama fique exatamente na altura dos seus olhos. Estando muito alta ou muito baixa, criará desconforto. Primeiramente, ajuste a sua posição de forma que você fique a um braço de distância da chama da vela. Feche os olhos. Suas mãos estão em jñāna mudrā sobre os joelhos. Confira o conforto e a estabilidade da sua posição sentada. Inspire profundamente e vocalize junto comigo o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Mantenha os olhos fechados. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do seu corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do seu corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça.

Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e

mantenha consciência total nele. O ombro direito. O ombro esquerdo. O braço direito. O braço esquerdo. A mão direita. A mão esquerda. Permaneça consciente. As costas inteiras. O peito. O abdômen. O glúteo direito. O glúteo esquerdo. A perna direita. A perna esquerda. O pé direito. O pé esquerdo. O corpo inteiro de uma só vez. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Esteja consciente do corpo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade. Agora tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total. Agora faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel." Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel.

Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Abra os olhos. Olhe para o centro da chama. Para o pavio. Olhe diretamente para o centro da chama. Para a língua de fogo. Não feche os olhos. Não pisque. Relaxe os olhos. Quanto mais você conseguir relaxar os olhos, mais fácil fica. Quanto mais você se esforçar para não piscar, mais difícil. Fixe o olhar no topo do pavio, no meio da chama. Focalize a atenção na chama. Concentre-se. Não há nada além dela. Se sentir muita necessidade de pestanejar, faça-o. Mas só se for realmente uma necessidade imperiosa. Na medida do possível, olhe fixamente para a chama, sem piscar (1/2 minuto em silêncio). Tente atravessar o centro da chama com a sua visão. Concentre-se (1/2 minuto em silêncio). Fixe a visão na chama. Permita que a chama atraia seu olhar, como o imã atrai a agulha. Sinta como a sua atenção e o seu olhar são atraídos pelo fogo (1/2 minuto em silêncio).

Depois, feche os olhos (1 minuto em silêncio). Preste atenção à imagem que você percebe com os olhos fechados. Se você perceber a imagem da chama, concentre-se nela. Se não conseguir vê-la, não se preocupe. Apenas preste atenção ao que acontece diante dos seus olhos fechados. Seja testemunha. Não se envolva com as percepções que possam surgir. Veja-as como se estivessem acontecendo fora do seu corpo. Como algo externo, alheio. Mantenha-se alerta (1/2 minuto em silêncio). O que acontecer perante seus olhos, deve ser apenas observado. Não reprima nada (1/2 minuto em silêncio).

Agora abra os olhos e novamente fixe o olhar na chama da vela. Concentre-se no centro da chama. Relaxe os olhos, mas não pestaneje. Sinta a atração magnética da chama (1/2 minuto em silêncio). Não há nada além da chama. Absorva-se totalmente na contemplação da chama. Procure atravessar o centro da chama com a visão (1/2 minuto em silêncio). Consciência total na chama. Atenção absoluta (1/2 minuto em silêncio). Agora feche os olhos. Novamente, fixe a atenção na impressão que a imagem da chama deixou nas suas retinas. Se você não conseguir vê-la, concentre-se no espaço vazio frente aos seus olhos fechados. Permaneça atento ao que acontecer nesse ponto. Seja testemunha. Seja observador. Não se envolva com as percepções. Apenas observe. Nada mais (1/2 minuto em silêncio). Continue concentrando-se na imagem da chama. Se você perceber outras imagens ou visões, observe-as como se estivesse assistindo a um filme. Não interfira nem se comprometa com as imagens. Apenas observe (1/2 minuto em silêncio).

Abra os olhos. Focalize por última vez a visão na chama da vela. Olhe para o centro da chama. Olhe para o coração da chama. Não pestaneje. Mas procure manter os olhos relaxados.

Lembre que quanto mais você conseguir relaxar os olhos, mais fácil fica. Quanto mais você se esforçar para não piscar, mais difícil será. Se não se esforçar demasiado, será mais fácil. Focalize a atenção na chama e em mais nada (1/2 minuto em silêncio).

Olhe no coração da chama. Coloque toda a sua atenção no coração da chama. Não há nada além dela (1/2 minuto em silêncio). Concentração total na vela (1/2 minuto em silêncio). Agora feche os olhos. Permaneça observando a imagem que a chama deixou impregnada em sua retina. Se não conseguir enxergá-la, coloque a sua consciência no espaço atrás dos olhos fechados. Observe-se. Seja testemunha. Não interfira. Apenas isso (1/2 minuto em silêncio).

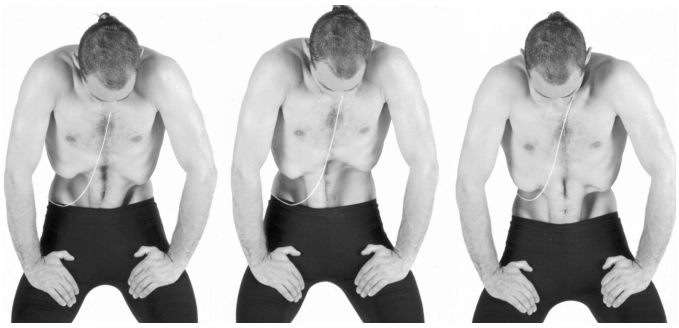
Lembre de não se apegar às imagens que possam aparecer. Apenas observe (1/2 minuto em silêncio). Aqui conclui o trāṭaka. Mantenha os olhos fechados. Faremos agora a vocalização do mantra Oṁ durante cinco fôlegos. Concentre-se e procure sentir a vibração do Oṁ. Sinta o Oṁ originando-se no coração e preenchendo o seu corpo inteiro. Cada célula do corpo vibra com o Oṁ. Inspire fundo e vocalize junto comigo: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Mantenha os olhos fechados por um minuto ainda. Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de trāṭaka está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti. Oṁ.

3 - Nauli

É o isolamento do músculo reto abdominal, pressionando os órgãos internos contra a espinha dorsal e elevando ao máximo o diafragma, ao mesmo tempo em que se imprime um movimento ondulante à musculatura do ventre. Deve fazer-se sempre com os pulmões vazios. Durante o nauli kriyā, o abdômen apresenta uma aparência côncava, ficando totalmente recolhido contra a coluna e para cima, enquanto que o músculo reto abdominal permanece projetado para frente, deslocando-se sinuosamente.

Quando os músculos abominais giram em sentido horário, o exercício recebe o nome de dakṣiṇaḥ nauli. Ao girar em sentido anti-horário, chama-se vāmaḥ nauli. Ao isolar-se os músculos ao centro, temos o madhyama nauli. Para fazer nauli kriyā, acompanhe cuidadosamente estas instruções. Em pé, com os pés paralelos e separados dois a três palmos, apóie as palmas das mãos sobre a parte alta das coxas com os dedos voltados para dentro e flexione levemente os joelhos, inclinando-se um pouco à frente.

Inspire profundamente, exale todo o ar e contraia vigorosamente a parede abdominal para cima e para trás, forçando o músculo reto abdominal a projetar-se à frente. Transfira então o apoio do tronco para o braço direito, mantendo o abdômen contraído. O reto tenderá a deslocar-se para esse lado. Em seguida mude o apoio, deslocando-o para a esquerda. Por fim, pressione firmemente ambos os lados, projetando o músculo para frente. Treine bastante desta forma, até conseguir efetivamente isolá-lo.



os movimentos do nauli kriyā

Depois passe à fase dinâmica: expire e contraia bem o abdômen, provocando um movimento ondulante e girando o reto para ambos os lados: primeiramente em sentido horário, deslocando o reto para a direita, para o centro e para a esquerda, promovendo com isso uma massagem fortíssima nos órgãos internos. Repita essa movimentação o número de vezes que conseguir, sempre mantendo os pulmões vazios. Precisando inspirar, cesse o exercício, descanse durante alguns fôlegos e reinicie-o, até completar um mínimo de cem contrações fortes e cadenciadas. Logo faça o nauli kriyā em sentido anti-horário: para a esquerda, ao centro e para a direita, procedendo da mesma forma.

No início, vinte e cinco contrações a cada retenção é um número razoável. Porém, quando estiver devidamente treinado poderá ultrapassar facilmente as quinhentas contrações por sessão, fazendo, por exemplo, dez ciclos de cinqüenta giros a cada śūnyaka. Lembre, no entanto de fazer igual número de contrações em cada sentido, para trabalhar a musculatura de forma equilibrada.

Uḍḍīyāna bandha

Caso você ainda não consiga fazer o nauli kriyā, recomendamos como preparatório o uḍḍīyāna bandha, que é o recolhimento do abdômen, pressionando os órgãos internos contra a espinha dorsal e elevando ao máximo o diafragma, que fica totalmente encolhido e elevado. Veja instruções detalhadas no capítulo “Como praticar?”

4 - Neti

Neti kriyā é a atividade de purificação das mucosas nasais. Compreende o sūtra neti, que se faz usando um cordão, o jala neti, que se faz com água, o dugdha neti, com leite e o ghṛta neti, na qual usa-se ghee, manteiga clarificada. É ótimo contra males dos seios frontais e nasais, como sinusite, enxaquecas, rinites, corizas ou resfriados e ainda favorece a saúde das regiões cerebral, cervical e escapular. Cabe ressalvar que está contra-indicado para pessoas que sofrem de hemorragias nasais freqüentes.

Sūtra neti

Sūtra significa *cordão*, *fio*. Antigamente se usava um fio de algodão banhado em cera de abelhas. Hoje em dia esta prática pode ser feita com uma sonda bem fina, de aproximadamente 4 mm de espessura e 36 cm de cumprimento, lubrificada com ghee.

Coloque uma das pontas da sonda em uma das fossas nasais. Empurre-a lenta e cuidadosamente até que alcance a garganta. Neste ponto, introduza os dedos polegar e indicador da outra mão na boca, pegue a extremidade da sonda e puxe-a para fora. Agora segurando-a por cada extremidade, movimente-a para cima e para baixo várias vezes. Repita todo o processo com a outra narina. Este exercício está reservado somente aos praticantes experientes. Se você sentir que pode ser difícil para si, prefira o jala neti, que utiliza apenas água levemente salgada.

Jala neti

Jala significa água. Jala neti é a limpeza das narinas feita água salgada. Para fazer este kriyā necessita-se de um pequeno bule de cerâmica próprio, chamado lota. A água utilizada deve ser mineral, morna e salgada na proporção de uma colher de sobremesa de sal para um litro de água. Se a água estiver pouco ou demasiado salgada, poderá sentir uma leve dor na altura dos seios frontais e ardência na mucosa nasal. Caso queira tonificar os vasos sangüíneos desta área, utilize água fria. Isto melhora a circulação e evita hemorragias nasais.

Fique em pé, com o tronco ligeiramente inclinado para frente e incline a cabeça para o lado direito. Coloque o bico do lota na narina esquerda e incline-o, permitindo que a água entre por essa fossa e saia pela outra. A passagem da água deve ser natural e sem esforço. Isto vai depender da inclinação da cabeça. Mantenha a boca entreaberta e respire por ela. Havendo esvaziado o recipiente, deixe o tronco na mesma posição e o rosto agora voltado para baixo.

Execute kapālabhāti a fim de extrair o restante da água. Em seguida, observando as mesmas instruções, faça fluir a água da fossa nasal esquerda para a direita.

O neti kriyā limpa as narinas, elimina o excesso de mucosidade acumulado nos seios nasais e frontais, estimula o ājñā cakra e desenvolve a clarividência. As outras duas formas de fazer esta lavagem, bastante menos utilizadas, são dugdha e ghṛta neti:

- Para fazer o **dugdha neti** emprega-se leite morno ao invés de água e o procedimento é o mesmo do jala neti.
- Já o **ghṛta neti** se faz passando ghee no interior das narinas com o dedo indicador. Isso é muito necessário na Índia, pois o ar é muito seco e é preciso lubrificar as narinas para facilitar a respiração.

5 - Dhauti

Existem quatro tipos de dhauti kriyā: antar dhauti, que compreende diversas técnicas para a limpeza dos órgãos internos; danta dhauti que engloba um grupo de exercícios para asseio dos dentes e órgãos dos sentidos; hṛd dhauti, que é descrito como purificação do coração, mas que também atua sobre os órgãos internos e mūla śodhana, que consiste em fazer a lavagem do reto. Dhauti significa *limpar*, *lavar*, *purificar*.

Antar dhauti

Antar, palavra que significa literalmente, interno, é um dhauti que envolve quatro técnicas para a desintoxicação dos órgãos internos: vātasāra na qual utiliza-se o elemento ar; vārisāra onde é utilizado o elemento água; vahnisāra ou agnisāra, a limpeza feita através do elemento fogo e bahiskrita, a lavagem do reto.

- **Vātasāra dhauti**. Este é um método de difícil execução, acessível apenas para aqueles praticantes que adquiriram um bom conhecimento e domínio do corpo. Vāta é *ar* em sânscrito. Vātasāra dhauti kriyā é a purificação do estômago, feita utilizando ar.

A técnica consiste em sorver ar pela boca, através do *bico de corvo* (kaki mudrā, gesto que consiste em fechar os lábios, deixando uma abertura circular pela qual flui o ar), até encher todo o estômago. Faz-se o ar circular por ele e em seguida executa-se uma posição de inversão. A melhor delas é o sarvāṅgāsana, invertida sobre os ombros, com os joelhos flexionados tocando a testa ou o chão. Desta forma o ar será pressionado, empurrado para os intestinos e expelido naturalmente. Caso surja alguma dificuldade, é possível eliminar o ar

através da permanência no mayūrāsana. O *Gheraṇḍa Saṁhitā,* diz que este dhauti purifica o corpo, evita diversas enfermidades e aumenta a secreção do suco gástrico.

➢ **Vārisāra dhauti** Vári significa *água.* Com o estômago vazio, ingere-se um litro e meio de água morna e salgada. A continuação fazem-se alguns ciclos de rajas uḍḍīyāna bandha ou nauli kriyā e uma invertida. Finalmente expele-se a água pela boca, colocando dois dedos na garganta para provocar a vomição. Para algumas escolas, vārisāra dhauti é sinônimo de vātasāra dhauti ou śaṅkha prakṣālana.

➢ **Agnisāra ou vahnisāra dhauti**. Esta técnica dinamiza o elemento fogo no interior do corpo, associado ao vāyu samāna, o ar vital responsável pela correta assimilação dos alimentos. Agni significa precisamente *fogo*. O agnisāra dhauti consiste em executar cem contrações abdominais em um só śūnyaka (retenção com os pulmões vazios).

Sente-se em posição de meditação. Apóie as mãos nos joelhos e deixe o tronco ligeiramente inclinado para frente. Elimine todo o ar dos pulmões, execute jālandhara bandha (veja bandha, no capítulo de técnicas complementares) e contraia vigorosamente o abdômen, como se quisesse tocar com o umbigo na coluna vertebral. Em seguida relaxe a musculatura. Contraia e relaxe inúmeras vezes de forma intensa e dinâmica, enquanto mantém os pulmões vazios. Este dhauti aumenta a força de vontade e o fogo interno.

➢ **Bahiskrita dhauti** é a limpeza do reto. Esta limpeza é feita com água: deve-se ficar submerso na água até a altura do umbigo e lavar o reto com os dedos. Também pode utilizar-se ar em lugar de água. Bahiskrita significa *colocar para fora, exterior*. O nome derivaria da qualidade que alguns yogis teriam de fazer esta lavagem pondo o reto e o cólon para fora do corpo para poder lavá-los, após ter enchido de ar o estômago e tê-lo expelido pelos intestinos, segundo está exposto nas escrituras. Obviamente, não é a nossa intenção que você sequer tente fazer isto: fica registrado aqui apenas a título de curiosidade.

Danta dhauti

Embora a palavra danta signifique apenas *dente*, o danta dhauti inclui as seguintes purificações: danta mūla dhauti, limpeza da raiz dos dentes; jihvā dhauti ou jihvā śodhana, a lavagem da língua; karna dhauti, asseio dos canais auditivos; kapālarandhra dhauti desobstrução dos seios nasais; e cakṣu dhauti, ablução dos olhos. Para fazer a limpeza dos dentes de acordo com a tradição, emprega-se pó de catechu, que é esfregado nos dentes a fim de limpá-los bem. Atualmente encontram-se diversos produtos à base de ervas ou argila para

esta finalidade. Como sucedâneo, podemos servir-nos da combinação de azeite de oliva com sal. Misturam-se estes dois ingredientes e com o dedo indicador esfrega-se o preparado nos dentes e nas gengivas. Se for utilizar escova dental, escolha aquelas de cerda suave e escove-se fazendo movimentos circulares. Evite os movimentos horizontais, pois isso pode prejudicar o esmalte dos dentes. Utilize fio dental para remover os resíduos acumulados nas cavidades.

- **Danta mūla dhauti**: a purificação da raiz dos dentes faz-se pressionando com força os maxilares fechando bem a musculatura da mandíbula. O danta mūla dhauti inclui também a purificação e massageamento das gengivas. Para essa finalidade aconselha-se também a ingestão de alimentos de textura firme, como frutas secas: amêndoas, castanhas, nozes ou ainda torradas e outros alimentos duros, pois estes produzirão uma massagem na base dos dentes.
- **Jihvā dhauti**. Diariamente, ao escovar os dentes, passe a escova dental na língua, desde a raiz para a ponta, com bastante água, até remover toda a camada esbranquiçada e junto com esta, resíduos de alimentos e bactérias. A limpeza da língua também pode ser feita utilizando uma colher para raspar e remover o excesso de mucosidade ou esfregando-a com os três dedos maiores e lavando-a com muita água.
- **Karna dhauti**. Lavagem dos ouvidos com o dedo médio. Também podem utilizar-se hastes flexíveis de algodão embebidas em óleo de bétula ou similar, passando-as com cuidado no canal auditivo. Isto não deve fazer-se todo dia, pois retirar a cera com demasiada freqüência pode prejudicar a lubrificação natural dos canais. Karna é *ouvido* em sânscrito.
- **Kapālarandhra dhauti** é a limpeza dos seios frontais. Consiste em estimular e massagear com movimentos circulares a região do intercílio ou fazendo uma leve percussão nesta área com os dedos da mão direita. Essa massagem é tonificante, descansa os olhos e a musculatura do rosto, aumenta o poder de concentração e a lucidez em momentos de esgotamento físico ou intelectual. Kapālarandhra designa o crânio e, mais especificamente, a parte interior dele.
- **Cakṣu dhauti**. É a ablução dos olhos feita com água mineral, morna e salgada ou ainda com chá de pétalas de rosa, de camomila ou outras ervas com ação emoliente. Também se pode utilizar soro fisiológico. Para fazer esta purificação precisaremos empregar um copo pequeno de vidro, que encaixe perfeitamente no olho. Verta o líquido no copo, incline a

cabeça, coloque e afirme o recipiente na cavidade ocular, eleve a cabeça e abra o olho, fazendo o líquido circular. Repita depois a operação com o outro olho.

Hṛd dhauti

Hṛd dhauti significa *limpeza do coração*, embora o termo hṛd designe não apenas o coração, mas toda a área do tórax até a garganta, incluindo-se aqui estômago, esôfago, laringe e faringe. O nome provém da purificação que se processa no plexo cardíaco, beneficiando o prāṇa vāyu (o ar vital do coração), que é responsável pela captação de energia do meio ambiente. Duas técnicas configuram este dhauti: vāmana e vastra.

- **Vāmana dhauti** é a lavagem do estômago com água. Em jejum, bebem-se de quatro a seis copos de água morna e salgada e executam-se vários ciclos de nauli kriyā. Em seguida, se faz uma massagem com os dedos médio e indicador na raiz da língua, para provocar o vômito. Em utkāsana, sentado de cócoras, expulsa-se toda a água. As unhas devem estar bem cortadas, caso contrário você poderá machucar a garganta. Repete-se o exercício mais três vezes: água, nauli, vomição. É importante a repetição desta vomição, pois não é possível purificar a vesícula biliar logo na primeira execução. Eliminando o excesso de bílis, estimulamos o funcionamento de todos os órgãos internos: fígado, rins, baço, pâncreas, estômago, pulmões e coração. Acaba com as disfunções provocadas pelo excedente de muco, azia, dispepsia e outros males do aparelho digestivo. Aumenta a saúde, a força de vontade, o ânimo e a disposição. Em alguns textos, vāmana dhauti e sinônimo de vārisāra dhauti. Noutros, aparece ainda como sinônimo de śaṅkha prakṣālana.
- **Vastra dhauti** ou vāso dhauti é a limpeza do estômago com uma tira de gaze de algodão umedecida. Deve ser ingerida lenta e cuidadosamente, deixando uma parte dela para fora; em seguida executam-se alguns ciclos de nauli kriyā, mantendo-a no máximo durante quinze minutos no estômago. Este dhauti reveste algum risco para a saúde caso seja mal executado, razão pela qual pedimos ao nosso caro leitor que o faça apenas sob a supervisão direta de um instrutor qualificado e responsável. Aconselha-se fazer alguns ciclos de kapālabhāti em seguida. Procure não comer ou tomar banho até meia hora após a execução deste dhauti. É conveniente evitar a ingestão de alimentos crus na primeira refeição. O vāmana dhauti não precisa fazer-se com demasiada freqüência: uma vez a cada quinze dias ou uma vez por mês serão suficientes para manter o aparelho digestivo em perfeito estado.

Mūla śodhana

Este exercício recebe também o nome de mūla dhauti. Consiste em fazer uma lavagem do reto e da última porção do cólon. O apāna vāyu (ar vital responsável pela excreção) não flui livremente se essa área não estiver purificada. O mūla śodhana acaba com a constipação intestinal, problemas digestivos e dispepsia. Introduz-se o dedo médio no reto e fazendo movimentos circulares nos dois sentidos, limpa-se cuidadosamente a região com o auxílio de água. Deve-se prestar atenção para que as unhas estejam bem aparadas.

6 - Vasti

O vasti inclui dois métodos para a purificação dos intestinos: um feito com água, jala vasti e outro com ar, sthala vasti. No caso do primeiro exercício, necessitará apenas de disponibilidade de tempo, pois este terá a duração de uma a duas horas, dependendo das condições dos intestinos do praticante. Já a segunda técnica exige um domínio total da musculatura do abdômen.

Jala vasti

Jala é *água*. Jala vasti é a lavagem dos intestinos, feita com água. O método tradicional faz-se usando uma cânula ou tubo de bambu de cinco dedos de comprimento por um de espessura. Antigamente, quando as fontes de água não estavam poluídas, o praticante ficava dentro de um rio, com a água na altura do umbigo e utilizava o bambu para sugar através dele a água e fazê-la penetrar nos intestinos. Depois expelia-se tudo. Dominando a técnica, ele tinha condições de fazê-la sem o bambu. Concordamos com você se achar que estas descrições têm um quê de folclórico, mas considere a época em que estas técnicas foram desenvolvidas (mais de 5000 anos atrás!) e pense também que, naquele, tempo os nossos ancestrais deste lado do mundo moravam em cavernas e nem sequer estavam sabendo da existência dos próprios intestinos... Atualmente, na falta de rios cristalinos, podemos realizar o jala vasti com um clister que tenha capacidade para dois litros de água. Esta deve ser mineral, morna e salgada, em proporção igual à utilizada no jala neti.

Assimilam-se dois litros de água pelo reto. Executa-se uma posição de inversão até sentir forte vontade de evacuar. Este processo deve ser repetido até que a água saia bem clara. A prática de jala vasti aumenta a saúde de um modo geral, o vigor físico e a imunidade. Não se

preocupe com a perda da flora intestinal que acontece durante a lavagem, pois ela se regenera e renova rapidamente, o que, aliás, é muito benéfico. Beba iogurte ou coalhada e pronto.

Sthala vasti

Ficando em viparīta karaṇyāsana, a variação mais simples da invertida sobre os ombros, com as costas em um ângulo de 60 graus em relação ao chão, traga os joelhos até o peito. Nesta posição, puxe ar pelo reto, provocando o vazio no abdômen através do nauli kriyā ou uḍḍīyāna bandha. Após alguns minutos, expila-o fazendo diversas contrações abdominais.

Śaṅkha prakṣālana

O śaṅkha prakṣālana é uma formidável técnica de desintoxicação e purificação, que consiste em fazer uma autolavagem completa do trato digestivo e intestinal. A técnica em si é bastante simples: consiste em beber água levemente salgada, no PH fisiológico, para que não seja absorvida pelo organismo. Ela é guiada através dos aparelhos digestivo e excretor aplicando uma série de exercícios dinâmicos com repetição. À medida que o líquido for sendo eliminado se observa a expulsão daqueles resíduos e sedimentos que normalmente se acumulam nos intestinos. A água é expelida cada vez mais limpa e clara, até sair totalmente transparente. Esta lavagem deve ser feita em jejum, observando cuidadosamente as instruções aqui contidas. Dura, em média, entre 90 minutos e duas horas.

Alternar-se-á a ingestão de cada copo de água com a execução de uma série completa dos exercícios descritos a seguir, de maneira que não haja acúmulo de líquido em nenhuma parte do organismo e que este continue em movimento.

A vantagem desta técnica frente à lavagem convencional é que esta última atinge apenas a porção final do cólon, podendo até alterar os movimentos peristálticos através da pressão excessiva produzida pelo líquido sobre as paredes intestinais. A limpeza obtida mediante o śaṅkha prakṣālana vai desde a glote até o reto, tonificando os tecidos e favorecendo o peristaltismo.

O fluxo de água promove uma lavagem total e profunda dos órgãos internos. Os resultados da prática se sentirão em todos os níveis do organismo: tonificação das paredes intestinais, estímulo do peristaltismo, hálito mais puro e fresco, pele mais limpa, melhora do sono, leveza, bem-estar e melhora da disposição geral. Dada a eficiência deste método, o ideal é fazê-lo, no máximo, quatro vezes por ano, sendo a época mais propícia a mudança das estações.

O procedimento aqui descrito é o mais tradicional, porém, existe ainda outra variação desta técnica, que consiste em alternar a ingestão de água com diversas e sucessivas contrações abdominais: nauli kriyā, uḍḍīyāna bandha ou agnisāra dhauti. Você poderá optar posteriormente por esta variação, mas aconselhamos que para começar experimente a série clássica, verdadeira obra de arte da engenharia fisiológica do Yoga.

Cuidados iniciais

Considerando que o śaṅkha prakṣālana levará entre uma hora e meia e duas horas, aconselhamos que você reserve a ele uma manhã de domingo ou algum dia em que disponha de bastante tempo livre. O fator decisivo para o sucesso no śaṅkha prakṣālana (e não apenas nele, mas em todas as técnicas do Yoga) é a confiança no método. Tenha certeza de que esta técnica foi exaustivamente testada antes de chegar até você. Na véspera, faça uma refeição leve e equilibrada, algumas horas antes de deitar.

O momento ideal é pela manhã, em jejum total. Pessoas que tenham constipação intestinal crônica deverão tomar um laxante suave na véspera. Aconselhamos ameixas secas ou uma colher de sopa de sementes de linhaça deixadas de molho em um copo de água desde a noite anterior. Dedique o resto da jornada à meditação, leitura ou alguma atividade que não demande esforço físico. Faça Yoga, mas evite praticar āsanas.

A primeira refeição deve ser feita no mínimo 30 minutos após a lavagem e no máximo uma hora depois dela. Essa refeição deve consistir *exclusivamente* em um prato de arroz branco com 50 gramas de ghee (manteiga clarificada), azeite de oliva extra virgem ou manteiga normal de boa procedência. Após tanta água salgada, este prato terá um sabor celestial. Alimentos integrais (aveia, arroz ou pães integrais e fibras em geral) precisam ser evitados no primeiro dia, bem como alimentos tāmasicos (ácidos, enlatados) e ainda laticínios (leite, iogurte, queijos fortes) e legumes e frutas cruas. Depois do arroz, beba infusões de ervas ou água à vontade. Agasalhe-se bem e evite expor-se ao frio.

Contra-indicação importante: pessoas com debilidade geral, úlcera no estômago, colite, câncer ou disenteria devem abster-se de fazer este exercício.

Os exercícios

Descreveremos agora a seqüência dos quatro exercícios físicos. Mesmo se você os achar maçantes ou fáceis demais, não deixe de fazê-los, pois cada um deles tem um efeito bem específico sobre uma parte do aparelho digestivo ou excretor, como você perceberá na prática.

Se você não fizer assiduamente exercícios físicos, aconselhamos que repita esta série várias vezes na véspera, para evitar as dores do *day after*. Não queira modificar detalhes da execução, pense que isto não são os āsanas que você conhece e está acostumado a fazer. Apenas siga cuidadosamente estas instruções.

Exercício 1

Em pé, com um palmo de distância entre os pés, que ficam paralelos, os braços para cima, os dedos entrelaçados e as palmas voltadas para o teto, faça quatro flexões laterais para a esquerda, alternando-as com outras quatro flexões para a direita. Não desloque os quadris ao inclinar o tórax e faça a flexão mantendo o tronco alinhado com as pernas e os braços.

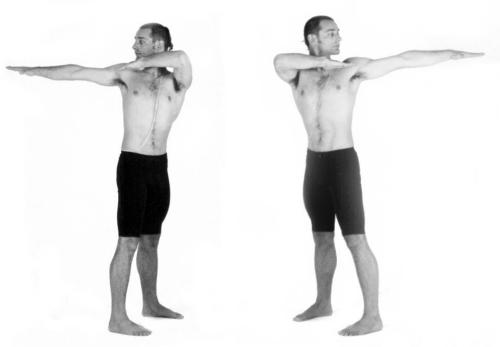


śaṅkha prakṣālana, exercício 1

Não permaneça: apenas faça o movimento coordenado com a respiração. Ao todo, as oito flexões (quatro para cada lado) não devem levar mais do que dez segundos. Este movimento lateral age sobre o piloro, aquela válvula que controla a passagem entre o estômago e o duodeno, antes do intestino delgado. A cada flexão, uma porção de água entra no trato intestinal.

Exercício 2

Ainda em pé, faremos agora um movimento de torção do tronco. Inicie o movimento com os braços estendidos horizontalmente para frente. Gire o tronco para a esquerda, levando o braço desse lado para trás e flexionando o direito até que a mão toque a clavícula esquerda. A cabeça acompanha essa rotação, olhando para trás. Inspirando retorne e faça o mesmo movimento para a direita enquanto solta o ar. Olhe para sua mão direita, que deve ficar bem para trás, sempre na linha horizontal.



śaṅkha prakṣālana, exercício 2

Você fará um total de oito rotações (quatro para cada lado), sempre mantendo os braços na linha dos ombros e as costas eretas. Esses oito movimentos também serão feitos em dez segundos. Estas torções levarão a água para o intestino delgado, fazendo-a circular por ele. Coordene sempre movimento e respiração. Exale ao ir para os lados e inale ao retornar. Não permaneça.

Exercício 3

Fique em decúbito frontal e coloque-se como se fosse fazer bhujaṅgāsana. Mantenha os pés separados um palmo, apóie nas pontas dos dedos e nas palmas das mãos. Os joelhos não tocam o solo e as pernas ficam elevadas. Se for necessário, contraia um pouco as nádegas. Agora você fará um giro com a cabeça e os ombros, olhando alternadamente para trás, como se quisesse ver o calcanhar do lado oposto àquele para o qual você está girando: ao olhar por cima do ombro esquerdo, tente ver o pé direito; ao olhar por cima do ombro direito, tente ver o pé esquerdo.



śaṅkha prakṣālana, exercício 3

Sinta o alongamento produzido pela posição na região abdominal e procure perceber a passagem de água pelos intestinos. Faça quatro giros para cada lado, totalizando oito movimentos sem permanência, em quinze segundos. Não esqueça da respiração, sempre associada com o movimento. Isto fará com que a água comece a entrar no intestino grosso e circule por ele.

Exercício 4

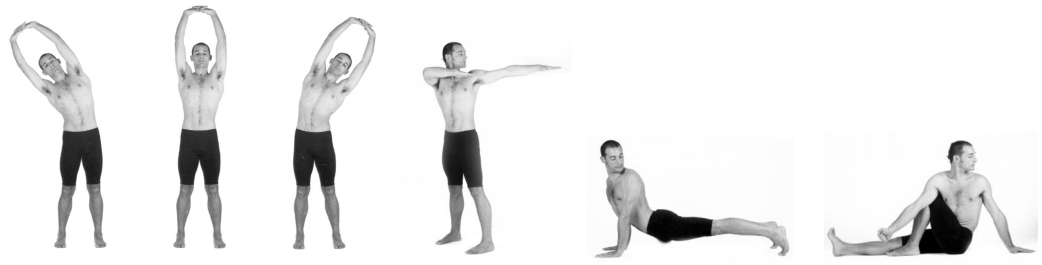


śaṅkha prakṣālana, exercício 4

Sente-se no chão e flexione a perna esquerda, deixando o joelho para cima, sem passar o pé para o lado de fora da perna direita, que permanecerá esticada. Agora gire o tronco, colocando o braço direito entre o tórax e a coxa esquerda. Olhe por cima do ombro para trás, inclinando um pouco o tronco e apoiando-se na mão esquerda.

Sem permanecer, inspire e torça-se para o outro lado da mesma forma. Em quinze segundos, faça quatro torções para cada lado. Comprima bem o baixo ventre contra a coxa a cada expiração. Os ombros devem estar na mesma altura e a coluna bem ereta. As torções levarão a

água pelo cólon até o reto. Ao todo, esta seqüência de quatro exercícios levará perto de um minuto. Recapitulando, os exercícios ficam assim:



série de śaṅkha prakṣālana

Instruções de execução

➢Prepare uma boa quantidade de água filtrada e fervida. Mesmo se for utilizar água mineral, é conveniente fervê-la antes de adicionar o sal. Considerando que você vai ingerir no mínimo quatorze copos, ou seja, três litros e meio de água, prepare um pouquinho mais, por via das dúvidas.

➢Salgue a água mantendo a proporção de uma colher de sobremesa para cada litro. Caso você ache a água demasiado salgada, reduza um pouco a concentração de sal. Utilize sal marinho de boa qualidade. Jamais faça este exercício com água pura, pois o seu organismo começará a absorvê-la e você transformar-se-á em um bonito barril ambulante.

➢Ingira um copo de água morna e salgada.

➢Faça a seqüência dos quatro exercícios em um minuto.

➢Beba outro copo e repita os exercícios.

➢Continue assim até ter ingerido seis copos. Se sentir que a água não está circulando, faça a série mais algumas vezes. Se ainda assim não funcionar, pode acontecer que a presença de gases nos intestinos esteja bloqueando a passagem do líquido. Nesse caso, faça uma invertida.

➢Após do sexto copo, faça uma visita ao toalete. Na primeira evacuação saem as fezes normais. Nas seguintes serão pastosas e depois irão ficando cada vez mais líquidas. A água deve fluir sem parar no estômago. Se você sente que não está circulando repita a série de exercícios antes de beber mais.

➢Evacuando a primeira vez, o ritmo do śaṅkha prakṣālana será o seguinte:

➢Um copo de água.	➢Água.
➢Uma série de exercícios.	➢Exercícios.
➢Visita ao toalete.	➢Toalete.

➢A cada copo haverá uma nova evacuação. Preste atenção à cor das fezes, que ficarão cada vez mais claras.

➢Dependendo dos hábitos alimentares, do seu biotipo e das características dos seus intestinos, serão necessários entre doze e dezesseis copos até que a água expelida saia tão limpa quanto a ingerida.

➢Utilize o bom senso: se você bebeu dez copos de água e ainda não conseguiu evacuar pela primeira vez, interrompa a ingestão de água e passe a executar apenas os exercícios, alternando-os com a execução de alguns ciclos de nauli ou rajas uḍḍīyāna bandha e a permanência em uma posição invertida sobre a cabeça ou os ombros. Após a evacuação, retome o ritmo acima descrito.

➢Quando começar a aparecer a água limpa, você interromperá a absorção, continuando a repetir os exercícios mais algumas vezes e alternando sempre as séries com evacuações.

➢Ao cessar a eliminação da água, e antes da refeição de arroz com ghee, faça um bom relaxamento. Ghee é a manteiga clarificada, largamente utilizada na culinária indiana. Apresenta uma série de vantagens sobre as manteigas normais, como o fato de não estragar facilmente, não ferver a baixas temperaturas e ser mais saudável. A preparação do ghee é muito simples: leve ao fogo médio em banho-maria um pacote de manteiga sem sal. Quando a manteiga começar a derreter, abaixe o fogo, continue fervendo-a e retire a cada 15 minutos a espuma que se forma na superfície do líquido. Cozinhe durante 30 a 40 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar. Quando tiver esfriado, mas ainda em estado líquido, coloque o ghee em um recipiente adequado depois de eliminar cuidadosamente o sedimento depositado no fundo da panela. É conveniente deixar o ghee preparado desde a véspera. Bom apetite!

Aproveite que você ficou *limpo* para fazer (e continuar!) uma alimentação mais saudável, energética e sāttvica. Alimentação sāttvica é aquela gostosa, leve e bem combinada, privilegiando produtos frescos e evitando enlatados ou fermentados. Pense que passarão alguns meses antes do próximo śaṅkha prakṣālana e que você precisará manter a maquinaria limpa até a próxima mudança de estação.



Mudrá, gestos energéticos



Mudrā em sânscrito significa gesto, selo ou matriz. Os mudrās são a fonte de uma linguagem gestual e corporal que se origina na tradição tântrica, e está indissoluvelmente associada ao registro akáshico[37], o espaço sutil onde estão armazenados todos os conhecimentos e feitos da Humanidade desde seus primórdios. Essa linguagem busca a realização de determinados estados de consciência através da simbologia e das *mensagens* contidas em certos gestos arquetípicos que atuam por *ressonância* e associação neurológica. Tocam os estratos mais profundos do ser humano, permitindo-nos redescobrir o conhecimento escondido em cada gesto e transportar-nos aos processos de consciência a que eles aludem.

Muito pouco tem se escrito sobre estes gestos. Menos ainda, sobre as formas em que eles podem utilizar-se na prática de Yoga. Quando os mudrās são mencionados na literatura, figuram como símbolos para "chamar" ou identificar as diferentes deidades hindus em práticas como abhiṣeka, nyāsa e pūjā (consagração, invocação e adoração). Algo que freqüentemente deixa de mencionar-se, mas que nós estudaremos aqui, é o aspecto energético dos gestos. Eles influenciam a forma como percebemos a energia vital, aumentando seu caudal e canalizando-a para aumentar o estado geral de saúde, expandir as percepções, disciplinar a mente e aprofundar os estados de meditação.

O termo deriva das raízes *mud*, encanto, magia, satisfação, e *rati*, dar, doar. Literalmente pode traduzir-se como *aquilo que outorga encanto, força ou poder*. Possui três significações bem diferentes: por um lado designa os gestos feitos com as mãos; por outro, designa outras técnicas fisiológicas, como āsanas (posições físicas) ou bandhas (contrações de plexos e órgãos); e ainda, no contexto do tantrismo, mudrā designa a Śakti, a parceira com quem se pratica o maithuna, a união sexual ritual.

---

[37] Ākāśa: literalmente, *o que tudo penetra.*

A riqueza da linguagem gestual reside em que os gestos revelam significações distintas para as pessoas que os percebem. Eles formam parte do legado da Humanidade e de nossas vidas, impregnando-nos até o mais íntimo do ser, muitas vezes sem que o percebamos. Mostram-nos a unidade essencial das coisas, as correspondências entre o mundo sensível e o mundo das idéias. O hinduísmo como um todo aparece cercado de símbolos e representações da Natureza, que revela suas qualidades ou poderes sob a forma de deidades.

Aspectos práticos

Certos mudrās feitos durante a prática são reflexogênicos: desencadeiam processos conscientes e ainda mudanças fisiológicas que acontecem em função das alterações da consciência. Jñāna mudrā, por exemplo, produz estados psicofísicos que facilitam a prática da concentração e da meditação. Isto se reflete no ritmo respiratório, no batimento cardíaco e na freqüência das ondas mentais. Neste caso, o mudrā atua como um agente externo que nos predispõe à prática. Também pode acontecer o contrário: ao entrarmos em sintonia com um tipo de conhecimento, pode acontecer que o gesto ou objeto sobre o qual meditamos *surja* em nossa consciência a partir do buddhi, a intuição ou mente superior.

No aspecto magnético, os mudrās funcionam como uma poderosa ferramenta para auxiliar-nos na meditação. No Yoga, os āsanas ou exercícios psicofísicos nos ajudam preparando a estrutura orgânica e disciplinando o pensamento. Os kriyās e o bhūta śuddhi purificam o corpo e a mente por dentro e por fora, e o prāṇāyāma expande a energia vital. Utilizando certos gestos podemos canalizar esta energia de forma ideal, pois, ao aplicar os mudrās, não dirigimos mentalmente o seu fluxo: isto acontece espontaneamente. Assim, podemos manter-nos como testemunhas, simplesmente observando o movimento do prāṇa, o que é muito melhor que identificar-se como participante na experiência.

Em níveis muito mais sutis, a eficácia dos gestos pode ajudar-nos a perceber a atividade dos tanmātras, as partículas prânicas. Os tanmātras são núcleos energéticos infinitesimais que determinam a realidade, são o fundamento e o princípio da luz, do som e das diversas manifestações da energia, incluindo também a matéria. Correspondem aos elétrons no plano sutil, e determinam as cinco qualidades sensíveis: o sonoro, o tangível, o visível, o olfativo e o gustativo.

Entretanto, além de nos ajudar a manter a atenção focalizada nesta atividade da energia sutil, os gestos nos perguntam: "quem é o observador?" Esta questão capital nos leva a conhecer a verdadeira dimensão humana. Sākṣī, o aspecto da consciência individual, em que ela permanece como a *testemunha silenciosa*, pode nos dar o vislumbre ou a experiência direta do Ser, o Puruṣa, que não é senão a nossa própria essência.

"É impossível não levar em consideração uma das maiores descobertas da Índia: a da consciência-testemunha, a consciência desprendida de suas estruturas psicofisiológicas e seu condicionamento temporal: a consciência do *liberado*, ou seja, daquele que conseguiu libertar-se da temporalidade e conhece, portanto, a liberdade verdadeira e inefável." Mircéa Éliade, *Patañjali et le Yoga*.

A polaridade

O aspecto da polaridade das mãos merece estudo mais detalhado. Em verdade, todos os organismos vivos possuem magnetismo e polaridade. Conseqüentemente, diversos efeitos eletromagnéticos acontecem ao fechar circuitos entre os dedos das mãos. Os mudrās servem para manipular a energia vital. Para fazer prāṇāyāma e outras práticas, utilizamos mudrās que fecham circuitos eletromagnéticos no corpo sutil, para evitar a dispersão e conseqüente perda de energia. A mão é como um universo em miniatura, em que cada dedo corresponde a um cakra e a um tattva (os cinco elementos que constituem a matéria):

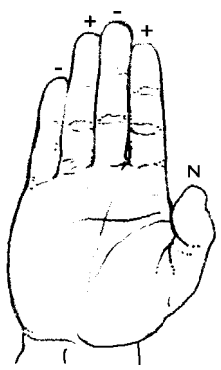
dedo	*cakra*	*elemento*	*polaridade*
polegar	*maṇipūra*	*fogo*	*neutro*
indicador	*anāhata*	*ar*	*positivo*
médio	*viśuddha*	*éter*	*negativo*
anular	*mūlādhāra*	*terra*	*positivo*
mínimo	*svādhiṣṭhāna*	*água*	*negativo*

Alguns mudrās se utilizam para harmonizar os cakras, colocando o polegar em contato com os outros dedos. O prāṇa mudrā estimula os centros de força da região torácica, anāhata, e da base da coluna, mūlādhāra. O apāna mudrā age sobre os cakras inferiores, mūlādhāra e svādhiṣṭhāna.

Vejamos a polaridade e outras características dos dedos: o polegar, de polaridade neutra, está associado ao falo (liṅgam). Significa força criadora, pois confere à mão e aos outros dedos a capacidade de preensão. Simboliza o Puruṣa, o Ser ou a consciência universal. O indicador representa o uno, a unidade, mostra ou revela as qualidades das coisas, sendo de

polaridade positiva. Representa o ser individual (ahaṁkāra). O médio é o centro, o eixo da mão, com polaridade negativa. Significa o ego inferior e se identifica com a mente (manas). O anular é símbolo de excelência e união, positivo. Associa-se ao mundo dos sentidos (jñānendriya). O mínimo, de polaridade negativa, é o menor e mais fraco. Representa o karma, a lei natural de ação e reação ou causa e efeito.

As mãos são um emblema real, instrumento de domínio e mestria. Os dorsos são positivos em relação às palmas, e as pontas são negativas em relação aos pulsos. A mão positiva representa o Sol; a negativa, a Lua.



a polaridade dos dedos

Através de gestos como jñāna mudrā dinamizamos e dirigimos essa energia. Seus efeitos podem variar, dependendo da sensibilidade e a experiência do praticante. Como esses efeitos são muito sutis, eles podem ser facilmente subestimados. Por exemplo, se você conhece o efeito de um mudrā antes de vivenciá-lo, está correndo o risco de antecipar o resultado e não ficar totalmente presente na experiência. Isto pode fazer com que, caso você vivencie algo diferente das suas expectativas, a sua mente duvide da experiência. Por isso, recomendamos que procure vivenciar cada gesto *antes* de estudá-lo em profundidade. Não pratique aleatoriamente: prepare-se mentalmente antes da vivência, a fim de obter melhores resultados.

Uma das razões pelas quais certos mudrās podem ser considerados gupta vidyā (conhecimento segredo), é precisamente que eles são um "segredo público", aberto para quem quiser conhecê-lo. Apesar de serem notórios, poucos praticantes têm perseverança na prática para vislumbrar os aspectos energéticos sutis que os gestos mostram.

Para fazer mudrās conjuntamente com mentalização, respiratórios ou meditação, recomendamos uma breve descontração prévia antes de sentar e perceber como estão a respiração, o corpo e a mente. A posição deve ser confortável e firme, com as pernas cruzadas no chão, as costas eretas, a cabeça em posição vertical e os ombros relaxados. Permita-se respirar naturalmente, como se você estivesse "sendo respirado", em vez de respirar aplicando um esforço da vontade. A menos que você esteja fazendo prāṇāyāma, não tente controlar nem alterar a respiração. Isto acontecerá espontaneamente.

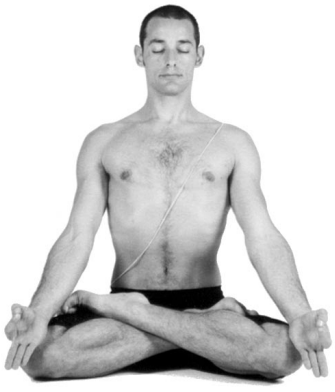
Concentre-se nos gestos que você escolheu, vivenciando-os plenamente. Deixe que os mudrās venham a você. Não se esforce correndo atrás deles. Ao aplicá-los, procure sempre manter as mãos descontraídas e uma atitude receptiva. Observe como muda o fluxo do ar, como começam a alterar-se as percepções corporais, e o impacto que isto possui na mente.



dīrghaśvāsa śarīra mudrā

1 – Dīrghaśvāsa śarīra mudrā

Este gesto se faz juntando as palmas das mãos, entrecruzando os dedos por fora delas e pressionando suavemente as pontas dos dedos contra os dorsos das mãos. Os maiores ficam unidos e estendidos e os polegares se afastam num ângulo de noventa graus em relação às palmas. O mudrā pode fazer-se frente ao peito, ou ainda colocando as pontas dos dedos maiores na base da garganta e tocando com as gemas dos polegares no esterno. Neste caso, os cotovelos se elevam, os antebraços permanecem paralelos ao solo e os ombros permanecem relaxados. Procure manter as mãos relaxadas. Dīrghaśvāsa significa alto, longo, profundo, afiado. Alude aos dedos maiores. Dīrghaśvāsa śarīra mudrā prepara o corpo e o psiquismo para receber melhor a respiração. Ao fazer este gesto observe a respiração sem controlá-la, vendo como ele abre os diferentes espaços dos pulmões e como age sobre os pensamentos e os ritmos orgânicos. O mudrā alude a Agni, representação do fogo, da luz e do conhecimento. Ele é a personificação do fogo sacrifical e da inteligência, freqüentemente representado com duas cabeças, cada uma com sete línguas de fogo, dois ou sete braços e três pernas. Monta num carneiro e usa uma carruagem puxada por cavalos ígneos. Seus atributos são o japa mālā, a lança flamejante, o machado e a tocha.

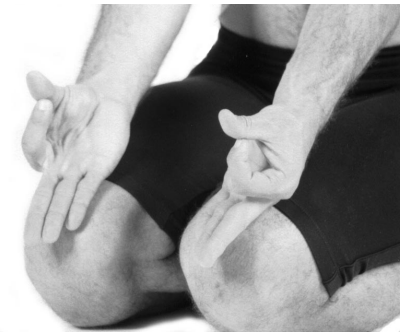


jñána mudrā

2 – Jñāna mudrā

O gesto *que outorga o conhecimento*. Os dedos indicador e polegar se unem pelas pontas, formando um círculo, e os outros permanecem juntos e descontraidamente estendidos. Este mudrā também recebe o nome de chin, que significa pensamento, reflexão, estar consciente, ou śraddhā prāṇa kriyā mudrā. Śraddhā significa fé, atenção ou verdade. Prāṇa kriyā refere-se à dinamização da energia vital. Este mudrā se usa para fazer prāṇāyāma e meditação. Fecha um circuito electromagnético no corpo sutil, impedindo que a energia se disperse na prática. Estimula a respiração e a irrigação sangüínea no cérebro, aumenta a capacidade intelectual e a memória e facilita a concentração no ājñā cakra, centro do conhecimento intuicional. No contexto da dança, simboliza sinais favoráveis, cerimônias auspiciosas, determinação, decisão, ensinamentos, guirlandas de flores, meditação, o yantra Oṁ. Na iconografia, alude à sabedoria como uma qualidade da deidade que se representa fazendo este gesto.

3 – Medhā prāṇa kriyā mudrā



medhā prāṇa kriyā mudrā

Em posição de meditação, com as costas eretas e as pernas cruzadas, coloque os dorsos das mãos sobre os joelhos, mantendo as palmas voltadas para cima. Pressione as pontas (não as gemas) dos indicadores contra a parte interna das articulações médias dos polegares. Os médios, anulares e mínimos permanecem estendidos e juntos. Observe que a posição precisa ser firme, porém confortável. Os ombros e a coluna permanecem relaxados. Medhā significa vigor ou poder mental, sabedoria. Também é o nome da personificação da inteligência. Prāṇa kriyā refere-se à dinamização da energia vital que acontece ao fazer o gesto. Possui efeito sedativo no metabolismo, diminuindo o ritmo respiratório e aumentando a irrigação sangüínea no cérebro. Centra a atenção de forma espontânea no ājñā cakra, o centro de força da região do intercílio, ativa o buddhi (conhecimento intuicional) e facilita a meditação. O significado simbólico deste gesto, assim como do jñāna mudrā e do prajñā prāṇa kriyā mudrā, diz respeito à combinação do elemento fogo (representado como já vimos pelo dedo polegar) com o elemento ar (ao que corresponde o indicador). O polegar representa o

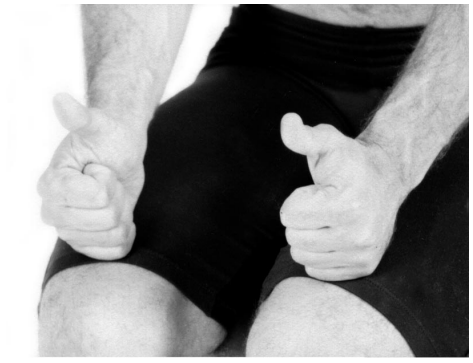
Puruṣa, a consciência universal, unindo-se com Jīva, o indivíduo, simbolizado pelo dedo indicador.



prajñā prāṇa kriyā mudrā

4 – Prajñā prāṇa kriyā mudrā

Sentado na posição de meditação da sua preferência, toque com as pontas (não as gemas) dos indicadores a parte interna da primeira articulação dos polegares, bem na base deles. Os dedos médios, anulares e mínimos ficam unidos e estendidos. Os polegares igualmente se estendem. As palmas permanecem voltadas para cima, com os dorsos apoiados sobre os joelhos ou as coxas, conforme a posição. Descontraia os ombros, braços e costas. Durante a prática, os polegares e indicadores não devem separar-se. Prajñā é o mais elevado conhecimento, advindo da reflexão sobre o Princípio Universal. O conhecimento direto da realidade é intuicional, não estando baseado nos sentidos nem na lógica. Diferencia-se do jñāna, que é aquele conhecimento obtido através dos órgãos da percepção e do raciocínio. Prāṇa kriyā alude à energização que se processa ao fechar um circuito magnético no corpo sutil, fenômeno que acontece quando se unem as pontas dos dedos. Este gesto regula a respiração, aumenta o fluxo sangüíneo no cérebro e no sistema nervoso central, estimula os estados de meditação e faz emergir a consciência testemunha. Simbolicamente, o dedo polegar representa o Puruṣa, a mônada ou consciência universal. O indicador está assimilado ao ser individual (ahaṁkāra). O médio significa o ego superficial e identifica-se com a mente (manas). O anular associa-se ao mundo dos sentidos (jñānendriyas). O mínimo simboliza o karma, a lei natural de ação e reação. O significado oculto deste mudrā fala a respeito do ser individual (jīva) que, afastando-se do karma, do mundo dos sentidos e da personalidade mundana, absorve-se no Ser.



merudaṇḍa mudrā

5 – Merudaṇḍa mudrā

Sentado em vajrāsana, com as pernas flexionadas e os quadris sobre os calcanhares, apóie as mãos sobre as coxas, mantendo a coluna ereta. Feche os punhos, mantendo uma certa pressão das pontas dos dedos nos centros das palmas. Estenda os polegares para cima. Mantenha antebraços, braços e ombros naturalmente descontraídos. Merudaṇḍa refere-se à coluna vertebral, eixo do corpo, assim como o monte Meru é o centro do mundo para os hindus. Apesar de muito sutil, o efeito deste gesto é energético, atuando profundamente no sistema nervoso central. Produz uma concentração da energia vital na região média do tronco, na coluna e nos centros de força dessa área: maṇipūra e anāhata cakra, plexos solar e cardíaco respectivamente. Na cosmogonia hindu, o monte Meru é uma montanha fabulosa, considerada o centro do universo. Corresponderia ao Olimpo da mitologia grega. Todos os planetas giram em torno dele, que é comparado à corola de uma flor de lótus gigante. O rio Ganges desce desde o céu até seu cume, a partir do qual se distribui nas quatro direções cardeais. Os regentes das quatro direções do quadrante ocupam as quatro faces da montanha, que é feita de ouro e gemas preciosas. O seu cume é a residência de Brahmā, e ponto de encontro de deuses e ṛṣis.

6 – Madhyama prāṇa nāḍī mudrā

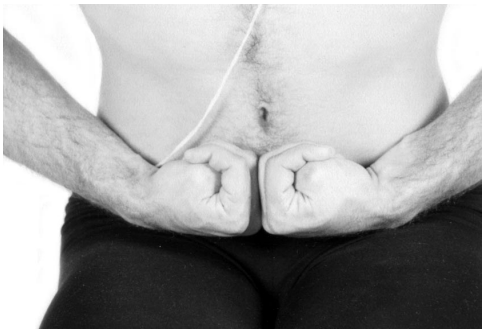
Sentado sobre os calcanhares em vajrāsana, ou com as pernas cruzadas em outra posição, posicione as mãos sobre as coxas, com as palmas voltadas para baixo. Encerre os dedos maiores, anulares e mínimos dentro das palmas, mantendo uma certa pressão das unhas nelas. Os polegares e indicadores ficam unidos, formando círculos. A posição deve ser confortável, com as costas eretas. O nome deste gesto provém da qualidade que ele possui de trabalhar a energia vital na região média do tórax (madhya = médio). Ativa a força vital no peito e nas costas, estimulando a respiração média ou intercostal. Observe como o gesto age sobre o psiquismo e os ritmos orgânicos. Possui um efeito libertador sobre o fluxo da energia



madhyama prāṇa kriyā mudrā

vital na região central do tronco, melhora a flexibilidade interna dos pulmões, estabiliza a cadência respiratória, ajuda a manter a saúde orgânica e a harmonia em emoções e pensamentos.

7 – Pūrṇa prāṇa nāḍī mudrā



pūrṇa prāṇa nāḍī mudrā

Em posição de meditação, coloque as mãos na altura do svādhiṣṭhāna cakra, quatro dedos abaixo do umbigo. Feche os punhos, encerrando com firmeza os polegares entre as palmas e os demais dedos. Os mínimos tocam o abdômen. Os pulsos giram um pouco para dentro, de forma que os dorsos das mãos fiquem voltados para o chão. Relaxe ombros, omoplatas e braços, mantendo a coluna ereta. Pūrṇa significa puro, completo. Prāṇa nāḍī refere-se ao aspecto energético do gesto, que atua em consonância com a respiração. Pūrṇa prāṇa nāḍī mudrā ativa a circulação da bioenergia no torso, peito e costas, fazendo com que esta circule com maior intensidade nos pulmões. Trabalha os *ares vitais* (vāyus) prāṇa e apāna, canalizando a respiração de acordo com uma configuração particular, em que o prāṇa é obrigado a descer a partir do alto do tórax, e o apāna é impelido a ascender a partir do baixo ventre.

8 – Apāna mudrā



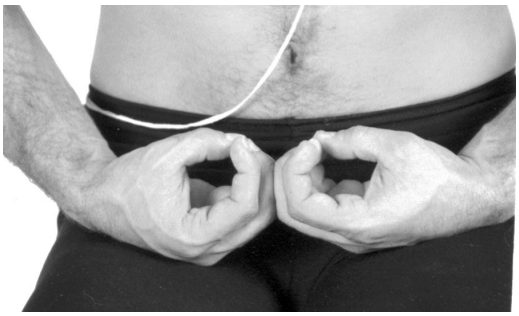
apāna mudrā

Os dedos formam um cilindro: os polegares tocam as pontas dos dedos mediano e anular. Apāna mudrā é muito adequado para fazer prāṇāyāma e concentração. Ele estimula o apāna, *ar vital* situado na parte baixa do abdômen, que controla os processos de excreção e expulsão, aliviando o organismo de elementos desnecessários. Fisiologicamente, isto se processa através de força centrífuga, desintegrando ou

eliminando matérias fecais e urina e segregando o sêmen. É de polaridade negativa e a sua cor é laranja-avermelhada. Junto com o prāṇa, localizado na região do coração, estes dois *ares vitais* são os *grandes pássaros* que o yogi deve unir dentro de si. Há neste gesto uma união simbólica dos elementos ākāśa (o éter, correspondente ao dedo médio), pṛthivī (terra, simbolizada pelo anular) e agni (o fogo, representado pelo polegar).

9 – Prāṇa mudrā

O polegar toca os dedos anular e mínimo, formando um cilindro. Os outros dedos ficam relaxados. Assim como o jñāna mudrā, este gesto deve fazer-se com ambas as mãos para a prática de prāṇāyāma. Prāṇa significa vida, energia, vitalidade. Nos textos de Yoga aparece sempre associado à força vital, energia e poder, possuindo dois aspectos, o cósmico e o individual. O prāṇa cósmico abrange todas as formas de energia existentes: a matéria (dinâmica na vibração das suas partículas atômicas) e as forças elementais da Natureza (luz, calor, magnetismo, eletricidade, gravidade) são suas expressões tangíveis. No plano humano, o prāṇa é o *ar vital* que mantém o indivíduo vivo e em atividade. Existe ainda neste gesto uma união simbólica dos elementos pṛthivī (terra, que corresponde ao dedo anular), āpas (água, simbolizada pelo mínimo) e agni (o fogo, representado pelo dedo polegar).



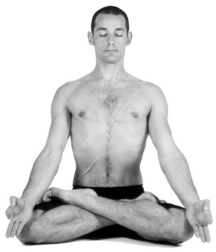
prāṇa mudrā



Prática de mudrā



1 - dírghaswása sharíra mudrá



2 - jñána mudrā



3 - medhā prāṇa kriyā mudrā



4 - prájña prána kriyá mudrá



5 - merudaṇḍa mudrā



6 - madhyama prāṇa nāḍī mudrā



7 - pūrṇa prāṇa nāḍī mudrā



8 - apāna mudrā



9 - prāṇa mudrā

Respire pelo menos oito ciclos em cada gesto. Não controle a respiração: apenas fique consciente dela. Mantenha as mãos relaxadas. Observe as percepções do corpo. Observe o efeito de cada mudrā sobre o fluxo da energia. Observe o movimento da mente sem lutar com ela. Não tente adiantar o resultado da prática. Mantenha uma atitude de atenção plena e receptividade. O primeiro gesto se faz frente ao peito. Os cinco seguintes, com as mãos nos joelhos. Os últimos três, um pouco abaixo da linha do umbigo.



Pránáyáma

Prāṇāyāma significa expansão (āyāma) da energia vital. O termo designa os exercícios respiratórios do Yoga. O prāṇāyāma possui um efeito muito poderoso sobre a fisiologia e o sistema respiratório. Mas a sua verdadeira finalidade é controlar as flutuações do pensamento. Os śāstras dizem que "o ar tece o Universo"[38] e ainda que "a respiração tece o homem."[39] Essas afirmações adquirem outra dimensão no microcosmos humano. Não estamos feitos apenas de ar. Somos consciência e energia. A palavra energia se aproxima um pouco mais do conceito de prāṇa. Prāṇa não significa somente ar, e a sua expansão através do prāṇāyāma não tem nada a ver com fisiologia ou novos alvéolos, apesar de que essa parece ser a única acepção que se dá à respiração yogue hoje, por falta de resultados concretos no sādhana que possam dar uma idéia da sua verdadeira dimensão.

Em todos os textos de Yoga o prāṇa aparece associado à força vital, energia e poder. Ele tem dois aspectos: o cósmico e o individual. O prāṇa cósmico abrange todas as formas de energia existentes: a matéria (dinâmica na vibração das suas partículas atômicas) e as forças elementais da Natureza (luz, calor, magnetismo, eletricidade, gravidade) são suas expressões tangíveis. No plano humano, prāṇa é o substrato energético que forma o corpo tangível, regulador de todas as funções orgânicas e físicas. O volume de prāṇa que circula dentro do corpo determina a vitalidade de cada indivíduo. Extraímos a energia vital de fontes como o sol, os alimentos, a água, e, principalmente, do ar que respiramos.

O prāṇa pode ver-se facilmente, em dias de sol e céu limpo. Ao ar livre, fixe o olhar no infinito, respire tranqüilamente e mantenha a mente alerta. Poucos minutos depois você começará a ver minúsculas esferas de luz brilhante e transparente, que refletem o azul do céu. Utilize sempre esta imagem ao visualizar a absorção do prāṇa. O ar que respiramos é ar

[38] *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad,* III: 7.2

[39] *Atharva Veda*, X:2.13

material (sthūla vāyu). Através do domínio desse ar *material*, conseguimos controlar o prāṇa ou ar *sutil* (sūkṣma vāyu). É sobre essa relação entre o ar *denso* e o ar *sutil* que versa o prāṇāyāma.

O domínio e a expansão do prāṇa começam pela execução de certos exercícios que consistem em dar à respiração um ritmo diferente daquele que caracteriza o estado de vigília, visando a fazer com que ela flua de forma cada vez mais lenta e profunda. A razão disto é que existe uma relação muito estreita entre os ritmos respiratórios e os estados de consciência. Esta afirmação vai muito além da simples comprovação de que, por exemplo, a respiração de uma pessoa que está fazendo um esforço para concentrar-se diminui o seu ritmo naturalmente, enquanto alguém submetido a uma situação limite respirará de forma superficial e agitada.

O prāṇāyāma aumenta a vitalidade, melhora a capacidade pulmonar, regula o peso, digestão e o domínio da musculatura involuntária. Promove o autoconhecimento, amplia a percepção da consciência e atua sobre o corpo emocional. Aumenta a consciência corporal, torna o corpo irradiante e forte e a pele brilhante e sadia. Mas o verdadeiro propósito do prāṇāyāma é outro.

Vyāsa, o comentarista de Patañjali, diz no *Yoga Sūtra Bhāṣya,* sobre o aforismo II:52: "a prática do prāṇāyāma debilita e gradualmente atenua o karma do yogi que ofusca a revelação e provoca o ciclo de nascimentos e mortes. Por isso, foi dito: *não existe austeridade superior ao prāṇāyāma; ele remove as impurezas e permite que brilhe a luz do conhecimento*."

O raio X do homem segundo o Yoga

Antes de continuar a falar sobre o prāṇāyāma, cabe fazer uma breve descrição da visão yogue do ser humano, para contextualizar melhor as práticas e entender em que nível trabalham esses exercícios. Uma coisa é estudar a teoria e outra muito diferente é colocá-la em prática.

corpo ou śarīra	***"invólucro" ou kośa***	**estado de consciência**
corpo físico: sthūla śarīra	*annamayakośa*	*vigília*
corpo sutil: sūkṣma śarīra	*prāṇamayakośa (5 prāṇas)* *manomayakośa (mente)* *vijñānamayakośa*	*sono*
corpo causal: karaṇa śarīra	*ānandamayakośa*	*sonho*
ātman	*ātman*	*"quarto estado"*

A perspectiva yogue afirma que a anatomia do homem vai muito além da dimensão material do corpo físico. As filosofias Sāṅkhya e Vedānta coincidem com o Yoga nessa visão holística do homem. Segundo essa visão, o ser humano está constituído por três corpos superpostos bem diferenciados e que interagem constantemente: o corpo físico, o corpo sutil e o corpo causal. Esses três corpos funcionam como veículos para a manifestação do ser interior, o ātman. Os corpos são campos vibratórios que estão em freqüências diferentes. Como todos eles contêm a alma, recebem o nome de corpo ou śarīra, embora não sejam corpos no sentido literal da palavra.

1) O corpo físico denso ou sthūla śarīra é carne e osso, tecidos, células, moléculas e átomos. Serve como veículo para os outros dois e está constituído pelos cinco tattvas ou elementos: terra, água, fogo, ar e espaço; pelos cinco jñānendriyas ou órgãos dos sentidos: ouvidos, pele, olhos, língua e nariz; pelos cinco órgãos de ação: cordas vocais, mãos, pés e os aparelhos excretor e reprodutor. A ele corresponde o annamayakośa, camada feita de 'alimento'.

2) O corpo sutil ou sūkṣma śarīra é invisível para o olho não treinado, mas pode perceber-se por outros meios, como veremos mais adiante. Está formado por três camadas ou kośas: energia, pensamento e conhecimento ou prāṇamayakośa, manomayakośa e vijñānamayakośa; pelos cinco prāṇas ou *ares vitais*, pelos karmendriyas ou órgãos sutis de ação; e pelas quatro faculdades da individualidade ou antaḥ karaṇa: mente, ego, intelecto superior e consciência, ou manas, ahaṁkāra, buddhi e citta.

O antaḥ karaṇa é o conjunto das funções que permitem ao homem conhecer refletir, interpretar e traçar o próprio rumo, à diferença dos animais, cuja conduta está pautada unicamente pelos instintos.

3) O corpo causal ou karaṇa śarīra é o que dá sentido à existência dos anteriores. Está além da mente e da consciência e somente se pode experienciar através da introspeção profunda, usando como instrumento a meditação. É o receptáculo da alma individual, chamada em sânscrito ātman, e a sua natureza é sat chit Ānanda: verdade, consciência e bem-aventurança.

Ātman é a alma, o princípio auto-organizador do ser. O karaṇa śarīra também inclui os cinco tanmātras ou elementos causais: cheiro, gosto, visão, toque e som.

corpo físico	*corpo sutil*	*corpo causal*
músculos, ossos	*camada de energia*	*receptáculo e veículo da*
órgãos externos e internos	*camada de pensamento*	*alma individual ou ātman*
tecidos, células, moléculas	*camada de intuição*	*5 tanmātras: cheiro, gosto,*
átomos	*5 prāṇas ou ares vitais*	*visão, toque e som*
5 elementos	*5 órgãos sutis de ação*	
5 órgãos dos sentidos	*individualidade: mente, ego,*	
5 órgãos da ação	*intuição e consciência*	

A fisiologia sutil menciona cinco kośas ou *invólucros* que encobrem o ser. A matéria é o veículo da energia. Quando a consciência assume uma forma, ela se manifesta de formas diferentes. Estas formas são os cinco veículos do homem:

1.Annamayakośa é o próprio corpo físico denso, feito de *alimento* (anna).

2.Prāṇamayakośa, invólucro de bioenergia (prāṇa).

3. Manomayakośa, corpo dos pensamentos e as emoções (manas).

4. Vijñānamayakośa, revestimento feito de conhecimento ou intuição (vijñāna). É chamado corpo intuicional superior.

5. Ānandamayakośa, corpo *intuicional*, feito de bem-aventurança (ānanda).

Estes revestimentos se superpõem concentricamente:



os três corpos e os cinco "invólucros" do homem

O corpo físico e os cinco elementos

O corpo físico é a manifestação mais densa do homem. Como manifestação material, ele está composto pelos tattvas, os cinco elementos. "Os tattvas impregnam todo o universo e o nosso corpo-mente. São emanações de luz e som criadas pelas diferentes freqüências de vibração da energia e suas propriedades são inerentes aos átomos e células do corpo físico." Danilo Hernández, *Claves del Yoga*, p. 74.

A experiência do corpo físico corresponde ao estado de consciência da vigília. O pañcatattva (pañca = cinco; tattva = elemento) é o conjunto dos cinco elementos que constituem a matéria. "Śiva disse: Ó, Pārvatī, este corpo nada mais é do que a combinação dos cinco elementos: espaço, ar, fogo, água e terra."[40] Segundo a cosmogonia Sāṅkhya, esses elementos formam o último estágio da manifestação de Prakṛti, a Natureza, a substância primordial que emite o Universo através da interação das três qualidades que a compõem: tamas, rajas e sattva, ou imobilidade, ação e equilíbrio.

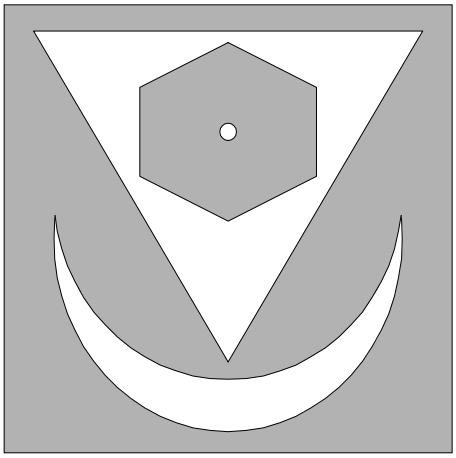


diagrama dos cinco elementos

Os cinco elementos que configuram o corpo físico são espaço, ar, fogo, água e terra. Não devem interpretar-se em sentido literal: designam os estados etéreo, gasoso, ígneo, aquoso e sólido da matéria, estando ligados aos cinco primeiros cakras.

Pṛthivī, o elemento terra, corresponde ao cakra básico, mūlādhāra, e se representa como um quadrado de cor amarelo açafrão. Āpas, o tattva da água, é simbolizado por uma lua crescente branca e está vinculado ao cakra sexual, svādhiṣṭhāna. Agni, o fogo, tem a forma de um triângulo invertido vermelho e se associa ao maṇipūra cakra, no umbigo. Vāyu, o tattva correspondente ao elemento ar e ao anāhata cakra, tem a forma de um hexágono de pontos cinza. O ākāśa, elemento éter ou espaço, é de forma circular e se relaciona ao viśuddha cakra, na garganta.

[40] *Śiva Svarodaya,* 191. Este é um śāstra escrito em forma de diálogo entre Śiva e Śakti, onde se expõe o saber sobre o domínio da bioenergia e a corporeidade oculta.

O corpo prânico e as formas da energia

Dentro do prāṇamayakośa, a anatomia sutil fala de dez *ares vitais*, chamados prāṇas ou vāyus, que são os diferentes comprimentos de onda que assume a bioenergia de acordo com a direção predominante da sua circulação. Conforme vai distribuindo-se pelo corpo, essa energia se modifica, adaptando-se às funções de cada órgão vital ou região particular. Esses *ares vitais* são cinco: prāṇa, apāna, samāna, udāna e vyāna. Eles têm como função regular a distribuição da vitalidade e são responsáveis pelas funções fisiológicas.

Prāṇa

Situado na região do coração, é o vāyu responsável pela captação da energia, extraindo do meio ambiente a vitalidade de que o indivíduo necessita. Gira centrípetamente e está associado ao movimento inspiratório. A sua cor é vermelha, como o rubi ou como o coral e é de polaridade positiva.

Apāna

Localizado na região coccígea, é o ar vital que controla os processos de excreção e expulsão, aliviando o organismo de elementos desnecessários. Fisiologicamente, isto se processa através de força centrífuga, desintegrando ou eliminando matérias fecais e urina e segregando o sêmen. É de polaridade negativa e a sua cor é laranja-avermelhada. Esses dois *ares vitais*, prāṇa e apāna, são os *grandes pássaros* que o yogi deve unir dentro de si. A inversão das direções naturais dessas duas formas assumidas pela bioenergia é o principal objetivo dos exercícios.

Samāna

Está no plexo epigástrico e banha o abdômen, vitalizando-o e beneficiando todos os órgãos internos, aparelho digestivo e excretor, fígado, baço pâncreas e rins, cuidando da correta assimilação dos alimentos. Apresenta uma coloração esbranquiçada, como o leite.

Udāna

Atua na garganta e no plexo laríngeo, e é responsável pela deglutição e a manutenção da força muscular. De cor violeta azulado, está ligado à fala, à expressão facial e à deglutição.

Vyāna

É a parte essencial de todos os nervos, o seu motor. A sua função é distribuir a energia pelo corpo todo, a partir dos movimentos de expansão e contração. Possui *a cor do raio* e é de polaridade neutra. Corresponde ao plexo esplênico, na região torácica. O vyāna é o ar vital

que integra e mantém a coesão dos outros quatro. Espalha-se por todo o corpo, pois tem a função de distribuição.

Fora estes cinco, há ainda mais cinco menores que estão vinculados como o corpo físico denso e são: náda, kūrma, kṛkara, devadatta e dhanañjaya. Cada um regula uma das funções orgânicas externas: eructar, pestanejar, espirrar, bocejar e fazer sons. O nāda vāyu dá lugar ao estado de vigília, o kūrma provoca a visão, o kṛkara aciona os mecanismos da fome e da sede, o devadatta o bocejo e o dhanañjaya abrange o corpo inteiro e não o abandona nem mesmo após a morte.

Medindo o corpo prânico

O sūkṣma śarīra, aura ou corpo sutil possui três camadas: corpo energético, corpo emocional e corpo mental e aumenta várias vezes de tamanho ao fazer prāṇāyāma. Se você não tiver experiência suficiente para senti-lo, e efetivamente ver os cakras e as nāḍīs ou se você não conseguir ainda medir o tamanho do seu corpo sutil, isto pode parecer incompreensível.

Então, para que estas afirmações não fiquem no ar, vamos aprender a medir auras e cakras. É mais fácil começar medindo a aura de outra pessoa. Coloque-se a algo menos de um metro de distância da pessoa em quem você fará a medição. Afaste a palma da mão do ombro do outro, e depois aproxime-a devagar, até sentir um misto de calor e formigamento bem característico, que emana do corpo. Para estimar com exatidão a largura da aura devemos prestar bastante atenção no centro da palma da mão, onde tem um cakra com o que você perceberá a energia do outro. Observe que tecidos sintéticos ou de seda obstruem a circulação da energia e podem fazer uma diferença na leitura. Aliás, evite usar tecidos sintéticos, pois não têm boa energia.

Repita a medição várias vezes, até ter certeza absoluta do tamanho da periferia da aura do seu companheiro. Faça isso com várias pessoas. Compare o tamanho do corpo energético antes e depois de uma boa prática de prāṇāyāma ou meditação. Você vai levar um susto. Uma aura normal tem menos de dez centímetros de largura. Se você estiver cansado ou estressado, ela fica ainda menor. Após a prática de Yoga, cresce bastante. Depois de bastante tempo de prática, ela estabiliza, num tamanho muitas vezes maior que o normal. A aura de um yogi

pode chegar a ser gigante. O tamanho da aura determina, entre outras coisas, a saúde, o karma e o magnetismo pessoal do indivíduo.

Para medir os cakras, é importante, em primeiro lugar, saber exatamente onde eles estão. Veja a localização dos principais centros de força e mais informação sobre eles no capítulo sobre meditação nos cakras. Um cakra não é um ponto, mas uma área que varia em tamanho, e que mede normalmente (antes da prática) entre oito e dez centímetros de diâmetro. Use ambas as mãos para medir o diâmetro, ou a palma de uma delas para medir a altura.

Digamos que você vai medir a altura do anāhata cakra do seu amigo. Afaste a palma da mão da região do coração, e depois aproxime-a devagar, até sentir o limite do cakra. Repita a experiência para ter certeza do tamanho. Agora, meça o diâmetro: aproxime a afaste as mãos, lenta e simultaneamente diretamente acima do cakra. Ao medir o diâmetro desta forma, você poderá ainda sentir o cakra girando nas palmas das suas mãos e observar o sentido predominante do giro. Concentre-se o tempo todo na intenção de medir o corpo sutil.

Compare a altura de cada cakra com a altura da aura. Devem ser parecidas. Depois, concentre-se em sentir a qualidade da energia que você percebe. Faça isso cakra por cakra, desde o mūlādhāra até o sahasrāra. No início pode resultar difícil, mas, com a prática, você desenvolve a habilidades e a sua leitura do corpo sutil fica precisa e bem rápida. Há muitas outras coisas que se podem fazer para melhorar o rendimento na prática, como eliminar excessos ou deficiências de energia que prejudicam o corpo sutil e, conseqüentemente, a prática de Yoga ou ainda estimular a circulação de energia em partes definidas do corpo. A força do prāṇa pode aplicar-se a todos os seres vivos com fins de cura. Mas esse é um assunto muito vasto, que daria por si só para mais um livro.

Há um certo ponto durante o prāṇāyāma em que a respiração pulmonar passa a suspender-se espontaneamente. Não é algo voluntário, como quando você prende a respiração para mergulhar. O yogi apenas pára de respirar pelos pulmões, e passa a assimilar o prāṇa diretamente através dos centros de força (cakras). Isso se chama kevala kumbhaka, e é um estágio que se atinge depois de algum tempo de prática intensa, desde que o praticante esteja preparado para sentar-se e acompanhar as instruções. O resultado é imediato. No início, a pessoa não tem domínio sobre este fenômeno. Apenas acontece, às vezes durante a meditação, às vezes durante os respiratórios. Depois, a pessoa passa a dominá-lo e pode repeti-lo quantas vezes quiser e pelo tempo que quiser.

O que há no final do caminho? Para que fazer esses exercícios? Porque prāṇa também é consciência. Mas essa é outra história... É novamente a história da sede de poder. Da sede do poder da consciência. Porque a sede de ar é uma sede básica, vinculada ao instinto de sobrevivência. Mas a sede de prāṇa é uma sede de transcender os próprios limites, mergulhar de cabeça no inconsciente e resgatar a verdadeira potencialidade latente no ser humano. Isto pode parecer pretensioso, mas é o que queremos os yogis. E nos jogamos no abismo, sem outros elementos que nossos próprios corpos, vontades e temeridades. Sem aparelhos, sensores nem eletrodos, sem laboratório, sem outra testemunha que nós mesmos. E, lá dentro, tudo é muito vasto. Às vezes dá vertigem. É por isso que o yogi precisa ser um pouco temerário. Senão, não se joga. Seria como lançar-se ao labirinto guardando apenas um fio para poder voltar, como fez Teseu.[41]

Salvador Dalí teve uma tirada brilhante e exibicionista, mas que define com precisão isto que acabamos de afirmar. Ele disse que "a diferença entre eu e um louco, é que eu não sou louco". Se você for yogi, pode assinar embaixo. Porque o louco está perdido no labirinto. Mas o yogi enlouquece conscientemente e sabe exatamente onde ele está e como agir. E conhece o caminho da volta. Por isso, loucos são os outros. Talvez você possa ser criticado por praticar

[41] O mito de Teseu e o Minotauro cai como uma luva para ilustrar o mergulho no labirinto da consciência. Teseu, rei de Atenas, limpou a Ática de bandidos e foi depois à beira do Cefiso, donde se purificou (bhūta śuddhi). Este herói pode ver-se como o paradigma do yogi que mergulha no abismo da consciência. Para livrar a sua pátria (símbolo do Puruṣa, a Consciência Universal) do tributo que pagava a Minos, foi a Creta e por causa do amor que inspirou a Ariadne (a śakti, a energia), filha de Minos, conseguiu sair vitorioso. Foi ela quem lhe deu o fio com o qual o herói conseguiu voltar do labirinto após haver matado o Minotauro. Teseu sintetiza o padrão de conduta do herói: jamais pára após a vitória. Como o yogi, sempre busca além. E quanto mais temerária a aventura, maior o mérito da vitória. O Minotauro (o touro de Minos, que simboliza os nossos *monstros* interiores: traumas, medos, etc.), tinha corpo de homem e cabeça de touro, e foi o fruto da paixão de Pasifae, esposa do rei Minos, pelo touro que Poseidão (Netuno) havia presenteado ao monarca, como reconhecimento da sua soberania. Dédalo construiu o Labirinto de Creta (que pode interpretar-se como o labirinto da própria consciência humana) para encerrá-lo. Quando os cretenses venceram os atenienses, obrigaram estes a enviar a cada sete anos, sete rapazes e sete donzelas, para alimentar o Minotauro, que só comia carne humana. O canibalismo do monstro indica que os medos, traumas, fobias etc., jamais são inertes: se movem constantemente no inconsciente, como um tumor que busca expandir-se.

uma filosofia de vida "exótica", alheia ao seu contexto cultural. Vejamos um exemplo esquemático, porém claro. Se alguém trabalha sem parar, sem tirar férias, e fica estressado e alienado correndo atrás do dinheiro e do sucesso, os demais dirão: "Fulano é uma pessoa muito responsável e bem sucedida". O detalhe é que Fulano terá o primeiro enfarte antes dos cinqüenta. E se outro trabalhar menos e dedicar uma parte do dia a fazer caminhadas ou subir montanhas para ficar deitado ao sol lá encima, as mesmas pessoas dirão: "Sicrano é muito esquisito. Você percebeu como ele gosta de entrar no mato e ficar sozinho?" Por isso é que digo que loucos são os outros. E isto não é uma questão de falta de opção.

Entretanto, estreito é o caminho do yogi. *Como o fio de uma navalha*, diz a *Kaṭha Upaniṣad*. E isso se sente na própria carne, de forma muito concreta. É esse o motivo pelo qual são muito poucos os que querem ir além do ponto em que o Yoga dá saúde, acaba com males como a ejaculação precoce e a insônia. Porque, após esse ponto é que começam as perguntas. O prāṇāyāma expande a consciência de uma maneira espantosa, assustadora. Transforma a pessoa.

O número total de ciclos respiratórios diários do homem é, em média, 21.600. Essa cifra pode variar em função do ritmo de vida de cada um e outras circunstâncias. Se formos medir o nosso tempo de vida pelo número de respirações que fazemos e não pelos anos que passam, chegaríamos a uma cifra enorme, mas finita: a das respirações da nossa vida. O prāṇāyāma pretende prolongar o tempo real de vida aumentando a duração de cada respiração. Assim, controlando a respiração, controla-se a própria vida.

A cada inspiração que você faz, assimila 10 elevado à 22ª potência de átomos de oxigênio, ou seja, um 10 seguido de 21 zeros. Considerando que os átomos se mexem muito, mas variam pouco, você respira oxigênio que já foi respirado pelos yogis da antigüidade, oxigênio que talvez tenha sido gelo na última glaciação, ou parte das águas mais profundas do mar ou que ontem foi respirado por pessoas no outro lado do mundo. A respiração possui uma dimensão cósmica real, que precisamos ter presente. Uma vida humana possui em média um bilhão de ciclos respiratórios. Dependendo de como você as usar...

Características da respiração yogue

Em quase todos os casos, excetuando-se alguns exercícios específicos, a respiração durante o prāṇāyāma precisa manter sempre certas qualidades. Ela deve ser: profunda, completa,

consciente, ritmada, controlada, uniforme, lenta, silenciosa, nasal e com a mínima projeção do ar. Veremos separadamente cada uma delas.

1) **Profunda**. A respiração yogue é ampla, utilizando a totalidade da capacidade pulmonar. Respirar profundamente significa usar a estrutura ósseo-muscular do tronco para otimizar a assimilação do ar. Ao respirar, toda a musculatura do tronco participa do processo, porém, nunca devemos elevar nem movimentar os ombros.

2) **Completa**. Isto significa que devemos utilizar as três fases da respiração em cada exercício que fazemos: abdominal, intercostal e clavicular. Observe sempre que os pulmões devem encher-se primeiramente na parte baixa, logo na parte média e finalmente na parte alta, esvaziando-se de forma inversa. Veja mais adiante instruções detalhadas sobre cada uma destas fases respiratórias.

3) **Consciente**. Durante o prāṇāyāma procure sempre estar presente no exercício que estiver fazendo, observando a cada instante os efeitos que a técnica está desencadeando dentro de si. Sem consciência não há concentração possível.

4) **Ritmada**. Tudo é ritmo na Natureza; nós não somos a exceção. A cadência é extremamente importante, pois é o que nos permite projetar o exercício no tempo. Existe uma estreita relação entre ritmo e estados de consciência: mantendo um ritmo cadenciado conseguiremos tirar muito mais proveito dos exercícios.

5) **Controlada**. Precisamos evitar ficar sem fôlego. Caso sinta que está perdendo o domínio por não conseguir acompanhar a contagem dos tempos estabelecidos, opte por reduzir esses tempos, para conseguir manter o ritmo de acordo com a sua capacidade pulmonar individual.

6) **Uniforme**. Em nenhum momento devemos permitir que o fluxo de ar se interrompa ou que se altere a sua assimilação progressiva. Em outras palavras, devemos encher os pulmões de forma gradual e constante, sem dar arrancadas bruscas no início da inalação ou fazer força excessiva para expulsar o ar.

7) **Lenta**. A respiração precisa ser tão lenta quanto for possível. Considere que durante o prāṇāyāma ela deve ser ainda mais lenta que a de alguém dormindo. Procure torná-la cada vez mais pausada. Com a prática, você perceberá que pode alterar não apenas o ritmo respiratório, mas também o ritmo cardíaco.

8) **Silenciosa**. Também devemos esforçar-nos por manter o ar fluindo da forma mais silenciosa possível. Para ter uma idéia disto, considere que ninguém além de você deve ouvir a sua respiração durante a prática.

9) **Nasal**. Os cílios das narinas filtram as impurezas que estão em suspensão no ar. Ao inspirar pela boca, você permite que elas entrem diretamente nos pulmões, o que pode provocar diversos males. Esta é a pior maneira de respirar, evite-a a qualquer preço. São raros os prāṇāyāmas que a utilizam: apenas śītalī e sītkārī, com o único objetivo de aliviar a sensação de calor, cansaço, fome ou sede.

10) **Com a mínima projeção do ar**. A compreensão do conceito de *comprimento do alento* é fundamental para atingir a perfeição na respiração yogue. O comprimento do alento é aquela distância à qual podemos perceber o ar que sai pelas fossas nasais. Coloque a sua mão alguns palmos abaixo das narinas. Se você exalar com força, como no kapālabhāti, sentirá o sopro chegando nela. Expirando com a mínima projeção do alento o fluxo do ar será imperceptível, mesmo mantendo a mão bem perto do nariz. Quanto menor for essa projeção, maior será o controle do prāṇa. Para sentir mais facilmente o ar na palma da mão, sugerimos umedecê-la.

A respiração do Yoga tem **quatro fases**: pūraka (inspiração), kumbhaka (retenção com ar), recaka (expiração) e śūnyaka ou bāhya kumbhaka (retenção sem ar):

➢**Pūraka** significa literalmente encher, multiplicar. É a fase da inspiração. Sempre deve começar após uma exalação completa, expandindo o baixo ventre e a região abdominal para frente e para baixo, depois a região intercostal ou média e, finalmente, a parte alta do tórax, que deve elevar-se devido à ação dos músculos intercostais. A inalação no prāṇāyāma deve ser uniforme e contínua e, salvo exceções, será nasal, lenta, profunda, consciente, suave, completa e silenciosa. Encha os pulmões com prazer, visualizando a energia vital que está sendo absorvida.

➢**Kúmbhaka** significa jarro d'água. É a retenção do fluxo respiratório com os pulmões cheios de ar e prāṇa. Em alguns textos esta retenção recebe o nome de antara kumbhaka ou retenção interna, por oposição à retenção externa, śūnyaka ou bāhya kumbhaka. O kumbhaka ocupa um lugar de destaque dentro da prática do prāṇāyāma, pois é durante a retenção que se processa a absorção da energia vital. Para fazer a suspensão, é preciso primeiramente fechar a glote através do jālandhara bandha. O tempo desta retenção poderá variar, de acordo com o tipo de ritmo respiratório e a unidade de contagem (mātrā) que estiver usando-se. Evite

suspender a respiração durante demasiado tempo, pois isto pode provocar palpitações, taquicardia e respiração ofegante. O ritmo da sua evolução deve ser metabolizável, ou seja, você não deve forçar além dos limites naturais do seu organismo. A melhor forma de reter o ar é evitando encher os pulmões até o limite, salvo em casos de retenção curta. Exercícios acompanhados de kumbhaka têm por objetivo aumentar o tônus do organismo e estimular as funções fisiológicas. Nas primeiras práticas pode ocorrer uma ligeira tonteira, devido à hiper-oxigenação cerebral, que é completamente normal, embora não esteja demais consultar o seu instrutor para corrigir eventuais erros de execução.

➢**Recaka,** a exalação, se faz contraindo vagarosa e controladamente a musculatura abdominal. Ao mesmo tempo, a musculatura intercostal se recolhe para dentro e para cima. O recaka é sempre nasal, completo, uniforme e silencioso. Relaciona-se com a expansão do ser e com as formas que essa expansão adota.

➢**Bāhya kumbhaka** ou śūnyaka é o momento em que a respiração pára com os pulmões vazios. Śūnya significa *vazio*. Esta fase também recebe o nome de bāhya kumbhaka ou kumbhaka externo. É preciso executá-lo com bastante atenção e cuidado, para evitar possíveis desmaios. Pessoas com problemas pulmonares ou cardíacos, especialmente hipertensão, devem abster-se de fazer retenções demasiado prolongadas, tanto com os pulmões vazios quanto com eles cheios. O acompanhamento e a supervisão de um professor qualificado e responsável são fundamentais em qualquer caso. Psicologicamente, o śūnyaka produz, partindo do vazio, abstração, receptividade, consciência dos próprios limites. Ao ser muito prolongado pode acontecer uma intoxicação por excesso de anidrido carbônico, muito útil para alcançar estados elevados de consciência, mas que deve fazer-se unicamente com acompanhamento de um instrutor competente a fim de evitar efeitos indesejados.

"O Yoga afirma que quando o domínio do movimento respiratório é conseguido com perfeição, obtém-se a faculdade de governar à vontade todas as forças inerentes à natureza do homem, adquire-se o domínio completo do funcionamento interno do corpo, desenvolvem-se novas faculdades mentais e psíquicas e, enfim, realiza-se por experiência direta a natureza profunda do homem." Antonio Blay, *Fundamento e técnica do Haṭha Yoga*, p. 101.

Mātrā, o ritmo

Tudo é ritmo no universo. Ao cadenciar a respiração, o praticante harmoniza seu ritmo individual com a pulsação da natureza. Assim, consegue-se a sintonia entre os ritmos sutis interiores e os ritmos densos exteriores. Quando isto acontece, ele está prestes a mergulhar nos mistérios do tempo e da consciência. A respiração registra e reflete todas as variações do fluxo emocional ou mental. Ao interferirmos no ritmo respiratório de forma adequada, podemos criar situações favoráveis ou ainda reverter situações que não sejam do nosso agrado através do domínio desse mecanismo. O objetivo dos exercícios é manter o ritmo orgânico estável, o que vai proporcionar maior firmeza psíquica, encaminhando-nos assim para resultados mais rápidos e profundos dentro da prática do Yoga.

Um ponto chave na execução do prāṇāyāma é o mātrā, a unidade de contagem utilizada para controlar os tempos das diferentes fases da respiração, seria um pouco menos que um segundo, "o tempo de um piscar de olhos." Mātrā significa literalmente *medida*, *átomo*, *porção*, e se traduz geralmente como ritmo. Não confunda com mātrā com mantra. Os mantras são fórmulas sonoras, que se fazem mental ou verbalmente. As palavras adhama, madhyama e uttama possuem dois sentidos: por um lado, designam os tipos de respiração (abdominal, intercostal e clavicular) e por outro, se utilizam para classificar os exercícios respiratórios em três categorias, considerando a duração das fases da respiração:

Adhama (fácil):	*pūraka (inspiração) (4x3)*	*12 mātrās*
	kumbhaka (retenção)	*48 mātrās*
	recaka (exalação)	*24 mātrās*
Madhyama (médio):	*pūraka (inalação) (8x3)*	*24 mātrās*
	kumbhaka (retenção)	*96 mātrās*
	recaka (exalação)	*48 mātrās*
Uttama (avançado):	*pūraka (inspiração) (12x3)*	*36 mātrās*
	kumbhaka (retenção)	*144 mātrās*
	recaka (exalação)	*72 mātrās*

Em todos estes casos, a proporção entre pūraka, kumbhaka e recaka corresponde ao ritmo 1:4:2. A progressão do ritmo respiratório nestes exercícios obedece a critérios rigorosos. Você só deve mudar de ritmo quando tiver dominado por completo aquele em que estava praticando. Começa-se com vinte ciclos completos: um ciclo consiste em inspirar por uma

narina, reter o ar, exalar pela outra e reter sem ar. O Gāyatrī mantra[42] deve usar-se para contar o prāṇāyāma a partir do ritmo 1:2:2:0. A seqüência correta dos ritmos, começando com uma contagem de seis segundos, é a seguinte: 1:2:1:0; 1:1:2:0 e 1:2:2:0. Depois, passando para uma contagem de oito segundos: 1:2:2:1. A partir daqui também se agregam os bandhas. E, daqui em diante, se usa um mātrā de dez segundos, junto com o Gāyatrī mantra feito mentalmente: 1:2:2:1; 1:4:2:0; 1:4:2:1; 1:4:2:2; 1:6:4:2; 1:8:6:4. Neste último ritmo, um ciclo de inspiração, retenção, expiração e retenção sem ar, leva mais de 3 minutos. É o máximo que se pode fazer sem comprometer a oxigenação do cérebro, o que pode provocar danos irreparáveis.

Quando começa a retenção vazia, começa o prāṇāyāma. O śūnyaka não aparece nas escrituras. Ao fazer a retenção vazia se assimila muito mais prāṇa na inspiração seguinte. A ausência dessa retenção nos textos é uma medida de segurança, para não colocar o neófito em perigo. Então, o prāṇāyāma de verdade começa no ritmo 1:2:2:1, quando se acrescenta a retenção vazia.

Tipos de respiração

Existem quatro modalidades diferentes de respiração dentro do repertório do Yoga: baixa, abdominal ou diafragmática (adhama), média ou intercostal (madhyama), alta ou clavicular (uttama) e completa (prāṇa kriyā). Esta última é a mais importante, pois é a combinação das três anteriores.

Respiração abdominal

É a que se processa na parte baixa dos pulmões. Permite um maior fluxo de ar e exige o mínimo de esforço fisiológico. Equivale a aproximadamente 60 % do volume total de ar que pode ser assimilado em uma inalação. Fazemos esta respiração diafragmática durante o sono, em estados de descanso, relaxamento ou meditação. Psicologicamente, corresponde a estados de harmonia, paz, realização pessoal, expansão do ser.

Coloque as palmas das mãos no abdômen para perceber o movimento do diafragma. Respirando pelas narinas, esvazie completamente os pulmões, contraindo o ventre. Permaneça

[42] Quando o prāṇāyāma se faz junto com este mantra, recebe o nome de prāṇa yajña, que significa sacralização da energia vital. Dê uma olhada no fim do último capítulo para perceber a dimensão que os respiratórios adquirem ao acrescentar o mantra e conhecer o significado do Gāyatrī.

por um instante sem ar. Deixe-o agora entrar devagar, soltando e expandindo naturalmente a musculatura do baixo ventre e depois a parede abdominal, conforme for enchendo a parte baixa dos pulmões. Não retenha.

Ao expirar, recolha os músculos abdominais. Continue respirando assim, relaxando o abdômen ao inspirar e contraindo-o levemente ao exalar. Esta é a forma ideal de fazê-lo no dia a dia, sendo aquela que surge espontaneamente ao dormir.

Respiração intercostal

Utiliza predominantemente a região média ou intercostal da caixa torácica. Na maioria dos casos, está associada à respiração superficial alta ou baixa. Nesta respiração, movimenta-se a estrutura ósseo-muscular do tórax para os lados, com o trabalho do diafragma. Eqüivale a cerca de 30 % do volume de ar que pode ser inspirado de uma só vez. Está sempre relacionada à respiração alta ou baixa. É interessante dominá-la, para poder transcendê-la.

Deitado ou sentado com a coluna ereta coloque as palmas das mãos tocando as costelas nas partes laterais do tronco, aos lados do tórax. Os dedos das mãos ficam voltados para a frente, com as pontas se tocando na altura do plexo solar. Utilizaremos apenas a parte média dos pulmões, portanto, procure não fazer movimentos com o abdômen, nem com o ápice da árvore respiratória. Enquanto esvazia bem os pulmões, pressione com as mãos os lados das costelas, de forma que as pontas dos dedos se toquem na altura do esterno. Ao inalar, vá diminuindo a pressão das mãos, deixando então que as costelas se separem para os lados. Sinta o movimento lateral do tórax.

Desenvolva este exercício durante alguns minutos, observando a sensação de alívio que se origina no plexo solar. Procure agora fazer a respiração o mais lentamente possível, de maneira que o atrito do ar nos condutos respiratórios se torne imperceptível. Para dominar completamente a respiração média, faça pequenas retenções com os pulmões cheios e vazios.

Respiração clavicular

Acontece na região clavicular, na parte superior do tórax. Se utilizada exclusivamente, seria a pior maneira de respirar, pois exige um grande esforço em relação à quantidade ínfima de ar que entra nos pulmões. A respiração alta deve ser utilizada combinada com as outras fases, pois ela permite encher a parte superior dos pulmões. Contudo, deve-se evitar elevar os ombros ou forçá-los para trás. É equivalente a 10 % do volume total de ar inalado. Psiquicamente, relaciona-se a quadros de nervosismo e angústia, na maioria das vezes

somatizada em forma de tensão muscular no abdômen e no tronco. Reflete medo de atuar ou de expressar-se.

A respiração alta é a que exige maior esforço e, paradoxalmente, a que permite menor assimilação de ar e prāṇa. Algumas pessoas respiram desta forma, oxigenando de forma insuficiente o organismo. Geralmente, este tipo de respiração está associada a algum bloqueio psicológico, a estados de angústia, nervosismo ou stress excessivo. É a pior maneira de respirar. Aqui aprenderemos a isolá-la, trabalhando sobre ela no sentido de poder superá-la. Mantenha os músculos do abdômen contraídos e os intercostais imóveis enquanto inspira, levando o ar para o alto dos pulmões e produzindo uma elevação do tórax. Ao expirar, certifique-se de que eliminou totalmente o ar. Respire assim por alguns minutos. Se for necessário, você poderá colocar as palmas das mãos sobre os músculos peitorais para sentir o movimento de elevação e descenso produzido pelo fluxo do ar.

Prāṇa kriyā, a respiração completa

É a combinação das três anteriores. Todo o aparelho respiratório funciona harmoniosamente, assimilando uma maior quantidade de energia ao inspirar. É a manifestação da personalidade unificada e livre, expansiva e consciente. São infinitas as sensações quando respiramos de forma completa e consciente: as idéias ficam mais claras, a tristeza transforma-se em felicidade, a agitação em serenidade, a insegurança em autoconfiança, o desânimo em entusiasmo. Se você achou exageradas estas afirmações, nosso convite é para que experimente este exercício.

Sente, feche os olhos e passe a acompanhar a respiração. Perceba o contato do ar com os condutos respiratórios, sinta o prāṇa acariciar o seu corpo por dentro. Descontraia-se. Elimine agora todo o ar dos pulmões e recolha o abdômen. Comece a inalar expandindo o ventre e o diafragma, deixando que o prāṇa e o ar entrem na parte baixa dos pulmões. Em seguida, deixe o ar entrar na área média, descontraindo a musculatura intercostal. Por fim, complete a inspiração enchendo de ar o ápice dos pulmões, sentindo que os alvéolos se abrem.

Expire com suavidade, soltando primeiramente o ar da parte alta, depois da parte média, retraindo os músculos intercostais, e, por fim, da parte baixa, contraindo o abdômen e fazendo com que o diafragma se eleve. Continue desenvolvendo a respiração completa, procurando prolongar o tempo das fases e permitindo que o ar flua de forma cadenciada. Dessa maneira, você enche os pulmões de baixo para cima e os esvazia de forma inversa, de cima para baixo.

Acrescente posteriormente kumbhaka e śūnyaka, retenções com os pulmões cheios e vazios. Essas paradas do fluxo respiratório não devem jamais ultrapassar a sua capacidade natural. A exalação deve ser lenta e controlada.

Um lembrete: se você tiver pressão alta ou depressão, evite as retenções com pulmões cheios. Faça mais retenções com pulmões vazios. Se a pressão sangüínea estiver muito alta, elimine por completo as retenções. Se tiver febre, não faça prāṇāyāma. Não tente bater recordes. Faça tudo de forma suave e controlada. Se for muito dificultoso fazer retenções, elimine-as. Concentre-se apenas no prazer de respirar. Não faça estes exercícios sozinho por mais de 30 ciclos sem o acompanhamento de um professor competente.

Prāṇāyāma sādhana

Tempo	*15 a 20 minutos*
Nível	*básico e intermediário*
Efeito	💣 💣
Sinopse *Prática de quatro pprāṇāyāmas em seqüência. Prepara a mente e o organismo para as práticas avançadas. Imprescindível, se você não tiver experiência anterior. Inclui visualizações e japa, repetição mental dos bīja mantras dos cakras.*	

Sente numa posição confortável. Se for possível, siddhāsana, padmāsana ou vajrāsana. A coluna e a cabeça estão perfeitamente eretas. As mãos ficam em jñāna mudrā sobre os joelhos, com as palmas para cima ou para baixo, como lhe for mais confortável. Os olhos, fechados o tempo todo. O primeiro prāṇāyāma é bāhya kumbhaka, a retenção vazia. Exale e retenha com os pulmões vazios. Concentre-se na ponta do nariz, fazendo nāsikāgra dṛṣṭi. Sem abrir os olhos, olhe para a ponta do nariz, mas mantenha os músculos oculares totalmente relaxados. Faça o mantra Oṁ mentalmente contando um ritmo: igual número de repetições para inspirar, exalar e reter. Ao sentir que os esfíncteres se contraem espontaneamente, inspire devagar. Exale e retenha novamente com os pulmões vazios. Concentre-se na ponta do nariz. Faça o mantra Oṁ mentalmente. Quando sentir a contração do ânus, inspire lentamente. Não retenha com os pulmões cheios. Exale e continue por mais cinco ciclos. Este exercício é muito bom para tonificar os órgãos sexuais e o sistema nervoso (2 minutos em silêncio).

O segundo exercício é antar kumbhaka, retenção com os pulmões cheios. Inspire e retenha o ar. Concentre-se nos pulmões. Faça o mantra Oṁ mentalmente para contar o ritmo. Ao perceber uma sensação de expansão no rosto e no pescoço, exale devagar. Não retenha sem ar e inspire novamente. Retenha com os pulmões cheios. Exale, mas não prenda o ar. Inspire

novamente. Concentre-se nos pulmões, fazendo o mantra Oṁ mentalmente. A melhor forma de reter o ar é evitando encher os pulmões até o limite. Inspire e retenha novamente. Continue por mais cinco ciclos. Durante a retenção se processa a absorção da energia vital. O kumbhaka aumenta o tônus do organismo e estimula as funções fisiológicas. Resolve problemas bronquiais e asmáticos, e carrega o organismo de prāṇa (2 minutos em silêncio). Depois da próxima retenção, passe ao exercício seguinte.

Viloma prāṇāyāma. Vamos inspirar quando sentirmos necessidade de exalar, e vamos exalar quando sentirmos necessidade de inspirar. Exale e retenha o ar. Concentre-se no anāhata cakra, o centro de energia do coração. Faça mentalmente o mantra Yaṁ. Quando não puder mais reter confortavelmente, não inspire. Expulse ainda mais um pouco de ar pelas narinas, duas ou três vezes. Sem movimentar o corpo. O seu corpo deve permanecer imóvel. Agora inspire lentamente e retenha com os pulmões cheios. Mantenha a atenção no coração. Faça mentalmente o mantra Yaṁ. Ao sentir que não pode mais reter confortavelmente, não exale. Inspire mais um pouco, assimilando pequenas porções de ar duas ou três vezes. Sem movimentar o corpo. Mantenha a atenção no anāhata cakra, o centro de força do coração. Este é um ciclo completo.

Reinicie. Exale e retenha o ar. Concentre-se no cakra cardíaco, fazendo o mantra Yaṁ. Ao invés de inspirar, quando não puder mais reter, expulse ainda mais um pouco de ar. O corpo permanece imóvel. Inspire lentamente. Retenha. Mantenha a atenção no coração fazendo o mantra Yaṁ. Ao sentir que não pode mais reter, não exale. Inspire mais um pouco, assimilando pequenas porções de ar. Mantenha a atenção no anāhata. Este respiratório aumenta icchā śakti, a força de vontade e tem efeito tonificante sobre o sistema nervoso (2 minutos em silêncio). Ao fazer este prāṇāyāma durante um bom tempo, você conseguirá o kevala kumbhaka, a parada espontânea da respiração, que acontece quando se atingem estados avançados de prāṇāyāma, em que se chega perto do samādhi, a iluminação.

A seguir, novamente bāhya kumbhaka. Exale e retenha. Contraia o umbigo e o plexo solar contra a coluna. Concentre-se no maṇipūra cakra, na altura do umbigo. Faça mentalmente o bīja mantra Raṁ. Quando não conseguir mais reter confortavelmente, expanda o abdômen e inspire lenta e controladamente. Não retenha com os pulmões cheios. Exale novamente. Não prenda o ar. Contraia o abdômen fazendo uḍḍīyāna bandha, comprimindo os órgãos internos contra a coluna vertebral. Contraia o períneo em mūla bandha, elevando os esfíncteres do

ânus e da uretra. Contraia ao mesmo tempo a garganta, inclinando a cabeça para frente, porém, sem tocar com o queixo no peito. Concentre-se no bīja mantra Raṁ e no maṇipūra cakra, na altura do umbigo. Quando não puder mais reter a respiração com os pulmões vazios, relaxe o abdômen e inspire lentamente. Faça isto mais uma vez: inspiração, exalação, retenção sem ar (1 minuto em silêncio).

Agora, antar kumbhaka. Inspire e retenha o ar. Contraia o queixo em direção às clavículas, mas sem tocar o peito. Coloque pressão. Concentre-se no viśuddha cakra, na altura da garganta. Faça mentalmente o bīja mantra deste cakra: Haṁ. Quando não conseguir mais reter com conforto, coloque a cabeça na posição vertical. Exale. Não retenha o ar. Inspire e contraia a garganta, inclinando a cabeça para frente. Concentre-se no viśuddha cakra, na garganta. Faça o mantra Haṁ.

Beneficia os lóbulos frontais do cérebro, cura disfunções da garganta e normaliza o funcionamento da glândula tireóide. Isto é jālandhara bandha. Facilita as retenções prolongadas e funciona como uma válvula de segurança para controlar a circulação do prāṇa. Para concluir, inspire e retenha. Contraia o pescoço, inclinando levemente a cabeça para frente, porém, sem colocar demasiada pressão. Concentre-se no viśuddha cakra, na altura da sua garganta. Faça mentalmente o bīja mantra deste cakra: Haṁ.

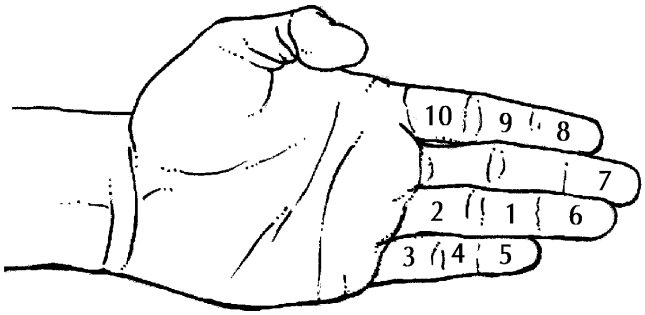
Quando não puder mais reter confortavelmente, coloque a cabeça na posição normal e exale lentamente. Não retenha com ar. Agora, inspirando e retendo o ar, contraia de novo a garganta, inclinando a cabeça à frente, colocando a atenção no viśuddha cakra e no bīja mantra Haṁ. Repita mais três vezes (2 minutos em silêncio). Tome consciência do efeito destes respiratórios. Volte os sentidos para o exterior, movimente-se lentamente e encerre o prāṇāyāma.

Nāḍī śodhana, a respiração polarizada

Nāḍī śodhana significa purificação das nāḍīs, os canais da energia. Este respiratório é importantíssimo no Yoga, pois promove o bhūta śuddhi, a limpeza dos elementos do corpo sutil, requisito preliminar e indispensável para as práticas mais avançadas. Para fazê-lo corretamente, siga atentamente estas instruções. O nāḍī śodhana é silencioso e agradável.

Se em algum momento você sentir que está perdendo o fôlego, ou que está ficando ofegante, reduza proporcionalmente a duração de cada fase até achar o tempo ideal para a sua

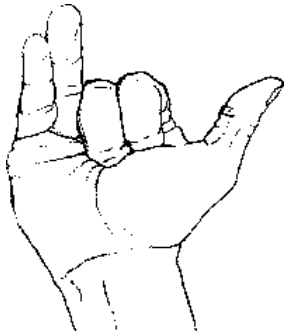
capacidade pulmonar individual. Um detalhe: este respiratório precisa fazer-se sem forçar absolutamente nada, sem fazer ruídos, sem ressoar, sem perder o fôlego, sem cansar-se, sem mudar de posição, sem mover-se, sem coçar, sem oscilar, firme como uma rocha. Deve praticar-se apenas pela manhã, antes das nove horas; preferentemente, entre 4:00 e 6:00.



como usar o japamālā da sua própria mão

É preciso aumentar a exigência aos poucos para que o corpo possa se adaptar à postura e os pulmões aos exercícios. Antes de começar com o nāḍī śodhana, recomendamos que você faça algumas vezes chandra e sūrya prāṇāyāma, o respiratório que consiste em inspirar e exalar 10 vezes somente pela narina esquerda e depois mais 10 ciclos pela direita. Este é um excelente exercício introdutório. Uma vez que os pulmões já tiverem se adaptado à respiração alternada, você começa a trabalhar sobre os ritmos, conforme a tabela de mātrās que demos anteriormente. Quanto prāṇāyāma fazer? Vinte ciclos é uma ótima forma de se começar. Um ciclo completo de respiração alternada significa que você inspira por uma narina, retém o ar, exala pela outra, e retém sem ar.

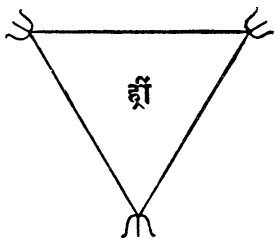
Como levar a contagem sem perder-se nem se distrair do exercício? Para contar, você deve usar o japa mālā de dez contas da sua própria mão. Use a esquerda, pois com a direita você irá obstruir as narinas. Comece na segunda falange do dedo anular (1), e vá em sentido anti-horário, pela terceira falange do mesmo dedo (2), depois descendo para a terceira (3), a segunda (4) e a primeira falange (5) do mínimo, depois para a primeira falange do anular (6), a primeira falange do dedo médio (7), a primeira (8), a segunda (9) e finalmente a terceira falange do indicador (10). Depois se faz o caminho inverso, começando a segunda contagem no mesmo ponto em que a primeira terminou (de 11 a 20). Os números ímpares correspondem à inspiração pela narina esquerda (iḍā nāḍī); os pares, à narina direita (piṅgalā).


o viṣṇu mudrā

Devem usar-se as contrações (bandhas), durante o kumbhaka: jālandhara e mūla, na garganta e nos esfíncteres. Para os iniciantes, recomenda-se substituir o jālandhara pelo khecarī mudrā, contração da língua. Durante o śūnyaka, bandha traya, a contração tríplice. Em caso de dúvida, releia as instruções sobre essas contrações.

Para alternar a respiração, se usa o viṣṇu mudrā, com a mão direita frente ao nariz, e os dedos indicador e médio recolhidos na palma. A mão se movimenta o mínimo possível: apenas as pontas dos dedos obstruem alternadamente a depressão acima das narinas, sem forçar nada. O braço fica colado na caixa torácica, para não se cansar. Lembre que o yogi deve ser mestre em economia. Tudo e qualquer movimento durante o prāṇāyāma deve fazer-se pela lei do mínimo esforço.

*ritmos, fases, mantras e contrações que podem usar-se durante o **prāṇāyāma***				
ritmo	*duração das fases*	*mantra*	*ciclos*	*contrações (bandhas)*
1:2:1:0 *1:1:2:0* *1:2:2:0*	*6 a 8 segundos*	***Oṁ***	*20*	-
1:2:2:1 *1:4:2:0* *1:4:2:1*	*8 a 10 segundos*	***Gāyatrī***	*20*	*retenção com ar: contrações dos esfíncteres e da garganta* *retenção sem ar: contração tripla*
1:4:2:2 *1:6:4:2* *1:8:6:4*	*10 a 12 segundos*	***Gāyatrī***	*20*	*retenção com ar: contrações dos esfíncteres e da garganta* *retenção sem ar: contração tripla*



Nāḍī śodhana prāṇāyāma

Tempo	*10 a 25 minutos*
Nível	*intermediário a avançado*
Efeito	

Sinopse

Respiração polarizada. Prática essencial, que deve fazer-se no início do sādhana matinal. Se você não tiver tempo, pule o resto, mas não deixe de fazer este prāṇāyāma. Expande a energia vital no organismo e fortalece o corpo sutil. Revigora o sistema nervoso, melhora o rendimento intelectual, mantém a saúde orgânica e prepara o processo do despertar da kuṇḍalinī.

Inicie sentando numa posição firme e agradável, com as costas bem eretas. A mão esquerda fica em jñāna mudrā sobre o joelho, com o polegar a o indicador se tocando, e a direita em viṣṇu mudrā. Usaremos apenas o polegar e o anular: o polegar para fechar a narina direita, o anular para fechar a narina esquerda. Não coloque demasiada pressão. Obstrua, não o orifício da narina, mas a depressão logo acima dela. Para iniciar, feche a narina direita com o polegar e respire profunda e ritmicamente, apenas pela esquerda. Inspire e expire pela narina esquerda. Não force nem segure a respiração.

Esvazie por completo os pulmões. Ao inspirar, encha primeiramente o abdômen, depois a região intercostal e o peito. Concentre-se no processo da respiração. A inalação e a exalação devem ser iguais. Conte mentalmente usando o mantra Oṁ. O mesmo número de repetições para inspirar e expirar. Se você inspira durante três repetições do mantra Oṁ, expire também por três repetições do Oṁ. Se você inala em cinco Oṁ, exale no mesmo número. Consciência total no processo respiratório. Respire de forma completa: inspire enchendo o abdômen, a região intercostal e o tórax.

Exale de forma inversa: esvazie primeiramente o tórax, depois as costelas e finalmente o abdômen. Respiração profunda. Você fará esta respiração por uns dez ciclos. Não precisa contar. Simplesmente respire. Isto é chandra nāḍī prāṇāyāma. Refresca o corpo, é sedativo e é bom para controlar o sistema nervoso. Respiração rítmica e profunda, apenas pela narina esquerda (2 minutos em silêncio) Seus olhos devem estar fechados. Consciência total no processo respiratório (1/2 minuto em silêncio).

Agora, faça uma retenção vazia, exale e fique sem ar pelo tempo que lhe for confortável, sem forçar. Se não for possível reter por mais tempo, inspire lenta e profundamente e faça uma retenção interna, com os pulmões cheios, pelo tempo que lhe for confortável, sem forçar. Feche a narina esquerda com o dedo anular e exale pela narina direita e passe a respirar de forma profunda e consciente, apenas pela narina direita. Inalação e exalação lenta e profunda,

somente pela narina direita. Lembre que o tempo da inalação e da exalação devem ser iguais. Conte mentalmente o mantra Oṁ para pautar o ritmo. Respire de forma completa: inspire enchendo o abdômen, a região intercostal e o tórax. Exale de forma inversa: esvazie primeiramente o tórax, depois as costelas e finalmente o abdômen. Respiração profunda. Isto é sūrya nāḍī prāṇāyāma. É muito bom para estimular a visão e a digestão e revigorar o sistema nervoso. Dá poder físico e produz intenso calor. Você fará também esta respiração por uns dez ciclos. Novamente, não precisa contar. Simplesmente respire. Respiração rítmica e profunda, apenas pela narina direita (2 minutos em silêncio).

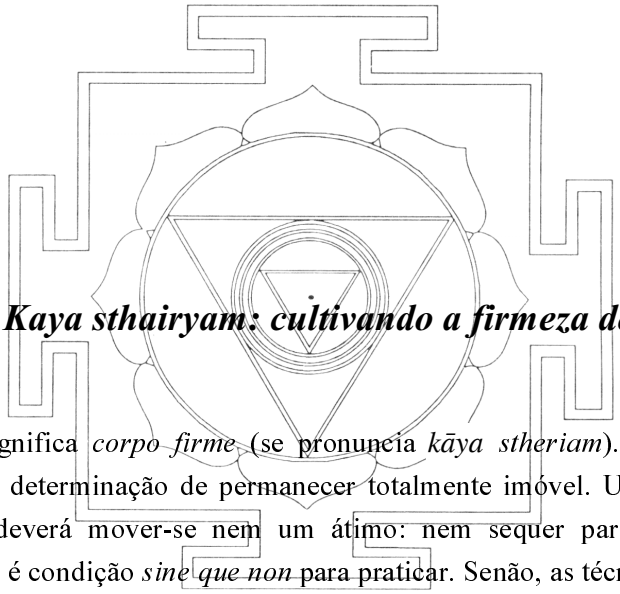
Agora exale e faça uma retenção vazia, pelo tempo que lhe for possível, sem forçar. Quando não for mais possível reter, inspire lentamente ainda pela narina direita e retenha o ar com os pulmões cheios, pelo máximo de tempo que puder, porém, sem forçar. Depois, feche a narina direita com o polegar, exale pela esquerda e inspire em seguida por ela. Troque de narina, exale pela direita e inspire por ela. Exale pela esquerda e inspire por ela. Exale pela direita, inspire pela direita. Isto é nāḍī śodhana prāṇāyāma, a respiração alternada, que purifica os canais do corpo energético.

Você inspira pela mesma narina pela que exalou. Somente depois, troca de narina, com os pulmões cheios. Respiração rítmica e profunda, alternando as narinas. Lembre que os tempos de inspiração e exalação devem ser iguais. Faça mentalmente o mantra Oṁ para contar os tempos de inalação e exalação. Se você inspira durante três repetições do mantra Oṁ, expire também por três repetições do Oṁ. Se você inala durante cinco Oṁ, exale no mesmo número. Consciência total no processo respiratório (1/2 minuto em silêncio). Este exercício revigora o sistema nervoso e o intelecto, purifica o corpo sutil e dá muita energia. O processo completo de purificação do sūkṣma śarīra e o sistema das nāḍīs leva cerca de quatro meses, e deve incluir ainda cuidados com alimentação, hábitos e emoções. Esta é uma prática essencial. Sem ela, é impossível atingir estados de meditação profunda. Respiração rítmica e profunda, alternando as narinas. Esta respiração deve fazer-se igualmente por dez ciclos. Novamente, não precisa contar. Simplesmente respire (2 minutos em silêncio). A próxima vez que você expirar pela narina esquerda, faça uma retenção sem ar nos pulmões, pelo tempo que lhe for confortável. Quando não for mais possível segurar sem ar confortavelmente, inspire lentamente e retenha agora com os pulmões cheios. Depois, exale pela direita e faça mais uma retenção vazia.

Se não for mais possível segurar sem ar confortavelmente, inspire muito lentamente e retenha agora com os pulmões cheios. Exale por ambas narinas e faça respiração rítmica e profunda. Respire de forma completa: inspire enchendo o abdômen, a região intercostal e o tórax. Exale de forma inversa: esvazie primeiramente o tórax, depois as costelas e finalmente o abdômen. Respiração profunda. Os tempos de inspiração e expiração devem ser iguais, pautados pelo mantra Oṁ, que você faz mentalmente. A atenção permanece centrada no processo da respiração. Respiração profunda e consciente por ambas narinas. Isto melhora a digestão, purifica o sangue e irriga com maior intensidade o cérebro. Aproximadamente 30% do oxigênio é consumido pelo cérebro. Ao assimilar mais oxigênio, você estará alimentando melhor o seu cérebro (1/2 minuto em silêncio). Você poderá aplicar este exercício de respiração consciente a qualquer altura do dia ou quando você estiver cansado, menos imediatamente após as refeições. Não se preocupe em contar. Apenas respire. Agora expire e retenha pelo tempo que puder com conforto. Quando não conseguir mais reter, inspire lentamente e retenha mais uma vez. Aqui se encerra o nāḍī śodhana.



yogi fazendo prāṇāyāma. Potala, Tibet, s. XVIII



Kaya sthairyam: cultivando a firmeza do corpo



Kāya sthairyam significa *corpo firme* (se pronuncia *kāya stheriam*). É uma técnica que consiste em tomar a determinação de permanecer totalmente imóvel. Uma vez tomada essa decisão, você não deverá mover-se nem um átimo: nem sequer para deglutir saliva. A imobilidade absoluta é condição *sine que non* para praticar. Senão, as técnicas não funcionam. Após atingir esse estado, se passa à meditação. Temos realmente que transcender o corpo. Quando se faz como indução para outra técnica, esta prática leva de cinco a vinte minutos. Aqui apresentamos a versão completa, pois o kāya sthairyam é igualmente uma prática em si mesma.

Tempo	*20 a 40 minutos*
Nível	*básico a avançado*
Efeito	💣 💣
Sinopse *Absolutamente imprescindível para que o resto do sādhana produza resultados concretos. Você aprende a ficar totalmente imóvel, firme como uma rocha. Com a prática, poderá reduzir o tempo de kāya sthairyam para apenas alguns minutos.*	

Sente numa posição confortável. Se for possível, siddhāsana, padmāsana ou vajrāsana. Ajuste a posição de maneira que você não precise mexer nenhuma parte do corpo posteriormente, durante a prática. A coluna deve estar perfeitamente ereta. A cabeça, o pescoço e os ombros na posição vertical, bem encaixados. Coloque as mãos nos joelhos em jñāna mudrā. Feche os olhos. Inspire profundamente e vocalize durante sete fôlegos o mantra Oṁ: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Coloque a atenção no seu corpo físico. Concentre-se na posição de meditação. Sinta a espinha, crescendo a partir do chão, sustentando a cabeça. Fique consciente da posição harmônica e equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no corpo. Consciência total. Visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado

esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Esteja consciente do corpo. Imagine que ele é uma árvore. Uma árvore grande e forte. Sinta que você está enraizado no solo. Visualize o seu corpo crescendo a partir do solo. Suas pernas são as raízes da árvore; o resto do corpo é o tronco. Seu corpo está enraizado ao solo. Crescendo a partir do solo. Tornando-se uno com o solo. Totalmente imóvel, como uma árvore antiga e forte. Vivencie-se crescendo a partir do solo. Totalmente estável. Totalmente imóvel.

Permaneça consciente de quaisquer sensações físicas: frio, calor, dor, tensão ou formigamento. Direcione a consciência para essas sensações. Não tente eliminá-las. Permita que elas se transformem num foco para o seu pensamento. Se a sua mente entrar em devaneios, traga-a suave, mas firmemente para as sensações que você está experimentando. Consciência total em todas as sensações físicas que o seu corpo está experimentando. Consciência total no momento presente (1/2 minuto em silêncio).

Agora coloque a consciência na cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha atenção absoluta em todas as sensações dela. Passe para o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha atenção absoluta em todas as sensações dele. Seguindo o mesmo processo, coloque agora a atenção no ombro direito. No ombro esquerdo. No braço direito. No braço esquerdo. Na mão direita. Na mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Esteja consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. Intensifique a consciência do corpo.

Tome a resolução de permanecer absolutamente imóvel durante a prática inteira. Repita para si: “permaneço firme e imóvel como uma estátua. Totalmente firme. Totalmente imóvel.” Mesmo se você sentir o impulso de mexer um dedo da mão ou do pé, coçar, arrumar a roupa ou deglutir saliva, tente superar esse impulso. Se for coceira, fique consciente de que é coceira. Não a suprima, mas não se mexa. Apenas observe-se. Se acontecer algum movimento inconsciente, procure torná-lo consciente. Não permita que continue inconsciente. Se você estiver totalmente consciente do corpo, e de todo e qualquer movimento que possa vir a acontecer, você ficará firme e imóvel, como uma escultura. Assim, você perceberá uma sensação de levitação astral: o corpo sutil se elevará levemente, acima do corpo.

Atenção absoluta: esteja atento ao corpo físico, à posição de meditação e a mais nada. Atenção total e contínua no seu corpo inteiro. O seu corpo está perfeitamente estável e

imóvel. Perceba o sentimento de firmeza. Esteja consciente do corpo e da sua firmeza. Esteja consciente do corpo e da sua estabilidade. Seu corpo está absolutamente firme e estável. Esteja consciente da descontração na posição. Esteja consciente do corpo. Não há movimento nem desconforto. Apenas firmeza, estabilidade e descontração. Sinta a quietude e estabilidade do corpo. Gradualmente, o seu corpo fica cada vez mais imóvel. Como uma escultura. Como se seus músculos estivessem congelados.

O corpo fica tão firme e estável que você não consegue mais se mexer, mesmo querendo. Consciência total no corpo. Consciência da imobilidade, da estabilidade psíquica. Seu corpo está totalmente rígido, firme e relaxado (1/2 minuto em silêncio). Quando você atinge este ponto, a consciência do seu corpo começa a esvair-se. Até que a consciência do corpo físico desaparece por completo.

Nesse momento, coloque a atenção na respiração. Fique consciente do ritmo natural da sua respiração. Sem alterá-la ou modificá-la. Não controle a respiração. Não tente respirar fundo. Apenas observe a sua respiração natural. Atenção absoluta. Simplesmente, observe a respiração fluindo, o ar e a energia vital entrando e saindo, num fluxo constante e regular.

Acompanhe conscientemente cada movimento da sua respiração. Esteja consciente do fluxo do ar, que entra separadamente pelas narinas e se une no centro do intercílio, formando um triângulo. Atenção absoluta no triângulo da respiração, entre as narinas e o intercílio. O vértice do triângulo é o ponto do intercílio. A cada inalação, o ar e a energia vital entram pelas narinas e se unem no vértice do triângulo. A cada exalação, o ar sai pelo ponto do intercílio e se divide nas narinas. Atenção absoluta (1/2 minuto em silêncio).

Agora, inclua a repetição mental do mantra Oṁ. Cada vez que o ar entra, e cada vez que o ar sai. Atenção absoluta na respiração, no triângulo que forma o fluxo de ar e prāṇa, e no mantra Oṁ. Pelos próximos dois minutos recolha-se completamente. Esteja consciente unicamente da sua respiração, do triângulo e do mantra Oṁ, mesmo se eu continuar falando. Concentração absoluta. Atenção absoluta na sua respiração, no triângulo e no mantra Oṁ. Atenção absoluta (2 minutos em silêncio).

Ao conseguir abstrair-se por completo, você perceberá que a sua respiração fica cada vez mais imperceptível. Cada vez mais lenta. E você começa a perceber o estado da pura consciência, que se manifesta quando a mente pára. A respiração é responsável pelas flutuações da mente. Quando a respiração é realmente sutil, a mente se direciona para um

ponto e pára. Quando se atinge este estado, quando não há mais consciência do corpo nem tampouco da respiração, esse é o estado de dhāraṇā, concentração da consciência.

Quando isto acontecer, coloque a consciência no cidākāśa, o espaço vazio atrás dos seus olhos fechados. Observe o cidākāśa como se estivesse olhando através de uma parede. Sua cabeça é como um templo. A testa é a parede frontal. O lado direito da sua cabeça é a parede direita. O lado esquerdo da sua cabeça é a parede esquerda. A parte de trás, a parede traseira. E o topo, a cúpula do templo. Visualize parte por parte, enquanto ouve estas palavras: parede frontal, parede direita, parede esquerda, parede traseira, pináculo. Imagine-se no interior da sua cabeça. Olhe mentalmente para os lados enquanto eu falo: frente, direita, esquerda, atrás, acima. Frente, direita, esquerda, atrás, acima. Frente, direita, esquerda, atrás, acima. Frente, direita, esquerda, atrás, acima (1/2 minuto em silêncio).

Traga a atenção de volta para o cidākāśa, o espaço vazio atrás dos seus olhos fechados. Atenção total no cidākāśa, a tela mental. Este espaço não é negro. Há muitos pequenos pontos de luz, formando-se, esvoaçando e esvaindo-se. Cores, formas e sombras. Consciência total no cidākāśa. Observe e permaneça atento a tudo quanto acontecer aqui. Sem apegar-se, sem interferir. Apenas observe. Atenção absoluta (2 minutos em silêncio).

Agora volte a consciência para a sua respiração. Concentre-se no ritmo natural da respiração. Lentamente, tome consciência do seu corpo, da posição de meditação. Sinta o peso do corpo no solo. Tome consciência das mãos, descansando sobre os joelhos. Tome consciência dos braços e pernas. Tome consciência da coluna. Tome consciência da cabeça. Consciência absoluta no corpo inteiro. Agora, inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante três fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ. Oṁ Śānti, Śānti, Śāntiḥ. Lentamente, comece a movimentar-se. Abra os olhos, estique-se, faça uma torção para cada lado e encerre a prática.





Antar mauna



É preciso coragem para sentir medo.
Montaigne.

Se o sucesso na meditação dependesse do silêncio exterior, seria uma tarefa impossível. Se o silêncio exterior fosse uma condição indispensável para praticar, teríamos que criar câmaras especiais a prova de som, que pudessem ainda ser transportadas quando fossemos viajar. Se não tivéssemos esse recurso para nos isolar do mundo, estaríamos travando mais uma batalha perdida, nos debatendo e lutando contra o barulho do trânsito na rua, o som do vizinho ou a campainha daquele telefone que esquecemos de desligar antes de sentar para meditar.

Entretanto, já que não podemos conseguir um ambiente com silêncio absoluto, usamos uma técnica para criar silêncio interior. Esse silêncio interior nos ajuda a eliminar os obstáculos dos ruídos exteriores. Assim, podemos praticar sem precisar nos mudar para o gelo eterno dos Himalaias, onde, por sinal, o vento e a água que desce dos glaciares fazem um barulho ensurdecedor. Antar mauna significa silêncio interior. É uma das práticas mais importantes do Yoga, pois trabalha diretamente com o diálogo mental. É uma ótima maneira de começar a meditar, pois, ao invés de ficar lutando com a mente, você apenas a observa. É uma técnica excelente para quem não consegue ainda concentrar-se nos objetos de meditação, como símbolos psíquicos ou visualizações, por simples que sejam.

Porém, o antar mauna é muito mais do que isso. Pode ser o atalho mais curto (e, às vezes, violento) para abrir as portas do subconsciente. Ao longo das diversas fases do antar mauna, começam a surgir lembranças, experiências, sentimentos ou pensamentos reprimidos e esquecidos, mas nem sempre resolvidos. Essas latências subconscientes, chamadas saṁskāras, determinam as nossas atitudes, formas de pensar e agir. São obstáculos poderosos que barram a evolução e a felicidade: tentar controlá-las equivaleria a tentar controlar uma intoxicação alimentar.

Da mesma forma que um alimento inadequado envenena o organismo, os saṁskāras poluem a psique. Toda lembrança, pensamento ou sentimento pode servir para o conhecimento ou para a ignorância.

O antar mauna nos ensina a eliminar o conflito interior causado pelos saṁskāras e o diálogo infernal da mente. Nos ensina a respeitar a mente e aceitar os seus conteúdos. Nos ensina a ver-nos como testemunha imparcial, aceitando as experiências e reações da mente e, posteriormente, aprendendo a controlá-la. Isso irá desenvolver a autoconsciência e a capacidade de se conhecer.

Lembranças, medos, pensamentos e sentimentos ocultos durante anos emergem um a um na superfície da consciência, se debilitam e desintegram. Em 90% dos casos, aparece o medo. O medo não é novo: acompanha o homem desde sempre e já se descreve na *Taittirīya Upaniṣad:* "do medo, impulsionado pelo absoluto, o vento sopra. Do medo, o sol nasce. Pelo medo, o fogo queima e os sentidos sentem. Finalmente, pelo medo, a morte persegue o homem" *(Brahmānandavallī,* 8). Aqui, em forma simbólica, o autor está nos dando um recado muito claro: o medo pauta e determina todos os nossos pensamentos, as nossas decisões e ações.

Medo, em suas mais variadas formas: medo de não ser aceito, medo da morte, medo do desconhecido. O processo de substituição dos saṁskāras ruins por seus opostos já aparece no *Yoga Sūtra* (II:29,30) de Patañjali: "quando surgirem pensamentos indesejáveis, estes podem ser vencidos convivendo-se com seus opostos. Os pensamentos indesejáveis, assim como os de agressão (...), são frutos da ignorância e sempre acabam em sofrimento infinito (por isso é necessário convivermos com seus opostos)." Este é um processo de purificação psíquica muito efetivo, chamado citta śuddhi, limpeza da consciência.

A psicoterapia, especialmente a Gestalt, procura fazer a mesma coisa. Mas, onde a psicoterapia diz: "agora que você identificou e desintegrou seus fantasmas, está pronto para ter uma vida mais feliz;" o Yoga diz: "agora você está pronto para ter uma vida mais feliz, e empreender a parte mais emocionante da aventura humana: meditar de verdade." Porque? Porque tanto os pensamentos bons quanto os ruins são igualmente ruins, obstáculos do mesmo tamanho que nos afastam do objetivo: "**tudo provoca dor para o sábio**, sejam as latências, as experiências ou suas conseqüências, ou a interação entre os *estados* da realidade (guṇas). (Porém) a dor que ainda não surgiu pode evitar-se." *Yoga Sūtra,* II:15-16.

O saṁskāra é o conjunto das raízes profundas dos condicionamentos do ser, de caráter kārmico e inato, que se estruturam em malhas subconscientes. Perpetua-se através das gerações por herança histórica, cultural ou étnica, afetando a todos os indivíduos.

Estamos condicionados a agir sempre em consonância com o saṁskāra, que funciona como um modelo padrão de comportamento. J. Woodroffe dá o exemplo de uma tira de borracha que, embora possa assumir as mais diversas formas, sempre tenderá a retomar a original.

Os vāsanās (lit., *perfume*) são as latências subconscientes. O cheiro que uma flor deixa em um pano é o vāsanā dessa flor: mesmo depois de retirá-la, o perfume permanece. Os vāsanās constituem um colossal obstáculo para o meditante, pois a vida subconsciente é um fluxo constante de impressões latentes que dão corpo aos vṛttis. Estes, por sua vez, determinam as ações do indivíduo (karma) e assim entra-se num triângulo vicioso: os condicionamentos determinam os pensamentos, que determinam as ações, que reforçam os condicionamentos, que determinam os pensamentos, que provocam as ações, e assim por diante: saṁskāra —> vṛtti —> karma —> saṁskāra —> vṛtti —> karma —> saṁskāra...

Para poder atingir o estado de cessação das instabilidades da consciência *(cittavṛtti nirodhaḥ*), objetivo do Yoga, é necessário *aniquilar* essas tendências através da capacidade de auto-observação. O alvo do antar mauna é observar o processo que alimenta o pensamento através dos sentidos e a atividade subconsciente (o saṁskāra e os vāsanās, que dão corpo à vida psico-mental).

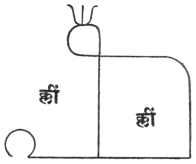
Após haver traçado o perfil dessas latências, a técnica serve para fazer surgir os "pensamentos indesejáveis", os vṛttis de que falava Patañjali. Em seguida, evocar as lembranças associadas a esses pensamentos e reviver as situações que as provocaram, esgotando-as e indo até o final delas, mantendo o tempo todo o estado da consciência testemunha (sākṣī).

Isto produz uma purificação da consciência (citta śuddhi) que culmina na inversão dos padrões de comportamento e nos condicionamentos que os originam. Reprogramar é substituir esses "pensamentos indesejáveis" pelos seus opostos, com ensina Patañjali. Isolar a causa raiz do vṛtti, conhecer, observar, desenterrar, entender, limpar, reorganizar, substituir e, finalmente, esvaziar. Mudar a perspectiva emocional ou mental, transformando a sua significação. Não há nada definitivo: como diz o sábio, "isto também passará."

Ou seja, conhecer o saṁskāra, substituir as coisas ruins por outras boas e, posteriormente, eliminar também as boas. Depois disso, está-se preparado para que a meditação dê resultados a curtíssimo prazo. C. G. Jung disse que "ninguém se torna iluminado imaginando figuras de luz ou preenchendo a mente com concepções teosóficas, mas sim tornando e escuridão consciente," levando luz para onde há trevas, iluminando as áreas escuras do ser. Removidos os obstáculos, a luz se revela. Resumindo, este processo de concentração passa pelos seguintes estágios:

1) observar,
2) acessar,
3) evocar,
4) reviver,
5) esgotar,
6) compreender,
7) purificar,
8) reprogramar,
9) esvaziar,
10) meditar.

Após a meditação, vêm ānanda, a bem-aventurança, o estado de felicidade inefável e profunda que dá o Yoga. Mas quanta felicidade? "Imagine um homem de bem, jovem, forte, saudável e que possui toda a riqueza do mundo. Tome isso como uma unidade de felicidade humana (ānanda). Agora multiplique isso cem vezes. O resultado será a felicidade dos manuṣyagandharvas, e a daqueles que estudaram os Vedas e destruíram o saṁskāra. Multiplique isso cem vezes e o resultado será equivalente a uma unidade da felicidade dos devagandharvas e daqueles que estudaram os Vedas e destruíram o saṁskāra. Multiplique isso mais cem vezes e você terá a felicidade dos sábios e daqueles que estudaram os Vedas e destruíram o saṁskāra. Multiplique isso cem vezes e terá a felicidade dos karmadevas, aqueles que alcançaram a dissolução através do domínio do karma." *Taittirīya Upaniṣad, Brahmānandavallī,* 8.



Antar mauna, estágio I

Tempo	*25 a 35 minutos*
Nível	*básico*
Efeito	

Sinopse

Comece tomando consciência dos seus sentidos e como eles conectam você com o mundo exterior. Observe os sons do ambiente. Depois, contemple o som da sua respiração. Assim você desenvolve a capacidade de observar os pensamentos, sem identificar-se com eles. A mente pára de ser perturbada por distrações exteriores. Após praticar esta técnica algumas vezes, passe ao estágio II. Recomenda-se fazer antar mauna imediatamente após o prāṇāyāma, quando os conteúdos subconscientes vêm à tona.

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Consciência total no seu corpo físico: no corpo inteiro e no āsana. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está totalmente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro, dos pés à cabeça (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E então, de todos os lados ao mesmo tempo. Esteja consciente do corpo. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade.

Depois, imagine-se como se estivesse crescendo desde o chão. Como uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E

depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio). Agora faça o saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel." Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel.

Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo desaparece. A consciência do corpo desaparece (1/2 minuto em silêncio). Este é o momento para levar a consciência para os sons à sua volta. Consciência total num som apenas. Escolha um som dos que você está percebendo. Mantenha-se totalmente concentrado neste som. Não analise o som. Não tente localizá-lo. Apenas observe. Consciência total num som apenas (1/2 minuto em silêncio). Quando a sua mente perder interesse neste som, escolha outro e fixe-se nele. Desta forma, movimente-se de som para som. Consciência total e absoluta (3 minutos em silêncio).

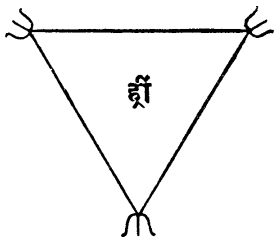
Agora coloque a atenção no ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração, sem interferir nela. Observe o ar entrando e saindo pelas narinas. Quando o ar entrar, esteja ciente: "estou inspirando". Quando o ar sair, esteja ciente: "estou exalando". Consciência total e absoluta no ritmo natural da sua respiração. Consciência intensa (3 minutos em silêncio).

Coloque novamente a atenção nos sons à sua volta. Escolha um som dos que você está percebendo neste momento. Mantenha-se totalmente concentrado neste som. Quando a sua mente perder interesse nele, escolha outro. Consciência total e absoluta, um som de cada vez (2 minutos em silêncio).

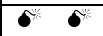
Volte a atenção para o ritmo natural da respiração. Consciência total a absoluta no ritmo natural da sua respiração, sem interferir nela. Seja consciente de que está inspirando. Seja consciente de que está exalando. Observe o ar entrando e saindo pelas narinas. Consciência intensa (2 minutos em silêncio). Novamente traga a atenção para os sons do ambiente. Escolha um som e mantenha a sua atenção nele. Mantenha-se totalmente concentrado. Quando a sua mente perder interesse neste som, escolha outro e fixe-se nele. Consciência total e absoluta, um som de cada vez (2 minutos em silêncio).

Fixe a sua consciência no ritmo natural da respiração. Consciência contínua e intensa no ritmo natural da sua respiração, como uma testemunha. Sinta o ar fluindo, entrando e saindo pelas narinas. Consciência total e absoluta no ritmo natural da sua respiração. Consciência intensa (2 minutos em silêncio). Novamente traga a atenção para os sons do ambiente. Escolha um som e mantenha a sua atenção nele. Ao sentir que está perdendo o interesse, concentre-se noutro som. Consciência intensa, sempre num som de cada vez (2 minutos em silêncio).

Coloque a atenção no ritmo natural da sua respiração. Consciência total e intensa no ritmo natural da sua respiração, sem interferir, como uma testemunha. Esteja ciente de que está inspirando. Esteja ciente de que está exalando. Consciência contínua e absoluta (2 minutos em silêncio). Agora, ao concluir a prática, vincule a sua consciência com o exterior. Sinta a sua respiração. Perceba que você respira não apenas com os pulmões, mas com todo o corpo. Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de antar mauna está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.



Antar mauna, estágio II

Tempo	*30 a 40 minutos*
Nível	*básico e intermediário*
Efeito	

Sinopse

A atenção se recolhe. Os estímulos exteriores cessam. A consciência se focaliza no processo mental: o que se pensa, como se pensa, quais os conteúdos do pensamento. Podem surgir tensões, experiências passadas ou desejos reprimidos. Esta técnica deve fazer-se diariamente até desenvolver a capacidade de desvincular-se totalmente dos pensamentos, com a mente firme e pacificada. Nesse momento, você começará a ter visões. Somente depois disso, passe ao próximo estágio. Se as visões não se manifestarem, use esta técnica durante pelo menos um mês e pratique trāṭaka antes de passar para o próximo estágio.

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Consciência total no corpo físico. No seu corpo inteiro e na posição sentada. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está totalmente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, dos pés à cabeça (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Esteja consciente do corpo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade.

Tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total. Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio).

Agora faça o saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: “durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel.” Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira,

formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio). Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio). Este é o momento para levar a consciência para os sons à sua volta. Consciência total num som apenas. Escolha um som dos que você está percebendo. Mantenha-se totalmente concentrado nele. Não analise o som. Não tente localizá-lo. Apenas observe. Consciência total num som somente (1/2 minuto em silêncio). Quando a sua mente perder interesse neste som, escolha outro e fixe-se nele. Desta forma, movimente-se de som para som. Consciência total e absoluta (3 minutos em silêncio).

Agora coloque a atenção no ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração, sem interferir nela. Observe o ar entrando e saindo pelas narinas. Quando o ar entrar, esteja ciente: “estou inspirando”. Quando o ar sair, esteja ciente: “estou exalando”. Consciência total e absoluta no ritmo natural da sua respiração. Consciência intensa (3 minutos em silêncio).

Coloque novamente a atenção nos sons à sua volta. Escolha um som dos que você está percebendo neste momento. Mantenha-se totalmente concentrado neste som. Quando a mente perder interesse no som, escolha outro e fixe-se nele. Consciência total e absoluta: um som de cada vez (3 minutos em silêncio).

Tome consciência do fluxo do pensamento. Fique ciente de cada pensamento. Seja testemunha dos seus próprios pensamentos. Observe o seu apego aos pensamentos, e como

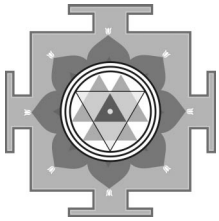
esse apego produz ainda mais pensamentos. Você poderá achar conexões sutis entre fatos que antes não pareciam estar vinculados. Mantenha a mente como testemunha imparcial desse processo. Isso é o mais importante da prática: separação, distância, objetividade (3 minutos em silêncio).

Agora tome consciência de cidākāśa, a tela mental à frente dos seus olhos fechados. Este é o lugar onde acontecem as visões subconscientes. Fique atento a quaisquer visões que possam surgir. Seja testemunha. Mesmo que não surja nenhuma visão, continue contemplando a sua tela mental (3 minutos em silêncio).

Depois, volte a atenção para o fluxo do pensamento. Se não surgir nenhum pensamento, visualize uma estrada reta até o horizonte. No final dessa longa estrada, algumas sombras se movimentam. A estrada é um símbolo da sua consciência. Pense no que você está pensando. Sinta o que está sentindo (3 minutos em silêncio).

Torne a observar o cidākāśa, o espaço vazio frente aos seus olhos fechados. Cidākāśa é a expressão de todos os aspectos da consciência. Observe e seja testemunha das visões que aparecerem (3 minutos em silêncio). Fixe a consciência no fluxo dos pensamentos. Contemple seus pensamentos. Pense no que você pensa. Sinta o que você sente (3 minutos em silêncio).

Detenha-se no cidākāśa, o espaço interior da cabeça. Observe as visões que possam surgir, sem se apegar a elas (3 minutos em silêncio). Coloque a consciência no fluxo dos pensamentos. Observe cada pensamento, sem apego. Pense no que você pensa. Sinta o que você sente (3 minutos em silêncio). Comece agora a exteriorizar a consciência. Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos. Tome consciência do efeito do sādhana, do lugar onde você está. Abra os olhos, estique-se, espreguice e encerre esta prática de antar mauna. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.



Antar mauna, estágio III

Tempo	*30 a 40 minutos*
Nível	*Intermediário*
Efeito	

Sinopse

Você voluntariamente deixa surgir, observa e elimina pensamentos e impressões latentes. Isto desenvolve a capacidade de auto-análise. Cada experiência que não for corretamente analisada e descartada, volta ao subconsciente. Após várias seqüências de pensamentos voluntários, se intercala um período de observação da tela mental. Ao experimentar um fluxo tão intenso e constante de pensamentos que fique difícil escolher um e acompanhar a sua seqüência, passe ao estágio IV.

Sente na sua posição preferida, mantendo as costas eretas. Inspire profundamente e vocalize junto comigo o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Consciência total no corpo físico. No seu corpo inteiro e na posição sentada. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está totalmente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, dos pés à cabeça (1/2 minuto em silêncio). Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Esteja consciente do corpo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade.

Depois, imagine-se como se estivesse crescendo desde o chão. Como uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total. Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do

pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. Intensifique a consciência do corpo. (1/2 minuto em silêncio).

Faça o saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel." Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo desaparece. A consciência do corpo desaparece (1/2 minuto em silêncio). Este é o momento para colocar a consciência no fluxo do seu pensamento. Fique ciente de cada pensamento. Pense no que você está pensando. Seja testemunha dos seus próprios pensamentos. Observe o seu apego aos pensamentos, e como esse apego produz ainda mais pensamentos. Permita que a sua mente pense o que for; apenas observe-se. Seja testemunha. Abra as portas do subconsciente (3 minutos em silêncio).

Escolha apenas um pensamento. Fique consciente de todos os pensamentos que surgem a partir daquele. Focalize a atenção nessa seqüência. Não permita que apareçam pensamentos alheios a ela. Mantenha a consciência fixa nela (1/2 minuto em silêncio). Ao concluir a seqüência, escolha outro pensamento e permita que uma nova seqüência comece a partir daquele. Escolha preferentemente pensamentos negativos, que estejam associados a alguma carga emocional. Os melhores pensamentos para meditar são os piores que você puder

conceber agora. Ao concluir essa seqüência, escolha outro pensamento e observe outra seqüência começando a partir dele (3 minutos em silêncio).

Agora tome consciência de cidākāśa, a tela mental à frente dos seus olhos fechados. Este é o lugar onde acontecem as visões subconscientes. Fique atento a quaisquer visões que possam surgir. Seja testemunha. Mesmo que não surja nenhuma visão, continue contemplando a sua tela mental (3 minutos em silêncio).

Coloque a atenção no fluxo dos pensamentos. Pense no que você está pensando. Sinta o que você está sentindo. Continue criando e descartando pensamentos. Dê preferência aos pensamentos negativos. Apenas observe-os. Observe como eles surgem espontaneamente. Detenha-se num pensamento que se destaque dos demais. Preste atenção aos pensamentos que surgem a partir daquele. Ao concluir essa seqüência, escolha outro pensamento e observe outra seqüência começando (3 minutos em silêncio).

Torne a observar o cidākāśa, o espaço vazio frente aos seus olhos fechados. Cidākāśa é a expressão de todos os aspectos da consciência. Observe e seja testemunha das visões que aparecerem (3 minutos em silêncio). Coloque a consciência nos pensamentos. Continue criando e descartando pensamentos, mas sem se comprometer com eles. Sem se emocionar. Apenas observe-os. Veja como surgem uns dos outros. Agora escolha apenas um pensamento. Fique consciente de todos os pensamentos que surgem a partir daquele. Focalize a atenção nessa seqüência. Não permita que apareçam pensamentos alheios a essa seqüência. Mantenha a consciência fixa nela (1/2 minuto em silêncio). Ao concluir a seqüência, escolha outro pensamento e permita que uma nova seqüência comece a partir dele (3 minutos em silêncio). Traga a sua consciência para o cidākāśa, a tela mental. Observe as visões que possam surgir, sem apegar-se a elas (3 minutos em silêncio). Coloque a atenção no fluxo do pensamento. Escolha um pensamento. Fique ciente de todos os pensamentos que surgem a partir dele. Focalize a atenção nessa seqüência. Depois, escolha outro pensamento e permita que uma nova seqüência comece a partir dele (3 minutos em silêncio). Agora tome consciência de cidākāśa, a tela mental à frente dos seus olhos fechados. Fique atento a quaisquer visões que possam surgir. Observe-se observando a sua tela mental. Seja testemunha (2 minutos em silêncio). Neste momento, comece a exteriorizar a atenção. Observe os sons à sua volta. Observe a sua respiração. Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos. Tome consciência do efeito da prática, do āsana em que você está sentado, da sala. Então,

movimente-se devagar. Volte sem pressa nenhuma. Abra os olhos. A prática de antar mauna está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Antar mauna, estágio IV

Tempo	*35 a 45 minutos*
Nível	*intermediário a avançado*
Efeito	

Sinopse

Observe os pensamentos que surgem espontaneamente. Aquele que for mais proeminente deve ser analisado à exaustão. Alterna-se a reflexão entre o fluxo espontâneo dos pensamentos e um pensamento específico. Depois, passa-se à substituição dos vāsanās. Ao dominar essa técnica, você poderá controlar e eliminar pensamentos indesejáveis, a qualquer momento. ***Atenção****: precisa-se estar bem e ter muita presença de espírito para fazer sozinho esta prática. É uma verdadeira cirurgia de amputação e implante no subconsciente. Não tente faze-la se estiver sentindo emoções negativas ou não tiver muita confiança em si mesmo.*

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Consciência total no corpo físico. No seu corpo inteiro e na posição sentada. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está totalmente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, dos pés à cabeça (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Esteja consciente do corpo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade.

Depois, imagine-se como se estivesse crescendo desde o chão. Como uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua

cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. Intensifique a consciência do corpo. (1/2 minuto em silêncio).

Agora faça o saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel." Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente imóvel.

Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Este é o momento para colocar a consciência no fluxo do seu pensamento. Fique ciente de cada pensamento. Permita que eles surjam espontaneamente. Não tente criar pensamentos: apenas observe aqueles que se manifestam (1/2 minuto em silêncio). Mantenha-se ciente do contínuo fluxo dos pensamentos. Repare que alguns podem aparecer em forma de visões. Observe seus pensamentos sem envolver-se com eles. Observe-se observando-se (3 minutos em silêncio).

Fixe-se num pensamento que se destaque dos demais. Pode ser uma lembrança ou qualquer outra coisa. Pense no que você está pensando. Detenha-se nesse pensamento, mas sem colocar nenhuma significação, nenhuma emoção nele (1/2 minuto em silêncio). Agora, conscientemente, descarte esse pensamento. Escolha outro pensamento. Fixe-se nele (3 minutos em silêncio).

Seja testemunha dos seus próprios pensamentos. Observe seu apego aos pensamentos, e como esse apego produz ainda mais pensamentos. Permita que a sua mente pense o que for; apenas observe-se. Você poderá achar conexões sutis entre fatos que antes não pareciam estar vinculados. Mantenha a mente como testemunha imparcial desse processo. Isso é o mais importante da prática: separação, distância, objetividade (3 minutos em silêncio).

Escolha um pensamento que se destaque dos demais. Pode ser em forma de visão, ou lembrança. Mas mantenha-se distante desse pensamento: qualquer envolvimento emocional será um obstáculo para a experiência. Depois, voluntariamente, descarte esse pensamento. Agora escolha mais um e continue assim (3 minutos em silêncio).

Volte ao fluxo espontâneo dos pensamentos. Tome consciência desse fluxo. Fique ciente de cada pensamento. Pense no que você está pensando. Sinta o que você está sentindo. Permita que a mente pense o que for; apenas observe-se. Seja testemunha (3 minutos em silêncio). Detenha-se no pensamento mais proeminente. Mas pratique o desapego em relação a esse pensamento: qualquer envolvimento será um obstáculo. Depois, voluntariamente, descarte esse pensamento. Reflita sobre outro pensamento. Continue (3 minutos em silêncio).

Crie conscientemente o pior pensamento de que você for capaz. O pior pensamento (2 minutos em silêncio). Neste momento, vá para a causa desse pensamento, a raiz subconsciente que produziu o pensamento. Pergunte a si mesmo: “porque estou pensando isto?” Vá diretamente à origem desse pensamento. Mergulhe no subconsciente e resgate esse vāsanā, essa latência: “porque estou pensando isto?” ache a causa desse pensamento. Identifique claramente e desenterre essa latência e observe-a, sem emocionar-se, sem envolver-se com ela. Observe-se observando-se. Seja testemunha (2 minutos em silêncio).

Agora desintegre esse condicionamento. Elimine essa latência: deixe que ela saia junto com as próximas exalações, que você faz pela boca. Alivie. Deixe sair. Solte o ar lentamente pela boca e alivie (2 minutos em silêncio). Coloque o oposto desse condicionamento no seu lugar.

Como se você estivesse desenterrando uma planta e plantando outra. Substitua conscientemente esse vāsanā por seu oposto (2 minutos em silêncio).

Volte para aquele pensamento. Observe como ele mudou de significação e importância. Conscientemente, elimine-o. Desintegre esse pensamento e substitua-o por seu oposto (2 minutos em silêncio). Sinta alívio. Sinta-se em paz. Paz absoluta, consigo próprio e com o mundo (1 minuto em silêncio). Agora tome consciência de cidākāśa, a tela mental à frente dos seus olhos fechados. Fique atento a quaisquer visões que possam surgir. Observe-se observando a sua tela mental. Seja testemunha (2 minutos em silêncio).

Comece a exteriorizar a consciência. Observe os sons à sua volta. Observe a sua respiração. Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos. Tome consciência do efeito do sādhana, do lugar onde você está. Volte sem pressa nenhuma. Abra os olhos, estique-se, espreguice e encerre esta prática de antar mauna. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Antar mauna, estágio V

Tempo	*35 a 50 minutos*
Nível	*Avançado*
Efeito	💣 💣 💣

Sinopse

A mente se purifica e estabiliza. A introspeção é total. Por causa da inércia da mente, ainda podem surgir pensamentos, porém não são mais tão fortes e aleatórios, nem provocam emoções intensas. O estado de pratyāhāra interno, onde acontece a total ausência de pensamentos e imagens mentais, se chama antar mauna, silêncio interior. Esse silêncio interior é a nossa própria natureza, mas se manifesta apenas na ausência absoluta de pensamentos ou imagens. Faça esta prática algumas vezes antes de continuar com o estágio final.

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Consciência total no corpo físico. No seu corpo inteiro e na posição sentada. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está totalmente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, dos pés à cabeça (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade.

Depois, imagine-se como se estivesse crescendo desde o chão. Como uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. Intensifique a consciência do corpo. (1/2 minuto em silêncio).

Agora faça o saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel." Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel.

Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, seu corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu

corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo desaparece (1/2 minuto em silêncio).

Este é o momento para colocar a consciência no fluxo do seu pensamento. Pense no que você pensa. Sinta o que você sente. Fique ciente de cada pensamento. Permita que eles surjam espontaneamente. Não tente criar pensamentos: apenas observe aqueles que se manifestam (1/2 minuto em silêncio). Mantenha-se ciente do fluxo contínuo dos pensamentos. Repare que alguns podem aparecer em forma de visões. Observe seus pensamentos, sem envolver-se com eles (3 minutos em silêncio).

Fixe-se num pensamento que se destaque dos demais. Pode ser uma lembrança ou qualquer outra coisa. Detenha-se nesse pensamento, mas sem colocar nenhuma significação, nenhuma emoção nele (1/2 minuto em silêncio). Agora, conscientemente, descarte esse pensamento. Escolha outro pensamento. Fixe-se nele (3 minutos em silêncio). Seja testemunha dos seus próprios pensamentos. Observe o seu apego aos pensamentos, e como esse apego produz ainda mais pensamentos. Pense no que você está pensando. Permita que a sua mente pense o que for; apenas observe-se. Seja testemunha (3 minutos em silêncio).

Dirija a atenção unicamente ao cidākāśa. Observe esse espaço infinito. Observe cuidadosamente os pensamentos que ali surgirem. E descarte-os, um a um. Mesmo aqueles que se manifestarem em forma de visões. Desintegre-os, um a um. Observe esses pensamentos ou visões se dissolvendo no fundo do cidākāśa. Veja como eles se esvaem. Dissolva-se no espaço infinito do cidākāśa. Sinta o silêncio interior. Seja o silencio interior. Experiencie o estado de total silêncio interior (5 minutos em silêncio). Concentre-se no cidākāśa, a tela onde se manifesta a sua psique. Preste atenção. Se algum pensamento surgir, desintegre-o imediatamente. Fique atento (1/2 minuto em silêncio). Não permita que nenhum pensamento permaneça na sua mente. Se você identifica um pensamento, apague-o na hora (1/2 minuto em silêncio).

Você poderá perceber pensamentos em forma de visões, surgindo na tela mental. Essas visões também devem eliminar-se. Tudo desaparece no fundo do cidākāśa (1/2 minuto em silêncio). Dirija todo o seu esforço para atingir e manter o estado de ausência absoluta de pensamentos. Não permita que pensamentos ou visões se manifestem (1/2 minuto em

silêncio). Repita mentalmente: “agora, mantenho a minha mente livre de pensamentos. Mantenho a mente livre de pensamentos”. Fique alerta e acordado. Fique alerta e desperto. Apenas a consciência de cidākāśa permanece. Este é o estado de śūnya, a cessação absoluta dos pensamentos (10 minutos em silêncio).

Observe os sons à sua volta. Observe a sua respiração. Neste momento, comece a exteriorizar a atenção. Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Volte sem pressa nenhuma. Abra os olhos. A prática de antar mauna está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Antar mauna, estágio VI

Tempo	*35 a 50 minutos*
Nível	*Avançado*
Efeito	
Sinopse *Ao verificar que a mente ficou totalmente vazia de pensamentos ou imagens, você terá alcançado o estado de dhāraṇā, a concentração. Nesse momento, cria-se o símbolo psíquico, sobre o qual você meditará. Se você fez as práticas até este ponto, nossos parabéns!*	

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Consciência total no corpo físico. No seu corpo inteiro e na posição sentada. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está totalmente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, dos pés à cabeça.

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade.

Depois, imagine-se como se estivesse crescendo desde o chão. Como uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. Intensifique a consciência do corpo. (1/2 minuto em silêncio).

Agora faça o saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel." Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel.

Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, seu corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Este é o momento para colocar a consciência no fluxo do seu pensamento. Pense no que você pensa. Sinta o que você sente. Fique ciente de cada pensamento. Permita que eles surjam espontaneamente. Não tente criar pensamentos: apenas observe aqueles que se manifestam (1/2 minuto em silêncio). Mantenha-se ciente do fluxo contínuo dos pensamentos. Repare que alguns podem aparecer em forma de visões. Observe seus pensamentos, sem envolver-se com eles (3 minutos em silêncio).

Fixe-se num pensamento que se destaque dos demais. Pode ser uma lembrança ou qualquer outra coisa. Detenha-se nesse pensamento, mas sem colocar nenhuma significação, nenhuma emoção nele (1/2 minuto em silêncio). Agora, conscientemente, descarte esse pensamento. Escolha outro pensamento. Fixe-se nele e depois desintegre-o. Faça isso mais uma vez (3 minutos em silêncio). Agora, traga a atenção para o cidākāśa, a tela mental à frente dos seus olhos fechados. Observe cuidadosamente os pensamentos que ali surgirem. E descarte-os, um a um. Mesmo aqueles que se manifestarem em forma de visões. Desintegre-os, um a um. Observe esses pensamentos ou visões se dissolvendo no fundo do cidākāśa. Veja como eles se esvaem (5 minutos em silêncio).

Dirija todo o seu esforço para atingir e manter um estado de ausência absoluta de pensamentos. Não permita que pensamentos ou visões se manifestem (1/2 minuto em silêncio). Repita mentalmente: “agora, mantenho a minha mente livre de pensamentos. Mantenho a mente livre de pensamentos”. Apenas a consciência de cidākāśa permanece (5 minutos em silêncio). Agora crie uma imagem mental, um símbolo psíquico. Fixe a consciência nele. Mantenha um fluxo constante da consciência sobre esse símbolo, até atingir a total ausência de pensamentos. Seja testemunha (10 minutos em silêncio).

Apenas a consciência do símbolo psíquico permanece. Quando você consegue manter um fluxo constante da consciência sobre o símbolo, você desliza para o estado de dhyāna. (2 minutos em silêncio). Fixe a atenção no símbolo. Se ele se esvair, traga-o de volta par o cidākāśa. Consciência contínua no símbolo. Não se disperse. Se algum pensamento ou imagem surgir, desintegre-os e volte para o símbolo (10 minutos em silêncio).

Observe os sons do ambiente. Observe a sua respiração. Neste momento, comece a exteriorizar a atenção. Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Volte sem pressa nenhuma. Abra os olhos. A prática de antar mauna está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.



Meditando sobre os chakras



O Yoga vê o homem como um reflexo do macrocosmos. A energia criadora que engendra o Universo manifesta-se no homem, que não está separado nem é diferente dela. O nome dessa energia é kuṇḍalinī. A nossa consciência individual é apenas uma das suas dimensões, pois energia e consciência não são coisas separadas. A ciência concorda com o Yoga em que o universo é um verdadeiro mar de energia. Eles diferem, entretanto, quanto ao significado dessa constatação. O Yoga diz que ela possui implicações pessoais profundas. Se a matéria é de fato vibração, então o corpo humano, que faz parte do mundo material, também é energia. Consciência e energia estão intimamente ligadas, pois são dois aspectos da mesma realidade.

O corpo humano não é apenas matéria inconsciente ou uma carcaça habitada por uma alma etérica, mas uma realidade vibratória animada pela mesma consciência que anima a própria mente. Por isso, deveríamos deixar de vê-lo como algo diferente do nosso ser "invisível". Pense no seu corpo como um receptáculo de energia cósmica, um aglomerado de átomos conscientes, construído à imagem do macrocosmos. A consciência vibra em cada uma das suas células, o prāṇa está presente em todos seus tecidos. Quando corpo e mente se unem, a consciência das estruturas sutis começa a revelar-se.

O Yoga afirma: **você é a própria existência**. Toda divisão do tipo corpo-mente, carne-espírito, etc., é pura especulação. A diversidade aparece dentro da Unidade, sem separar-se dela. A existência é uma continuidade que se estende desde o princípio da Consciência (Puruṣa) até o aspecto mais denso da matéria. O microcosmos reflete o macrocosmos: o infinitamente grande é igual ao infinitamente pequeno. É sabido que o homem utiliza menos

de dez por cento da capacidade do seu cérebro. O Yoga é um caminho para desenvolver os outros noventa por cento e penetrar em dimensões desconhecidas do nosso ser.

Kuṇḍalinī é a detentora da força, o suporte e o poder que move não apenas o indivíduo, mas também o Universo. Macrocosmicamente, ela é Śakti, Prakṛti, a manifestação do poder de Śiva. Na escala humana é a energia, o motor, a causa do movimento e da vida do indivíduo. O despertar dessa força conduz à iluminação. A kuṇḍalinī se representa simbolicamente no homem como uma serpente adormecida, enroscada na base da coluna. Kuṇḍalinī ou kuṇḍalī significa *serpentina*, *aquela que está enroscada como uma serpente*.

A ativação deste poder produz um calor muito intenso. A sua ascensão através dos cakras, num processo sistemático e gradual, desenvolve os poderes latentes no homem. O processo consta de duas etapas: na primeira, o yogi provoca uma saturação de energia no organismo; a segunda é o despertar em si. A técnica consiste em concentrar a energia em iḍā e piṅgalā nāḍī, os canais prânicos ao longo da coluna, levando 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 subseqüentes: ascensão pela suṣumnā nāḍī, penetração e ativação dos centros de força e samādhi, que acontece quando a serpente chega no sétimo cakra, chamado sahasrāra, no alto da cabeça. O *Haṭha Yoga Pradīpikā* (III:67-6) descreve este fenômeno da seguinte forma: "Um clarão intensamente abrasador brota no corpo. Kuṇḍalinī adormecida, aquecida por esse abrasamento, desperta. Tal como uma serpente tocada por uma vara, ela levanta-se sibilando; como se entrasse em sua toca, introduz-se na brahmanāḍī (suṣumnā nāḍī."

Durante a sua ascensão, kuṇḍalinī encontrará três obstáculos, os granthis, *nós* ao longo da suṣumnā nāḍī, localizados no mūlādhāra cakra (brahmagranthi), anāhata cakra (viṣṇugranthi) e ājñā cakra (rudragranthi). A imagem do triângulo invertido (yoni) com um liṅgam no seu interior indica a presença de um granthi em cada um destes cakras. O sādhaka precisará de muita perseverança na sua prática para neutralizar cuidadosamente esses obstáculos sem produzir um arrombamento energético, pois eles estão ao longo do caminho para prevenir despertamentos indesejados. Se formos pensar na correspondência entre a localização destes *nós* e as tendências latentes em cada centro, poderíamos identificar esses obstáculos com as disposições afetivas inerentes a cada um deles: os laços da pulsação sexual

(primeiro granthi, no mūlādhāra cakra), do amor e da auto-estima (segundo granthi, no anāhata) e do orgulho intelectual e a soberba (terceiro granthi, no ājñā).

Os cakras são os centros de captação, armazenamento e distribuição de prāṇa no corpo. Literalmente, cakra significa roda, disco ou círculo. Também recebem o nome de padma ou lótus. Existem milhares de centros de força distribuídos pelo corpo todo, porém, para efeito da prática, nos ocuparemos apenas dos sete principais, que ficam ao longo da coluna vertebral e na cabeça. Eles são: mūlādhāra, svādhiṣṭhāna, maṇipūra, anāhata, viśuddha, ājñā e sahasrāra cakra. Estão unidos entre si pelas nāḍīs, os canais da força vital, como as pérolas de um colar. A aparência desses cakras é circular, brilhante, como pequenos CDs, de quatro ou cinco dedos de largura, que giram vertiginosamente. O elemento que corresponde a cada cakra determina a sua cor. Cada um tem um bīja mantra, isto é, um som *semente*, ao qual responde quando é estimulado. Representam-se com um número definido de pétalas, sobre as quais aparecem inscritos fonemas do alfabeto sânscrito, os bījas menores, que simbolizam as manifestações sonoras do tipo de energia de cada cakra. Dessa forma, cada fonema estimula uma pétala definida de um cakra. Esse é o motivo pelo qual o sânscrito é considerado língua sagrada: o seu potencial vibratório produz efeitos em todos os níveis.

O corpo do poder serpentino, a kuṇḍalinī, está formado pelas 50 letras do alfabeto sânscrito, chamadas mātṛkā, *mãezinhas*. Essas *mãezinhas* correspondem às 50 caveiras que usa a deusa Kālī, a *destruidora do tempo*. São as matrizes sutis de todos os sons sagrados e profanos. O alfabeto é chamado *grinalda de letras*, varna mālā, sugerindo o mais alto propósito dado à linguagem humana pelos sábios vêdicos: honrar e expressar apropriadamente a realidade transcendental.

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

Esses símbolos falam diretamente à mente subconsciente. Não precisam ser "interpretados". A única coisa a fazer é observar-se frente a eles, e às emoções que despertam. Quando você visualiza, por exemplo, uma deusa-śakti carregando uma caveira cheia de sangue ou uma espada na mão, deve prestar atenção à reação que essa imagem provoca em você. Isso tem por

objetivo detectar seus condicionamentos para poder trabalhar neles. Preste muita atenção a esses detalhes. Observe-se atentamente o tempo todo, porém, com mais cuidado ainda enquanto acompanha a construção mental dessa parte dos cakras. Compare essas vivências e seus resultados, e veja como elas mudam de cakra para cakra. Se em algum momento você percebe que um símbolo destes provoca uma reação como medo ou surpresa em você... atenção! Pode ser sinal de que poderá ter uma revelação sobre si próprio nos próximos minutos. Observe-se. Observe-se o tempo todo.

Entretanto, a experiência com essas imagens só pode aproveitar-se devidamente quando o praticante consegue um bom grau de auto-observação. Se você for iniciante, pule a descrição das deidades e trabalhe apenas sobre os símbolos geométricos e as cores dos tattvas, que já são por si só muito poderosos.

Existe uma analogia entre os cakras e os diversos plexos e órgãos do corpo físico, mas é um erro querer identificá-los com as partes da anatomia humana. Daremos a continuação uma breve descrição de cada um desses sete centros e seus vínculos com os vṛttis, as latências mentais presentes em cada um deles, que por sua vez determinam os condicionamentos e as ações do indivíduo.

Ficando atentos à atividade mental, verificaremos a presença dos vṛttis, vórtices da atividade consciente que se formam de acordo com nosso saṁskāra, dando origem aos pensamentos e à vida consciente e subconsciente. Os vṛttis podem comparar-se às ondas que se formam na superfície da água quando cai uma pedra nela. E são transmissíveis. Por isso estamos atraindo pessoas no nosso mesmo nível vibracional.

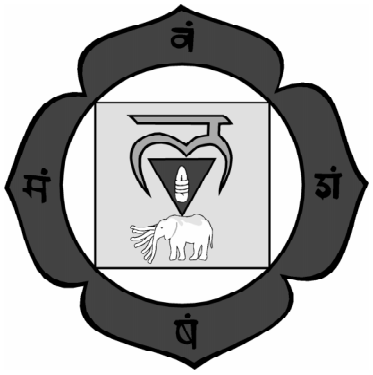
O corpo funciona como um receptor de prāṇa cósmico, captando energia do ambiente através dos cakras, que vibram em consonância com o saṁskāra de cada um. Saṁskāra é o conjunto das tendências subconscientes, de caráter inato e hereditário, principal causa dos condicionamentos humanos. Vāsanās são os desejos que funcionam como força motriz dos pensamentos e ações do indivíduo. Os vṛttis acionam o sistema glandular, que fabrica os hormônios. Através das práticas, agindo sobre os centros de força, podemos controlar as propensões da mente e sublimar o saṁskāra. Fazendo āsana e bandha, por exemplo, pressionamos e massageamos as glândulas do sistema endócrino, que estão relacionadas à atividade dos vṛttis. As mudanças biológicas causam reações nas outras áreas do ser humano: consciência, mente, emoções e atividade subconsciente.

O sūkṣma śarīra ou corpo sutil está relacionado às emoções: da mesma forma, também os endocrinologistas sabem que certos desequilíbrios emocionais estão ligados a disfunções glandulares. As glândulas do sistema endócrino atuam em consonância com os sete principais cakras. Cada glândula desempenha um papel no funcionamento do corpo, segregando hormônios e substâncias químicas sob influência do tattva ou princípio de realidade dominante em cada cakra.

os sete centros de energia e suas latências mentais *(vṛttis)*		
	características positivas	***aspectos negativos***
mūlādhāra	*instinto de sobrevivência, solidez, autoconfiança, materialidade, boa comunicação, relação sadia com a matéria, capacidade de transcender limites, discernimento espiritual*	*inércia, posse, medo, apego, rigidez, cobiça, avidez, bloqueio na comunicação, tendência de ser manipulado, credulidade, dificuldade em dar e receber, possessividade*
svādhiṣṭhāna	*valor, coragem, reações positivas ante os obstáculos, criatividade, vitalidade, domínio sobre as paixões*	*agressividade, violência, excessos, vergonha, autodestruição, obsessão sexual, domínio, solidão*
maṇipūra	*bem-estar, poder, consciência do eu, impulso pelo autoconhecimento, confiança, discernimento intelectual*	*egotismo, domínio sobre os demais, distorção da sexualidade, ambição, arrogância, raiva*
anāhata	*amor, solidariedade, religiosidade, alegria, autoridade, compreensão, generosidade, nobreza, compaixão*	*passividade, falta de motivação ou confiança, angústia, desespero, aversão, ódio, agressividade*
viśuddha	*reflexão, criatividade, receptividade, expressão, intuição, magnetismo, comunicação com o subconsciente*	*conflito de auto-imagem, dificuldade em expressar o que pensa, ganância, insensatez, negatividade*
ājñā	*intelecto, compreensão, força de vontade, determinação, paciência, perdão, bem-aventurança*	*bloqueio intelectual, dificuldade em ver as coisas como são, orgulho, soberba*
sahasrāra	*intuição, queima dos saṁskāras, transcendência, amor universal, impulso de evolução, energia*	*falta de visão, falta de discriminação e compreensão da realidade da vida*

Mūlādhāra cakra

Corresponde ao plexo sacro, na base da coluna, e distribui o ar vital chamado apāna. Está associado às glândulas supra-renais, que segregam a adrenalina. Mūlādhāra significa *suporte da raiz*. Este lótus aparece circundado por quatro pétalas vermelhas. Inscrito nesse círculo de pétalas, um quadrado da cor do açafrão, que representa o elemento terra (pṛthivī). Dentro dele, um triângulo avermelhado invertido, símbolo da yoni, órgão sexual feminino, princípio da fertilidade. No triângulo aparece o liṅgam, fundamento criador masculino, que brilha como um diamante. Em forma de serpente, enroscada três vezes e meia em torno do liṅgam, jaz adormecida kuṇḍalinī, a energia latente. Não é casualidade essa região ser chamada sacra, que significa *sagrada* em latim. O bīja mantra, som que ativa esse centro, é Laṁ. Um indivíduo que viva sob a predominância deste cakra tenderá a ser céptico e pragmático. As latências mentais associadas ao cakra são: ilusão, cólera, avareza, desejo, sensualidade, territorialidade, instinto de sobrevivência, possessividade, temor e preocupação excessiva com o próprio corpo.



mūlādhāra cakra

Svādhiṣṭhāna cakra

O fundamento de si próprio, de cor branca azulada, está localizado na raiz dos órgãos genitais, quatro dedos abaixo do umbigo. Assim como o mūlādhāra, distribui o apāna vāyu. Associa-se às gônadas, glândulas sexuais, correspondendo ao plexo prostático. Possui seis pétalas vermelhas, dentro das quais aparece uma lua crescente, que simboliza o elemento água (āpas). Sobre ela pulsa o bīja mantra Vaṁ. Quando este cakra está hiperativo, determina indivíduos intuitivos, sensíveis e com tendência à introversão. As tendências subconscientes inerentes ao svādhiṣṭhāna são: desdém, estupor, abandono, indulgência excessiva, desconfiança, medo, indiferença e sensualidade.



svādhiṣṭhāna cakra

Maṇipūra cakra

A cidade da jóia fica na região do umbigo. Distribui o *ar vital* samāna, está associado ao plexo epigástrico, ao pâncreas e ao elemento fogo (tejas), à força expansiva e calórica. Tem dez pétalas azuis, dentro das quais aparece um triângulo vermelho-alaranjado, representando novamente a yoni. O bīja mantra deste cakra é Raṁ. O maṇipūra cakra determina indivíduos enérgicos, coléricos ou com disposição para a liderança. As latências subconscientes que correspondem ao centro do umbigo são: raiva, irritabilidade, fascinação, ódio, medo, timidez, crueldade, inveja, ciúme, apego cego, melancolia, letargia e ânsia de poder.



maṇipūra cakra

Anāhata cakra

Anāhata cakra significa *o som não produzido*. O nome refere-se ao som do coração, que não é provocado por percussão, nem pelo choque de duas coisas, como no caso da música, senão que é um som que surge do interior. Relacionado ao plexo cardíaco e ao timo, a glândula responsável pelo funcionamento do sistema imunológico, este centro de energia tem doze pétalas vermelho escuro que rodeiam circularmente dois triângulos superpostos de cor cinza. Os triângulos formam um yantra de seis pontas, símbolo do elemento ar (bhūta vāyu). No centro deste yantra pulsa o bīja mantra Yaṁ. Nele aparece novamente o liṅgam, indicando a presença de um granthi. Os granthis são *nós* ao longo da suṣumnā nāḍī, válvulas de segurança e ao mesmo tempo obstáculos para a ascensão da energia. Voltaremos sobre eles mais adiante. O anāhata cakra é a sede do vāyu, o ar vital chamado prāṇa, que está localizado no plexo cardíaco, na altura do coração. Sentimentos como o amor estimulam positivamente o timo, aumentando a capacidade imunológica. Não é à toa que os chimpanzés batem instintivamente no peito como forma de manifestar alegria: estão massageando o timo. Os laços afetivos fortalecem o sistema imunológico, é por isto que



anāhata cakra

pessoas solitárias podem ser mais propensas a ficar doentes. Os saṁskāras relativos a este centro são: arrogância, vaidade extrema, depressão, desespero, egoísmo, avareza, hipocrisia, tendência à discussão, ansiedade, desgosto. No aspecto positivo: esperança, positividade, altruísmo, preocupação com os outros, contrição, pensamento profundo, amor, afeição, auto-estima, arrependimento.

Viśuddha cakra

Viśuddha significa *o grande purificador.* Este centro fica no plexo laríngeo, na região da garganta. Está relacionado com as glândulas tireóide e paratireóide, que regulam o metabolismo e com o ar vital udāna, que distribui energia na área da garganta e nos membros.



viśuddha cakra

É prateado e possui dezesseis pétalas de cor púrpura escuro ou cinza. No seu pericarpo, um círculo branco, *resplandecente como a lua cheia*, representa o elemento espaço (ākāśa), inscrito em um triângulo invertido da mesma cor. No seu centro vibra o bīja mantra Haṁ. "O yogi, com a mente fixa constantemente neste lótus, com a respiração controlada mediante o kumbhaka (retenção do ar durante o prāṇāyāma), em sua ira, é capaz de mover a totalidade dos três mundos."[43] Correspondências emocionais: afeto, tristeza, respeito, devoção, contentamento, lamento. Através do massageamento destas glândulas estimulamos o centro da garganta, sede do dom da palavra, a eloqüência, o conhecimento e a clariaudiência, a audição paranormal.

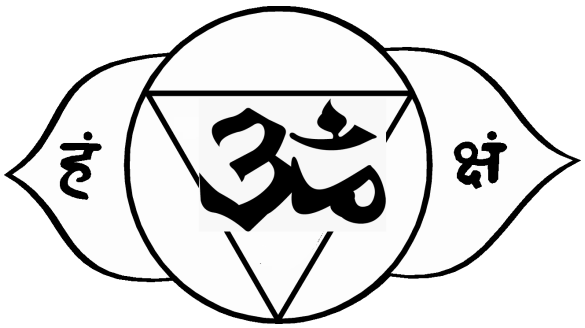
Ājñā cakra

O cakra do comando situa-se no intercílio. É de forma circular, como a lua, e belamente branco. No centro do lótus aparece um triângulo invertido vermelho, simbolizando a yoni e, no meio do triângulo, um liṅgam branco. Rodeando o cakra, duas pétalas luminosas. O bīja mantra deste centro é o Oṁ, considerado o melhor objeto de meditação. O nome do mantra é praṇava, que significa *veículo do prāṇa.* Meditando neste centro, o yogi "vê a luz, como uma

[43] *Ṣaṭcakra Nirūpaṇa,* 31-A.

chama incandescente. Fulgurante como o sol matutino claramente brilhante, reluz entre o céu e a terra."[44]

O ājñā está ligado ao plexo cavernoso e à glândula pituitária (hipófise), que segrega a endorfina (hormônio 200 vezes mais forte que qualquer tranqüilizante). A prática da meditação estimula a secreção de endorfina, causando uma agradável sensação de bem-estar. Este centro é o berço da intuição, do pensamento, do conhecimento, do orgulho intelectual, a soberba e fenômenos paranormais como clarividência e telepatia. Corresponde aos tattvas manas, buddhi e ahaṁkāra (a mente racional, a mente superior e o eu nocional). Latências: relaciona-se com determinação e força de vontade, autocontrole, paciência, capacidade de perdoar e bem-aventurança.



ājñā cakra

Sahasrāra cakra

O lótus das mil pétalas: "por cima de todos os outros (...) está o lótus das mil pétalas. Este lótus, brilhante e mais branco que a lua cheia, tem a sua cabeça apontada para baixo. Ele encanta. Seus filamentos estão coloridos pelas nuances do sol jovem. Seu corpo é luminoso."[45] Este centro fica na fontanela, no alto da cabeça, e entra em atividade unicamente após o despertar da energia ígnea. É nele que se experimenta a união final de Śiva e Śakti, onde chega a kuṇḍalinī, após ter atravessado os outros seis centros. Está relacionado ao primeiro tattva, o Puruṣa (princípio imutável do ser), ao plexo cerebral e à glândula pineal (epífise), produtora da melatonina, substância que regula o sono e os ritmos biológicos. Sensível à luz, esta glândula funciona durante a noite, quando aumenta o nível de melatonina no corpo,



sahasrāra cakra

[44] *Ṣaṭcakra Nirūpaṇa,* 37.

[45] *Ṣaṭcakra Nirūpaṇa,* 40.

favorecendo uma mente mais internalizada. A máxima secreção se dá entre meia-noite e três da madrugada, a melhor hora para fazer trabalhos intelectuais que envolvam criatividade.

Para que lado giram os cakras?

Ao meditar nos cakras, você não deve prestar atenção ao corpo físico, mas ao corpo sutil, no espaço interior. Pense nos cakras como redemoinhos com o centro mais claro que as extremidades, girando vertiginosamente em ambos os sentidos. Você poderá perguntar: "em ambos os sentidos? Como assim?" Assim mesmo. Os cakras giram em ambos os sentidos. E giram muito rapidamente. O processo respiratório não é apenas inspirar ou apenas expirar. Os cakras não giram só para a direita ou só para a esquerda. O universo é expansão e recolhimento, em todos os planos. Quando se medita sobre um cakra, uma das coisas que precisa fazer-se, é perceber o movimento dominante. O movimento horário faz com que o cakra projete energia para fora. O anti-horário é para captar energia do ambiente. Isto é fácil de se conseguir com um pouquinho de prática. Raramente falha.

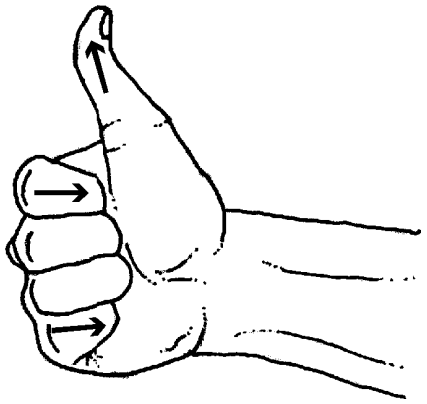
Como acabar definitivamente com a dúvida sobre o sentido do giro? *Yata Brahmaṇde tata pindade*: assim como é no Universo, assim também é no ser. Lembra? O mesmo exemplo que se usa na física para explicar o fluxo dos campos magnéticos, se aplica perfeitamente ao movimento dos cakras. Faça assim: feche o punho da sua mão direita e deixe o polegar para cima. Com uma caneta, desenhe uma flecha na gema do polegar e uma flecha nos lados visíveis dos dedos indicador e mínimo, com as pontas voltadas em direção às unhas. Lembre que a energia sempre circula desde o punho para as pontas dos dedos. O polegar simboliza a energia que entra ou sai do cakra.

Vamos checar, por exemplo, em que sentido está girando neste momento seu svādhiṣṭhāna cakra. Feche os olhos e concentre-se no cakra. Observe-o, respirando profundamente durante alguns instantes. Concentre-se no sentido do giro. Se o cakra estiver girando em sentido horário (ou seja, se estiver girando no mesmo sentido que os ponteiros do relógio, quando você olha de frente para ele), você apóia o punho com o lado do dedo mínimo voltado para o seu ventre. O giro do cakra coincide com o sentido da seta que você desenhou no dedo mínimo. Assim você percebe que a energia está saindo, conforme indica a seta do seu dedo polegar. Se for ao contrário, se o seu cakra estiver captando energia do ambiente, ele tenderá a girar em sentido anti-horário. Nesse caso, observe a seta desenhada no seu dedo

indicador e volte o polegar em direção ao seu ventre. Isso vai lhe dar a pauta do movimento predominante. Mas não esqueça que eles giram em ambos os sentidos.

Faça o seguinte experimento: encha um aquário com água limpa. Prepare separadamente dois copos de água tingida com anilina da mesma cor: um deve ser de cor bem intensa, enquanto o outro deve ter uma cor mais clara. Jogue ambos os líquidos coloridos ao mesmo tempo no aquário e observe. O que você vê?

Quando as águas se misturam, dá a nítida sensação de que a cor mais forte está "entrando" na cor mais clara. Mas, em verdade, o que acontece é que as partículas de água mais clara também estão "entrando" na água mais escura. Da mesma forma, quando você vê um cakra girando, apenas percebe o movimento aparente dele, aquele que prevalece. Os cakras sempre giram em ambos os sentidos, mas sempre tem um que predomina.



o sentido do fluxo do prāṇa na mão mostra o sentido do giro dos cakras

As nāḍīs, correntes prânicas

As nāḍīs (lit., *rio*, *torrente*) são os canais sutis por onde o prāṇa circula. Formam uma imensa e intrincada malha de correntes energéticas que vivificam o corpo físico. Contam-se ao todo setenta e duas mil, segundo os śāstras. Destas, setenta e duas são importantes; dentre elas, destacam-se dez no transporte do prāṇa. Três são de relevância capital para o Yoga: iḍā, piṅgalā e suṣumnā. Iḍā é a nāḍī de polaridade negativa, simbolizada pela cor branca. Começa no mūlādhāra cakra e ascende ao longo da coluna, entrelaçando-se com piṅgalā até chegar na narina esquerda. Transporta e distribui a energia de polaridade negativa: o apāna. Está associada à energia lunar, de caráter suave e descendente. Alguns adjetivos que a definem: introversão, atenção, frescor, feminilidade, passividade, subjetividade, intuição. Ao fazer a meditação é conveniente que esta nāḍī esteja ativa. Para ativar o fluxo prânico pelas nāḍīs podemos utilizar o yogadaṇḍa, um bastão em forma de *t* que se coloca na axila oposta àquela narina que se deseja abrir.

Piṅgalā tem polaridade positiva e é de cor vermelho sangue. Simboliza a energia do sol, o fogo. É de natureza ativa, forte e ascendente. Transporta o ar vital de polaridade positiva, o prāṇa. Nasce no mūlādhāra cakra e vai até a narina direita. Piṅgalā nāḍī se associa à extroversão, ação, energia, calor, atividade, masculinidade, objetividade, lógica analítica. Há tratados que descrevem estes dois canais como fazendo caminhos paralelos, ascendendo ao longo da espinha dorsal (merudaṇḍa).

Para outros, elas não percorrem linhas retas, senão que se entrecruzam na altura de cada cakra. Iḍā e piṅgalā são as nāḍīs que normalmente transportam o prāṇa no organismo do indivíduo. Quando o praticante consegue deter a circulação da bioenergia por elas, através do prāṇāyāma ou do saṁyama, acontece a voragem energética que desperta a kuṇḍalinī. Suṣumnā é a nāḍī central, *a bem amada dos yogis, a suprema*. Ela tem a natureza do fogo e está inativa, entrando em funcionamento apenas quando kuṇḍalinī desperta. Origina-se no mūlādhāra cakra, indo até o sahasrāra, no alto da cabeça. Está formada por três *invólucros*: suṣumnā, vajra e citriṇī, que formam estratos homocêntricos.

As outras sete nāḍīs são: gāndhārī, que vai do centro do corpo sutil, chamado kanda, até o olho esquerdo; hastijihvā, que percorre um caminho similar, indo até o olho direito; pūṣā, que vai até o ouvido direito; yaśasvinī, que finaliza no esquerdo; alambuṣā, terminando na boca; kuhū, nos órgãos sexuais; e śaṅkhinī, na região anal. Todas elas iniciam seu percurso no kanda e formam uma rede que distribui os *ares vitais* ou vāyus pelo organismo.

O kanda é o centro do corpo sutil. Localiza-se logo acima do períneo e possui forma oval, exatamente como os lingams ovoidais. As pétalas do mūlādhāra cakra se abrem a partir da sua base. A *cauda eqüina*, o grupo de filamentos nervosos que se espalham a partir da região dorsal da coluna, é a estrutura que corresponde ao kanda no corpo físico. Nas artes marciais chinesas, o kanda é chamado hara.

"Em um lugar exterior ao monte Meru (a coluna vertebral) estão situados à sua esquerda e à sua direita os dois canais (nāḍīs), a lua e o sol (iḍā e piṅgalā). O canal chamado suṣumnā está no centro: está feito de três constituintes (da matéria) e tem forma de lua, de sol e de fogo; inteiramente composto de flores de dhustūra (dhatura), estende-se do centro do kanda (onde as nāḍīs se originam) até a cabeça e o vajra, no seu interior vai, brilhante, do sexo à cabeça.

Dentro dela está citriṇī[46], iluminada pelo praṇava Oṁ: é comparável ao fio da teia da aranha; apenas o Yoga dos yogis pode alcançá-la. Quando a kuṇḍalinī atravessa os lótus colocados ao longo do Meru, a citriṇī brilha intensamente sob seu efeito." *Ṣaṭcakra Nirūpaṇa,* 1:3.

É interessante observar que não há nada subjetivo na descrição da corporeidade oculta que acabamos de fazer. Esses canais e centros de força estão relacionados com a realidade mais profunda do ser humano, não com órgãos ou funções fisiológicas. Trata-se de constatações virtualmente impossíveis de serem resumidas em palavras, inacessíveis sem a *realização* do Yoga. O praticante *desperta* áreas da consciência e sensações primigênias, que estão muito além da vida psíquica dita normal, que transcorre no estado de vigília, e isso acontece quando ele entra no *quatro estado* de consciência, chamado turīyāvasthā.

Os sete principais **cakras**							
cakra	***localização***	***som***	***pétalas***	**tattva**	***cor***	***símbolo***	***latência principal***
mūlādhāra	*cóccix*	**Laṁ**	*4 vermelhas*	*terra*	*ocre*	*quadrado*	*segurança*
svādhiṣṭhāna	*genitais*	**Vaṁ**	*6 vermelhas*	*água*	*branco*	*crescente*	*sexualidade*
maṇipūra	*umbigo*	**Raṁ**	*10 azuis*	*fogo*	*vermelho*	*triângulo*	*poder*
anāhata	*coração*	**Yaṁ**	*12 vermelhas*	*ar*	*cinza*	*2 triângulos*	*amor*
viśuddha	*garganta*	**Haṁ**	*16 púrpura*	*espaço*	*prata*	*círculo*	*eloqüência*
ājñā	*intercílio*	**Oṁ**	*2 luminosas*	-	*branco ouro*	**liṅgam**	*saber*
sahasrāra	*fontanela*	-	*972 de luz*	-	*luz branca*	*esfera*	*iluminação*

Meditação no mūlādhāra cakra

Tempo	*35 a 50 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	

Sinopse

*O **mūlādhāra cakra** governa o instinto de sobrevivência, o sentido do olfato e o elemento terra. Esta prática inclui **ākāśa prāṇāyāma, nāsāgra dṛṣṭi, mūla** bandha, o **bīja** mantra e a descrição completa do **cakra** segundo o Tantra. Esta meditação ajuda a viver em harmonia com as leis que governam o corpo.*

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a

[46] Isto é, esta nāḍī está formada por três camadas concêntricas: a suṣumnā, que é a camada exterior, o vajra ou vajriṇī no meio, e a citriṇī, no interior delas.

cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça. Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. O corpo inteiro de uma só vez. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade.

Tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: “durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel”. Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral.

Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio). Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da respiração. Observe a respiração na entrada das narinas, mantendo nāsikāgra dṛṣṭi, a fixação do olhar na ponta do nariz com os olhos abertos e totalmente relaxados.

Consciência total no ritmo natural da sua respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível. Agora coloque a consciência no limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total.

Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra. Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível.

Torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio). A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, princípio do espaço.

Coloque a atenção no mūlādhāra cakra, na extremidade da espinha dorsal. Consciência total no mūlādhāra. Ao mesmo tempo, faça mentalmente o bīja mantra Laṁ. Repita este

mantra de maneira contínua e rítmica, associando o ritmo com a respiração: Laṁ, Laṁ, Laṁ, Laṁ,Laṁ.

Faça japa mentalmente, criando uma textura sonora constante e uniforme. Sinta a vibração do mantra ressoando no cakra. Para revelar seu poder, o bīja mantra precisa fazer-se junto com visualizações. Se não for assim, a repetição será inútil.

Associe o bīja mantra com o múla bandha, a contração do períneo e os esfíncteres. Ao inspirar, contraia aos poucos esta área. O ponto culminante da inspiração é também o ponto de tensão máxima do mūla bandha. Cesse lentamente a contração ao exalar. O final da exalação é o momento de relaxação máxima do mūla bandha. O ponto culminante da inspiração é o ponto de tensão máxima da contração. O final da exalação é o momento de relaxação máxima do mūla bandha. O ponto culminante da inspiração é o ponto de tensão máxima da contração. O final da exalação é o momento de relaxação máxima do mūla bandha. Inspire e contraia progressivamente. Expire e relaxe progressivamente.

Consciência contínua e intensa no mūlādhāra cakra. Associe agora ao bīja mantra e ao mūla bandha a imagem de um quadrado amarelo açafrão nesta área, inscrito dentro de um lótus de quatro pétalas vermelhas. O quadrado é símbolo de pṛthivī, o elemento terra. Sinta que esse yantra acorda em você o sentido do olfato. Mergulhe dentro do quadrado amarelo e perceba o suave perfume do sândalo do corpo sutil. Sinta este perfume. Visualize o bīja mantra Laṁ na cor dourada, pulsando sobre o quadrado. Sobre o bīja, construa um triângulo vermelho invertido, yantra de kuṇḍalinī śakti. Dentro do triângulo aparece o svayambhu liṅgam, fundamento criador, que brilha como o diamante. Enroscada três vezes e meia em torno do liṅgam, jaz adormecida uma serpente, símbolo de kuṇḍalinī, a energia latente. A cabeça da serpente aponta para cima, em direção ao sahasrāra. Da sua boca, aberta, nascem as três principais nāḍīs: iḍā, piṅgalā e suṣumnā.

[Atenção: nas primeiras práticas, se você for iniciante ou tiver dificuldades para visualizar claramente, omita esta parte da meditação e passe diretamente à visualização do redemoinho de luz.] Abaixo do triângulo está o elefante Airāvata. A pele do elefante é cinza clara, como as nuvens. Ele tem sete trombas, das cores do arco-íris. Sobre o mūlādhāra, do lado esquerdo, está Balabrahma, o Brahma criança. É uma criança radiante, com quatro cabeças e quatro braços. Sua pele é da cor do trigo. Ele veste um dhoti amarelo. Um pano verde cobre seus ombros. Ele olha em todas as direções ao mesmo tempo. Com a mão superior esquerda ele

sustenta uma flor de lótus. Com o outro braço esquerdo, os Vedas. No braço inferior direito ele tem o amṛta kumbhaka, o pote do licor da imortalidade. Com a outra mão ele faz abhaya, o gesto de dissipar o medo.

Ao seu lado está Ḍākinī, a śakti do cakra. Ela tem uma cabeça e quatro braços. Sua pele é cor de rosa. Veste um sari vermelho. Seus olhos são vermelhos. Com a mão superior esquerda segura um tridente. Na outra mão esquerda tem uma caveira. Na mão inferior direita, um escudo. Na outra, uma espada.

O regente do cakra é Gaṇeśa. A sua pele é alaranjada. Veste um dhoti amarelo. Um pano de seda verde cobre seus ombros. Ele tem quatro braços. Com a mão superior esquerda sustenta uma flor de lótus. Na outra mão esquerda tem uma bandeja de doces. A mão inferior direita se eleva em abhaya mudrā, o gesto de dissipar o medo. Com a outra segura um machado. Consciência total na representação do mūlādhāra cakra (5 minutos em silêncio).

Se em algum momento você perder a imagem, construa tudo de novo: respiração lenta e consciente associada ao mūla bandha, a repetição mental do bīja mantra Laṁ, o quadrado açafrão, yantra do elemento terra, o despertar do sentido do olfato, as quatro pétalas vermelhas, o bīja mantra pulsando sobre o quadrado, o triângulo vermelho invertido, o liṅgam, a serpente enroscada, as nāḍīs surgindo da sua boca, o elefante Airāvata, de sete trombas, Balabrahma, o Brahma criança, Ḍākinī Śakti, Gaṇeśa (5 minutos em silêncio).

Agora visualize que o mūlādhāra se transforma num lótus vermelho incandescente. Aos poucos, o lótus começa a girar. Um vórtice de energia girando vertiginosamente. Mergulhe nesse redemoinho. Observe o sentido do giro. Sinta a vibração da energia primal pulsando através de você. Consciência intensa e contínua (5 minutos em silêncio). Nesse momento, a imagem do lótus se esvai. Conclua a meditação. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de meditação está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Meditação no svādhiṣṭhāna cakra

Tempo	*35 a 50 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	

Sinopse

Aqui você pratica ākāśa prāṇāyāma, mūla bandha, bīja mantra e constrói mentalmente todos os símbolos e detalhes do cakra. O svādhiṣṭhāna se vincula ao elemento āpas (água), à pulsação sexual e à sensualidade. A meditação neste centro permite à mente refletir o mundo, assim como a lua reflete a luz do sol.

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do corpo. Construa uma imagem mental do corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do seu corpo inteiro. Tome consciência da espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça.

Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. O corpo inteiro de uma só vez. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo

inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade. Agora tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel". Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral.

Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo desaparece. A consciência do corpo desaparece (1/2 minuto em silêncio). Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível. Agora coloque a consciência no limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total.

Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra. Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível.

Torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio). A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, princípio do espaço.

Coloque a atenção no svādhiṣṭhāna cakra, na raiz dos órgãos genitais. Consciência total no svādhiṣṭhāna. Ao mesmo tempo, faça mentalmente o bīja mantra Vaṁ. Repita este mantra de maneira contínua e rítmica, associando o ritmo com a respiração: Vaṁ, Vaṁ, Vaṁ, Vaṁ, Vaṁ. Faça japa mentalmente, criando uma textura sonora constante e uniforme. Sinta a vibração do mantra ressoando no cakra. Para revelar seu poder, o bīja mantra precisa fazer-se junto com visualizações. Se não for assim, a repetição será inútil.

Associe o bīja mantra com o múla bandha, a contração do períneo e os esfíncteres. Ao inspirar, contraia aos poucos esta área. O ponto culminante da inspiração é também o ponto de tensão máxima do mūla bandha. Cesse lentamente a contração ao exalar. O ponto culminante da exalação é também o ponto de relaxação máxima do mūla bandha. O ponto culminante da inspiração é o ponto de tensão máxima da contração. O ponto culminante da exalação é o ponto de relaxamento máximo da contração. O ponto culminante da inspiração é o ponto de tensão máxima da contração. O ponto culminante da inspiração é o ponto de relaxamento máximo da contração. Inspire e contraia progressivamente. Expire e relaxe progressivamente.

Consciência contínua e intensa no svādhiṣṭhāna cakra. Associe agora ao bīja mantra e ao mūla bandha a imagem de uma lua crescente brilhante nesta área, inscrita sobre um círculo branco e dentro de um lótus de seis pétalas vermelhas. O crescente simboliza o elemento água. Visualize o bīja mantra Vaṁ na cor prateada, pulsando sobre o crescente. Sob a lua crescente está Makara, o crocodilo, veículo do cakra, que simboliza a natureza sensual.

[Atenção: nas primeiras práticas, se você for iniciante ou tiver dificuldades para visualizar claramente, omita esta parte da meditação e passe diretamente à visualização do redemoinho de luz.] Sobre o svādhiṣṭhāna, do lado esquerdo, aparece Viṣṇu, a deidade do cakra, sentado sobre um lótus rosado. Viṣṇu representa o poder de preservação e as mais elevadas virtudes. Por isso está neste centro, vinculado à procriação. Sua pele é de cor azul. Ele veste um dhoti dourado. Um xale verde cobre seus quatro braços. Com a mão superior esquerda ele sustenta uma concha. Com a outra mão, uma flor de lótus. Com o braço inferior direito

sustenta uma maça, símbolo do domínio sobre o elemento terra. Com a outra mão direita segura o disco, símbolo do dharma, e do domínio sobre o tempo.

Ao seu lado está Rākiṇī Śakti. Ela tem dois rostos e quatro braços. Sua pele é rosada; veste um sari vermelho e um xale de seda verde. Com a mão superior esquerda segura um machado. Na outra mão esquerda tem um ḍamaru, tambor em forma de ampulheta. Na mão inferior direita, uma caveira. Na outra, uma flecha. Esses são símbolos da força de vontade e o desejo de superar os obstáculos. Consciência total na representação do svādhiṣṭhāna cakra (5 minutos em silêncio).

Se em algum momento você perder a imagem, construa tudo de novo: respiração lenta e consciente associada ao mūla bandha, a repetição mental do bīja mantra Vaṁ, o círculo branco com a lua crescente, as seis pétalas vermelhas, o bīja mantra pulsando sobre o círculo, o crocodilo, Viṣṇu com quatro braços, Rākiṇī com quatro braços e duas cabeças (5 minutos em silêncio). Agora visualize que o svādhiṣṭhāna se transforma num lótus vermelho com o centro branco e que começa a girar vertiginosamente. Observe o sentido do giro. Mergulhe nesse redemoinho. Sinta a vibração da energia primal pulsando através de você. Consciência intensa e contínua (5 minutos em silêncio).

Nesse momento, a imagem do lótus se esvai. Conclua a meditação. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de meditação está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Meditação no maṇipūra cakra

Tempo	*35 a 50 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	
Sinopse *A prática inclui kKāyasthairyam, ákásh prāṇāyāma, bīja mantra e a visualização dos símbolos e deidades do cakra. O maṇipūra se vincula a agni (o elemento fogo), às emoções, à digestão e à excreção.*	

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do corpo. Ou sinta o corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça.

Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça. Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel.

Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. O corpo inteiro de uma só vez. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade. Tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: “durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel”. Fique atento aos sinais de desconforto do seu corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral.

Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil que agora, a consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível. Agora coloque a consciência no limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total.

Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra. Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível. Agora torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio). A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, princípio do espaço.

Coloque a atenção no maṇipūra cakra, na altura do umbigo. Consciência total no maṇipūra. Ao mesmo tempo, faça mentalmente o bīja mantra Raṁ. Repita este mantra de maneira contínua e rítmica, associando o ritmo com a respiração: Raṁ, Raṁ, Raṁ, Raṁ, Raṁ.

Faça japa mentalmente, criando uma textura sonora constante e uniforme. Sinta a vibração do mantra ressoando no cakra. Para revelar seu poder, o bīja mantra precisa fazer-se junto com visualizações. Se não for assim, a repetição será inútil. Consciência contínua e intensa no maṇipūra cakra. Associe agora ao bīja mantra a imagem de um triângulo vermelho com o

vértice para baixo, dentro de um lótus de dez pétalas de cor azul. O triângulo é símbolo de agni, o elemento fogo.

[Atenção: nas primeiras práticas, se você for iniciante ou tiver dificuldades para visualizar claramente, omita esta parte da meditação e passe diretamente à visualização do redemoinho de luz.]

Visualize o bīja mantra Raṁ na cor dourada, pulsando sobre o triângulo. Sobre o bīja aparece o carneiro, símbolo e veículo de Agni, o fogo. Sobre o maṇipūra, do lado esquerdo, está Vṛddha Rudra, o Śiva ancião. Ele tem pele azul, longa barba e cabelos prateados, e senta sobre uma pele de tigre dourado, que representa a vitória do yogi sobre a sua própria mente. Com a mão esquerda ele sustenta o ḍamaru, tambor em forma de ampulheta, com que marca o ritmo de dissolução do Universo. Com a mão direita segura um tridente.

Ao seu lado está Lākinī Śakti. Ela tem três cabeças e quatro braços. Sua pele é escura e veste um sari amarelo. Com a mão superior esquerda segura um raio. Na outra mão esquerda, uma flecha. Com a mão inferior direita faz abhaya mudrā, o gesto de dissipar o medo. Com a outra mão direita sustenta brasas incandescentes. Consciência total na representação do maṇipūra cakra (5 minutos em silêncio).

Se em algum momento você perder a concentração, construa tudo de novo: respiração lenta e consciente e repetição mental do bīja mantra Raṁ, o triângulo vermelho invertido, yantra do elemento fogo, as dez pétalas azuis, o bīja mantra pulsando sobre o triângulo, o carneiro, Vṛddha Rudra, Lākinī Śakti, com três cabeças e quatro braços (5 minutos em silêncio).

Agora visualize que o maṇipūra se transforma num lótus azul com o centro vermelho. Aos poucos, o lótus começa a girar. Um vórtice de energia girando vertiginosamente. Mergulhe nesse redemoinho. Observe o sentido do giro. Sinta a vibração da energia primal pulsando através de você. Consciência intensa e contínua (5 minutos em silêncio).

Nesse momento, a imagem do lótus se esvai. Conclua a meditação. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de meditação está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Meditação no anāhata cakra

Tempo	*35 a 50 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	

Sinopse

*O domínio do **anāhata cakra** facilita o controle sobre o **pprāṇa**, o elemento **vāyu** (ar) e os indriyas (sentidos e órgãos de ação). A meditação contém **kāya** sthairyam, **ākāśa prāṇāyāma, bīja** mantra e visualização.*

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do corpo. Construa uma imagem mental do corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça. Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel.

Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. O corpo inteiro de uma só vez. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade. Tome consciência das sensações físicas que o

seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel". Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral.

Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível. Agora coloque a consciência no limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total.

Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra. Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível.

Torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio). A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, princípio do espaço.

Coloque a atenção no anāhata cakra, no centro do peito. Consciência total no anāhata. Ao mesmo tempo, faça mentalmente o bīja mantra Yaṁ. Repita este mantra de maneira contínua e rítmica, associando o ritmo com a respiração: Yaṁ, Yaṁ, Yaṁ, Yaṁ, Yaṁ. Este bīja facilita o controle sobre o prāṇa e a respiração. Faça japa mentalmente, criando uma textura sonora constante e uniforme. Sinta a vibração do mantra ressoando no cakra. Para revelar seu poder, o bīja mantra precisa fazer-se junto com visualizações. Se não for assim, a repetição será inútil. Consciência contínua e intensa no anāhata cakra. Associe agora ao bīja mantra a imagem de dois triângulos superpostos de cor cinza escuro, símbolo de ākāśa, o elemento ar. Este símbolo fica sobre um lótus vermelho escuro de doze pétalas. Visualize o bīja mantra Yaṁ na cor dourada, pulsando sobre o hexagrama.

[Atenção: nas primeiras práticas, se você for iniciante ou tiver dificuldades para visualizar claramente, omita esta parte da meditação e passe diretamente à visualização do redemoinho de luz.] Dentro do círculo de doze pétalas há outro cakra menor, com oito pétalas rosadas. Esse é o Ānanda Kanda, coração do corpo sutil. O veículo do anāhata cakra é o antílope negro, que simboliza o coração: pureza, consciência e sensibilidade são seus atributos. Sobre o anāhata, do lado direito, está Īśāna Rudra Śiva. Sua pele é de cor azul e veste uma pele de tigre, símbolo da vitória do yogi sobre a mente e os sentidos. As serpentes, enroscadas ao redor dos braços e tronco, representam o domínio sobre as latências subconscientes. O Ganges sagrado flui dos seus cabelos. Com a mão esquerda ele sustenta o ḍamaru, tambor em forma de ampulheta, com que marca o ritmo de dissolução do Universo. Com a mão direita segura um tridente. Do lado de Īśāna Rudra Śiva está Kākinī, a śakti do cakra. Ela tem uma cabeça e quatro braços. Sua pele é cor de rosa. Veste um sari vermelho. Seus olhos são vermelhos. Com a mão superior esquerda segura um tridente. Na outra mão esquerda tem uma caveira. Na mão inferior direita, um escudo. Na outra, uma espada. Este cakra contém o bāṇa liṅgam, o liṅgam da flecha, que brilha com luz dourada. A força dele age como o guia interno, pois qualquer mudança no ritmo cardíaco é sinal de que houve uma alteração na prática. Fique

atento. Ouça o pulsar do seu coração. No liṅgam aparece Sadāśiva, que representa a Consciência pura, o Oṁ eterno. Sua pele é azul: ele está em pé, com um tridente na mão esquerda e o tambor ḍamaru na outra, com o que mantém a pulsação do coração. Veste uma pele de tigre. Sob o liṅgam, dentro de um triângulo, aparece Kuṇḍalinī Śakti. O vértice deste triângulo aponta para cima, e representa o movimento ascendente da energia. A forma de kuṇḍalinī não é mais a da serpente enroscada, mas a de uma deusa resplandecente, sentada na posição do lótus e vestindo um sari branco. Ela simboliza o som anāhata, o som do coração.

Consciência total na representação do anāhata cakra (5 minutos em silêncio). Se em algum momento você perder a imagem, construa tudo de novo: respiração lenta e consciente, repetição mental do bīja mantra Yaṁ, o hexagrama cinza, símbolo do elemento ar, as doze pétalas vermelhas, o cakra menor, com oito pétalas, o bīja mantra pulsando sobre o yantra, o antílope, Īśāna Rudra Śiva, Kākinī Śakti, o bāṇa liṅgam, Sadāśiva, Kuṇḍalinī Śakti dentro do triângulo (5 minutos em silêncio).

Agora visualize que o anāhata se transforma num lótus vermelho escuro com o centro cinza. Aos poucos, esse lótus começa a girar. Um vórtice de energia girando vertiginosamente. Observe o sentido do giro. Mergulhe nesse redemoinho. Sinta a vibração da energia primal pulsando através de você. Consciência intensa e contínua (5 minutos em silêncio). Nesse momento, a imagem do lótus desaparece. Conclua a meditação. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de meditação está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Meditação no viśuddha cakra

Tempo	*35 a 50 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	

Sinopse

Nesta prática se faz bīja mantra e visualização. O viśuddha se vincula ao elemento ākāśa (éter, ou espaço), à eloqüência e ao dom de interpretação das escrituras. A abertura deste centro permite desenvolver a auto-suficiência.

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do seu corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do seu corpo inteiro. Tome

consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça. Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. O corpo inteiro de uma só vez. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade.

Agora tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total. Faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: “durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel”. Fique atento aos sinais de desconforto do seu corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral.

Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio). Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível. Agora coloque a consciência no limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total.

Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra. Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível.

Agora torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio). A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, princípio do espaço.

Coloque a atenção no viśuddha cakra, na extremidade da espinha dorsal. Consciência total no viśuddha. Ao mesmo tempo, faça mentalmente o bīja mantra Haṁ. Repita este mantra de maneira contínua e rítmica, associando o ritmo com a respiração: Haṁ, Haṁ, Haṁ, Haṁ, Haṁ. Faça japa mentalmente, criando uma textura sonora constante e uniforme. Sinta a vibração do mantra ressoando no cakra. Para revelar seu poder, o bīja mantra precisa fazer-se junto com visualizações. Se não for assim, a repetição será inútil.

Consciência contínua e intensa no viśuddha cakra. Associe agora ao bīja mantra a imagem de uma lua crescente prateada brilhando na sua garganta, inscrita dentro de um lótus de dezesseis pétalas de cor púrpura. O crescente representa o ākāśa, o tattva do espaço, e simboliza a purificação. Dentro do crescente, brilha um círculo branco. Visualize o bīja mantra Haṁ na cor dourada, pulsando sobre o círculo branco.

[Atenção: nas primeiras práticas, se você for iniciante ou tiver dificuldades para visualizar claramente, omita esta parte da meditação e passe diretamente à visualização do redemoinho de luz.] Sobre o bīja aparece o elefante Gaja, veículo do cakra. Ele tem a cor das nuvens carregadas de chuva. Suas orelhas e tromba representam o nāda, o som cósmico. Acima do elefante, do lado direito, senta a deidade do cakra, Pañcavaktra Śiva, o Śiva de cinco rostos. Cada um deles representa um dos cinco elementos e um dos cinco sentidos. Sua pele á azul e tem quatro braços. Com a mão superior esquerda sustenta o tambor ḍamaru. Com o outro braço esquerdo, um tridente. No braço inferior direito ele tem um japa mālā. Com a outra mão ele faz abhaya, o gesto de dissipar o medo. Ele é o mestre do Yoga.

Ao seu lado está Śākinī, a śakti do cakra. Ela tem cinco rostos e quatro braços; é a encarnação da pureza. Sua pele é cor de rosa e veste um sari azul claro. Está sentada sobre uma flor de lótus cor de rosa. Na mão superior esquerda tem uma caveira. Na outra mão esquerda, os śāstras (as escrituras). Na mão inferior direita, um japa mālā (rosário de meditação). Na outra, o aṅkuśa, lança para guiar elefantes, que simboliza o domínio sobre o intelecto e os sentidos. Consciência total na representação do viśuddha cakra (5 minutos em silêncio). Se em algum momento você perder a imagem, construa tudo de novo: mantenha a respiração lenta e consciente junto com a repetição mental do bīja mantra Haṁ. Depois, o crescente prateado, yantra do elemento espaço, circundado por dezesseis pétalas púrpura. O mantra Haṁ pulsa sobre o círculo branco. Dentro dele, o elefante Gaja. Acima do elefante, Pañcavaktra Śiva e Śākinī Śakti, ambos com cinco rostos e quatro braços (5 minutos em silêncio).

Agora visualize que o viśuddha se transforma num lótus de cor púrpura brilhante, com o centro branco. Aos poucos, o lótus começa a girar. Um vórtice de energia girando vertiginosamente. Mergulhe nesse redemoinho. Observe o sentido do giro. Sinta a vibração da energia primal pulsando através de você. Consciência intensa e contínua (5 minutos em silêncio). Nesse momento, a imagem do lótus se esvai. Conclua a meditação. Mantenha os

olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de meditação está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Meditação no ājñā cakra

Tempo	*35 a 50 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	
Sinopse *A meditação no sexto **cakra** começa com **kāya** sthairyam, segue com **ākāśa prāṇāyāma, bhrūmadhya dṛṣṭi, bīja** mantra, visualização do yantra e respiração pelo **cakra**. O **ājñā** corresponde aos **tattvas** manas, buddhi e **ahaṁkāra** (a mente racional, a mente superior e o eu). Meditando sobre ele você se situa além das dualidades e dos desejos.*	

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do seu corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do seu corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça. Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel (1/2 minuto em silêncio).

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. O corpo inteiro de uma só vez. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade. Tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel". Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível. Agora coloque a consciência no limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total.

Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos

pulmões é comprimido pelo ar novo que entra. Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível. Agora torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio).

A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, princípio do espaço.

Coloque a atenção no ājñā cakra, no ponto entre suas sobrancelhas. Consciência total no ājñā. Ao mesmo tempo, faça mentalmente o bīja mantra Oṁ. Repita este mantra de maneira contínua e rítmica, associando o ritmo com a respiração: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Faça japa mentalmente, criando uma textura sonora constante e uniforme. Sinta a vibração do mantra ressoando no cakra. Para revelar seu poder, o bīja mantra precisa fazer-se junto com visualizações. Se não for assim, a repetição será inútil. Associe o bīja mantra com o bhrūmadhya dṛṣṭi, a fixação ocular no intercílio. Abra os olhos e dirija-os ao centro e acima, porém, sem forçar absolutamente nada. Depois, feche-os, mantendo-os fixos naquele ponto o tempo todo.

Consciência contínua e intensa no ājñā cakra. Associe agora ao bīja mantra e ao dṛṣṭi a imagem de um círculo branco e brilhante entre as sobrancelhas, rodeado por duas pétalas luminosas com pontos dourados. O crescente é símbolo do mahat, o tattva deste centro. Mahat é a síntese da mente racional, a mente superior, o ego nocional e a consciência: manas, buddhi, ahaṁkāra e citta. Visualize o bīja mantra Oṁ, dourado, pulsando sobre o círculo.

[Atenção: nas primeiras práticas, se você for iniciante ou tiver dificuldades para visualizar claramente, omita esta parte da meditação e passe diretamente à respiração pelo cakra.] Sobre ele aparece o jyotirliṅgam, o liṅgam de luz. Dentro do liṅgam, Ardhanārīśvara, o Śiva andrógino. A sua metade direita é masculina, e tem pele azul. A esquerda, feminina, com pele cor de rosa. Com a mão esquerda sustenta uma flor de lótus. Com a outra, um tridente. O andrógino representa a união de Śiva e Śakti, o estado de mokṣa, a libertação, que está além das dualidades.

Do lado direito de Ardhanārīśvara está Hākinī Śakti. Ela tem seis rostos e quatro braços. Sua pele é rosada; veste um sari vermelho e um xale de seda verde. Com a mão superior esquerda segura uma caveira. Na outra mão esquerda tem um japa mālā (rosário para contar

mantras). Com a mão inferior direita faz abhaya mudrā, o gesto de eliminar o medo. Na outra sustenta um ḍamaru, tambor em forma de ampulheta. Esses são símbolos do desapego e do desejo de superar os obstáculos. O veículo deste cakra é nāda, o som puro. Consciência total na representação do ājñā cakra (3 minutos em silêncio).

Se em algum momento você perder a imagem, construa tudo de novo: a respiração lenta e consciente associada ao bhrūmadhya dṛṣṭi, a repetição mental do bīja mantra Oṁ, o círculo branco resplandecente, as duas pétalas de luz, o mantra Oṁ, dourado, pulsando sobre o círculo, Ardhanārīśvara sobre o jyotirliṅgam, Hākinī Śakti, com seis rostos e quatro braços (3 minutos em silêncio).

Agora coloque toda a atenção sobre o círculo branco, no centro do cakra. Concentração total. Inale pelo ājñā. Exale pelo ājñā. Coloque todo o seu ser no ājñā cakra. Apenas no ājñā. Consciência intensa (3 minutos em silêncio). Energize todos os tecidos e células a partir do ājñā, e visualize-os tornando-se luminosos e brilhantes, cheios de prāṇa, e expandindo. Sinta a energia irradiando desde ājñā e expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica (3 minutos em silêncio).

Inspire pelo ājñā. Exale pelo ājñā. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no fluxo do prāṇa. Seja apenas expansão e recolhimento. Detenha o prāṇa no ājñā cakra: *"quando o prāṇa flutua, citta, a consciência, também flutua. Quando o prāṇa se estabiliza, citta também se torna estável."*[47] Expanda até alcançar a forma universal. Recolha a energia até focalizá-la num ponto ínfimo. Focalize toda a atenção no ājñā. Consciência intensa no ājñā. Inale pelo ājñā. Exale pelo ājñā. Dissolva todo o seu ser no ājñā. Repita mentalmente o bīja mantra Oṁ. Consciência intensa no ājñā e na repetição mental do mantra Oṁ. Consciência intensa e contínua (3 minutos em silêncio).

Agora direcione todo o prāṇa de volta para o mūlādhāra cakra. A cada exalação, a energia vital desce por suṣumnā nāḍī de volta para o cakra básico (1 minuto em silêncio). Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā nāḍī até o intercílio. Na expiração, a consciência e a energia descem de volta para o mūlādhāra. Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā até o ājñā. Na expiração, ela desce junto com o prāṇa até o cakra básico. Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā até o intercílio. Na expiração, ela desce junto

[47] *Haṭha Yoga Pradīpikā.*

com o prāṇa até o cakra básico (2 minutos em silêncio). Nesse momento, a imagem do ājñā se esvai. Conclua a meditação. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de meditação está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Meditação no soma cakra

Tempo	*35 a 50 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	
Sinopse *Este cakra está no centro da testa, acima do ājñā. Soma é o néctar lunar. Também é chamado amṛta, que significa imortal. Aconselhamos esta meditação para o dia da lua cheia, fazendo antes trāṭaka sobre o disco lunar, quando está nascendo no horizonte. Nunca o faça quando a lua estiver se pondo, de manhã cedo.*	

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do seu corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do seu corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça. Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo

esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. O corpo inteiro de uma só vez. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade. Agora tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel". Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral.

Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio). Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. O corpo está rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído. Absolutamente imóvel. (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível. Agora coloque a consciência no

limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total.

Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra. Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível.

Agora torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio). A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, princípio do espaço.

Coloque a atenção no soma cakra, no centro da sua testa. Consciência total no soma. Ao mesmo tempo, faça mentalmente o bīja mantra Oṁ. Repita este mantra de maneira contínua e rítmica, associando o ritmo com a respiração: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Faça o Oṁ mentalmente, criando uma textura sonora constante e uniforme. Sinta a vibração do mantra ressoando no cakra. Associe o bīja mantra com o khecarī mudrā, a contração da língua no céu da boca. Mantenha esta contração o tempo todo, mas sem forçar. O soma, néctar da imortalidade, flui constantemente sobre a lua. Através da contração da língua, você interrompe o fluxo desse néctar.

O ponto que a língua pressiona é chamado triveṇī; é a confluência das três principais nāḍīs na altura da garganta. A contração produz diferentes sensações: do alcalino ao amargo, do lácteo ao sabor do néctar lunar. O khecarī mudrā impede que o néctar, que se concentra no soma cakra, escoe para os cakras inferiores. Volte o olhar para o intercílio, fazendo bhrūmadhya dṛṣṭi, a fixação ocular. Abra os olhos e dirija-os ao centro e acima, porém. sem forçar absolutamente nada. Depois, feche-os, mantendo-os fixos naquele ponto o tempo todo. Acrescente agora ao khecarī mudrā e ao dṛṣṭi, a imagem de uma lua crescente branca e brilhante no meio da sua testa, dentro de um lótus de doze pétalas luminosas.

[Atenção: nas primeiras práticas, se você for iniciante ou tiver dificuldades para visualizar claramente, omita esta parte da meditação e passe diretamente à respiração pelo cakra.] Sobre a lua aparece Kāmadhenu, a vaca sagrada, que é a fonte do néctar e o veículo do cakra. É de cor branca, com cabeça de corvo, pescoço de cavalo, rabo de pavão e asas de

cisne. Acima de Kāmadhenu estão Śiva e Śakti[48], em maithuna[49], sobre um triângulo invertido, dentro de um lótus vermelho de oito pétalas. Śiva aparece como o yogi que sublima e domina a energia sexual. Śakti não está mais na forma de serpente, como no mūlādhāra cakra, mas, havendo ascendido através de suṣumnā nāḍī, aparece como yoginí. A união de ambos produz o samādhi. Consciência total no soma cakra (5 minutos em silêncio).

Se em algum momento você perder a imagem, construa tudo de novo: a repetição mental do bīja mantra Oṁ, a respiração lenta e consciente associada à contração da língua e a fixação do olhar no intercílio, o crescente branco, dentro das doze pétalas de luz, no centro da sua testa, a vaca Kāmadhenu acima do lótus, Śiva e Śakti no segundo lótus, com oito pétalas, um pouco acima de Kāmadhenu (5 minutos em silêncio). Agora coloque toda a atenção sobre o crescente branco, no centro do cakra. Concentração total. Inale pelo soma. Exale pelo soma. Coloque todo o seu ser no soma cakra. Apenas soma. Somente soma. Consciência intensa (3 minutos em silêncio). Energize todos os tecidos e células a partir do soma, e visualize-os tornando-se luminosos e brilhantes, cheios de prāṇa, e expandindo. Sinta a energia irradiando desde soma e expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica (3 minutos em silêncio).

Inspire pelo soma. Exale pelo soma. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no fluxo do prāṇa. Seja apenas expansão e recolhimento. Expanda até alcançar a forma universal. Recolha a energia até focalizá-la num ponto ínfimo. Focalize toda a sua atenção no soma. Consciência intensa no soma. Inale pelo soma. Exale pelo soma. Dissolva todo o seu ser no soma. Repita mentalmente o bīja mantra Oṁ. Consciência intensa no soma e na repetição mental do mantra Oṁ. Consciência intensa e contínua (3 minutos em silêncio). Agora direcione todo o prāṇa de volta para o mūlādhāra cakra. A cada exalação, a energia vital desce por suṣumnā nāḍī de volta para o cakra básico (1 minuto em silêncio). Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā nāḍī até o soma cakra. Na expiração, a consciência e a energia descem de volta para o mūlādhāra. Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā até o centro da testa. Na expiração, ela desce junto com o prāṇa até o cakra

[48] Na forma de Kāmeśvara e Kāmeśvarī, os senhores da sublimação da energia sexual (kāma).

[49] Coito sagrado.

básico. Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā até o soma cakra. Na expiração, ela desce junto com o prāṇa até o cakra básico (3 minutos em silêncio).

Nesse momento, a imagem do cakra se esvai. Conclua a meditação. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A meditação está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Meditação no sahasrāra cakra

Tempo	*35 a 50 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	
Sinopse *Este exercício combina mantra, **bhrūmadhya dṛṣṭi,** visualização e respiração pelo **sahasrāra.** O efeito sobre a consciência é explosivo, justamente por ter a energia como veículo. Dizem os **śāstras** que a expansão da consciência, levada pelo **prāṇa,** é ilimitada.*	

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do seu corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do seu corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça. Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo

esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. O corpo inteiro de uma só vez. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade.

Tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total. Faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel". Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral.

Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível. Agora coloque a consciência no

limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total.

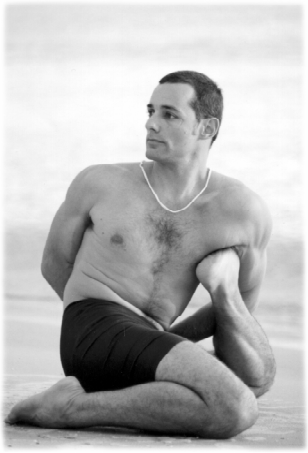
Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra. Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível. Agora torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio).

A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, princípio do espaço. Coloque a atenção no sahasrāra cakra, no ponto mais alto da caixa craniana. Consciência total no sahasrāra. Ao mesmo tempo, faça mentalmente o mantra Oṁ. Repita este mantra de maneira contínua e rítmica, associando o ritmo com a respiração: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Faça japa mentalmente, criando uma textura sonora constante e uniforme. Sinta a vibração do mantra ressoando no cakra. Associe o bīja mantra com bhrūmadhya dṛṣṭi, a fixação ocular no intercílio. Abra os olhos e dirija-os ao centro e acima, porém, sem forçar absolutamente nada. Depois, feche-os, mantendo-os fixos naquele ponto o tempo todo. Consciência contínua e intensa no sahasrāra cakra. Associe agora ao bīja mantra e ao dṛṣṭi a imagem de um lótus branco e brilhante no alto da sua cabeça. Um lótus de mil pétalas luminosas, brilhando nas cores do arco-íris. A deidade do cakra é o seu próprio mestre interno. Consciência total na representação do sahasrāra cakra (3 minutos em silêncio). Se em algum momento você perder a imagem, construa tudo de novo: a respiração lenta e consciente associada ao bhrūmadhya dṛṣṭi, a repetição mental do bīja mantra Oṁ, o lótus branco resplandecente, com mil pétalas de luz (3 minutos em silêncio).

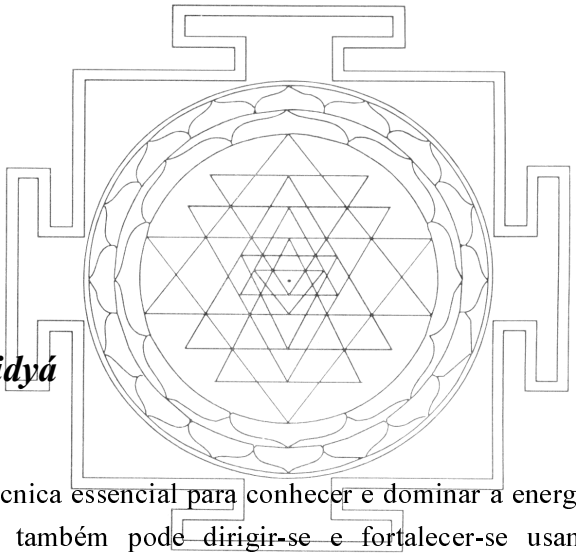
Agora coloque toda a atenção no centro do cakra. Concentração total. Inale pelo sahasrāra. Exale pelo sahasrāra. Coloque todo seu ser no sahasrāra cakra. Apenas sahasrāra. Somente sahasrāra. Consciência intensa (3 minutos em silêncio). Energize todos os tecidos e células a partir do sahasrāra, e visualize-os tornando-se luminosos e brilhantes, cheios de prāṇa, e expandindo. Sinta a energia irradiando desde sahasrāra, expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica

(5 minutos em silêncio). Inspire pelo sahasrāra. Exale pelo sahasrāra. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no prāṇa e no sahasrāra. Capte o prāṇa do ambiente através do alto da cabeça. Visualize o prāṇa sendo captado do ambiente através do alto da cabeça. Seja apenas expansão e recolhimento. Detenha o fluxo do prāṇa no sahasrāra cakra. Expanda até alcançar a forma universal. Recolha a energia até focalizá-la num ponto ínfimo, no topo da cabeça. Focalize toda a sua atenção no sahasrāra. Consciência intensa no sahasrāra. Inale pelo sahasrāra. Exale pelo sahasrāra. Dissolva todo o seu ser no sahasrāra. Consciência intensa e contínua no sahasrāra (3 minutos em silêncio).

Agora direcione todo o prāṇa de volta para o mūlādhāra cakra. A cada exalação, a energia vital desce por suṣumnā nāḍī de volta para o cakra básico (1 minuto em silêncio). Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā nāḍī até o cakra coronário. Na expiração, a consciência e a energia descem de volta para o mūlādhāra. Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā até o topo da cabeça. Na expiração, ela desce junto com o prāṇa até o cakra básico (2 minutos em silêncio). Nesse momento, a imagem do cakra se esvai. Conclua a meditação. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar e abra os olhos. Esta meditação está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.



yogadaṇḍāsana





Prāṇa Vidyá

Prāṇa vidyā é uma técnica essencial para conhecer e dominar a energia vital. Assim como a força física, o prāṇa também pode dirigir-se e fortalecer-se usando o pensamento. É formidável para controlar a mente e dirigir a consciência ao mais profundo do ser. Assim como o yoganidrā, o prāṇa vidyā serve para prevenir doenças psicossomáticas. No início, você precisa visualizar o prāṇa. Depois de algumas práticas, passará a senti-lo efetivamente e ser capaz de localizar congestões ou carências de energia vital no seu corpo, que, segundo os Vedas, poderão provocar desequilíbrio na saúde a médio ou longo prazo. Ou seja, você será capaz de detectar a causa profunda de qualquer doença ou disfunção orgânica, antes que ela se manifeste.

O prāṇa se sente fisicamente, em forma de fluxo de calor ou formigamento. Assume diferentes cores conforme flui pelo corpo. Com o tempo, você não precisará mais usar a sua imaginação nem "caçar" o prāṇa no seu corpo sutil. A visualização será substituída por experiências pessoais concretas envolvendo os vāyus, as nāḍīs e os cakras. Esta prática envolve uma série de cuidados. Se for feita corretamente, é um estupendo recurso para despertar e ampliar a consciência. Como efeitos colaterais, mantém a saúde, cura e rejuvenesce o organismo. Porém, se praticado incorretamente, os resultados serão opostos aos desejados. Eis os cuidados que você precisa ter:

- Antes de começar, é conveniente ter uma certa experiência nas práticas de visualização, yoganidrā e japa, assim como conhecimentos básicos de anatomia e fisiologia.
- Recomendamos também que você tire objetos metálicos que estejam em contato com a sua pele, como relógios, anéis, correntes ou pulseiras. As suas roupas devem ser amplas e folgadas.

➢ Sempre conclua as práticas de prāṇa vidyā direcionando o prāṇa de volta para o mūlādhāra cakra. Senão, a energia gerada se dispersa e a prática fica inócua.

➢ Ao encerrar, volte bem devagar. Não se mova imediatamente após ter concluído, pois pode acontecer que uma parte da sua consciência ainda não tenha voltado definitivamente. Abra os olhos, preste atenção ao corpo físico e às coisas em torno de você e levante-se sem pressa.

Este sādhana é muito poderoso e poderá despertar os poderes latentes na sua consciência. Procure fazê-lo com a atitude adequada. Se acontecer, por exemplo, o kevala kumbhaka, a suspensão espontânea da respiração, ou se você passar a respirar pelos cakras ao invés de usar os pulmões, mantenha o controle e não se assuste. Essas são possibilidades reais, e podem acontecer com qualquer pessoa que se dedique seriamente à prática. Se tiver alguma dúvida, ligue para mim.

Manipulando os vāyus

Tempo	*50 a 60 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	
Sinopse *O prāṇa vidyā é uma prática que combina meditação e prāṇāyāma. Aqui você descobre como funcionam e aprende a controlar os ares vitais (pañca prāṇa) do corpo sutil.*	

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do seu corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser.

Permaneça consciente do seu corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça.

Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. Intensifique a consciência do corpo. (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade. Agora tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Agora faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel". Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel.

Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio). Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da respiração. Observe a respiração na entrada das narinas, mantendo nāsikāgra dṛṣṭi, a fixação do olhar na ponta do nariz com os olhos abertos e totalmente relaxados. Consciência total no ritmo natural da sua respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível.

Agora coloque a consciência no limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total. Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra.

Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível. Agora torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio).

A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, o tattva do espaço. Coloque a atenção no espaço interior do seu corpo. Consciência total no espaço interior. Experiencie seu corpo como se fosse apenas pele oca circundando espaço vazio. Vazio absoluto no exterior. Vazio absoluto no interior. Agora, feche os olhos.

Consciência intensa do seu corpo, como uma unidade de espaço apenas. Faça ujjāyī prāṇāyāma. Inspire e expire de forma ampla e lenta. Respire como se estivesse inspirando e expirando através da garganta, produzindo um sussurro e mantendo uma pressão leve, mas firme na glote. Agora tome consciência do vyāna vāyu, o ar vital que abrange o corpo inteiro. Sinta ou visualize o vyāna vāyu na forma de partículas de luz banhando todo o seu corpo, da cabeça aos pés. Este deve ser um processo de visualização e experiencia instantâneos. Mantenha a sua consciência internalizada e intensifique ainda mais a sua concentração (2 minutos em silêncio).

Sinta o movimento sutil do vyāna vāyu no corpo inteiro. As partículas prânicas, brilhantes e luminosas, se movimentam sutil e aleatoriamente por seu corpo, como numa dança. Consciência contínua e intensa nessa dança prânica (1 minuto em silêncio).

Torne-se consciente de udāna vāyu, o ar vital que energiza as extremidades: cabeça, braços e pernas. Visualize este prāṇa como anéis de energia luminosa, ou círculos de luz girando rapidamente em sentido horário, da garganta ao alto da cabeça; dos ombros às mãos; dos quadris aos pés. Mantenha a sua consciência internalizada (1 minuto em silêncio).

Visualize vividamente o udāna vāyu como espirais de energia movimentando-se rapidamente nas extremidades do corpo. Intensifique esta experiência: círculos de luz giram rapidamente em sentido horário, da garganta ao alto da cabeça; dos ombros às mãos; dos quadris aos pés. Da garganta ao alto da cabeça; dos ombros às mãos; dos quadris aos pés (2 minutos em silêncio).

Agora tome consciência do samāna vāyu, o ar vital do plexo solar e a parte superior do abdômen, entre o diafragma e o umbigo. Visualize essa energia como um campo de luz deslocando-se para os lados, da esquerda à direita. Da direita à esquerda (2 minutos em silêncio). Sinta claramente o samāna vāyu movendo-se lateralmente na altura do plexo solar. Consciência contínua e intensa (1 minuto em silêncio).

Desperte agora a experiência do apāna vāyu, o ar vital responsável pelos processos de excreção e expulsão, na parte baixa do abdômen, entre o umbigo e o períneo. Ao inalar, visualize o apāna descendo desde o umbigo até o períneo. Ao exalar, o fluxo da energia se inverte, e o apāna sobe do períneo até o umbigo. Intensifique a consciência do movimento deste ar vital (2 minutos em silêncio).

Visualize o apāna fluindo: do umbigo ao períneo ao inspirar, e do períneo ao umbigo ao exalar. Sincronize este movimento do prāṇa com o processo respiratório. A cada inspiração, sinta o movimento centrífugo do apāna vāyu, do umbigo ao períneo. A cada exalação, o fluxo se reverte, e a energia sobe de volta até o umbigo. O apāna flui do umbigo ao períneo ao inspirar, e do períneo ao umbigo ao exalar. Do umbigo ao períneo ao inspirar, do períneo ao umbigo ao exalar. Consciência contínua e intensa nesse processo (1 minuto em silêncio).

Visualize o movimento do prāṇa vāyu, a energia vital na região do peito. Experiencie ondas de prāṇa movendo-se para cima ao inspirar, para baixo ao exalar. Associe o fluxo da respiração ao movimento desta energia. Ao inspirar, sinta o prāṇa deslocando-se do diafragma

à garganta, enchendo o tórax de luz. Ao exalar, o fluxo se inverte, e a energia vital desce da garganta até o umbigo. Ondas de luz sobem na inspiração, e descem na exalação. A luz se move para cima ao inspirar, para baixo ao exalar. Para cima ao inspirar, para baixo ao exalar. Permaneça consciente do movimento da energia (2 minutos em silêncio).

Consciência total e absoluta do prāṇa vāyu. Ao inspirar, acompanhe o movimento ascendente da energia vital, do diafragma à garganta. Ao exalar, acompanhe o movimento descendente dela, da garganta até o umbigo (1 minuto em silêncio).

Agora, sem perder a visualização do prāṇa, tome consciência novamente do apāna vāyu. Ao inspirar, o prāṇa se move para cima, e o apāna para baixo. Visualize essas duas forças afastando-se mutuamente enquanto você inspira. Ao exalar, ambos fluxos prânicos se revertem: o prāṇa desce da garganta até o umbigo; o apāna sobe desde o períneo até o umbigo. Visualize estas duas forças encontrando-se na altura do umbigo no final de cada exalação. Consciência total e ininterrompida no movimento de prāṇa e apāna (1 minuto em silêncio).

Durante a inalação estas forças se afastam. Durante a exalação, elas se unem na altura do umbigo. Sinta o poderoso impacto das duas forças chocando-se. Ao inspirar, as duas forças se afastam. Ao exalar, elas se chocam no umbigo. Ao inspirar, elas se afastam. Ao exalar, se chocam no umbigo (2 minutos em silêncio).

A cada exalação o prāṇa e o apāna se encontram no maṇipūra cakra, no umbigo. A cada inspiração eles se afastam. Sinta luz e calor liberando-se do encontro de prāṇa e apāna. As duas ondas de energia se afastam e chocam continuamente, provocando explosões rítmicas na região do umbigo. Consciência total e intensa do movimento de prāṇa e apāna. A atenção permanece centrada constantemente no processo respiratório e no encontro das energias (5 minutos em silêncio).

Agora direcione todo o prāṇa para o mūlādhāra cakra. A cada exalação o prāṇa volta para o cakra básico (1 minuto em silêncio). Deixe que a visão dos prāṇas se dissipe. Conclua a prática. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, aos efeitos da prática. Traga a atenção ao lugar onde você está agora. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de prāṇa vidyā está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Despertando as nāḍīs

Tempo	*45 a 55 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	
Sinopse *Prática que inclui a passagem do prāṇa pelas três principais nāḍīs, e a visão dos cakras. Uma verdadeira jornada pelo interior do corpo de energia, com ênfase na abertura do ājñā cakra. Inclui ākāśa e ujjāyī prāṇāyāma.*	

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do seu corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser.

Permaneça consciente do seu corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça.

Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. Intensifique a consciência do corpo. (1/2 minuto em silêncio).

Visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade. Agora tome consciência das sensações físicas

que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Agora faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel". Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel.

Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio). Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração. Observe a respiração na entrada das narinas, mantendo nāsikāgra dṛṣṭi, a fixação do olhar na ponta do nariz com os olhos abertos e totalmente relaxados. Consciência total no ritmo natural da sua respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível.

Agora coloque a consciência no limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total. Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra.

Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível. Agora torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio).

A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, o tattva do espaço. Coloque a atenção no espaço interior do corpo. Consciência total no espaço interior. Experimente seu corpo como se fosse apenas pele oca circundando espaço vazio. Vazio absoluto no exterior. Vazio absoluto no interior. Agora, feche os olhos.

Consciência intensa do corpo, como uma unidade de espaço apenas. Faça ujjāyī prāṇāyāma. Inspire e expire de forma ampla e lenta. Respire como se estivesse inspirando e expirando através da garganta, produzindo um sussurro e mantendo uma pressão leve, mas firme na glote.

Agora desperte a experiência de piṅgalā nāḍī. Lembre que você deve manter ujjāyī prāṇāyāma o tempo todo, como se estivesse respirando através da garganta, produzindo um som bem baixo, como um sussurro, e mantendo uma leve pressão na glote, que deve estar totalmente relaxada.

Visualize piṅgalā nāḍī, o canal de energia solar, que inicia no mūlādhāra cakra, na extremidade da espinha dorsal. Piṅgalā nāḍī ascende do mūlādhāra cakra numa curva para a direita, voltando ao centro da coluna na altura do svādhiṣṭhāna cakra, nos órgãos sexuais; depois faz uma curva para a esquerda e volta novamente ao centro, chegando no maṇipūra, na altura do umbigo; sobe pela direita até o anāhata, no coração; esquerda para o viśuddha, na garganta; e, finalmente, chega no ājñā cakra, fazendo uma curva para a direita.

Depois, retorna desde ājñā cakra até mūlādhāra: pela direita, para viśuddha; esquerda, para anāhata; direita, para maṇipūra; esquerda, para svādhiṣṭhāna; direita, para mūlādhāra.

Sincronize a respiração com a movimentação da energia e o pensamento por piṅgalā nāḍī. Ao inspirar, consciência e energia ascendem desde mūlādhāra por piṅgalā nāḍī, atravessando os cakras ao longo da coluna: direita até svādhiṣṭhāna, esquerda, até o maṇipūra, direita até anāhata, esquerda até viśuddha, direita até ājñā.

Retenha a respiração por alguns instantes no ājñā, sentindo a pulsação desse centro de energia. Ao exalar, a consciência desce do ājñā até o mūlādhāra: pela direita, para viśuddha;

esquerda, para anāhata; direita, para maṇipūra; esquerda, para svādhiṣṭhāna; direita, para mūlādhāra.

Ao chegar no mūlādhāra cakra, tome consciência dessa infinita fonte de energia, retendo a respiração por alguns segundos. Desperte a experiência de prāṇa śakti em piṅgalā nāḍī. Quando você inspira, o prāṇa sobe desde mūlādhāra até ājñā. Quando você exala, o prāṇa desce desde ājñā até mūlādhāra. Ao inspirar, consciência e energia ascendem desde mūlādhāra até ājñā. Direita até svādhiṣṭhāna, esquerda, até o maṇipūra, direita até anāhata, esquerda para viśuddha, direita para ājñā.

Retenha a respiração por alguns instantes no ājñā, carregando esse cakra e tornando-o mais e mais brilhante, mais e mais pulsante. Ao exalar, a consciência desce por piṅgalā nāḍī desde o ājñā até o mūlādhāra cakra. Pela direita, para viśuddha; esquerda, para anāhata; direita, para maṇipūra; esquerda, para svādhiṣṭhāna; direita, para mūlādhāra. Ao concluir a exalação, retenha igualmente a respiração por alguns instantes (3 minutos em silêncio).

Agora desperte a experiência de prāṇa śakti em iḍā nāḍī. Ídá nāḍī é o canal de energia lunar que começa no mūlādhāra cakra: de mūlādhāra, ascende pela esquerda para svādhiṣṭhāna; de svādhiṣṭhāna, pela direita para maṇipūra; de maṇipūra, pela esquerda para anāhata; de anāhata, pela direita para viśuddha; de viśuddha, pela esquerda para ājñā.

Retornando de ājñā pela esquerda para viśuddha; pela direita para anāhata; pela esquerda para maṇipūra; pela direita para svādhiṣṭhāna; pela esquerda, de volta para mūlādhāra. Desperte a experiência de prāṇa śakti em iḍā nāḍī. Quando você inspira, o prāṇa sobe desde mūlādhāra até ājñā. Quando você exala, o prāṇa desce desde ājñā até mūlādhāra.

Associe a respiração com a movimentação da energia e o pensamento por iḍā nāḍī. Ao inspirar, consciência e energia ascendem desde mūlādhāra por iḍā nāḍī, atravessando cada um dos cakras ao longo da coluna: esquerda até svādhiṣṭhāna, direita, até o maṇipūra, esquerda até anāhata, direita até viśuddha, esquerda até ājñā. Retenha a respiração por alguns instantes no ājñā, sentindo a pulsação desse centro de energia.

Ao exalar, a consciência desce do ājñā até o mūlādhāra: pela esquerda, para viśuddha; direita, para anāhata; esquerda, para maṇipūra; direita, para svādhiṣṭhāna; esquerda, para mūlādhāra, na ponta da coluna vertebral. Ao chegar no mūlādhāra cakra, tome consciência dessa infinita fonte de energia. Continue assim. Ao inspirar, consciência e energia ascendem por iḍā nāḍī. Ao exalar, a consciência desce por iḍā nāḍī (3 minutos em silêncio).

Agora, você irá conduzir a consciência e a energia acima por piṅgalā nāḍī, desde mūlādhāra até ājñā e abaixo por iḍā nāḍī, desde ājñā até mūlādhāra. Ao inspirar, consciência e energia ascendem desde mūlādhāra por piṅgalā nāḍī: direita até svādhiṣṭhāna, esquerda, até o maṇipūra, direita até anāhata, esquerda até viśuddha, direita até ājñā. Retenha a respiração no ājñā. Ao exalar, apenas a consciência desce por iḍā nāḍī, desde ājñā: pela esquerda para viśuddha; pela direita para anāhata; pela esquerda para maṇipūra; pela direita para svādhiṣṭhāna; pela esquerda, de volta para mūlādhāra.

Retenha o fluxo da respiração no mūlādhāra, tomando consciência desse enorme depósito de energia. Continue assim. Ao inspirar, consciência e energia ascendem por piṅgalā nāḍī. Ao exalar, a consciência desce por iḍā nāḍī (3 minutos em silêncio).

Ao inspirar, consciência e energia ascendem por piṅgalā: direita até svādhiṣṭhāna, esquerda, até o maṇipūra, direita até anāhata, esquerda até viśuddha, direita até ājñā. Retenha a respiração no ājñā. Ao exalar, a consciência desce por iḍā: esquerda para viśuddha; direita para anāhata; esquerda para maṇipūra; direita para svādhiṣṭhāna; esquerda, de volta para mūlādhāra. Retenha a respiração no mūlādhāra e continue assim (3 minutos em silêncio).

Agora desperte a experiência de suṣumnā nāḍī. Você ainda mantém ujjāyī prāṇāyāma, respirando num sussurro, mas sem forçar absolutamente nada. Visualize suṣumnā nāḍī, o canal central, que ascende ao longo da coluna vertebral, desde o mūlādhāra cakra, na extremidade da espinha dorsal, até o ājñā, no intercílio.

Ao ascender, a consciência atravessa todos os cakras: mūlādhāra, svādhiṣṭhāna, maṇipūra, anāhata, viśuddha, ājñā. Retenha a respiração no ājñā, carregando esse cakra com mais energia. Depois, exale e retorne desde ājñā: viśuddha, anāhata, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra. Retenha a respiração no mūlādhāra por alguns segundos.

Ao inspirar, a consciência atravessa os cakras ascendendo: mūlādhāra, svādhiṣṭhāna, maṇipūra, anāhata, viśuddha, ājñā. Retenha a respiração no ājñā. Depois, retorne: viśuddha, anāhata, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra. Retenha a respiração no mūlādhāra e continue assim (3 minutos em silêncio).

Continue sincronizando a respiração com a movimentação da energia e o pensamento por suṣumnā nāḍī. Ao inspirar, traga a consciência e o prāṇa desde mūlādhāra até ājñā. Ao exalar, leve a consciência desce do ājñā até o mūlādhāra. Continue assim (3 minutos em silêncio).

Mantenha consciência total dessas três nāḍīs: piṅgalā, iḍā e suṣumnā, entrecruzando-se nos cakras ao longo da coluna. Consciência total e intensa. Agora coloque toda a sua atenção no ājñā. Concentração total no ājñā. Inale pelo ājñā. Exale pelo ājñā. Apenas ājñā. Somente ājñā. Coloque todo o seu ser no ājñā cakra. Apenas ājñā. Somente ājñā. Consciência intensa (1 minuto em silêncio). Energize todos os seus tecidos e células a partir do ājñā, e visualize-os tornando-se luminosos e brilhantes, cheios de prāṇa, e expandindo. Sinta a energia irradiando desde o ājñā e expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica (3 minutos em silêncio). Inspire pelo ājñā. Exale pelo ājñā. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no fluxo do prāṇa. Seja apenas expansão e recolhimento (1 minuto em silêncio).

Agora direcione todo o prāṇa de volta para o mūlādhāra cakra. A cada exalação, a energia vital desce por suṣumnā nāḍī de volta para o cakra básico. Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā nāḍī até o intercílio. Na expiração, a consciência e a energia descem até o mūlādhāra (1 minuto em silêncio). Conclua a meditação. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, aos efeitos da prática. Preste atenção ao lugar onde você está agora. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de prāṇa vidyā está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Distribuindo prāṇa no corpo

Tempo	*50 a 60 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	
Sinopse *Aqui você aprende a direcionar o prāṇa e a consciência, tocando e energizado com o pensamento as diferentes partes do corpo. É uma verdadeira injeção de energia vital no organismo. Recomenda-se ter noções de anatomia.*	

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do seu corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do seu corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça.

Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. Intensifique a consciência do corpo. (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade. Agora tome consciência das sensações físicas que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Agora faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: “durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel”. Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel.

Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de

levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio). Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da sua respiração. Observe a respiração na entrada das narinas, mantendo nāsikāgra dṛṣṭi, a fixação do olhar na ponta do nariz com os olhos abertos e totalmente relaxados. Consciência total no ritmo natural da sua respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível.

Agora coloque a consciência no limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total. Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra.

Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível. Agora torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração leve e sutil (1/2 minuto em silêncio).

A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, o tattva do espaço. Coloque a atenção no espaço interior do seu corpo. Consciência total no espaço interior. Experimente seu corpo como se fosse apenas pele oca circundando espaço vazio. Vazio absoluto no exterior. Vazio absoluto no interior. Agora, feche os olhos.

Consciência intensa do corpo, como uma unidade de espaço apenas. Faça ujjāyī prāṇāyāma. Inspire e expire de forma ampla e lenta. Respire como se estivesse inspirando e expirando através da garganta, produzindo um sussurro e mantendo uma pressão leve, mas firme na glote.

Na próxima inalação, você irá direcionar prāṇa desde o ājñā cakra para o seu braço direito. Carregue de prāṇa o seu braço direito. Sinta ele se expandindo. Cada célula do seu braço está sendo carregada de prāṇa. Limpe o seu braço, encha-o de prāṇa. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e recolhimento. Vindo desde ājñā. Voltando para ājñā (2 minutos em silêncio).

Na próxima exalação, retorne o prāṇa para ājñā. Carregue agora de prāṇa o seu braço esquerdo. Distribua prāṇa ao longo do braço esquerdo. Sinta que ele se expande. Carregue cada célula. Enquanto você distribui o prāṇa, há uma expansão psíquica do braço. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração da energia no braço. Vindo desde ājñā. Voltando para ājñā (2 minutos em silêncio).

Ao exalar, recolha o prāṇa de volta no ājñā cakra. Sinta o recolhimento da energia. Agora distribua energia para a sua perna direita. Carregue de prāṇa a sua perna direita. Sinta como ela se expande. Cada célula da perna se carrega de prāṇa. Enche a sua perna de energia: cada tecido, cada célula. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e recolhimento. Vindo desde ājñā. Voltando para ājñā (2 minutos em silêncio).

Na próxima exalação, retorne o prāṇa para ājñā. Agora distribua energia para a sua perna esquerda. Carregue de prāṇa todas as células da sua perna esquerda. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração. Vindo desde ājñā. Voltando para ājñā. Consciência absoluta neste processo (2 minutos em silêncio).

Quando for exalar de novo, recolha a energia novamente no ājñā cakra. Agora distribua energia na parte baixa do abdômen. Carregue de energia vital todas as células, tecidos e órgãos do ventre e a parte baixa do abdômen: intestino delgado, intestino grosso, órgãos sexuais, bexiga, aparelho urinário e excretor. Sinta o abdômen vibrando, cheio de prāṇa e vitalidade. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração. Vindo desde ājñā e voltando para ājñā. Consciência intensa (2 minutos em silêncio).

Na próxima exalação, recolha a energia novamente no ājñā cakra. Agora distribua energia na parte alta do abdômen, o umbigo e a região das costelas. Energize cada uma das suas

células, tecidos e órgãos desta área: estômago, fígado, pâncreas, baço, rins. Todos e cada um os órgãos internos expandindo com energia. Sinta o abdômen vibrando, cheio de prāṇa e vitalidade. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração. Vindo desde ājñā e voltando para ājñā (2 minutos em silêncio).

Na próxima exalação, recolha a energia novamente no ājñā cakra. Agora distribua energia no peito, desde o diafragma até a garganta. Observe seus pulmões brilhando, cheios de prāṇa e expandindo. Energize todos os tecidos e órgãos desta área, mas sem enviar energia diretamente para o coração. Encha de energia o tórax e o peito. Visualize o tórax tornando-se luminoso e brilhante. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia (2 minutos em silêncio).

Depois, exale e recolha o prāṇa novamente no ājñā cakra. Agora distribua energia na área da cabeça. Observe o pescoço, a cabeça, o cérebro e os órgãos sensoriais: olhos, nariz, boca, orelhas, pele e músculos faciais. Energize todos os tecidos e células e visualize-os tornando-se luminosos e brilhantes, cheios de prāṇa, e expandindo. Sinta a energia irradiando desde ājñā e expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica (2 minutos em silêncio).

Depois, volte para o ājñā cakra. Inspire pelo ājñā. Exale pelo ājñā. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no fluxo do prāṇa. Seja apenas expansão e recolhimento. Expanda até alcançar a forma universal. Recolha a energia até focalizá-la num ponto ínfimo. Focalize toda a atenção no ājñā. Consciência intensa. Inale pelo ājñā. Exale pelo ājñā (5 minutos em silêncio).

Agora direcione todo o prāṇa de volta para o mūlādhāra cakra. A cada exalação, a energia vital desce por suṣumnā nāḍī de volta para o cakra básico. Recolha e retorne todo o prāṇa (1 minuto em silêncio). Conclua a meditação. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, aos efeitos da prática. Traga a atenção ao lugar onde você está agora. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de prāṇa vidyā está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.

Respirando pelos cakras

Tempo	*40 a 60 minutos*
Nível	*intermediário e avançado*
Efeito	

Sinopse

Nesta prática você aprende a respirar pelos centros de energia, começando no ***sahasrāra*** *e descendo até o* ***mūlādhāra.*** *Nas primeiras práticas, faça este exercício apenas num* ***cakra*** *de cada vez. Depois, passe a fazê-lo em dois ou três centros e somente quando tiver um bom domínio da técnica, faça a prática completa. Equilibra as energias no corpo sutil e fortalece os* ***cakras.***

Sente numa posição de meditação com as costas eretas e as mãos em jñāna mudrā. Mantenha os olhos fechados. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Permaneça consciente do seu corpo. Construa uma imagem mental do seu corpo. Ou sinta seu corpo. Ou as duas. Como você quiser. Permaneça consciente do seu corpo inteiro. Tome consciência da sua espinha dorsal, que está perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, dos pés à cabeça. Imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão, como se fosse uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Vivencie isto com intensidade. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel.

Como se fosse uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Não há diferença entre o corpo e o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. Visualize o seu pescoço e mantenha consciência total nele. Faça o mesmo com o ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. Intensifique a consciência do corpo. (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E depois, de todos os lados ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo

inteiro. Seu corpo inteiro, como uma unidade. Tome consciência das sensações físicas que seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total.

Faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel". Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral. Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Este é o momento para transferir a atenção para o ritmo natural da sua respiração. Consciência total no ritmo natural da respiração, mantendo-a tão silenciosa quanto for possível. Agora coloque a consciência no limite exterior das narinas, no ponto que define se o ar está dentro ou fora delas. Dentro ou fora do seu organismo. Consciência total.

Leve a consciência para além do limite das narinas. Observe o movimento de entrada e saída do ar. Ao exalar, o ar de fora é deslocado pelo ar que sai das narinas. Ao inalar, o ar nos pulmões é comprimido pelo ar novo que entra. Consciência total no processo respiratório, mantendo a respiração tão silenciosa quanto for possível. Agora torne a respiração mais sutil. Prolongue aos poucos a duração da inspiração e da expiração. Não force nada. Respiração

leve e sutil (1/2 minuto em silêncio). A sua respiração fica tão sutil que ao inspirar, não há compressão do ar dentro dos pulmões, e ao exalar, não há deslocamento do ar de fora. A sua respiração está absolutamente silenciosa. Aqui você experiencia o ākāśa, tattva do espaço. Coloque a atenção no sahasrāra cakra, no ponto mais alto da caixa craniana. Consciência total no sahasrāra. Ao mesmo tempo, faça bhrūmadhya dṛṣṭi, a fixação ocular no intercílio. Abra os olhos e dirija-os ao centro e acima, porém, sem forçar absolutamente nada. Depois, feche-os, mantendo-os fixos naquele ponto o tempo todo. Consciência contínua e intensa no sahasrāra cakra (3 minutos em silêncio).

Coloque toda a atenção no centro do cakra. Concentração total. Inale pelo sahasrāra. Exale pelo sahasrāra. Coloque todo o seu ser no sahasrāra cakra. Apenas sahasrāra. Somente sahasrāra. Consciência intensa (3 minutos em silêncio). Energize todos os tecidos e células a partir do sahasrāra, e visualize-os tornando-se luminosos e brilhantes, cheios de prāṇa, e expandindo. Sinta a energia irradiando desde o sahasrāra, expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica (5 minutos em silêncio).

Inspire pelo sahasrāra. Exale pelo sahasrāra. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no prāṇa e no sahasrāra. Capte o prāṇa do ambiente através do alto da cabeça. Seja apenas expansão e recolhimento. Detenha o fluxo do prāṇa no sahasrāra cakra. Expanda até alcançar a forma universal. Recolha a energia até focalizá-la num ponto ínfimo, no topo da cabeça. Focalize toda a sua atenção no sahasrāra. Consciência intensa no sahasrāra. Inale pelo sahasrāra. Exale pelo sahasrāra. Dissolva todo o seu ser no sahasrāra. Consciência intensa e contínua no sahasrāra (3 minutos em silêncio).

Agora direcione o prāṇa para o ājñā cakra. A cada exalação, a energia vital desce por suṣumnā nāḍī até o ājñā. Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā nāḍī até o alto da cabeça. Na expiração, a consciência e a energia descem até o ājñā (1/2 minuto em silêncio). Continue mantendo o bhrūmadhya dṛṣṭi, olhando para cima com os olhos fechados. Coloque toda a atenção no intercílio. Concentração total. Inale pelo ājñā. Exale pelo ājñā. Coloque todo o seu ser no ājñā cakra. Apenas ājñā. Somente ājñā. Consciência intensa (3 minutos em silêncio). Energize todos os seus tecidos e células a partir do ājñā, e visualize-os tornando-se luminosos e brilhantes, cheios de prāṇa, e expandindo. Sinta a energia irradiando desde o ājñā e expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e

contraia. Expansão e contração prânica (3 minutos em silêncio). Inspire pelo ājñā. Exale pelo ājñā. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no fluxo do prāṇa. Seja apenas expansão e recolhimento (1 minuto em silêncio).

Expanda até alcançar a forma universal. Recolha a energia até focalizá-la num ponto ínfimo. Expanda até alcançar a forma universal. Recolha a energia até focalizá-la num ponto ínfimo. Expanda além do corpo, além deste lugar, além do continente e os oceanos. Expanda até alcançar a Consciência Universal. Seja onipresente (1 minuto em silêncio). Agora contraria e focalize a atenção no ājñā. Consciência intensa no ājñā. Inale pelo ājñā. Exale pelo ājñā. Dissolva todo o seu ser no ājñā. Repita mentalmente o bīja mantra Oṁ. Consciência intensa no ājñā e na repetição mental do mantra Oṁ. Consciência intensa e contínua (3 minutos em silêncio).

Agora encerre o bhrūmadhya dṛṣṭi e direcione todo o prāṇa para o viśuddha cakra, na garganta. A cada exalação, a energia vital desce por suṣumnā nāḍī até o viśuddha (1/2 minuto em silêncio). Na inspiração, a consciência sobe até o intercílio. Na expiração, a consciência e a energia descem até o viśuddha (1/2 minuto em silêncio). Coloque toda a atenção no centro do viśuddha cakra. Concentração total. Inale pelo viśuddha. Exale pelo viśuddha. Coloque todo o seu ser no viśuddha cakra. Apenas viśuddha. Somente viśuddha. Consciência intensa (3 minutos em silêncio). Sinta a energia irradiando desde o viśuddha, expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica (2 minutos em silêncio).

Inspire pelo viśuddha. Exale pelo viśuddha. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no prāṇa e no viśuddha. Capte o prāṇa do ambiente diretamente através da garganta. Seja apenas expansão e recolhimento. Focalize toda a atenção no viśuddha. Consciência intensa no viśuddha. Inale pelo viśuddha. Exale pelo viśuddha. Dissolva todo o seu ser no viśuddha. Consciência intensa e contínua no viśuddha (3 minutos em silêncio).

Neste momento, direcione todo o prāṇa para o anāhata cakra, no centro do peito. A cada exalação, a energia vital desce por suṣumnā nāḍī até o anāhata. Na inspiração, a consciência sobe até a garganta. Na expiração, a consciência e a energia descem até o anāhata (1/2 minuto em silêncio). Coloque toda a atenção no centro do anāhata cakra. Concentração total. Inale pelo anāhata. Exale pelo anāhata. Coloque todo o seu ser no anāhata cakra. Apenas anāhata.

Somente anāhata. Consciência intensa (1 minuto em silêncio). Sinta a energia irradiando desde o anāhata, expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica (2 minutos em silêncio).

Inspire pelo anāhata. Exale pelo anāhata. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no prāṇa e no anāhata. Capte o prāṇa do ambiente diretamente através do coração e o plexo cardíaco. Seja apenas expansão e recolhimento. Focalize toda a atenção no anāhata. Consciência intensa no anāhata. Inale pelo anāhata. Exale pelo anāhata. Dissolva todo seu ser no anāhata. Consciência intensa e contínua no anāhata (3 minutos em silêncio).

Então, direcione todo o prāṇa para o maṇipūra cakra, na altura do umbigo. A cada exalação, a energia vital desce por suṣumnā nāḍī até o maṇipūra. Na inspiração, a consciência sobe até o coração. Na expiração, a consciência e a energia descem até o maṇipūra (1/2 minuto em silêncio).

Coloque toda a atenção no centro do maṇipūra cakra. Concentração total. Inale pelo maṇipūra. Exale pelo maṇipūra. Coloque todo o seu ser no maṇipūra cakra. Apenas maṇipūra. Somente maṇipūra. Consciência intensa (1 minuto em silêncio). Sinta a energia irradiando desde o maṇipūra, expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica (2 minutos em silêncio).

Inspire pelo maṇipūra. Exale pelo maṇipūra. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no prāṇa e no maṇipūra. Capte o prāṇa do ambiente diretamente através do cakra do umbigo. Seja apenas expansão e recolhimento. Focalize toda a atenção no maṇipūra. Consciência intensa no maṇipūra. Inale pelo maṇipūra. Exale pelo maṇipūra. Dissolva todo seu ser no maṇipūra. Consciência intensa e contínua no maṇipūra (3 minutos em silêncio).

Agora direcione todo o prāṇa para o svādhiṣṭhāna cakra, na raiz dos órgãos genitais. A cada exalação, a energia vital desce por suṣumnā nāḍī até o svādhiṣṭhāna. Na inspiração, a consciência sobe por suṣumnā nāḍī até o umbigo. Na expiração, a consciência e a energia descem até o svādhiṣṭhāna (1/2 minuto em silêncio).

Coloque toda a atenção no centro do svādhiṣṭhāna cakra. Concentração total. Inale pelo svādhiṣṭhāna. Exale pelo svādhiṣṭhāna. Coloque todo o seu ser no svādhiṣṭhāna. Consciência intensa (1 minuto em silêncio). Sinta a energia irradiando desde o svādhiṣṭhāna, expandindo

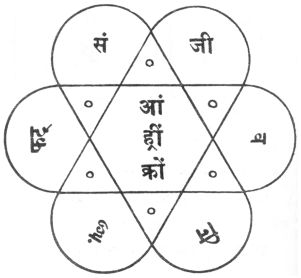
ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica (2 minutos em silêncio).

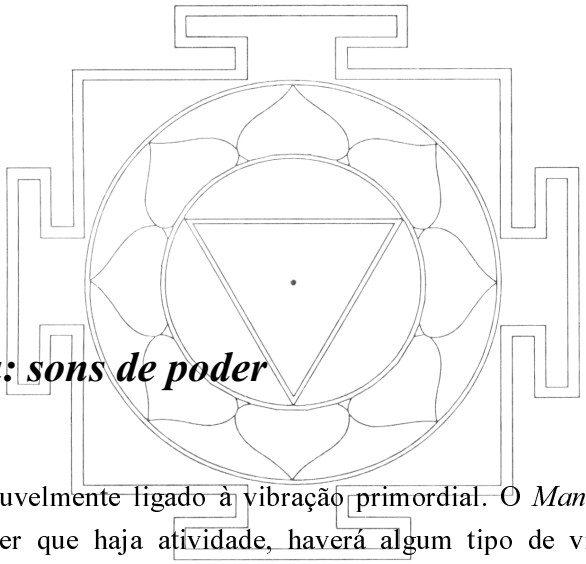
Inspire pelo svādhiṣṭhāna. Exale pelo svādhiṣṭhāna. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no prāṇa e no svādhiṣṭhāna. Capte o prāṇa do ambiente diretamente através do cakra sexual. Seja apenas expansão e recolhimento. Focalize toda a atenção no svādhiṣṭhāna. Consciência intensa no svādhiṣṭhāna. Dissolva todo seu ser no svādhiṣṭhāna. Consciência intensa e contínua no svādhiṣṭhāna (3 minutos em silêncio). Direcione todo o prāṇa para o mūlādhāra cakra, na extremidade da coluna vertebral. A cada exalação, a energia vital desce do svādhiṣṭhāna até o mūlādhāra. Na inspiração, a consciência sobe até o cakra sexual. Na expiração, a consciência e a energia descem até o mūlādhāra (1/2 minuto em silêncio).

Coloque toda a atenção no mūlādhāra cakra. Concentração total. Inale pelo mūlādhāra. Exale pelo mūlādhāra. Consciência intensa (1 minuto em silêncio). Sinta a energia irradiando desde o mūlādhāra, expandindo ao inspirar; recolhendo-se ao exalar. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Expansão e contração prânica (2 minutos em silêncio).

Inspire pelo mūlādhāra. Exale pelo mūlādhāra. Inale, distribua e expanda. Exale, recolha e contraia. Concentre-se unicamente no prāṇa e no mūlādhāra. Capte o prāṇa do ambiente diretamente através do cakra básico. Seja apenas expansão e recolhimento. Focalize toda a atenção no mūlādhāra. Consciência intensa no mūlādhāra. Dissolva todo seu ser no mūlādhāra. Consciência intensa e contínua no mūlādhāra (3 minutos em silêncio).

Agora, antes de concluir a meditação, observe o seu corpo sutil. Concentre-se na percepção dos cakras e do sūkṣma śarīra. Mantenha os olhos fechados (1 minuto em silêncio). Fique atento ao momento presente, aos seus sentimentos, ao efeito da prática, ao lugar onde você está. Então, movimente-se devagar. Abra os olhos. A prática de meditação está completa. Oṁ Śānti, Śānti, Śānti.







Mantra: sons de poder

O som está indissoluvelmente ligado à vibração primordial. O *Mantra Yoga Saṁhitā,* III, afirma que "onde quer que haja atividade, haverá algum tipo de vibração. Onde houver vibração, haverá igualmente a presença do som. A criação é também um tipo de atividade, e a vibração que emanou do redemoinho primordial e o som assim gerado é o auspicioso praṇava, na forma da sílaba Oṁ" Diferentemente dos sons audíveis que são provocados por agentes concretos, esse som primordial, que está além do tempo e do espaço é uma vibração infinita que existe desde que a existência existe. Essa vibração infinita, que o śivaísmo de Kashmir chama Spanda, é uma pulsação criativa em eterno movimento e pode perceber-se apenas nos estados de meditação profunda. É um nível da realidade que está além do que a mente e os sentidos podem captar. Spanda é uma força ativa na imobilidade, é o movimento expansivo e criativo da consciência cósmica. Uma expansão que acontece sem movimento, pois ela está além do espaço-tempo, mas ao mesmo tempo é a causa de todo movimento e de toda atividade na criação. Essa pulsação criativa se conecta através dos mantras.

Literalmente, mantra significa *instrumento do pensamento*. Os sons mântricos são o melhor instrumento para limpar a mente e desintegrar os condicionamentos. Mas a repetição de um som não é um fim em si mesmo. Ela se faz em função do resultado: estabilidade do pensamento e expansão da consciência. Enquanto os sons comuns são manifestações da Śakti, o poder da natureza, os mantras são expressões concentradas desse mesmo poder, forças criativas que agem diretamente sobre a consciência.

Se você se observar no dia a dia irá reparar que em muitos momentos fica sob tensão, com a consciência atenta apenas ao exterior e um diálogo interior, um *ruído* constante na mente, como um rádio que não desliga. Esse *ruído* de fundo forma a paisagem interior, o substrato

das experiências mentais. Não é possível mudar essa paisagem apenas querendo calar a mente: precisamos usar a ferramenta adequada. Os mantras nos ensinam a separar-nos das experiências e influências externas, nos levam para o silêncio e nos abrem o espaço interior. Eles reestruturam os conteúdos subconscientes e predispõem a mente para meditar e nos conectam com o oceano da consciência-energia.

Um mantra é um corpo sonoro que produz vibrações ultra-sônicas no organismo. Todo som é uma forma de energia constituída por determinados comprimentos de onda. O Yoga utiliza diferentes fórmulas sonoras para levar o praticante a estados modificados de consciência.

Esses estados de expansão não se atingem unicamente usando os sons. É preciso igualmente prestar a tenção ao significado desses sons. Esses significados variam, mas todos aludem ao mesmo princípio. Cada mantra simboliza um dos aspectos do universo.

A palavra pode usar-se para criar ou destruir. Por isso é sagrada. O sânscrito é uma língua sagrada que alguns ingênuos acreditam poder utilizar como conjuro para conseguir coisas sobrenaturais, mas cujo funcionamento obedece a razões bem objetivas. Se dissermos, por exemplo, que o Oṁ é o corpo sonoro do Absoluto, essa idéia evoca em nosso interior uma noção clara e inequívoca do que viria a ser este som, que vem desde milênios atrás carregando-se de força e aumentando em potência.

Qualquer praticante possui a faculdade de evocar a força do mantra e chegar à realização dos princípios nele encerrados. À primeira vista, pode parecer um pouco exótico ficar repetindo uma palavra numa língua que nada tem a ver com a nossa cultura, mas, à sua musicalidade e ressonância, profunda e agradável, alia-se o poderoso efeito que possui sobre o psiquismo.

"Os fonemas descobertos durante a meditação expressavam quiçá estados de consciência de estrutura 'cósmica', difíceis de formular-se por meio de uma terminologia profana (...) Trata-se, pois de experiências solidárias de certo modo com o descobrimento da linguagem e que, com essa regressão extática a uma situação primordial, provocam a implosão da consciência diurna. Todo esse esforço do yogi tântrico emprega-se para 'despertar' essa consciência primordial e redescobrir a plenitude que precedeu à linguagem e a consciência do tempo. (...) Um mantra é um 'símbolo' no sentido arcaico do termo: é ao mesmo tempo a 'realidade' simbolizada e o 'signo' que simboliza. Existe uma correspondência oculta entre, por uma parte, as letras e as sílabas (...) e os órgãos sutis do corpo humano, e, por outra, entre esses

órgãos e as forças latentes ou manifestas no cosmos." Mircéa Éliade, *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, p. 161.

O poder do mantra está em que ele pode *transformar-se*, por meio da repetição correta, no objeto que representa. A cada estado de realização corresponde um som determinado, que é a sua semente: por exemplo, o mantra Oṁ, induz à identificação com o Puruṣa, o Si. O mantra *Oṁ namah Śivāya,* à aproximação com o arquétipo de Śiva, etc. Desta forma, através das diversas vibrações sonoras do universo, assimilam-se diretamente conhecimentos e experiências essenciais para atingir os estados supraconscientes.

Porém, cabe destacar que se a prática for feita sem *vitalizar* o mantra, sem colocar a consciência nele, não será mais do que uma movimentação mecânica das cordas vocais, com efeito inócuo. A concientização e a iniciação nos mantras, chamada dípaní, devem ser aprendidos com um instrutor competente, a fim de evitar erros de pronúncia ou execução que podem ser contraproducentes. O *Rudrayamálá*, outro śāstra, afirma que: "os mantras feitos sem a correspondente ideação são apenas um par de letras mecanicamente pronunciadas. Não produzirão nenhum fruto, mesmo se repetidas um bilhão de vezes." Ou seja, um mantra que se faça sem consciência, técnica correta, respiração e atitude adequadas dará tanto resultado para a sua meditação como a repetição da palavra sapato ou qualquer outra. É por isso que o *Kulārṇava Tantra* (XV:55) diz que será tão útil como "a água de um jarro quebrado."

Este mesmo śāstra aconselha: "durante o japa deve evitar-se toda preguiça, bocejo, sono, espirro, salivação, medo, movimento ou emoção. O mantra nada dá se houver comida em excesso, conversação incoerente, falatório, autoritarismo, apego aos demais ou instabilidade... Durante o japa devem evitar-se a inércia, a aflição, a atividade desnecessária, a imaginação desvairada e a ventosidade. Fique em paz, seja limpo e frugal com a comida, durma no chão (colchão duro), seja devoto, com pleno controle e livre das dualidades, com a mente estável, silencioso e com autocontrole, e então, faça japa." *Kulārṇava Tantra*, XI:19.

Os mantras evocam e assimilam as forças que simbolizam. Através deles podemos acompanhar a vibração do som até a fonte original. Em sânscrito, a palavra que dá nome a este ponto é śūnya, o vazio. O mantra se baseia na observação direta e aberta dessa vibração até a origem, o bindu, que é o ponto a partir do qual se expande o universo. Sobre esse ponto dizem os Tantras: "Brahmā, todos os deuses e asuras, os santos, yakṣas, gandharvas, siddhas, plantas, árvores, insetos, planetas, constelações siderais, estrelas e o resto, tudo o que existe

no Cosmos, as coisas móveis e fixas, os elementos e demais, tudo se manifesta desde o centro do bindu." *Kaulajñāna Nirṇaya,* 19,20. Quanto mais nos aproximamos desse ponto de origem e mais avançarmos, a experiência se transforma e adquire uma dimensão muito mais ampla e totalizadora.

O Oṁ e os bīja mantras

O mantra mais importante de todos é o Oṁ. Se diz que ele contém o conhecimento dos Vedas e se considera o corpo sonoro do Absoluto, Śabda Brahman. O Oṁ é o som do infinito e a semente que *fecunda* os outros mantras. A *Māṇḍūkya Upaniṣad* começa dizendo que "o Oṁ é o mundo inteiro. O passado, o presente, o futuro: tudo é o mantra Oṁ'. As escrituras contam que o mantra Oṁ, amplificado na caixa de ressonância do vazio primordial, se propagou até criar o espaço e as galáxias.

Segundo o *Taittirīya Brahmana* foi a vibração, o movimento, o que engendrou os primeiros ritmos no cosmos. Alguns milênios depois, o professor Fred Hoyle, da Universidade de Cambridge, deu a essa primeira vibração expansiva o nome de *big bang*, a grande explosão inicial, a partir da qual começou a manifestação do Universo. Antes do *big bang*, a sede dos mantras é paramākāśa, o espaço primigênio, o eterno e imutável substrato do Universo do qual, através da palavra, se manifestou a criação. O leitor seguramente conhece a afirmação do Evangelho segundo São João: "no início era o Verbo." E o Verbo era o *big bang*!

O Oṁ é formado pelo ditongo das vogais *a* e *u*, e a nasalização, representada pela letra *m*. Por isso é que, às vezes, aparece grafado Auṁ. Essas três letras correspondem, segundo a *Maitrī Upaniṣad,* aos três estados de consciência: vigília, sono e sonho: "este Ātman é o mantra eterno Oṁ, os seus três sons, *a*, *u* e *m*, são os três primeiros estados de consciência, e estes três estados são os três sons." (VIII).

"O praṇava — o mantra Oṁ — é a jóia principal entre os outros mantras; o praṇava é a ponte para atingir os outros mantras; todos os mantras recebem seu poder do praṇava; a natureza do praṇava é o Śabda Brahman (o Absoluto).

"Escutar o mantra Oṁ é como escutar o próprio Brahman, o Absoluto. Pronunciar o mantra Oṁ é como transportar-se à residência do Absoluto. A visão do mantra Oṁ é como a visão da própria forma. A contemplação do mantra Oṁ é como atingir a forma do Absoluto." *Mantra Yoga Saṁhitā,* 73.

O Oṁ é a vibração que emana da voragem primordial da criação. O Oṁ é uma flecha, um traço de luz lançado pelo arco da consciência, que atravessa as trevas da ignorância em direção ao alvo, o imanifesto:

Segure o arco das escrituras, coloque nele a flecha da devoção;
tensione a corda da meditação e acerte o alvo, o Ser.
O mantra é o arco, o aspirante a flecha, o Ser o objetivo.
Estique agora a corda da meditação,
e atingindo o alvo, seja uno com ele.

Muṇḍaka Upaniṣad, II:12

O yantra, o símbolo, é o equivalente gráfico do mantra. O mantra é a alma do yantra e este por sua vez funciona como uma ferramenta para concentrar a consciência sobre o princípio que simboliza. A imagem se sobrepõe à vibração e se funde com ela. O símbolo é a representação da fonte de todas as manifestações, a pulsação criativa que engendra os mundos.

Na Índia, o mantra Oṁ está em todas partes, em todas as casas e comércios, pintado nos muros e carros, onipresente na paisagem. Hindus de todas as etnias, castas e idades conhecem perfeitamente seu significado. Ele ecoa desde a noite das idades em todos os templos e comunidades ao longo do subcontinente.

Formas de vocalização

Ao fazer mantra devemos nos sintonizar com o nosso próprio espaço interno, onde vibra o som, indo até a origem da vibração interna. Śūnya é o nada, o vazio, o espaço interior. E muito difícil ser 'filosófico' em relação aos mantras: trata-se muito mais de uma prática, do que de algo relacionado com especulação metafísica. O ponto de origem da vibração é o bindu. Na distância, esse ponto de origem parece apenas um 'ponto'. Fazer mantra significa voltar para o lugar onde se origina o som. Quanto mais nos aproximamos desse ponto, mais percebemos a importância da consciência do espaço interior, cidākāśa.

1. A *explosão*, fazendo o Oṁ forte, num golpe só, várias vezes a cada expiração. Essa *explosão* é como um flash. É uma das formas mais fortes de vocalizar.
2. O Oṁ também pode fazer-se de forma continua, rapidamente, muitas vezes a cada exalação.
3. Bem rápido, durante uma só exalação, tantas vezes quanto for possível.

4. Oṁ contínuo, com a letra *o* bem curta, e o *m* bem longo: Ooommmmmmmm.
5. Oṁ contínuo, com a letra *o* bem longa, e o *m* bem curto: Ooooooooooommm.

O mantra Oṁ trabalha de diferentes maneiras para cada tipo de pessoa, pelo que não é aconselhável falar de um só tipo de efeito. É preciso ter consciência e controle da respiração. Focalizamos a atenção na vibração que o som produz dentro da cabeça. Por isso, a execução pode ser mais fácil, se se fizer em volume suave. O corpo permanecerá totalmente imóvel durante a prática.



O yantra Oṁ

Nenhuma forma de fazer o Oṁ é errada, desde que o mantra se faça com consciência e intenção dirigidas e conhecendo o significado deste mantra. Porém, existe uma diferença enorme no efeito e no resultado dele, se levarmos em consideração alguns detalhes técnicos importantíssimos. Mesmo fazendo o mantra sem usar a técnica certa, não há perigo na vocalização. A diferença é que o resultado é inócuo ou inferior ao que poderia ser.

Como fazer a vocalização correta sem nunca haver escutado este mantra da boca de alguém que sabe realmente fazê-lo? O mantra se faz numa exalação profunda, e sempre em ritmo regular. O Oṁ começa com a boca aberta, emitindo um som mais parecido com um *a*, mantendo a língua colada no fundo da boca e a garganta relaxada. O som nasce no centro do crânio, se projeta para frente e vibra na garganta e no peito. Após alguns segundos de vocalização, a língua deve recolher-se para trás. Assim, aquele som similar ao *a*, se transforma numa espécie de *o* aberto, que vai fechando progressivamente.

No final, **sem fechar a boca**, a língua bloqueia a passagem de ar pela garganta e o som se transforma em um *m*, que em verdade não é exatamente um *m*, mas uma nasalização. Esta nasalização se chama anunāsika em sânscrito, que significa literalmente *com o nariz*, e deriva da palavra nāsikā, que quer dizer nariz. Mais claro, impossível.

Quando o ar flui pelo nariz, expande a vibração para dentro do crânio, fazendo-a ressoar na hipófise e na glândula pineal, que se relacionam com os cakras da cabeça e que regulam entre outras coisas o ritmo da respiração e segregam numerosos hormônios como a melatonina e a serotonina, as chamadas “drogas de felicidade”, que produzem estados duradouros de paz e alegria.

Neste ponto da vocalização, o som vibra com mais intensidade no crânio. Aconselhamos que você treine colocando uma mão no peito e a outra na testa para perceber como a vibração vai subindo conforme o mantra evolui.

Porém, se você prestar atenção à vibração que acontece durante a vocalização, perceberá que ao emitir a letra *o* inicial (que começa como um *a*, não esqueça), a nasalização do *m* já está contida nela. Ou seja, é um som que se faz com o nariz, e não uma letra *m*. Ao perseverar na vocalização, você sentirá nitidamente que a vibração se origina no centro da cabeça e vai expandindo até abranger o tórax e o resto do corpo. Em verdade, o mantra poderia grafar-se *Aoõ*. Resumindo, o Oṁ começa com a boca aberta e termina com ela entreaberta, podendo, ao se fazer bem longo fechar-se no final da vocalização. Esta técnica tem efeitos bem mais fortes que aquela que Van Lysebeth chama *Oṁ-peixe-vermelho-de-aquário.*

Após a emissão do mantra, vem uma inspiração nasal prolongada e silenciosa na que se deve continuar fazendo o Oṁ, só que mentalmente. Isto é muito importante, pois assim você não interrompe o mantra. Fica então uma sucessão contínua de mantras verbalizados e mentais que têm a capacidade de absorver totalmente o pensamento. Deixe que o mantra *respire* sua voz, sua garganta, sua cabeça, seus pulmões e seu pensamento. Permita-se *ser respirado* pelo mantra, ao invés de apenas puxar o ar. Concentre-se no silêncio da inspiração e em como você percebe a vibração do mantra nesse silêncio.

O som de um mantra é muito mais que o 'eco' mental que acontece quando repetimos uma palavra um monte de vezes. É uma ferramenta transformadora. Ao vocalizar, procure localizar o ponto da vibração que produz o mantra. O som da sua respiração não é o ponto real da vibração do mantra: essa vibração se origina mais além. Em verdade, o som que você produz é uma extensão da vibração interna, que é muito mais sutil que a vocalização. Sinta o mantra ecoando na consciência e observe o espaço interior onde ele ressoa. Não pode haver tremor na voz na emissão. A nota musical em que se faz o som não interessa em absoluto. É aquela que resultar mais natural para você. Quando houver mais pessoas junto, todos devem tentar afinar.

Ao longo dos milênios, os yogis conheceram outros sons de poder primários, além do Oṁ. Estes sons-semente, bīja mantras, como são chamados, se usam separadamente ou podem combinar-se igualmente com outros sons, para formar mantras de métrica extensa, como o Gāyatrī e outros.

Segundo o *Mantra Yoga Saṁhitā,* 71, existem oito bīja mantras primários, que se utilizam em ocasiões diferentes: "Guru-bīja, śakti-bīja, kāma-bīja, yoga-bīja, rāma-bīja, teja-bīja, śānti-bīja e rakṣā-bīja. Estes são os oito bīja mantras principais. Embora eles possam ser úteis em qualquer tipo de sādhana, apenas os yogis que praticam os quatro Yogas[50] podem conhecer seus mistérios e corretas combinações. As letras *k*, *l*, *í* e o makāra (nasalização, ou letra *m*) combinam-se para formar o mantra do desejo (Klīṁ). As letras *k*, *r*, *í* e o makāra, combinam-se para formar o bīja da união (Krīṁ). As vogais *a* e *e*, e o makāra, combinam-se para formar o mantra do mestre (Aiṁ). O *h*, o *r*, o *í* e o makāra combinam-se para formar o bīja mantra da paz (Hrīṁ). O *sh*, o *r*, o *í* e o makāra combinam-se para formar o bīja do encantamento (Śrīṁ). As letras *t*, *r*, *í* e o makāra combinam-se para formar o mantra do fogo (Trīṁ). As letras *s*, *t*, *r*, *í* e o makāra combinam-se para formar o bīja da paz (Strīṁ). As letras *h*, *l*, *í* e o makāra combinam-se para formar o mantra de proteção. Assim como a natureza do Ser causal (Brahman), do qual se origina o Ser manifesto, é óctupla, da mesma forma estes oito sons semente são as oito naturezas do Śabda Brahman. Estes são auspiciosos em todos os tipos de prática. Em diferentes Tantras, existem diferenças em seus nomes."

Resumindo, esses sons de poder são:

1. **Aiṁ:** guru bīja, som semente do mestre;
2. **Hrīṁ:** śakti bīja, som semente do poder;
3. **Klīṁ:** kāma bīja, som semente do desejo;
4. **Krīṁ:** yoga bīja, som semente de união;
5. **Śrīṁ:** rāma bīja, som semente do encantamento;
6. **Trīṁ:** teja bīja, som semente do fogo;
7. **Strīṁ:** śānti bīja, som semente de paz;
8. **Hlīṁ:** rakṣā bīja, som semente de proteção.

Estes bījas devem fazer-se seguindo as mesmas instruções que demos para o Oṁ. Quando o praticante recebe a iniciação no mantra, deve confiar no sucesso na recitação, chamada japa, desde que siga à risca as instruções dadas pelo professor. Resumindo, consciência do significado, da intenção, da vibração e da respiração, disposição, regularidade e uma enorme série de repetições, são os sete requisitos básicos para que o japa dê resultados concretos.

---

[50] *Yoga catuṣṭaya.* Refere-se aos quatro ramos principais do Yoga: Mantra, Haṭha, Laya e Rāja Yoga.

Uma das perguntas que surgem freqüentemente é se os mantras teriam efeitos calmantes. Os mantras não são calmantes: trabalham sobre o prāṇa. A mente pode estar indo numa direção e o corpo em outra, mas em geral, não somos conscientes da experiência da energia. Os efeitos variam de pessoa a pessoa: para alguns podem ser extroversores e para outros, o contrário. Por isso, não é bom dar receitas sobre como agem os mantras ou outras técnicas sobre cada um. Se soubermos o efeito que uma técnica pode produzir, praticaremos unicamente para aquele resultado. Estas práticas não são um objetivo em si mesmo, mas veículos que produzem efeitos no corpo prânico. Chega um ponto em que surge na prática uma determinada modificação na consciência: isto é o que se procura no Yoga.

A energia tem seu próprio ritmo. A mente pode estar fazendo uma coisa, o corpo pode estar fazendo outra, mas o prāṇa possui sua própria agenda, e isso é algo do que nem sempre estamos conscientes. O mantra age sobre o prāṇa. Alguns podem achar que isso introverte, outros podem sentir o efeito contrário. Por isso, não devemos falar em efeitos específicos, para não adiantar o resultado do sādhana. O que uma faca corta, e como ela pode ser utilizada, depende da mente que a comanda.

O gāyatrī mantra

Fora os bīja mantras, existem muitos outros mantras mais longos, cada um com características diferentes e que fazem alusão aos distintos aspectos da força inteligente que move o cosmos. Dentre eles se destaca o gāyatrī mantra, considerado o mais sagrado:

Oṁ bhūr bhuvaḥ svāhā tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo nah pracodayāt.

Oṁ. Contemplemos o esplendor do Sol vivificante,
presente na terra, na atmosfera e no céu.
Que ele inspire a nossa visão (nosso pensamento).

Ṛg Veda, III:62,10

Gāyatrī significa canção ou *meio para chegar*. O gāyatrī deve pronunciar-se preferentemente no momento do nascer e no momento do pôr do sol, seja como japa sobre o qual se medita, como parte do yajña, o ritual do fogo, ou durante o prāṇāyāma, como unidade de contagem do tempo (mātrā), quando o respiratório recebe o nome de prāṇa yajña.

Os ṛṣis vislumbraram que a vocalização desta combinação de sílabas gera poder no indivíduo e inspira sabedoria, motivando-o a agir corretamente. A sabedoria e o poder intrínsecos ao mantra nos permitem captar a unidade existente na natureza. Nas Upaniṣads, o gāyatrī aparece como o símbolo da totalidade da existência:

> *Realmente, o gāyatrī é tudo o que existe aqui, seja o que for o existente.*
> *A palavra é o gāyatrī. Pela palavra se preserva a criação.*
> *Realmente, aquilo que esta terra é, é o mesmo que o gāyatrī é.*
> *Pois ele é tudo o que existe, e não se estende além disso.*
> *Realmente, aquilo que toda esta terra é, é o mesmo que o corpo do homem aqui é.*
> *Pois nele os ares vitais (os prāṇas) estão, e não se estendem além dele.*
> *Realmente, aquilo o que o corpo do homem aqui é, é o mesmo que o seu coração.*
> *Pois nele estão presentes os ares vitais, e não se estendem além dele.*
>
> *Chāndogya Upaniṣad,* III:12.

O mantra se divide em três versos de oito sílabas e quatro seções de seis sílabas. A tradução palavra por palavra é a seguinte: Oṁ é a vibração primordial, a semente a partir da qual se propaga o universo, que é também a semente do gāyatrī.

Bhūr é a terra ou o microcosmos.

Bhuvaḥ, a atmosfera ou o mundo humano.

Svāhā é o céu ou o macrocosmos.

Tat significa isso. É a primeira causa da substância, a essência da natureza, a Prakṛti do sistema filosófico Sāṅkhya.

Savitur é o brilho do sol e alude a Savitri, que simboliza ao mesmo tempo a criação e origem de todas as formas de vida e o arquétipo da evolução espiritual humana. Por isso, o gāyatrī mantra é chamado também Savitri mantra.

Vareṇyam é a excelência da consciência.

Bhargo é a destruição da ignorância e do pecado.

Devasya significa cheio de luz, irradiante, divinal.

Dhīmahi quer dizer que possa imbuir, e se refere à força da meditação.

Dhiyo é o buddhi, a intuição ou o intelecto superior.

Yo é a energia, o calor gerado pelo ascetismo.

Nah significa nosso.

Pracodayāt é aquilo que motiva ou inspira.

Fazendo um breve passeio pelos śāstras encontramos vinte e dois níveis de significados diferentes da tríade bhūr bhuvaḥ svāhā. Esta lista não está completa. Bhūr, bhuvaḥ e svāhā são os três planos da existência. Na teoria vêdica das equivalências (bandhu), esta divisão tripartida do universo tem muitos níveis de significados. Refere-se aos três mundos: o do infinitamente grande, o humano, e o do infinitamente pequeno; aos três guṇas, as três qualidades da natureza: inércia, ação e equilíbrio (tamas, rajas e sattva); ou ainda, ao paralelo que existe entre as estruturas da consciência e da Natureza. Ou seja, assim como é acima, assim é embaixo; o macrocosmos reflete o microcosmos, etc. Savitr, o Sol, é símbolo da consciência e ao mesmo tempo da kuṇḍalinī.

O gāyatrī mantra se faz para celebrar a existência e harmonizar-nos com o poder de transformação presente na natureza. Este mantra é um convite à meditação sobre a força que move o macrocosmos, o microcosmos e o homem.

Para os mais entusiastas, existe uma prática chamada gāyatrī puraścaraṇa, que consiste em repetir o mantra 24 lakhs, ou seja, 2.400.000, fazendo 3000 repetições por dia até completar essa cifra. Durante o japa não se deve mudar a posição sentada. No tempo que o puraścaraṇa durar, se aconselha fazer voto de silêncio, mauna, e alimentar-se unicamente de frutas e leite. Ao concluir, deve fazer-se yajña e serviço aos demais, Karma Yoga. A prática inteira dura algo mais de dois anos. A personificação deste mantra é uma deusa, esposa de Brahmá e mãe dos quatro Vedas. Alguns Tantras dão esse nome a Kali-Durgā. Por outro lado, um dos nomes de Śiva é Gāyatrīvallabha, *amigo do gāyatrī.*

O gāyatrī sobre o qual viemos falando até agora é conhecido como vaidika gāyatrī ou gāyatrī vêdico. Entretanto, no *Ṛg Veda*, gāyatrī também é uma forma métrica de três versos octossilábicos em que está composta aproximadamente a quarta parte dos hinos. Estas composições eram cantadas. Existe um grupo de 24 mantras que usam essa métrica. São os tāntrika gāyatrī ou gāyatrīs tântricos. Na tradição do Tantra cada deidade possui um mantra com métrica gāyatrī. Por exemplo, o Gaṇeśa Gāyatrī diz:

Oṁ Ekadantāya vidmahe
vakratundáya dhīmahi
tanno danti pracodayāt.

Isto significa: "contemplemos Gaṇeśa. Meditemos sobre a força do deus-elefante que remove todos os obstáculos. Que o deus com uma presa nos ilumine."

Outra forma do gāyatrī mantra é o ajapā japa, o mantra eterno que fazemos espontaneamente ao respirar. A metade das 21600 respirações que se fazem por dia correspondem à respiração solar, que se faz pela narina direita. A outra metade corresponde à respiração lunar, que se faz pela narina esquerda. O ajapā japa se chama so'haṁ e está formado pelas sílabas *so* e *haṁ*.

O capítulo XX do *Prapañcasāra Tantra*, descreve pūjās e meditações sobre este mantra. Neste śāstra o gāyatrī se apresenta como o corpo da força kuṇḍalinī.

Entretanto, para terminar de compreender este mantra, é necessário conhece-lo e praticá-lo no seu contexto original, como parte do ritual do fogo. Recomendamos a leitura atenta do último capítulo deste livro para que o leitor possa entender esse contexto à luz da visão vêdica do mundo.

Níveis de significados da tríade		
bhūr	***bhuvaḥ***	***svāhā***
céu	*atmosfera*	*terra*[51]
terra	*água*	*fogo*
mūlādhāra	***svādhiṣṭhāna***	***maṇipūra***[52]
prāṇa	*cura*	*felicidade*
existência	*os 5 elementos*	*alma*
cabeça	*braços*	*pernas*[53]
corpo	*mente*	*alma*
cosmos	*homem*	*átomo*
ser	*transformação*	*bem-aventurança*
Ṛg Veda	*Yajur Veda*	***Sāma Veda***[54]
tamas	*rajas*	***sattva***
Agni	***Vāyu***	*Aditya (o Sol)*[55]
mundo celestial	*terra*	*mundo infernal*
prāṇa	***apāna***	*vyána*[56]
A	*U*	*M*
feminino	*masculino*	*neutro*
fogo	*vento*	*sol*
Brahmá	*Rudra*	***Viṣṇu***
passado	*presente*	*futuro*
alento	*fogo*	*sol*
alimento	*água*	*lua*
buddhi	*manas*	***ahaṁkāra***[57]

[51] *Bṛhad Āraṇyaka Upaniṣad,* VI:3.3.

[52] *Saundárya Laharí*, 35.

[53] *Bṛhad Āraṇyaka Upaniṣad,* V:5.3.

[54] *Chāndogya Upaniṣad,* IV:17.3-6, *Bṛhad Āraṇyaka Upaniṣad,* V:14.2.

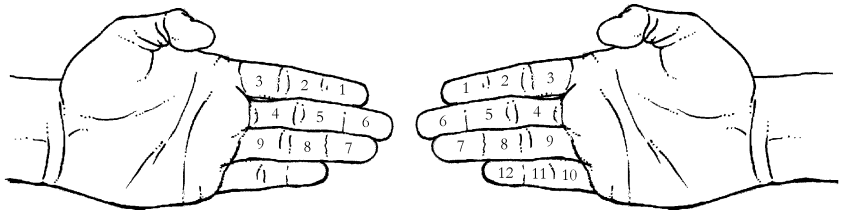
[55] *Taittirīya Upaniṣad,* I:5.1.

[56] *Taittirīya Upaniṣad,* I:5.1, *Bṛhad Āraṇyaka Upaniṣad,* V:14.3.

[57] *Maitrī Upaniṣad,* VI:4.5.

Usando o japamālā

Para auxiliar-nos a manter o ritmo durante a prática, e também para contar o número de repetições, utilizamos o mālā, que é um colar de 11, 24, 27, 54 ou, mais comumente, 108 contas de sândalo, rudrākṣa, ou outro material. Há ainda uma conta extra, chamada meru, que representa o eixo do mundo, símbolo igualmente da suṣumnā nāḍī, ou o próprio mestre. Tomando-o na mão, deslize as contas uma a uma pelos dedos, contando a partir da primeira junto àquela que está separada do fio principal, chamada meru. A cada conta corresponde uma repetição do mantra. O ritmo do japa pode ajustar-se à respiração, à pulsação sangüínea ou estabelecer-se mentalmente, sempre na mesma cadência.



Como usar as mãos para contar os mantras

Na falta do mālā, você poderá fazer essa contagem manualmente, usando o polegar para contar sobre os artelhos das falanges dos outros dedos. Assim, para completar o equivalente a 108 repetições, você precisará deslizar o polegar três vezes sobre cada dedo, fazendo nove vezes este ciclo (3x4=12; 12x9=108). Svāmī Śivānanda sugere no seu livro *Japa Yoga* (p. 91) uma tabela com as diferentes velocidades de repetição que podem usar-se para fazer japa:

mantra	*velocidade por minuto*			*repetições por hora*		
	baixa	*média*	*alta*	*baixa*	*média*	*alta*
Oṁ	140	250	400	8400	15000	24000
Hari Oṁ ou Śrī Rāma	120	200	300	7200	12000	18000
Oṁ namah Śivāya	80	120	150	4800	7200	9000
Oṁ namo Narayanaya	60	80	120	3600	4800	7200
Oṁ namo Bhagavate Vāsudevāya	40	60	90	2400	3600	5400
Gāyatrī mantra	6	8	10	360	480	600
Maha mantra	8	10	15	480	600	900

Você sabe porque o japamālā tem 108 contas? Várias interpretações foram dadas para este fato. O número 108 tem sido considerado sagrado desde tempos imemoriais na Índia. Entretanto, a mais convincente provém da astronomia vêdica. Já naquele tempo, os ṛṣis vêdicos, criadores do Yoga, tudo o que implica contagem – seja na composição de altares, seja na de hinos ou mandalas[58] – era reflexo de alguma correlação matemática, de distância entre o sol e a terra, entre a lua e a terra ou outras.

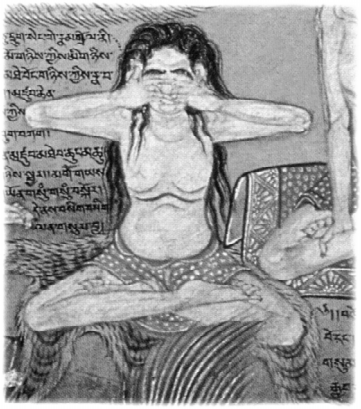
Em termos de diâmetro solar, a distância aproximada entre o sol e a terra é de 108 vezes o diâmetro do sol. A distância média entre a lua e a terra é de 108 vezes o diâmetro lunar. Esses valores se obtêm através de simples observações visuais, que podem fazer-se a olho nu: colocando uma vara no chão e afastando-se dela 108 vezes a sua altura, obtém-se a dimensão angular exata do sol ou da lua. Essa é a razão pela qual o 108 é considerado sagrado, e pela qual os japamālās, terços hindus para contar mantras, possuem 108 contas. Simbolicamente, fazer uma volta de japamālā equivale a fazer uma jornada para o céu. Como parte da correspondência entre o que está embaixo e o que está acima, 108 é também a metade do número de grupos de hinos do *Ṛg Veda.* Simbolicamente falando, 108 é o número que representa a região média (antarikṣa) entre o céu e a terra. Desta forma, as 108 contas do mālā representariam um número equivalente de degraus que nos levam à realidade transcendental.

Formas de repetição

A repetição do mantra, chamada japa, pode fazer-se de três maneiras diferentes: em voz alta, na forma de um murmúrio quase inaudível, ou mentalmente. A mais forte é a última: "o japa é de três tipos: mānasa, upāṁśu e vācika. Mānasa japa é aquele inaudível, mesmo para a pessoa que o está fazendo. Upāṁśu japa é aquele que somente pode ser percebido pela pessoa que o está vocalizando. Vācika japa é aquela repetição em que o mantra é audível. O upāṁśu japa é dez vezes, e o mānasa japa é mil vezes mais poderoso que o vācika japa. Japa em velocidade muito baixa pode produzir doenças. Japa demasiado rápido compromete o progresso. Portanto, o japa deve fazer-se de forma contínua e uniforme, como as pérolas de um colar." *Mantra Yoga Saṁhitā,* 64.

[58] Mandala, no contexto da literatura vêdica, significa *ciclo*, e se refere a um conjunto de hinos. O *Ṛg Veda*, por exemplo, está formado por dez mandalas.

Ao fazer japa, o mente irá focalizando-se progressivamente. Persistindo na vocalização, a mente, espontaneamente, alcança uma concentração que lhe permite expandir-se. Somente assim, o som se transforma numa vibração interna. O volume de voz é então, uma ferramenta útil para ajudar a mente a se concentrar. A primeira modalidade, a audível, é considerada inferior às outras duas. Entretanto, ela pode ser útil quando o neófito for iniciar a prática. No segundo tipo, há movimentação dos lábios, mas não há emissão de som. A melhor é a repetição mental, na qual o praticante deve se concentrar exclusivamente no significado interior do mantra.



o yoni mudrā

Todas estas formas de fazer mantra possuem uma estreita relação com a respiração, o prāṇāyāma e o ritmo, que se chama mātrā. O volume da voz é reflexo do estado da mente. O mantra é mais fácil em voz alta e com ritmo: assim ajuda a concentrar a mente. Por isso, quase sempre, começamos as práticas fazendo o mantra Oṁ e após alguns minutos de vocalização, o pensamento fica mais focalizado e internalizado.

Os números de repetições auspiciosas são 11, 24, 27, 54, 108 ou 1008. Porém, para que o mantra manifeste seu poder, milhares e milhares de repetições se fazem necessárias. E uma vez que o poder do mantra foi despertado, apenas uma repetição fará com que ele fique disponível para o praticante. O *Kulārṇava Tantra* (XI:13) adverte: "o erro de vocalização no início do mantra traz a impureza no nascimento. O erro de vocalização no final do mantra traz a impureza na morte. Um mantra contaminado por essas duas impurezas não frutifica. O mantra deve repetir-se mentalmente, cuidando evitar estas duas impurezas: somente assim proporciona a plenitude total. Se não se conhece o significado do mantra, sua consciência e o yoni mudrā[59], nem sequer mil milhões de repetições terão

[59] Yoni mudrā é um gesto com o qual se fecham as *sete portas* da cabeça usando os polegares para fechar os ouvidos, os indicadores para pressionar os olhos, os dedos médios para reduzir o diâmetro das fossas nasais e os restantes para fechar a boca. Este gesto facilita o pratyāhāra, etapa do Yoga em que se separam os sentidos dos objetos que alimentam a vida consciente: tudo o que se vê, tudo o que se ouve, etc.

sucesso. Os mantras cuja potência está latente (ou seja, que não foram despertados pelos meios adequados), não dão nenhum fruto. Porém, os que estão vivos com este poder consciente, levam ao sucesso. Sem esta consciência, os mantras não são mais do que letras e nem sequer com um milhão de repetições dão resultado. A verdade que se manifesta quando o mantra se articula adequadamente, equivale ao fruto de milhões de repetições." O śāstra continua: "um mantra que tenha sido infundido com vitalidade será definitivamente proveitoso. Sem dar vida ao mantra, sua repetição em forma da combinação de alfabetos nunca dará nenhum poder psíquico, mesmo que o japa se faça milhões de vezes ou indefinidamente. Isto abre o *nó do coração*, fortalece os órgãos internos, provoca lágrimas de felicidade e emociona profundamente o praticante." *Infundir vitalidade* significa que o mantra foi *despertado*, através da consciência, em uma prática tântrica chamada prāṇa pratiṣṭhā, ou *doadora de vida*. O *nó do coração*, o granthi do anāhata cakra, é uma válvula de segurança no corpo sutil, na altura do plexo cardíaco, que impede que a energia ascenda. O *Kulārṇava Tantra* conclui com um último conselho: "quando estiveres cansado do japa, medita. Quando estiveres cansado da meditação, volta ao japa. O mantra proporciona resultados rapidamente àquele que pratica japa e meditação."

Ajapā japa, estágio I

Tempo	*25 a 35 minutos*
Nível	*básico a intermediário*
Efeito	💣 💣

Sinopse

Ajapā japa, o japa que não é japa, é o mantra que fazemos ao respirar. É o próprio som produzido pelo fluxo do ar ao entrar e sair dos pulmões: so haṁ.. So é śakti: haṁ Śiva. A técnica deve fazer-se respirando de forma profunda e ritmada, em ujjāyī e com khecarī mudrā, a contração da língua, mantendo a atenção sobre a inalação e a exalação. Este exercício desperta o canal psíquico ao longo da coluna, avarohaṇa nāḍī. Faça a prática por 10 dias antes de passar à seguinte.

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Inspire profundamente e repita o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Espinha ereta. Cabeça na vertical. Mãos em jñána mudrā, nos joelhos. Boca e olhos fechados. Tome consciência do corpo todo. Observe-se na posição em que você está sentado. Permaneça consciente da posição. Consciência no āsana e no efeito que ele tem no seu corpo: firmeza, quietude e estabilidade. Faça uma rotação da consciência por todas as partes do corpo: cabeça, pescoço, ombros, braços, mãos, tronco, costas, tórax, abdômen, pernas e pés. Localize tensões que possa haver em

alguma articulação, músculo ou parte do corpo. Ajuste a posição de maneira que você não precise mais se mexer. As costas eretas, mas sem rigidez. Fique totalmente confortável. Consciência total no corpo. Verifique se o corpo está realmente confortável e livre de tensões. Consciência total no corpo físico denso: músculos, ligamentos, ossos, órgãos, sangue, pele. Visualize o seu corpo. Tome consciência das experiências físicas do seu corpo: solidez, dor ou prazer, calor ou frio, e outras coisas que possam alterar o estado de atenção ou afetar o corpo. Permaneça absolutamente estável: faça kāya sthairyam. Completa quietude do corpo. Completa estabilidade. O corpo está absolutamente imóvel, como uma rocha (1/2 minuto em silêncio). A meditação no som da respiração começa aqui. Observe a sua respiração. Não controle a respiração. Permita-se *ser respirado* pelo ar. Permaneça como observador imóvel do processo respiratório. Seja testemunha (1 minuto em silêncio).

Faça khecarī mudrā, elevando a língua e pressionando-a suavemente no palato mole, perto da garganta. Mantenha o khecarī mudrā até o final da prática (1/2 minuto em silêncio). Agora faça ujjāyī, a respiração sonora. Respire sem esforço, mantendo a glote elevada, mas descontraída, como se o ar estivesse entrando diretamente pela garganta (1/2 minuto em silêncio). Faça ujjāyī o tempo todo (1/2 minuto em silêncio). Tome consciência do avarohaṇa, o canal energético que conecta o cakra do umbigo com o cakra da garganta. Visualize-o como um tubo luminoso entre o umbigo e a garganta, entre o maṇipūra e o viśuddha cakra (1/2 minuto em silêncio). Ao inspirar visualize esse tubo de energia preenchendo-se com luz, com energia. Ao exalar, visualize que a energia volta para o umbigo (3 minutos em silêncio).

Desperte a experiência do canal psíquico: ao inspirar, a consciência e o prāṇa ascendem do umbigo à garganta, passando pelo cakra do coração. Ao exalar, a consciência e a energia voltam para o umbigo. Continue assim (1 minuto em silêncio).

Se aparecer algum pensamento, tome consciência dele, mas continue observando o fluxo da energia. Associe o mantra *so* com a inspiração, e o mantra *haṁ* com a exalação. Não perca nenhuma respiração. A cada inspiração, repita mentalmente *so*. A cada exalação, repita mentalmente *haṁ*. A respiração e o mantra são uma coisa só. *So* ao inspirar, *haṁ* ao exalar. Perfeita sincronia entre o fluxo da energia no canal psíquico e o mantra da respiração (3 minutos em silêncio).

Observe a inspiração dissolvendo-se na exalação. Observe a expiração dissolvendo-se na inspiração. Agora, cesse a repetição do mantra e apenas escute o som que a respiração produz.

Ao inspirar, ouça o *so*. Ao exalar, ouça o *haṁ*. Este som sempre existiu, existe agora e existirá enquanto você estiver respirando. So haṁ, so haṁ. O mantra ressoa em cada uma das suas células. O mantra ressoa em cada um dos seus pensamentos. Consciência contínua e intensa no mantra da respiração. Consciência total (3 minutos em silêncio).

Sinta o mantra ecoando na consciência. Observe o espaço interior onde o mantra ecoa. Observe o intervalo entre o *so* e o *haṁ*. Observe o intervalo entre o *haṁ* e o *so*. Observe esses espaços onde aparece o vazio. Observe como a sua respiração pode espontaneamente parar por alguns instantes. Nessas pausas, desvincule-se do seu corpo. Desvincule-se do seu pensamento. Não lute contra ele. Apenas a consciência do mantra permanece (3 minutos em silêncio). Neste momento, externalize a mente. Encerre esta prática e permita que aos poucos o pensamento flua através dos sentidos e das experiências sensoriais. Tome consciência das experiências da mente, do corpo e do ambiente. Externalize a mente. Externalize os sentidos. Ao poucos, mova o corpo. Quando estiver pronto, sem pressa, abra os olhos. A prática de ajapā japa termina aqui. Oṁ śānti, śānti, śānti.

Ajapā japa, estágio II

Tempo	*30 a 45 minutos*
Nível	*intermediário a avançado*
Efeito	
Sinopse *Desperta a **suṣumnā nāḍī**, canal psíquico entre o **cakra** básico e o do intercílio. Inclui **bhrūmadhya dṛṣṭi, khecarī mudrā ujjāyī prāṇāyāma.** Pratique está técnica por 10 dias antes de passar ao próximo estágio.*	

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Inspire profundamente e repita o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Espinha ereta. Cabeça na vertical. Mãos em Jñāna mudrā, nos joelhos. Boca e olhos fechados. Tome consciência do corpo todo. Observe-se na posição em que você está sentado. Permaneça consciente da posição. Consciência no āsana e no efeito que ele tem no seu corpo: firmeza, quietude e estabilidade. Faça uma rotação da consciência por todas as partes do corpo: cabeça, pescoço, ombros, braços, mãos, tronco, costas, tórax, abdômen, pernas e pés. Localize tensões que possa haver em alguma articulação, músculo ou parte do corpo. Ajuste a posição de maneira que você não precise mais se mexer. As costas eretas, mas sem rigidez. Fique totalmente confortável.

Consciência total no corpo. Verifique se o corpo está realmente confortável e livre de tensões. Consciência total no corpo físico denso: músculos, ligamentos, ossos, órgãos, sangue,

pele. Visualize o seu corpo. Tome consciência das experiências físicas do seu corpo: solidez, dor ou prazer, calor ou frio, e outras coisas que possam alterar o estado de atenção ou afetar o corpo. Permaneça absolutamente estável: faça kāya sthairyam. Completa quietude do corpo. Completa estabilidade. O corpo está absolutamente imóvel, como uma rocha. A meditação no som da respiração começa aqui. Observe a sua respiração. Não controle a respiração. Permita-se *ser respirado* pelo ar. Permaneça como observador imóvel do processo respiratório. Seja testemunha (1 minuto em silêncio).

Faça khecarī mudrā, elevando a língua e pressionando-a suavemente no palato mole, perto da garganta. Mantenha o khecarī mudrā até o final da prática (1/2 minuto em silêncio). Agora faça ujjāyī, a respiração sonora. Respire sem esforço, mantendo a glote elevada, mas descontraída, como se o ar estivesse entrando diretamente pela garganta (1/2 minuto em silêncio). Faça este som suave o tempo todo (1/2 minuto em silêncio).

Se aparecer algum pensamento, tome consciência dele, mas continue observando o fluxo do ar. Associe o mantra *so* com a inspiração, e o mantra *haṁ* com a exalação. Não perca nenhuma respiração. A cada inspiração, repita mentalmente *so*. A cada exalação, repita mentalmente *haṁ*. A respiração e o mantra são uma coisa só. *So* ao inspirar, *haṁ* ao exalar. Perfeita sincronia (3 minutos em silêncio).

Agora, deixe de repetir o mantra e apenas escute o som que a respiração produz. Ao inspirar, ouça o *so*. Ao exalar, ouça o *haṁ*. Este som sempre existiu, existe agora e existirá até a exalação final. *Haṁ so*, *haṁ so*. O mantra ressoa em cada uma das suas células. O mantra ressoa em cada um dos seus pensamentos. Consciência contínua e intensa no mantra da respiração. Consciência total (3 minutos em silêncio). Tome consciência da suṣumnā nāḍī, o canal energético que conecta o cakra básico com o cakra do intercílio. Visualize-o como um tubo luminoso entre o cóccix e o intercílio, entre o mūlādhāra e o ājñā cakra (1/2 minuto em silêncio). Ao inspirar visualize esse tubo de energia preenchendo-se de luz e energia. Ao exalar, visualize que a energia volta para a base da coluna (3 minutos em silêncio).

Desperte a experiência do canal psíquico: ao inspirar, a consciência e o prāṇa ascendem do cóccix ao intercílio, passando pelos cakras ao longo da coluna. Ao exalar, a consciência e a energia voltam para o cóccix. Continue assim (1 minuto em silêncio). A cada inspiração, repita mentalmente *so* e acompanhe a passagem da energia pela coluna, chegando ao

intercílio. A cada exalação repita mentalmente *haṁ,* e sinta a energia descendo até a base da coluna. A respiração, o prāṇa e o mantra são uma coisa só (3 minutos em silêncio).

Então, concentre-se unicamente no som. O som da respiração é muito mais que o 'eco' mental que acontece quando se repete uma palavra muitas vezes. É uma ferramenta transformadora, que se reflete no estado de espírito em que você está agora (3 minutos em silêncio). Sinta o mantra ecoando na consciência. Observe o espaço interior onde o mantra ecoa. Observe o intervalo entre o *haṁ* e o *so*. Observe o intervalo entre o *so* e o *haṁ.* Observe esses espaços onde aparece o vazio. Observe como a sua respiração pode espontaneamente parar por alguns instantes. Nessas pausas, desvincule-se do seu corpo. Desvincule-se do seu pensamento. Não lute contra ele. Apenas a consciência do mantra permanece (3 minutos em silêncio). Deixe a respiração suave e espontânea. Preste atenção ao som interno. Não interessa o que o produz: não é necessário sabê-lo. Perceba essa vibração e a consciência movendo-se dentro dela. Deixe que a consciência venha para dentro e observe a respiração. Veja como você percebe a inspiração e a expiração, sem controlar nada (1 minuto em silêncio).

O simples fato de estar observando a respiração já muda o seu ritmo. A consciência está totalmente concentrada no fluxo do ar. No instante em que termina a exalação e começa a inspiração não há passado, nem futuro: apenas presente puro (1 minuto em silêncio). Perceba a expansão da consciência ao inalar: talvez fique limitada ao corpo ou ao espaço pessoal; talvez, se estenda além do eu. Ao exalar, na contração do pulso prânico, volte ao espaço interior do corpo ou a algum ponto concreto nele (1 minuto em silêncio).

Enquanto isso, mantenha o ujjāyī prāṇāyāma, o percurso da passagem psíquica por cada cakra, e o mantra do prāṇāyāma. Perceba como afloram pensamentos à consciência. Mas conserve o foco de atenção na mente. Veja como ela é diferente da consciência. Perceba a natureza dos pensamentos que afloram à consciência: agradáveis ou não. Conserve este princípio básico para poder manter o foco na mente, pois ela contém aspectos que lhe permitirão indagar mais. Continue procurando dentro de si para concentrar-se sobre aspectos da sua consciência que precisa conhecer.

Ao sentir a mente internalizada e tranqüila, cesse o mantra, concentre-se no ājñā cakra e observe. Faça bhrūmadhya dṛṣṭi (3 minutos em silêncio). Neste momento, externalize a mente. Encerre esta prática e permita que aos poucos o seu pensamento flua através dos sentidos e das experiências sensoriais. Tome consciência das experiências da mente, do corpo

e do ambiente. Externalize a mente. Externalize os sentidos. Ao poucos, mova o corpo. Quando estiver pronto, sem pressa, abra os olhos. A prática de ajapā japa finaliza aqui. Oṁ śānti, śānti, śānti.

Ajapā japa, estágio III

Tempo	*35 a 55 minutos*
Nível	*básico a intermediário*
Efeito	

Sinopse

*Aqui você desperta a consciência dos canais **ārohaṇa avarohaṇa**, que formam um circuito energético dentro do tronco. **Ārohaṇa nāḍī** sobe pela frente do tronco do **mūlādhāra** até o bindu visarga, na parte mais alta da cabeça. **Avarohaṇa nāḍī** desce do bindu até o **ājñā** e depois pela espinha até o **mūlādhāra**. Este circuito prânico tem a forma de um oito irregular.*

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Inspire profundamente e repita o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Espinha ereta. Cabeça na vertical. Mãos em jñāna mudrā, nos joelhos. Boca e olhos fechados. Tome consciência do corpo todo. Observe-se na posição em que você está sentado. Permaneça consciente da posição. Consciência no āsana e no efeito que ele tem no seu corpo: firmeza, quietude e estabilidade. Faça uma rotação da consciência por todas as partes do corpo: cabeça, pescoço, ombros, braços, mãos, tronco, costas, tórax, abdômen, pernas e pés. Localize tensões que possa haver em alguma articulação, músculo ou parte do corpo. Ajuste a posição de maneira que você não precise mais se mexer. As costas eretas, mas sem rigidez. Fique totalmente confortável. Consciência total no corpo. Verifique se o corpo está realmente confortável e livre de tensões. Consciência total no corpo físico denso: músculos, ligamentos, ossos, órgãos, sangue, pele. Visualize o seu corpo. Tome consciência das experiências físicas do seu corpo: solidez, dor ou prazer, calor ou frio, e outras coisas que possam alterar o estado de atenção ou afetar o corpo. Permaneça absolutamente estável: faça kāya sthairyam. Completa quietude do corpo. Completa estabilidade. O corpo está imóvel, como uma rocha (1/2 minuto em silêncio).

Quando você estiver consciente da quietude e o equilíbrio do corpo físico, a respiração ficará totalmente calma. Ao despertar a consciência do espaço interior, essa consciência lhe conduz à experiência da energia vital. Para alcançar a experiência do prāṇa, se pode empregar a imaginação ou a capacidade de visualização: a menor manifestação da energia já nos adverte que algo importante está movendo-se no interior. O simples fato de tomar consciência do

corpo faz com que aumente o fluxo do prāṇa nele. Quando o prāṇa muda, a experiência do corpo muda e a mente também muda (1/2 minuto em silêncio).

A meditação no som da respiração começa aqui. Observe a sua respiração. Não controle a respiração. Permita-se *ser respirado* pelo ar. Permaneça como observador imóvel do processo respiratório. Seja testemunha (1 minuto em silêncio).

Se aparecer algum pensamento, tome consciência dele, mas continue observando o fluxo do ar. Faça a respiração sussurrante, ujjāyī prāṇāyāma e mantenha o khecarī mudrā até o fim da prática. Associe o mantra *so* com a inspiração, e o mantra *haṁ* com a exalação. Não perca nenhuma respiração. A cada inspiração, repita mentalmente *so*. A cada exalação, repita mentalmente *haṁ*. A respiração e o mantra são uma coisa só. *So* ao inspirar, *haṁ* ao exalar. Perfeita sincronia (3 minutos em silêncio). Agora, deixe de repetir o mantra e apenas escute o som que a respiração produz. Ao inspirar, ouça o *so*. Ao exalar, ouça o *haṁ*. Este som sempre existiu, existe agora e existirá até o dia da morte. So haṁ, so haṁ. O mantra ressoa em cada uma das suas células. O mantra ressoa em cada um dos seus pensamentos. Consciência contínua e intensa no mantra da respiração. Consciência total (3 minutos em silêncio).

Tome consciência dos canais ārohaṇa e avarohaṇa. Ārohaṇa é o canal ascendente, que vai pela frente do tronco desde a base da coluna até a garganta e dela até o bindu visarga, no alto da cabeça. Avarohaṇa é o canal que desce do bindu visarga ao ājñā cakra e dele pela coluna até o cóccix. Visualize estes canais como um tubo luminoso na forma de um oito irregular (1/2 minuto em silêncio). Ao inspirar visualize a energia e a consciência ascendendo desde o cakra básico até o bindu visarga, no alto da cabeça. Ao exalar, visualize que a energia volta para a base da coluna, passando pelo ājñā cakra e descendo ao longo da coluna (1/2 minuto em silêncio). Ao inspirar acompanhe o percurso ascendente do prāṇa com o mantra *so*. Ao exalar, visualize a energia descendo e ouça o mantra *haṁ* ecoando no seu interior. Tome consciência de cada cakra que a energia e o pensamento atravessam (1/2 minuto em silêncio).

Desperte a experiência de ārohaṇa: ao inspirar, a consciência e o prāṇa ascendem com o *so* do cóccix ao intercílio, passando pela frente do tronco, chegando na garganta e subindo até o bindu visarga. Ao exalar, a consciência e a energia voltam com o *haṁ* para o cóccix, descendo pelo interior da coluna. Continue assim (1 minuto em silêncio). Sinta o mantra ecoando na consciência. Observe o espaço interior onde o mantra ecoa. Observe o intervalo entre o *so* e o

haṁ. Observe o intervalo entre o *haṁ* e o *so*. Observe esses espaços onde aparece o vazio. Observe como a sua respiração pode espontaneamente parar por alguns instantes. Nessas pausas, desvincule-se do corpo. Desvincule-se do pensamento. Não lute contra ele. Apenas a consciência do mantra permanece (3 minutos em silêncio). Fixe-se agora no anāhata cakra, no centro do coração. Respire apenas pelo cakra do coração. Concentre-se nele. Visualize um ponto claro e luminoso no centro do peito. Respire esse ponto (3 minutos em silêncio). Neste momento, externalize a mente. Encerre esta prática e permita que aos poucos o seu pensamento flua através dos sentidos e das experiências sensoriais. Tome consciência das experiências da mente, do corpo e do ambiente. Externalize a mente. Externalize os sentidos. Ao poucos, mova o corpo. Quando estiver pronto, abra os olhos. A prática de ajapā japa finaliza aqui. Oṁ śānti, śānti, śānti.

Bhrāmarī, a sonoridade interior

Tempo	*30 a 45 minutos*
Nível	*intermediário a avançado*
Efeito	

Sinopse

Esta técnica consiste em fechar os ouvidos com os polegares e prestar atenção aos diferentes sons que se percebem. A respiração é lenta, em ujjāyī. Se sentir os braços cansados, poderá baixá-los. Os indicadores bloqueiam os ouvidos externos. Se os braços se cansarem, pode usar tampões para fechar os ouvidos ou um suporte para os cotovelos, o yogadaṇḍa.

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Inspire profundamente e repita o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Espinha ereta. Cabeça na vertical. Mãos em jñāna mudrā, nos joelhos. Boca e olhos fechados. Tome consciência do corpo todo. Observe-se na posição em que você está sentado. Permaneça consciente da posição. Consciência no āsana e no efeito que ele tem no seu corpo: firmeza, quietude e estabilidade. Faça uma rotação da consciência por todas as partes do corpo: cabeça, pescoço, ombros, braços, mãos, tronco, costas, tórax, abdômen, pernas e pés. Localize tensões que possa haver em alguma articulação, músculo ou parte do corpo. Ajuste a posição de maneira que você não precise mais se mexer. As costas eretas, mas sem rigidez. Fique totalmente confortável. Consciência total no corpo. Verifique se o corpo está realmente confortável e livre de tensões. Consciência total no corpo físico denso: músculos, ligamentos, ossos, órgãos, sangue, pele. Visualize o seu corpo. Tome consciência das experiências físicas do seu corpo: solidez, dor ou prazer, calor ou frio, e outras coisas que possam alterar o estado de atenção ou afetar o

corpo. Permaneça absolutamente estável: faça kāya sthairyam. Completa quietude do corpo. Completa estabilidade. O corpo está absolutamente imóvel, como uma rocha (1/2 minuto em silêncio). Uma vez que se é consciente da quietude e o equilíbrio do corpo físico, a respiração fica totalmente calma. Ao despertar a consciência do espaço interior, essa consciência nos leva à energia vital. Para alcançar a experiência do prāṇa se pode empregar a imaginação ou a capacidade de visualização: a menor manifestação da energia já lhe adverte que algo importante está movendo-se no seu interior. O simples fato de tomar consciência do corpo faz com que aumente o fluxo do prāṇa nele. Quando o prāṇa muda, a experiência do corpo muda e a mente também muda (1 minuto em silêncio). Faça várias respirações completas em ujjāyī prāṇāyāma. Respire como se o ar estivesse fluindo através da garganta, produzindo um som sussurrante, baixo e contínuo. Concentre-se na respiração. "Fechando-se os ouvidos com os polegares ouve-se o som do espaço no interior do coração, cuja aparência assume sete formas: o som de um rio, de um sino, de uma caixa de cobre, de uma roda de carruagem, o coaxar de uma rã, o som da chuva ou da palavra em um lugar fechado. Após haver ultrapassado este som, que possui diferentes características, vai dissolver-se no Brahman não manifestado, o Som supremo." [60]

"Quando se repete o esforço para ouvir este som, ele acaba por superar todos os sons exteriores. No início da prática, ouve-se um som de grande volume e diversificado, não homogêneo. Em seguida, à medida que se progride na prática, ouve-se um som cada vez mais sutil. Mesmo quando se ouvem sons poderosos, como os da multidão e os do timbal, deve-se procurar ater-se apenas ao som mais sutil" [61] (1 minuto em silêncio).

Faça ujjāyī: respiração sutil e profunda, com uma vibração que apenas você percebe. Durante o ujjāyī, pode ouvir-se o som do mantra da respiração: ao inalar, o mantra *so* e ao exalar, o mantra *haṁ,* percebidos como uma vibração na nāḍī central.

O objetivo da meditação é obter a aniquilação dos saṁskāras mais profundos. A mente é a ferramenta. Procure conhecer esses saṁskāras. Analise-os. Não tente controlar ou limitar a mente: fique amigo dela. Se você aceitar tudo o que vier dela e conseguir manter-se separado desses conteúdos, as noções do bem e do mal perdem a sua importância (1 minuto em silêncio). Observe como surgem os pensamentos. Mantenha a atenção focalizada na mente e

[60] *Maitrī Upaniṣad,* VI:24.

[61] *Haṭha Yoga Pradīpikā,* IV:83-87.

veja como ela é diferente da consciência. Perceba a natureza dos pensamentos que afloram à consciência: agradáveis ou não. Observe-se (1 minuto em silêncio).

Coloque a consciência na respiração. Vá além do puramente físico e sinta o ritmo do prāṇa no corpo. Perceba o ritmo da respiração: você faz parte dela, mas não a controla. A consciência acompanha sem esforço esse ritmo: está sempre presente. Apenas faça isso. O essencial é que esta consciência se revele, se mostre sem esforço. Tudo o que for esforço é superficial e inconseqüente. Agora feche os ouvidos com os polegares e preste atenção ao que você ouve no espaço dentro do coração (15 minutos em silêncio). Neste momento, externalize a mente. Encerre esta prática e permita que aos poucos o seu pensamento flua através dos sentidos e das experiências sensoriais. Tome consciência das experiências da mente, do corpo e do ambiente. Externalize a mente. Externalize os sentidos. Ao poucos, mova o corpo. Quando estiver pronto, sem pressa, abra os olhos. A prática de bhrāmarī se encerra aqui. Oṁ śānti, śānti, śānti.

Japa Oṁ e śūnya dhāraṇā

Tempo	*30 a 45 minutos*
Nível	*intermediário a avançado*
Efeito	

Sinopse

Śūnya significa vazio. O exercício serve para desvincular-se das experiências corporais e mentais. A dissolução da identificação com o corpo e o pensamento é essencial para responder àquela pergunta: "quem sou eu?" O mantra se faz no início da prática para favorecer a introspeção, e durante ela para despertar a experiência do espaço. Inclui uma visualização e, opcionalmente, bhrūmadhya, a fixação ocular no intercílio.

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Inspire profundamente e repita o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Espinha ereta. Cabeça na vertical. Mãos em jñāna mudrā, nos joelhos. Boca e olhos fechados. Tome consciência do corpo todo. Observe-se na posição em que você está sentado. Permaneça consciente da posição. Consciência no āsana e no efeito que ele tem no seu corpo: firmeza, quietude e estabilidade. Faça uma rotação da consciência por todas as partes do corpo: cabeça, pescoço, ombros, braços, mãos, tronco, costas, tórax, abdômen, pernas e pés. Localize tensões que possa haver em alguma articulação, músculo ou parte do corpo. Ajuste a posição de maneira que você não precise mais se mexer. Fique totalmente confortável. O śūnya dhāraṇā começa aqui. Nesta prática faremos uma desvinculação: separaremos a consciência do corpo e dos pensamentos.

Separaremos as experiências do corpo e as experiências da mente, daquelas da consciência (1/2 minuto em silêncio). Consciência total no corpo. Verifique se o corpo está realmente confortável e livre de tensões. Consciência total no corpo físico denso: músculos, ligamentos, ossos, órgãos, sangue, pele. Visualize o seu corpo. Tome consciência das experiências físicas do seu corpo: solidez, dor ou prazer, calor ou frio, e outras coisas que possam alterar o estado de atenção ou afetar o corpo. Permaneça absolutamente estável: faça kāya sthairyam.

Completa quietude do corpo. Completa estabilidade. O corpo está absolutamente imóvel, como uma rocha. No estado da mais absoluta imobilidade, observe as diferentes experiências fisiológicas do seu corpo. As externas e as internas. Sensações de calor, frio, peso, leveza, o movimento da respiração, o movimento do seu coração batendo, o movimento do sangue circulando. Vá para dentro de você mesmo e observe o funcionamento do coração, os pulmões, o estômago, os intestinos e os outros órgãos. Consciência total na estrutura fisiológica. Desde a superfície da pele à medula dos ossos (1/2 minuto em silêncio).

Agora, gradualmente, separe a consciência do corpo. Você não é a experiência do corpo. Você não é a experiência do calor ou a do frio. Você não é a experiência de peso ou leveza. Desvincule-se por completo das experiências fisiológicas. Desenvolva a consciência do espaço dentro do corpo. Desenvolva a consciência do espaço, abrangendo ele por inteiro. Do topo da cabeça, às pontas dos dedos das mãos e dos pés. O corpo é espaço vazio. Vazio no interior, vazio no exterior, como um jarro flutuando no espaço (1/2 minuto em silêncio).

Seu corpo é pele oca circundando espaço vazio. Experiencie o seu corpo como pele oca circundando espaço vazio. Não há mais consciência dos ossos. Não há mais consciência dos músculos. Não há mais consciência dos órgãos. Apenas espaço vazio circundado pela sua pele. Nesse vazio, experiencie o espaço. Desassocie-se totalmente do seu corpo. Fique consciente do espaço, abrangendo a sua estrutura interna por completo. Tome consciência do espaço ao redor do seu corpo (2 minutos em silêncio).

Assim como você fez com o corpo e suas experiências, agora fará igualmente a desvinculação das experiências mentais. Comece por tomar consciência delas. Observe o fluxo do seu pensamento. Não tente controlar o pensamento. Pense no que você pensa (1 minuto em silêncio). Se um pensamento surgir na mente, observe-o e desvincule-se por completo desse pensamento. Se um desejo se manifestar, observe-o, mas desvincule-se por completo desse desejo. Se uma lembrança boa ou ruim se manifestar, desvincule-se dela: felicidade, dor,

prazer, sofrimento, o que for. Se um sentimento se manifestar, desvincule-se dele. Desassocie-se. Desvincule-se (2 minutos em silêncio).

Repita mentalmente: "eu não sou este corpo. Eu não sou as experiências deste corpo que sente. Eu não sou a mente. Eu não sou as impressões desta mente que pensa" (1/2 minuto em silêncio). Consciência total no espaço, abrangendo o interior do corpo e o espaço exterior a ele. O corpo é espaço oco e a mente está totalmente vazia. Desvincule-se de qualquer experiência. Você é apenas consciência viva. Você é consciência pura (1/2 minuto em silêncio).

Traga agora a consciência para o intercílio. Visualize no intercílio uma chama. A chama de uma vela [se você puder, faça bhrūmadhya dṛṣṭi, dirigindo o olhar para cima com os olhos fechados e fixando-os o interior da cabeça]. O vazio abrange o corpo por inteiro, interna e externamente. O seu corpo é apenas pele oca circundando espaço vazio. E você permanece totalmente desvinculado de qualquer experiência. Você é unicamente a consciência pura. Essa consciência pura no seu interior é quem percebe a luz no intercílio. Visualize a chama. Intensifique a experiência dessa visão. Sinta que a luz que emana da chama abrange o espaço inteiro, dentro e fora do corpo (1/2 minuto em silêncio).

Assim como o céu escuro pode perceber-se separadamente do brilho da lua, da mesma forma, o vazio que abrange o corpo, da cabeça às mãos e pés, pode perceber-se na luz da chama que brilha no intercílio. E assim como a luz da chama se espalha pelo corpo, você sente uma sensação de plenitude (2 minutos em silêncio).

Permaneça consciente: você não é o corpo. Você não é a mente. Você é a luz. A luz da chama. A chama é o símbolo do Puruṣa, a essência mais pura do ser. E a luz que irradia da chama é a consciência pura (2 minutos em silêncio).

Repita mentalmente: “eu não sou este corpo. Eu não sou esta mente. Eu não sou este corpo nem esta mente. Eu sou a chama, a consciência emanando do Puruṣa” Esta consciência não conhece dor nem prazer, luz nem escuridão. Está além dos opostos (2 minutos em silêncio). Mantenha a consciência da chama no intercílio. A luz da chama abrange o seu ser por inteiro (2 minutos em silêncio).

Aqui começa a vocalização do mantra Oṁ. A cada vez que você faz o Oṁ, sinta o vazio do seu corpo pulsando e vibrando com a vibração do mantra. O Oṁ é como um raio de luz banhando seu corpo da cabeça aos pés. Com a vibração do mantra, se intensifica a consciência

do espaço. Se intensifica a consciência do ser. Se intensifica a consciência da luz, abrangendo o corpo todo. Vocalize o mantra: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ (3 minutos de vocalização, 3 minutos em silêncio).

Dissolva-se por completo na vibração do mantra e na experiência da luz abrangendo o corpo todo. Lembre que você não é o corpo nem as experiências dele. Você não é a mente, nem as experiências dela. Você é a consciência viva, irradiando do Puruṣa, o ser puro. Você está em paz. Paz absoluta consigo próprio e com o mundo (5 minutos em silêncio).

Neste momento, externalize a mente. Encerre esta prática e permita que aos poucos o seu pensamento flua através dos sentidos e das experiências sensoriais. Tome consciência das experiências da mente, do corpo e do ambiente. Externalize a mente. Externalize os sentidos. Ao poucos, mova o corpo. Quando estiver pronto, sem pressa, abra os olhos. A prática de śūnya dhāraṇā, a concentração no vazio, encerra-se aqui. Oṁ śānti, śānti, śānti.





Yoganidrá



O yoganidrā, o "sono" do Yoga, é um estado de consciência entre o sono profundo e a meditação, uma espécie de "meditação-sono", em que participam ativamente todos os poderes mentais. Na mitologia purânica, a palavra yoganidrā alude ao sono de Viṣṇu. Como Nārāyaṇa, Viṣṇu é o deus que dorme, *aquele que descansa nas águas causais*, deitado sobre a serpente de mil cabeças Anantaśeṣa, a *infinita*. Ele dorme e sonha: durante seu sonho surge-lhe do umbigo uma flor de lótus, da qual emerge Brahma para criar o mundo, dando início a um novo ciclo cósmico de quatro eras.

Na cosmogonia indiana, um yuga é uma idade ou era cósmica. A visão hindu do tempo como recurso para medir a eternidade é extraordinária e difícil de se conceber utilizando a idéia de tempo com que estamos habituados a conviver. Uma era cósmica é um ciclo completo de nascimento, vida e destruição do Universo. As eras são quatro: kṛta (de ouro), treta (de prata), dvāpara (de bronze) e kali (de ferro). O conjunto destes quatro ciclos é um mahāyuga. Mil mahāyugas constituem um kalpa ou dia na vida de Brahma. Brahma vive um mahakalpa (cem anos de 360 dias cósmicos, ou seja, mais de 300 bilhões de anos terrestres), que é apenas um piscar de olhos de Viṣṇu! A morte de Brahma é o mahapralaya, a dissolução do Universo.

O cosmólogo americano Carl Sagan disse em uma entrevista que "a cosmologia hindu mediu o tempo para a Terra e para o Universo. Essa medição coincide com a da cosmologia científica moderna. Os bilhões de anos de que fala a cosmologia hindu não são a história inteira do Universo, mas um dia e uma noite na vida de Brahma, e há ainda a idéia de um

ciclo infinito de nascimentos e mortes e um infinito número de universos, cada um com seus próprios deuses."

O yoganidrā é então o aspecto microcósmico, humano, do sono de Viṣṇu. Como técnica, ele deriva do nyāsa, uma prática inacessível para a imensa maioria dos seres humanos neste kali yuga, era dos conflitos. Foi adaptado do original (que durava algo assim como seis horas a fio, com o praticante sentado ou deitado, totalmente imóvel), por Svāmī Satyānanda. Apresentamos aqui a versão que praticamos na Índia. Versão que, mesmo sendo o resumo da original, poderá parecer interminável para os mais inquietos, por causa novamente da imobilidade absoluta que exige (só que, desta vez, deitado).

Uma das coisas que chamam mais a atenção no yoganidrā é o saṅkalpa, a resolução interior. É uma frase curta, mas carregada de significação. Deve manter-se por dez a quinze sessões sucessivas de meditação ou de yoganidrā, e repetir-se pelo menos três vezes ao iniciar e três ao finalizar a prática. Devem ser poucas palavras, e sempre as mesmas, para fixá-las no pensamento: uma frase curta, do gênero *desperto a minha kuṇḍalinī,* ou *lembro sempre que precisar*. Deve ser positivo — por exemplo, *estou saudável* ao invés de *não estou doente*. Deve conjugar-se sempre no presente. Se você pensar no futuro, nunca vai conseguir o seu saṅkalpa, porque a mente subconsciente só entende o presente.

Como você deve estabelecer o seu saṅkalpa em função da sua necessidade, é preciso em primeiro lugar ver qual é essa necessidade. Para ter isso claro, nada melhor do que uma boa auto-análise, profunda e sincera, que sirva para identificar os aspectos mais marcantes da própria personalidade e detectar os erros mais graves cometidos nos últimos tempos. Feito isso, o saṅkalpa se estabelece com base nas atitudes opostas àquelas que se precisa eliminar. O saṅkalpa pode trabalhar nos níveis físico, vital, emocional ou mental, dependendo da sua necessidade. Exemplos de saṅkalpa: confio em mim; tenho harmonia física e mental; o sucesso me acompanha em todos os empreendimentos; desenvolvo o meu potencial.

Para conseguir permanecer imóvel sem desconforto, use um travesseiro baixo sob a cabeça. Se sentir dor nas pernas, coloque uma almofada sob os joelhos, mantendo-os levemente flexionados. Se estiver frio, agasalhe-se com um cobertor. Lembre que no relaxamento você perde calor. Aguarde duas ou três horas após as refeições para fazer yoganidrā, para evitar dormir. O ambiente para praticar não deve estar nem completamente escuro, nem

completamente iluminado. Ambos extremos têm forte influência na mente. A escuridão total provoca sono e o excesso de luz torna a mente muito ativa.

Se você tiver insônia, faça estas práticas imediatamente antes de deitar, mantendo escuridão total no quarto. Ao concluir, durma. Se mesmo assim você não conseguir dormir, é aconselhável fazer alguns exercícios físicos antes do yoganidrā.

Yoganidrā: mergulho no Eu

Tempo	*30 a 40 minutos*
Nível	*básico a avançado*
Efeito	💣 💣
Sinopse *Muito mais que um relax ou uma tomada de consciência do corpo, o yoganidrā é um poderoso instrumento para mergulhar no próprio eu. Inclui os primeiros estágios do antar mauna.*	

Vamos relaxar corpo, mente, emoções e psique. Para iniciar, deite na posição mais confortável possível. Faça śavāsana, de costas no solo. Mantenha as palmas das mãos voltadas para cima e as pontas dos pés para os lados. Relaxe a cabeça e o pescoço. Ombros, costas, braços e pernas soltos, e a respiração à vontade. Quando o relaxamento é muito profundo, é possível que você durma. Mas você quer ficar totalmente acordado. Totalmente desperto. Totalmente acordado e desperto. Repita mentalmente: "durante toda a prática estou totalmente acordado; totalmente atento. Totalmente acordado e atento."

Páre de intelectualizar. Páre de racionalizar. Apenas acompanhe a minha voz. Se, em algum momento você não entender, não importa. Vamos trabalhar com símbolos muito poderosos, que falam para a mente subconsciente; não para o intelecto.

Consciência total no corpo físico. O corpo inteiro, da cabeça aos pés. O corpo inteiro, como uma unidade. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Consciência total no ritmo natural da sua respiração. Não controle a respiração. Não tente respirar fundo. Apenas observe o seu fluxo natural. Sem interferir. Consciência total no ritmo natural da respiração e na passagem da energia vital pela coluna vertebral.

Visualize uma energia dourada e vibrante, subindo e descendo pela espinha. Ao inspirar, visualize essa luz dourada subindo do umbigo até a garganta. Do maṇipūra até o viśuddha cakra. Ao exalar, visualize essa luz dourada descendo, da garganta até o umbigo. Do viśuddha até o maṇipūra. Ao inspirar, do umbigo à garganta. Ao expirar, da garganta ao umbigo. Ao inspirar, do umbigo à garganta. Ao expirar, da garganta ao umbigo. Consciência

intensa do movimento da energia vital na coluna. Visualize claramente a vibração, a cor dourada, a presença da energia vital. Consciência intensa do ritmo natural da respiração e do movimento do prāṇa ao longo da coluna. Consciência contínua e intensa (1/2 minuto em silêncio). Agora coloque a consciência nos sons à sua volta. Consciência total nos sons mais distantes que você conseguir perceber. Não se concentre nesses sons. Não os analise. Apenas observe-os. Os sons mais distantes. Permita que a sua audição vagueie pelos sons mais distantes que conseguir perceber. De som para som. Consciência intensa nos sons mais distantes (1 minuto em silêncio). Neste momento, coloque a sua consciência nos sons mais próximos que você perceber. Consciência total nesses sons. Não perca nenhum som. Preste atenção. Mas não se concentre neles. Não os analise. Apenas observe-os (1 minuto em silêncio). Ouça o som da sua própria respiração. Recolha-se totalmente no som da respiração (1 minuto em silêncio). Agora, observe-se: você está acordado? Está atento? Está acompanhando as minhas instruções? Repita mentalmente: "estou totalmente acordado. Estou totalmente atento. Totalmente acordado e atento."

Este é o momento para repetir o saṅkalpa, a sua resolução interior. Use o mesmo saṅkalpa, a mesma frase, durante pelo menos 10 sessões de yoganidrā. Deve ser uma frase curta, positiva, conjugada no presente, na qual você coloca todo o seu entusiasmo, a sua energia e motivação, para conquistar aquilo que deseja.

Combine essa frase com imagens, sons e outros detalhes que possam fortalecê-la. O saṅkalpa acontece. O saṅkalpa dá frutos, sem sombra de dúvida. Repita esta frase pelo menos três vezes, e coloque toda a sua energia e a sua motivação nela, com a certeza absoluta de que realmente acontece aquilo que você visualiza (1/2 minuto em silêncio).

Agora faremos uma rotação da consciência pelo corpo, parte por parte. Relaxe o corpo inteiro, tomando consciência dele. Enquanto eu menciono as diferentes partes do corpo, tome consciência delas. Repita mentalmente estas palavras e visualize uma luz verde e lilás, clara e brilhante, banhando cada parte do corpo, por dentro e por fora.

Começamos pelo pé direito. Dedo maior. Segundo dedo. Terceiro dedo. Quarto dedo. Dedo menor. Planta do pé. Calcanhar. Dorso do pé. Tornozelo. Panturrilha. Joelho. Coxa. Glúteo. Bacia. Pé esquerdo. Dedo maior. Segundo dedo. Terceiro dedo. Quarto dedo. Dedo menor. Planta do pé. Dorso do pé. Calcanhar. Tornozelo. Panturrilha. Joelho. Coxa. Glúteo. Bacia.

As mãos. Mão direita. Polegar. Indicador. Dedo médio. Anular. Mínimo. Palma da mão. Dorso da mão. Punho. Antebraço. Cotovelo. Braço. Mão esquerda. Polegar. Indicador. Dedo médio. Anular. Mínimo. Palma da mão. Dorso da mão. Punho. Antebraço. Cotovelo. Braço.

A cabeça. Testa. Têmpora direita. Têmpora esquerda. Sobrancelha direita. Sobrancelha esquerda. Intercílio. Olho direito. Olho esquerdo. Orelha direita. Orelha esquerda. Nariz. Face direita. Face esquerda. Boca. Lábios. Língua. Dentes. Mandíbula. Queixo. Garganta. Pescoço. Faringe, Laringe. Tireóide. O tronco. Ombro direito. Ombro esquerdo. Escápula direita. Escápula esquerda. Clavículas. Esterno. Tórax. Costas. Flanco direito. Flanco esquerdo. Região dorsal. Região torácica. Região lombar. Sacro. Cóccix. Coluna vertebral. Musculatura das costas. Musculatura do tronco. Músculos do peito. Coração. Pulmões. Abdômen. Umbigo. Estômago. Fígado. Baço. Rins. Pâncreas. Intestino delgado. Intestino grosso. Aparelho reprodutor. Todos os órgãos internos. Todos os órgãos internos estão em perfeita saúde, em perfeito funcionamento e descansando. Força e resistência nos ossos. Força e flexibilidade nos músculos. Máxima capacidade vital nos pulmões. O coração, pulsando em perfeita saúde. Circulação sangüínea em harmonia. Ótima digestão. Sistema nervoso periférico e central funcionando com perfeição. Sistema endócrino em perfeita saúde e funcionamento. Ótima regeneração celular. Memória e capacidade de concentração poderosas. O corpo inteiro funcionando com perfeição e harmonia. Tudo perfeitamente bem.

Toda a perna direita. Toda a perna esquerda. Ambas as pernas. Todo o braço direito. Todo o braço esquerdo. Ambos os braços. A cabeça, por inteiro. As costas, por inteiro. Todo o tronco. Todos os órgãos internos. O corpo inteiro, de uma só vez. O corpo inteiro, de uma só vez. Pense: você está acordado? Você está atento? Repita mentalmente: “estou totalmente acordado. Totalmente alerta”.

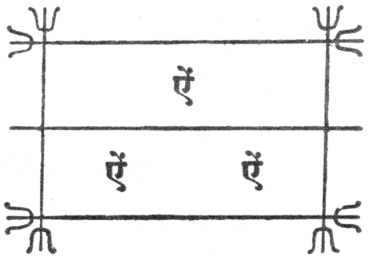
Tome consciência da matéria que configura o seu corpo físico. Tome consciência dos cinco sentidos. Dos karmendriyas, órgãos de ação: a mão direita, a mão esquerda, o pé direito, o pé esquerdo, a língua, os órgãos reprodutores e excretores. Dos jñānendriyas, órgãos de conhecimento: o olho direito, o olho esquerdo, o ouvido direito, o ouvido esquerdo, o nariz, a língua, a pele do corpo inteiro (1/2 minuto em silêncio). Tome consciência da sua mente, a faculdade pela qual você conhece o mundo e as coisas. Tome consciência do ato de estar consciente. Tome consciência da existência da sua consciência. Olhe para si próprio.

Observe-se, praticando yoganidrā. Olhe para dentro de si próprio e tome consciência da sua consciência, através da qual você pratica (1/2 minuto em silêncio).

No seu corpo sutil, no centro da cabeça, existe uma esfera de luz dourada, um ovo luminoso, muito pequeno. Esse ponto de luz é o símbolo da consciência suprema. Esse é o seu verdadeiro Eu (1/2 minuto em silêncio). Repita para si: "eu não sou este corpo. Eu não sou este prāṇa. Eu não sou estes sentimentos. Eu não sou estes sentidos. Eu não sou esta mente. Eu não sou estes pensamentos. Eu não sou corpo, nem ação, nem emoção, nem pensamento, nem ego, nem experiência. Eu sou a Consciência Pura. Para além do corpo, da mente, do karma, do que conheço e desconheço de mim, eu sou a Consciência Pura. Eu sou Śiva. Em forma de Consciência e Bem-aventurança, eu sou Śiva. Eu sou Śiva. Śivo'haṁ. Śivo'haṁ. Śivo'haṁ'. Eu sou "Aquilo que não se poderia ver, mas pelo que as visões são vistas; aquilo que o pensamento não poderia pensar, mas graças a que o pensamento pensa; aquilo pelo que tudo se manifesta e que por nada é manifestado" [*Kena Upaniṣad,* 1:5-6].

Este é o momento para repetir o seu saṅkalpa. Repita seu saṅkalpa, com a mesma atitude, o mesmo entusiasmo, colocando todo seu ser, toda sua emoção nele. Repita seu saṅkalpa pelo menos três vezes. Veja o seu objetivo acontecendo realmente (1/2 minuto em silêncio).

Depois, coloque a atenção no ritmo natural da sua respiração. Atenção total no ritmo natural da sua respiração. Tome consciência do seu corpo físico. Da posição deitada. Tome consciência do peso do corpo, e dos pontos de contato com o solo. Volte a consciência para o exterior. Sinta-se totalmente acordado e desperto. Cheio de energia. Aos poucos, comece a movimentar os pés. As mãos. A cabeça, lentamente, para os lados. O corpo todo. Alongue-se e espreguice-se, como se estivesse acordando após uma noite de sono profundo e gostoso. Quando sentir que está totalmente consciente e desperto, sem pressa, sente. A prática de yoganidrā terminou. Oṁ śānti, śānti, śānti.



Yoganidrā: banho de símbolos

Tempo	*25 a 35 minutos*
Nível	*básico a avançado*
Efeito	
Sinopse *Você cria seu próprio sonho, desperto, visualizando uma verdadeira chuva de símbolos que falam à mente subconsciente. Esses símbolos estão associados a emoções (talvez esquecidas, talvez reprimidas), que virão à tona e serão desintegradas à luz da consciência, liberando tensões.*	

Agora, o yoganidrā começa. Deite na posição mais confortável possível. Faça śavāsana, de costas no solo. Ajuste a sua posição durante alguns segundos se for necessário. Deixe as palmas das mãos voltadas para cima e as pontas dos pés para os lados. Relaxe a cabeça e o pescoço. Ombros, costas, braços e pernas soltos, e a respiração à vontade. Feche os olhos e fique totalmente confortável. Não abra os olhos até o final da prática. Acompanhe as instruções mentalmente. Mantenha-se livre de análises intelectuais. Faremos um relax físico, mental e psíquico.

Quando o relaxamento é muito profundo, o sono pode vir. Mas você quer ficar totalmente acordado. Totalmente desperto. Totalmente acordado e desperto. Repita mentalmente: "durante toda a prática estou totalmente acordado; totalmente atento. Totalmente acordado e atento." De tempos em tempos, verifique se você está realmente acordado e qual é o estado da sua consciência.

Em alguns momentos, você pode não entender. Mas não interessa. Apenas acompanhe a minha voz. Não analise. Vamos trabalhar com símbolos muito poderosos, que falam para a mente subconsciente; não para o intelecto.

Consciência total no corpo físico. O corpo inteiro, da cabeça aos pés. O corpo inteiro, como uma unidade. Visualize o seu corpo, ou construa uma imagem mental dele, como você quiser. Mas mantenha-se totalmente consciente do corpo. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Coloque a atenção no ritmo natural da sua respiração. Não controle a respiração. Não tente respirar fundo. Apenas observe seu fluxo natural. Sem interferir. Consciência total no ritmo natural da respiração e na passagem da energia vital pela coluna vertebral.

Visualize uma energia dourada e vibrante, subindo e descendo pela espinha. Ao inspirar, visualize essa luz dourada subindo do umbigo até a garganta. Do maṇipūra até o viśuddha cakra. Ao exalar, visualize essa luz dourada descendo, da garganta até o umbigo. Do viśuddha até o maṇipūra. Ao inspirar, do umbigo à garganta. Ao expirar, da garganta ao

umbigo. Ao inspirar, do umbigo à garganta. Ao expirar, da garganta ao umbigo. Consciência intensa do movimento da energia vital na coluna. Visualize claramente a vibração, a cor dourada, a presença da energia vital. Consciência intensa do ritmo natural da respiração e do movimento do prāṇa ao longo da coluna. Consciência contínua e intensa (1/2 minuto em silêncio).

Consciência intensa do ritmo natural da respiração e do movimento do prāṇa ao longo da coluna. Consciência contínua e intensa (1/2 minuto em silêncio). Neste momento, coloque a sua consciência nos sons mais próximos que você perceber. Consciência total nesses sons. Não perca nenhum som. Preste atenção. Mas não se concentre neles. Não os analise. Apenas observe-os (1 minuto em silêncio). Ouça o som da sua própria respiração. Recolha-se totalmente no som da respiração (1 minuto em silêncio). Agora, observe-se: você está acordado? Está atento? Está acompanhando as minhas instruções? Repita mentalmente: "estou totalmente acordado. Estou totalmente atento. Totalmente acordado e atento."

Este é o momento para repetir o saṅkalpa, a resolução interior. Use o mesmo saṅkalpa, a mesma frase, durante pelo menos 10 sessões de yoganidrā. Deve ser uma frase curta, positiva, conjugada no presente, na qual você coloca todo o seu entusiasmo, toda a sua energia e motivação, para conquistar aquilo que deseja.

Combine essa frase com imagens, sons e outros detalhes que possam fortalecê-la. O saṅkalpa acontece. O saṅkalpa dá frutos, sem sombra de dúvida. Repita esta frase pelo menos três vezes, e coloque toda a sua energia e a sua motivação nela, com a certeza absoluta de que realmente acontece aquilo que você visualiza (1/2 minuto em silêncio).

Agora faremos uma rotação da consciência pelo corpo, parte por parte. Relaxe o corpo inteiro, tomando consciência dele. Enquanto eu menciono as diferentes partes do corpo, tome consciência delas. Repita mentalmente estas palavras e visualize uma luz verde e lilás, clara e brilhante, banhando cada parte do corpo, por dentro e por fora.

Começamos pelo pé direito. Dedo maior. Segundo dedo. Terceiro dedo. Quarto dedo. Dedo menor. Planta do pé. Calcanhar. Dorso do pé. Tornozelo. Panturrilha. Joelho. Coxa. Glúteo. Bacia. Pé esquerdo. Dedo maior. Segundo dedo. Terceiro dedo. Quarto dedo. Dedo menor. Planta do pé. Dorso do pé. Calcanhar. Tornozelo. Panturrilha. Joelho. Coxa. Glúteo. Bacia.

As mãos. Mão direita. Polegar. Indicador. Dedo médio. Anular. Mínimo. Palma da mão. Dorso da mão. Punho. Antebraço. Cotovelo. Braço. Mão esquerda. Polegar. Indicador. Dedo médio. Anular. Mínimo. Palma da mão. Dorso da mão. Punho. Antebraço. Cotovelo. Braço.

A cabeça. Testa. Têmpora direita. Têmpora esquerda. Sobrancelha direita. Sobrancelha esquerda. Intercílio. Olho direito. Olho esquerdo. Orelha direita. Orelha esquerda. Nariz. Face direita. Face esquerda. Boca. Lábios. Língua. Dentes. Mandíbula. Queixo. Garganta. Pescoço. Faringe, Laringe. Tireóide.

O tronco. Ombro direito. Ombro esquerdo. Escápula direita. Escápula esquerda. Clavículas. Esterno. Tórax. Costas. Flanco direito. Flanco esquerdo. Região dorsal. Região torácica. Região lombar. Sacro. Cóccix. Coluna vertebral. Musculatura das costas. Musculatura do tronco. Músculos do peito. Coração. Pulmões. Abdômen. Umbigo. Estômago. Fígado. Baço. Rins. Pâncreas. Intestino delgado. Intestino grosso. Aparelho reprodutor. Todos os órgãos internos.

Todos os órgãos internos estão em perfeita saúde, em perfeito funcionamento e descansando. Força e resistência nos ossos. Força e flexibilidade nos músculos. Máxima capacidade vital nos pulmões. O coração, pulsando em perfeita saúde. Circulação sangüínea em harmonia. Ótima digestão. Sistema nervoso periférico e central funcionando com perfeição. Sistema endócrino em perfeita saúde e funcionamento. Ótima regeneração celular. Memória e capacidade de concentração poderosas. O corpo inteiro funcionando com perfeição e harmonia. Tudo perfeitamente bem.

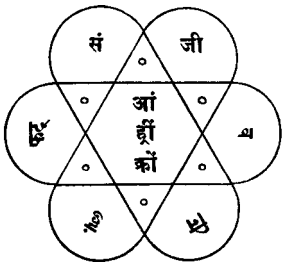
Toda a perna direita. Toda a perna esquerda. Ambas as pernas. Todo o braço direito. Todo o braço esquerdo. Ambos os braços. A cabeça, por inteiro. As costas, por inteiro. Todo o tronco. Todos os órgãos internos. O corpo inteiro, de uma só vez. O corpo inteiro, de uma só vez. Pense: você está acordado? Você está atento? Repita mentalmente: “estou totalmente acordado. Totalmente alerta”.

Agora traga a consciência para o cidākāśa, o espaço vazio à frente dos seus olhos fechados. O espaço onde o consciente, o subconsciente e o inconsciente se encontram. Onde os objetos de meditação são mais facilmente percebidos e onde os fenômenos psíquicos se manifestam. Visualize esta seqüência de imagens no cidākāśa. Construa as imagens, observando as emoções que surgem associadas a cada uma. Nuvens no céu: nuvens vermelhas, douradas, brancas, movendo-se rapidamente com o vento. Uma praia antes do nascer do sol. Gaivotas

voando. Estrelas brilhando. O oceano: a imensidão do oceano, ondas, ondas gigantes avançando. Um golfinho saltando. Uma tempestade, ventos fortíssimos soprando sobre o mar. Um elefante erguendo a tromba, um tigre saltando, um antílope correndo, um crocodilo, uma serpente negra. Uma cachoeira. Um lago, flores de lótus azuis abrindo-se sobre as águas. Um ovo dourado. Um śivaliṅgam. Um raio de luz prateada. A teia da uma aranha. Uma mulher dando à luz. Um templo. Um yogi meditando. A beira de um rio. Um pavão abrindo a cauda. Uma árvore imensa e velha. Uma criança chorando. Incenso ardendo. A fumaça do incenso. Um cadáver no deserto. Hienas devorando o cadáver. Um pássaro dourado. Uma montanha com o cume nevado. Você voando sobre o horizonte. O cheiro do mato após a chuva. Sinos tocando num templo. Uma caverna escura e profunda. Flores. O perfume das flores. A selva. Uma cabana na selva. Um sábio sentado na porta da cabana. Uma fogueira ardendo. Uma pérola azul. Dois cavalos brigando. Você quando criança. Uma vela acesa. Um lago infinito de águas calmas. A lua cheia brilhando no lago (1 minuto em silêncio).

Este é o momento para repetir o seu saṅkalpa. Repita seu saṅkalpa, com a mesma atitude, o mesmo entusiasmo, colocando todo seu ser, toda sua emoção nele. Repita seu saṅkalpa pelo menos três vezes. Veja o seu objetivo acontecendo realmente (1/2 minuto em silêncio).

Depois, coloque a atenção no ritmo natural da sua respiração. Atenção total no ritmo natural da sua respiração. Tome consciência do seu corpo físico. Da posição deitada. Tome consciência do peso do corpo, e dos pontos de contato com o solo. Volte a consciência para o exterior. Sinta-se totalmente acordado e desperto. Cheio de energia. Aos poucos, comece a movimentar os pés. As mãos. A cabeça, lentamente, para os lados. O corpo todo. Alongue-se e espreguice-se, como se estivesse acordando após uma noite de sono profundo e gostoso. Quando sentir que está totalmente consciente e desperto, sem pressa, sente. A prática de yoganidrā terminou. Oṁ śānti, śānti, śānti.



Yoganidrā: perdão incondicional

Tempo	*30 a 40 minutos*
Nível	*básico e intermediário*
Efeito	

Sinopse

Perdoar é umas das coisas mais importantes para conseguir purificar as emoções. Aqui você irá pensar em pessoas das quais talvez nem sequer lembre, mas que deixaram marcas no subconsciente. Uma prática para trazer à luz da consciência e, posteriormente, eliminar, as latências subconscientes vinculadas a pessoas próximas.

Vamos relaxar corpo, mente, emoções e psique. Para iniciar, deite na posição mais confortável possível. Faça śavāsana, de costas no solo. Relaxe a cabeça e o pescoço. Mantenha as palmas das mãos voltadas para cima e as pontas dos pés para os lados. Ombros, costas, braços e pernas soltos, e a respiração à vontade. Quando o relaxamento é muito profundo, é possível que você durma. Mas você quer ficar totalmente acordado. Totalmente desperto. Totalmente acordado e desperto. Repita mentalmente: "durante toda a prática estou totalmente acordado; totalmente atento. Totalmente acordado e atento." Páre de intelectualizar. Páre de racionalizar. Apenas acompanhe a minha voz. Se, em algum momento você não entender, não importa. Vamos trabalhar com símbolos muito poderosos, que falam para a mente subconsciente; não para o intelecto. Consciência total no corpo físico. O corpo inteiro, da cabeça aos pés. O corpo inteiro, como uma unidade. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Consciência total no ritmo natural da sua respiração. Não controle a respiração. Não tente respirar fundo. Apenas observe o seu fluxo natural. Sem interferir. Consciência total no ritmo natural da respiração e na passagem da energia vital pela coluna vertebral.

Visualize uma energia dourada e vibrante, subindo e descendo pela espinha. Ao inspirar, visualize essa luz dourada subindo do umbigo até a garganta. Do maṇipūra até o viśuddha cakra. Ao exalar, visualize essa luz dourada descendo, da garganta até o umbigo. Do viśuddha até o maṇipūra. Ao inspirar, do umbigo à garganta. Ao expirar, da garganta ao umbigo. Ao inspirar, do umbigo à garganta. Ao expirar, da garganta ao umbigo. Consciência intensa do movimento da energia vital na coluna.

Visualize claramente a vibração, a cor dourada, a presença da energia vital. Consciência intensa do ritmo natural da respiração e do movimento do prāṇa ao longo da coluna. Consciência contínua e intensa (1/2 minuto em silêncio).

Agora coloque a consciência nos sons à sua volta. Consciência total nos sons mais distantes que você conseguir perceber. Não se concentre nesses sons. Não os analise. Apenas observe-os. Os sons mais distantes. Permita que a sua audição vagueie pelos sons mais distantes que conseguir perceber. De som para som. Consciência intensa nos sons mais distantes (1 minuto em silêncio). Neste momento, coloque a consciência nos sons mais próximos que você perceber. Consciência total nesses sons. Não perca nenhum som. Preste atenção. Mas não se concentre neles. Não os analise. Apenas observe-os (1 minuto em silêncio). Ouça o som da sua própria respiração. Recolha-se totalmente no som da respiração (1 minuto em silêncio). Agora, observe-se: você está acordado? Está atento? Está acompanhando minhas instruções? Repita mentalmente: "estou totalmente acordado. Estou totalmente atento. Totalmente acordado e atento."

Este é o momento para repetir o saṅkalpa, a resolução interior. Use o mesmo saṅkalpa, a mesma frase, durante pelo menos 10 sessões de yoganidrā. Deve ser uma frase curta, positiva, conjugada no presente, na qual você coloca todo o seu entusiasmo, energia e motivação, para conquistar aquilo que deseja. Combine essa frase com imagens, sons e outros detalhes que possam fortalecê-la. O saṅkalpa acontece. O saṅkalpa dá frutos, sem sombra de dúvida. Repita esta frase pelo menos três vezes, e coloque toda a sua energia nela, com a certeza absoluta de que realmente acontece aquilo que você visualiza (1/2 minuto em silêncio).

Agora faremos uma rotação da consciência pelo corpo, parte por parte. Relaxe o corpo inteiro, tomando consciência dele. Enquanto eu menciono as diferentes partes do corpo, tome consciência delas, repita mentalmente estas palavras e visualize uma luz verde e lilás, clara e brilhante, banhando cada parte do corpo, por dentro e por fora.

Começamos pelo pé direito. Dedo maior. Segundo dedo. Terceiro dedo. Quarto dedo. Dedo menor. Planta do pé. Calcanhar. Dorso do pé. Tornozelo. Panturrilha. Joelho. Coxa. Glúteo. Bacia. Pé esquerdo. Dedo maior. Segundo dedo. Terceiro dedo. Quarto dedo. Dedo menor. Planta do pé. Dorso do pé. Calcanhar. Tornozelo. Panturrilha. Joelho. Coxa. Glúteo. Bacia.

As mãos. Mão direita. Polegar. Indicador. Dedo médio. Anular. Mínimo. Palma da mão. Dorso da mão. Punho. Antebraço. Cotovelo. Braço. Mão esquerda. Polegar. Indicador. Dedo médio. Anular. Mínimo. Palma da mão. Dorso da mão. Punho. Antebraço. Cotovelo. Braço.

A cabeça. Testa. Têmpora direita. Têmpora esquerda. Sobrancelha direita. Sobrancelha esquerda. Intercílio. Olho direito. Olho esquerdo. Orelha direita. Orelha esquerda. Nariz. Face

direita. Face esquerda. Boca. Lábios. Língua. Dentes. Mandíbula. Queixo. Garganta. Pescoço. Faringe, Laringe. Tireóide. O tronco. Ombro direito. Ombro esquerdo. Escápula direita. Escápula esquerda. Clavículas. Esterno. Tórax. Costas. Flanco direito. Flanco esquerdo. Região dorsal. Região torácica. Região lombar. Sacro. Cóccix. Coluna vertebral. Musculatura das costas. Musculatura do tronco. Músculos do peito. Coração. Pulmões. Abdômen. Umbigo. Estômago. Fígado. Baço. Rins. Pâncreas. Intestino delgado. Intestino grosso. Aparelho reprodutor. Todos os órgãos internos.

Todos os órgãos internos estão em perfeita saúde, em perfeito funcionamento e descansando. Força e resistência nos ossos. Força e flexibilidade nos músculos. Máxima capacidade vital nos pulmões. O coração, pulsando em perfeita saúde. Circulação sangüínea em harmonia. Ótima digestão. Sistema nervoso periférico e central funcionando com perfeição. Sistema endócrino em perfeita saúde e funcionamento. Ótima regeneração celular. Memória e capacidade de concentração poderosas. O corpo inteiro funcionando com perfeição e harmonia. Tudo perfeitamente bem.

Toda a perna direita. Toda a perna esquerda. Ambas as pernas. Todo o braço direito. Todo o braço esquerdo. Ambos os braços. A cabeça, por inteiro. As costas, por inteiro. Todo o tronco. Todos os órgãos internos. O corpo inteiro, de uma só vez. O corpo inteiro, de uma só vez. Pense: você está acordado? Você está atento? Repita mentalmente: “estou totalmente acordado. Totalmente alerta”.

Depois, veja a sua mãe. Sinta a sua presença. Peça perdão à sua mãe. Perdoe a sua mãe. Perdão pelo perdão em si. Perdão incondicional. Peça perdão e perdoe, por qualquer coisa que tenha acontecido entre vocês. Sinta-se preenchido pelo perdão. Sinta que o perdão surge do mais íntimo do seu ser. Sinta que todos os problemas entre vocês desaparecem. Sinta isto acontecendo. Então, abracem-se. Experimente a nova qualidade desta relação. Você perdoou e foi perdoado. Compreensão mútua, como nunca antes (1/2 minuto em silêncio).

Agora, visualize a imagem do seu pai. Escute sua voz. Peça perdão e perdoe. Perdão por qualquer motivo: consciente ou inconsciente. Coloque todo o seu ser nisto. Sinta perdão absoluto, desde o fundo do coração. Perdoe e seja perdoado. Neste momento se dissolvem todos os conflitos que podiam existir. Sinta isto acontecendo. Depois, abracem-se. Sinta a nova qualidade desta relação: compreensão e amor incondicionais (1/2 minuto em silêncio).

Escolha um irmão ou irmã, valendo por todos seus irmãos ou irmãs. Sinta a sua presença. Peça perdão e perdoe. Perdão incondicional. Sinta que neste momento se dissolvem todos os conflitos que podia haver entre vocês. Sinta isto realmente acontecendo. Depois, abrace-o. A relação fica mais sincera do que nunca (1/2 minuto em silêncio).

E então, visualize um amigo seu, que valha simbolicamente por todos seus amigos. Veja-o. Perceba a sua voz. Peça perdão e perdoe. Perdão incondicional. Coloque toda a sua sinceridade e compreensão neste ato. Perdoe e seja perdoado. Sinta que neste momento se dissolvem todos os conflitos que podia haver entre vocês. Sinta isto acontecendo. Depois, abrace-o. A relação fica mais profunda e sincera do que nunca, num novo nível de compreensão (1/2 minuto em silêncio).

Depois, veja a imagem da pessoa que você mais ama. Sinta sua presença. Peça perdão e perdoe. Perdão do fundo do coração. Peça perdão e perdoe, por qualquer coisa que tenha acontecido entre vocês, consciente ou inconsciente. Sinta-se totalmente preenchido pelo perdão. Coloque toda a sua sinceridade, toda a sua compreensão neste ato. Sinta que todos os problemas entre vocês desaparecem. Sinta isto realmente acontecendo. Então, abracem-se. Experimente a nova qualidade desta relação. Aceitação, compreensão, amor incondicional, como nunca antes (1/2 minuto em silêncio).

Depois, visualize a imagem da pessoa mais importante de todas. Você mesmo. Veja a si próprio. Escute a sua voz. Peça seu próprio perdão e perdoe-se, de forma absoluta. Perdão por qualquer motivo: consciente ou inconsciente. Coloque todo o seu ser nisto. Perdão absoluto, desde o fundo do coração. Preencha-se de perdão. Sinta que neste momento, se dissolvem todos os conflitos ou tensões que podiam existir em você. Sinta isto acontecendo. Depois, mentalmente, abrace-se. Sinta a nova qualidade da relação consigo próprio: compreensão e amor total (1/2 minuto em silêncio). Este é o momento para repetir o saṅkalpa, a resolução interior. Repita seu saṅkalpa, com a mesma atitude, o mesmo entusiasmo, colocando todo seu ser, toda sua emoção nele. Repita seu saṅkalpa pelo menos três vezes. Veja o seu objetivo acontecendo realmente. Coloque a atenção no ritmo natural da sua respiração. Atenção total no ritmo natural da sua respiração. Tome consciência do seu corpo físico. Da posição deitada. Tome consciência do peso do corpo, e dos pontos de contato com o solo. Volte a consciência para o exterior. Sinta-se totalmente acordado e desperto. Cheio de energia.

Aos poucos, comece a movimentar os pés. As mãos. A cabeça, lentamente, para os lados. O corpo todo. Alongue-se e espreguice-se, como se estivesse acordando após uma noite de sono profundo e gostoso. Quando sentir que está totalmente consciente e desperto, sem pressa, sente. A prática de yoganidrā terminou. Oṁ śānti, śānti, śānti.

Yoganidrā: o pensamento e o Oṁ

Tempo	*25 a 35 minutos*
Nível	*básico e intermediário*
Efeito	
Sinopse *Esta prática dá ênfase no saṅkalpa, a resolução pessoal. Inclui os estágios II e III do antar mauna, concentração no cidākāśa, visualizações da natureza e a repetição mental do mantra Oṁ. É ótima como introdução às práticas avançadas de meditação.*	

Agora, o yoganidrā começa. Deite na posição mais confortável possível. Faça śavāsana, de costas no solo. Ajuste a sua posição durante alguns segundos se for necessário. Deixe as palmas das mãos voltadas para cima e as pontas dos pés para os lados. Relaxe a cabeça e o pescoço. Ombros, costas, braços e pernas soltos, e a respiração à vontade. Feche os olhos e fique totalmente confortável. Não abra os olhos até o final da prática. Acompanhe as instruções mentalmente. Mantenha-se livre de análises intelectuais. Faremos um relax físico, mental e psíquico. Quando o relaxamento é muito profundo, o sono pode vir. Mas você quer ficar totalmente acordado. Totalmente desperto. Totalmente acordado e desperto. Repita mentalmente: "durante toda a prática estou totalmente acordado; totalmente atento. Totalmente acordado e atento." De tempos em tempos, verifique se você está realmente acordado e qual é o estado da sua consciência. Em alguns momentos, você pode não entender. Mas não interessa. Apenas acompanhe a minha voz. Não analise. Vamos trabalhar com símbolos muito poderosos, que falam para a mente subconsciente; não para o intelecto.

Consciência total no corpo físico. O corpo inteiro, da cabeça aos pés. O corpo inteiro, como uma unidade. Visualize o seu corpo, ou construa uma imagem mental dele, como você quiser. Mas mantenha-se totalmente consciente do corpo. Consciência intensa.

Coloque a atenção no ritmo natural da sua respiração. Não controle a respiração. Não tente respirar fundo. Apenas observe seu fluxo natural. Sem interferir. Consciência total no ritmo natural da respiração e na passagem da energia vital pela coluna vertebral.

Visualize uma energia dourada e vibrante, subindo e descendo pela espinha. Ao inspirar, visualize essa luz dourada subindo desde a base da coluna até o intercílio. Do mūlādhāra até o

ājñā cakra. Ao exalar, visualize essa luz dourada descendo, do intercílio até a base da coluna. Do ājñā até o mūlādhāra. Ao inspirar, do mūlādhāra ao ājñā. Ao expirar, do ājñā ao mūlādhāra. Ao inspirar, da base da coluna ao intercílio. Ao expirar, do intercílio à base da coluna. Consciência intensa do movimento da energia vital na coluna. Visualize claramente a vibração, a cor dourada, a presença da energia vital. Consciência intensa do ritmo natural da respiração e do movimento do prāṇa na coluna. Consciência contínua e intensa (1/2 minuto em silêncio).

Coloque a consciência no sentido da audição. Consciência total na audição. Permita que a audição gire em círculos muito vastos. Até lugares distantes. Ouça os sons mais distantes que você puder. Não se concentre nesses sons. Não tente analisá-los. Apenas observe-se escutando os sons mais distantes que você puder perceber. Consciência total (1 minuto em silêncio). Agora traga, a consciência para sons mais próximos. Consciência total em todo e qualquer som que você ouve perto daqui. Consciência total (1 minuto em silêncio). Finalmente, tome consciência do som da sua própria respiração. Consciência total no som da sua própria respiração. Consciência intensa. Não há nada além do som da respiração (1 minuto em silêncio).

Pense: você está acordado? Você está atento? Está acompanhando as minhas instruções? Repita mentalmente: “estou totalmente acordado. Totalmente atento. Totalmente acordado e atento”. Este é o momento para repetir o saṅkalpa, sua resolução interior. A resolução que você toma durante o yoganidrā acontece, dá frutos, pois a mente está mais receptiva. Quando a intelectualização pára, aumenta o poder do saṅkalpa. O saṅkalpa não deve ser muito grande ou ambicioso. Precisa ser claro, direto e curto. É ser uma frase simples, curta, positiva e conjugada no presente. Assim como você prepara a terra para plantar, da mesma forma prepara o psiquismo para conquistar o que você deseja. Uma vez que você estabeleceu seu saṅkalpa, mantenha-o por um mínimo de dez sessões. Se você for capaz de convencer a sua mente, será capaz de fazer qualquer coisa. Coloque todo o seu entusiasmo, toda a sua energia e motivação no saṅkalpa. Repita seu saṅkalpa. Repita seu saṅkalpa (1 minuto em silêncio).

Agora faremos uma rotação da consciência pelo corpo, parte por parte. Relaxe o corpo inteiro, tomando consciência dele. Enquanto eu menciono as diferentes partes do corpo, tome consciência delas. Repita mentalmente estas palavras e visualize uma luz verde e lilás, clara e brilhante, banhando cada parte do corpo, por dentro e por fora.

Começamos pelo pé direito. Dedo maior. Segundo dedo. Terceiro dedo. Quarto dedo. Dedo menor. Planta do pé. Calcanhar. Dorso do pé. Tornozelo. Panturrilha. Joelho. Coxa. Glúteo. Bacia. Pé esquerdo. Dedo maior. Segundo dedo. Terceiro dedo. Quarto dedo. Dedo menor. Planta do pé. Dorso do pé. Calcanhar. Tornozelo. Panturrilha. Joelho. Coxa. Glúteo. Bacia.

As mãos. Mão direita. Polegar. Indicador. Dedo médio. Anular. Mínimo. Palma da mão. Dorso da mão. Punho. Antebraço. Cotovelo. Braço. Mão esquerda. Polegar. Indicador. Dedo médio. Anular. Mínimo. Palma da mão. Dorso da mão. Punho. Antebraço. Cotovelo. Braço.

A cabeça. Testa. Têmpora direita. Têmpora esquerda. Sobrancelha direita. Sobrancelha esquerda. Intercílio. Olho direito. Olho esquerdo. Orelha direita. Orelha esquerda. Nariz. Face direita. Face esquerda. Boca. Lábios. Língua. Dentes. Mandíbula. Queixo. Garganta. Pescoço. Faringe, Laringe. Tireóide. O tronco. Ombro direito. Ombro esquerdo. Escápula direita. Escápula esquerda. Clavículas. Esterno. Tórax. Costas. Flanco direito. Flanco esquerdo. Região dorsal. Região torácica. Região lombar. Sacro. Cóccix. Coluna vertebral. Musculatura das costas. Musculatura do tronco. Músculos do peito. Coração. Pulmões. Abdômen. Umbigo. Estômago. Fígado. Baço. Rins. Pâncreas. Intestino delgado. Intestino grosso. Aparelho reprodutor. Todos os órgãos internos estão em perfeita saúde, em perfeito funcionamento e descansando. Força e resistência nos ossos. Força e flexibilidade nos músculos. Máxima capacidade vital nos pulmões. O coração, pulsando em perfeita saúde. Circulação sangüínea em harmonia. Ótima digestão. Sistema nervoso periférico e central funcionando com perfeição. Sistema endócrino em perfeita saúde e funcionamento. Ótima regeneração celular. Memória e capacidade de concentração poderosas. O corpo inteiro funcionando com perfeição e harmonia. Tudo perfeitamente bem. Toda a perna direita. Toda a perna esquerda. Ambas as pernas. Todo o braço direito. Todo o braço esquerdo. Ambos os braços. A cabeça, por inteiro. As costas, por inteiro. Todo o tronco. Todos os órgãos internos. O corpo inteiro, de uma só vez. O corpo inteiro, de uma só vez. Pense: você está acordado? Você está atento? Repita mentalmente: “estou totalmente acordado. Totalmente alerta”.

Agora traga a consciência para o cidākāśa, o espaço vazio à frente dos seus olhos fechados. O espaço onde o consciente, o subconsciente e o inconsciente se encontram. O espaço onde os objetos de meditação são mais facilmente percebidos. O espaço onde os fenômenos psíquicos se manifestam, para o seu benefício. Tome consciência de todo e qualquer pensamento que se manifestar aí. Consciência total, em todos os pensamentos que surgirem. Não se apegue aos

pensamentos. Apenas observe. Não reprima nenhum pensamento: nem positivos, nem negativos, nem prazerosos, nem dolorosos. Consciência total nos pensamentos. Sem interferir. Apenas observe (1 minuto em silêncio).

Neste momento, controle o pensamento. Permita que apenas um pensamento se manifeste. Apenas um pensamento. Consciência total num pensamento apenas. Se nenhum pensamento surgir, há um bloqueio mental. Crie um pensamento, visualizando uma estrada reta até o horizonte. No final da estrada, sombras em movimento. Se a mente se dispersar, tome consciência dessa dispersão, e volte a contemplar um pensamento só. Consciência total num pensamento apenas (1 minuto em silêncio).

Agora, imagine que você está num bosque, cedo pela manhã. O sol ainda não saiu, e não há ninguém por perto. Apenas você está aqui. É um lugar muito bonito, calmo e pacífico, cheio de árvores enormes. Você anda na grama úmida ouvindo o canto dos pássaros que dão as boas-vindas ao amanhecer. Há muitas flores por perto. Rosas vermelhas e amarelas. Sinta o perfume dessas flores. Veja as gotas do orvalho nas pétalas. Você anda um pouco e vê um lago. No lago, peixes pulam entre flores de lótus azuis. Você continua andando entre as árvores. Árvores belas e altas, cheias de folhas. Você anda até achar uma clareira no bosque. No centro da clareira há um pequeno templo de pedra. O templo tem uma aura luminosa ao redor. Você vai até a porta e entra. Nas paredes, esculturas de yogis meditando. Já dentro, você senta, sentindo o perfume do incenso. Feche os olhos e aquiete-se. Uma sensação de profunda paz e harmonia invade você. Os sons exteriores se dissipam na distância (1 minuto em silêncio). Você está meditando no templo. Meditando sobre o sentimento da paz mais pura (1 minuto em silêncio). O corpo, a respiração e a mente aquietam seus ritmos. Agora, você começa a fazer mentalmente o mantra Oṁ. Sinta o mantra movendo-se através do seu corpo. A vibração eterna do Oṁ vibra no seu corpo, preenchendo seus tecidos e células. Não há nada, além da vibração eterna do Oṁ. Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ (1 minuto em silêncio).

Agora, a visão do templo e do bosque se esvai. A visão do templo e do bosque se esvai. Este é o momento para repetir seu saṅkalpa. Use a mesma frase que você repetiu no início da prática. Repita mentalmente três vezes o saṅkalpa. Coloque todo seu entusiasmo, toda sua motivação nele. Visualize que ele acontece. Repita o saṅkalpa (1/2 minuto em silêncio). Depois, coloque a atenção na sua respiração. Atenção total no ritmo natural da sua respiração. Tome consciência da inspiração. Tome consciência da expiração. Tome consciência do seu

corpo físico e da posição deitada, fazendo yoganidrā. Tome consciência do peso do corpo, e dos pontos de contato com o solo. Volte a consciência para o exterior. Externalize a sua atenção. Sinta-se totalmente acordado e desperto. Cheio de energia.

Aos poucos, comece a movimentar os pés. As mãos. A cabeça, lentamente, para os lados. O corpo todo. Alongue-se e espreguice-se, como se estivesse acordando após uma noite de sono profundo. Quando sentir que está totalmente consciente e desperto, sem pressa, sente. A prática de yoganidrā termina aqui. Oṁ śānti, śānti, śānti.

Yoganidrā: os elementos da Natureza

Tempo	*30 minutos*
Nível	*básico e intermediário*
Efeito	

Sinopse

*Os cinco elementos: terra, água, fogo, ar e espaço designam os estados etéreo, gasoso, ígneo, aquoso e sólido da matéria. O elemento terra predomina em tudo o que for sólido, a água em tudo o que for líquido, e assim por diante. Tudo o que existe é resultado da interação entre eles. É preciso purificá-los para facilitar o despertar da **kuṇḍalinī**. Este **yoganidrā** ajuda.*

Vamos relaxar corpo, mente, emoções e psique. Para iniciar, deite na posição mais confortável possível. Faça śavāsana, de costas no solo. Relaxe a cabeça e o pescoço. Mantenha as palmas das mãos voltadas para cima e as pontas dos pés para os lados. Ombros, costas, braços e pernas soltos, e a respiração à vontade. Quando o relaxamento é muito profundo, é possível que você durma. Mas você quer ficar totalmente acordado. Totalmente desperto. Totalmente acordado e desperto. Repita mentalmente: "durante toda a prática estou totalmente acordado; totalmente atento. Totalmente acordado e atento." Não analise. Não racionalize. Apenas acompanhe a minha voz. Se, em algum momento você não entender, não importa. Vamos trabalhar com símbolos muito poderosos, que falam para a mente subconsciente; não para o intelecto.

Consciência total no corpo físico. O corpo inteiro, da cabeça aos pés. O corpo inteiro, como uma unidade. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Consciência total no ritmo natural da sua respiração. Não controle a respiração. Não tente respirar fundo. Apenas observe o seu fluxo natural. Sem interferir. Consciência total no ritmo natural da respiração e na passagem da energia vital pela coluna vertebral. Este é o momento para repetir o saṅkalpa, a sua resolução interior. Deve ser uma frase curta, positiva e conjugada no presente. Combine essa frase com imagens, sons e outros detalhes que possam fortalecê-la. O saṅkalpa acontece.

O saṅkalpa dá frutos. Repita esta frase pelo menos três vezes, e coloque todo o seu entusiasmo, a sua energia e a sua motivação nela, com a certeza absoluta de que realmente acontece aquilo que você visualiza (1/2 minuto em silêncio).

Agora faremos uma rotação da consciência pelo corpo, parte por parte. Relaxe o corpo inteiro, tomando consciência dele. Enquanto eu menciono as diferentes partes do corpo, tome consciência delas. Repita mentalmente estas palavras e visualize uma luz verde e lilás, clara e brilhante, banhando cada parte do corpo, por dentro e por fora.

Começamos pelo pé direito. Dedo maior. Segundo dedo. Terceiro dedo. Quarto dedo. Dedo menor. Planta do pé. Calcanhar. Dorso do pé. Tornozelo. Panturrilha. Joelho. Coxa. Glúteo. Bacia. Pé esquerdo. Dedo maior. Segundo dedo. Terceiro dedo. Quarto dedo. Dedo menor. Planta do pé. Dorso do pé. Calcanhar. Tornozelo. Panturrilha. Joelho. Coxa. Glúteo. Bacia.

As mãos. Mão direita. Polegar. Indicador. Dedo médio. Anular. Mínimo. Palma da mão. Dorso da mão. Punho. Antebraço. Cotovelo. Braço. Mão esquerda. Polegar. Indicador. Dedo médio. Anular. Mínimo. Palma da mão. Dorso da mão. Punho. Antebraço. Cotovelo. Braço.

A cabeça. Testa. Têmpora direita. Têmpora esquerda. Sobrancelha direita. Sobrancelha esquerda. Intercílio. Olho direito. Olho esquerdo. Orelha direita. Orelha esquerda. Nariz. Face direita. Face esquerda. Boca. Lábios. Língua. Dentes. Mandíbula. Queixo. Garganta. Pescoço. Faringe, Laringe. Tireóide. O tronco. Ombro direito. Ombro esquerdo. Escápula direita. Escápula esquerda. Clavículas. Esterno. Tórax. Costas. Flanco direito. Flanco esquerdo. Região dorsal. Região torácica. Região lombar. Sacro. Cóccix. Coluna vertebral. Musculatura das costas. Musculatura do tronco. Músculos do peito. Coração. Pulmões. Abdômen. Umbigo. Estômago. Fígado. Baço. Rins. Pâncreas. Intestino delgado. Intestino grosso. Aparelho reprodutor. Todos os órgãos internos.

Todos os órgãos internos estão em perfeita saúde, em perfeito funcionamento e descansando. Força e resistência nos ossos. Força e flexibilidade nos músculos. Máxima capacidade vital nos pulmões. O coração, pulsando em perfeita saúde. Circulação sangüínea em harmonia. Ótima digestão. Sistema nervoso periférico e central funcionando com perfeição. Sistema endócrino em perfeita saúde e funcionamento. Ótima regeneração celular. Memória e capacidade de concentração poderosas. O corpo inteiro funcionando com perfeição e harmonia. Tudo perfeitamente bem. Toda a perna direita. Toda a perna esquerda. Ambas as pernas. Todo o braço direito. Todo o braço esquerdo. Ambos os braços. A cabeça,

por inteiro. As costas, por inteiro. Todo o tronco. Todos os órgãos internos. O corpo inteiro, de uma só vez. O corpo inteiro, de uma só vez. Pense: você está acordado? Você está atento? Repita mentalmente: "estou totalmente acordado. Totalmente alerta".

Visualize que você está no meio de uma vasta planície. O sol ainda não nasceu. O clima está quente, mas não demasiado. Não há ninguém por perto. Entretanto, você não se sente só. Desfrute dessa solidão, olhando para as montanhas, distantes no horizonte. Enterre os dedos dos pés no solo. Sinta o cheiro da terra úmida. Escave, escave até chegar na rocha. Escave com suas mãos, fortes e duras. Sinta a terra entre seus dedos. Sinta o cheiro da gleba. Escave até as entranhas da terra. Olhe para cima, para o céu. Olhe para o leste, onde nasce o sol. Depois deite. Estique braços e pernas. Sinta o prāṇa, a força da vida pulsando no seu corpo. Deixe que o seu corpo absorva essa energia (1/2 minuto em silêncio).

Volte-se para o leste e observe o sol nascendo. Veja os primeiros raios do sol aparecendo entre as montanhas distantes. Contemple a paisagem, banhada pela luz dourada do sol. Feche os olhos e sinta a luz do sol acariciando sua pele (1/2 minuto em silêncio). Agora você percebe que nuvens escuras se formam sobre as montanhas, ocultando o sol. As nuvens cobrem o céu por inteiro. Rapidamente, começa a chover forte. Seu cabelo cola no rosto. A água escorre pela sua pele, limpando e purificando seu corpo. Sinta o sabor da água limpa na boca (1/2 minuto em silêncio).

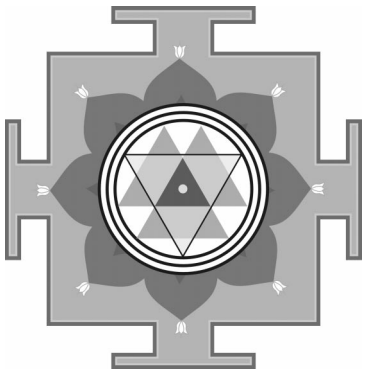
Repentinamente, um raio cai com estrondo sobre uma árvore. Você se aproxima dessa árvore, que está ardendo inteira. Sinta a força da Natureza. Aqueça-se nesse calor. Ofereça ao fogo seus sentidos, suas emoções, seus pensamentos. Purifique-se nele. O fogo simboliza a presença da luz. Sinta a presença da vida. Assim como a chama se esconde na madeira, o fogo revela a Consciência que subjaze em todas as coisas (1/2 minuto em silêncio). Sinta agora o vento, soprando entre seus cabelos. Enquanto o vento se torna mais forte e fresco, você se levanta. Sinta o vento com as narinas. Deixe que o vento impregne você com seu poder, enquanto respira intensamente. Sinta que o vento sopra dentro do seu corpo, desde a cabeça até as pontas dos dedos das mãos e pés (1/2 minuto em silêncio). Um enorme arco-íris se forma agora, atravessando o céu. Veja claramente cada uma das cores do arco-íris. Essas cores unem a terra e o céu. Uma sensação de paz e harmonia indescritível invade o seu ser. Neste momento, você percebe quem você realmente é. Um mantra começa a ressoar em sua mente. O mantra diz assim:

Eu não sou intuição nem razão. Nem ego nem experiência.
Nem a palavra que se ouve ou se pronuncia. Nem visão nem perfume.
Eu não sou terra nem espaço; fogo nem ar. Eu sou Śiva.
Em forma de Consciência e Bem-aventurança, eu sou Śiva. [62]

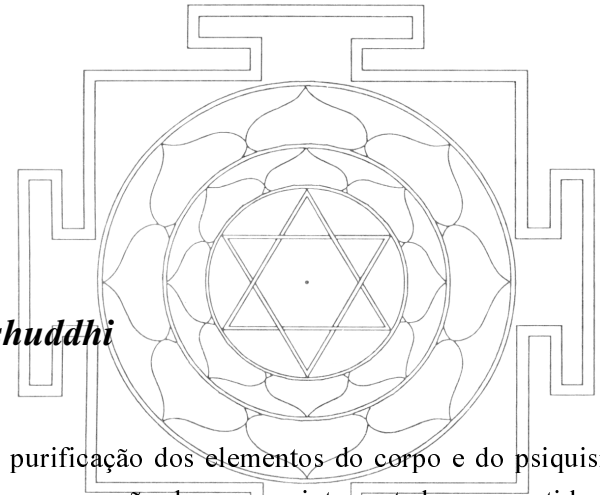
Quando o mantra cessa, o arco-íris se esvai. Este é o momento para repetir seu saṅkalpa. Use a mesma frase que você repetiu no início da prática. Repita mentalmente três vezes o saṅkalpa. Coloque todo seu entusiasmo, toda sua motivação nele. Visualize que ele acontece. Repita o saṅkalpa (1/2 minuto em silêncio).

Depois, coloque a atenção na sua respiração. Atenção total no ritmo natural da sua respiração. Tome consciência da inspiração. Tome consciência da expiração. Tome consciência do seu corpo físico. Da posição deitada. Tome consciência do peso do corpo, e dos pontos de contato com o solo. Volte a consciência para o exterior.

Externalize a atenção. Sinta-se totalmente acordado e desperto. Cheio de energia. Aos poucos, comece a movimentar os pés, as mãos, a cabeça, lentamente, para os lados. O corpo todo. Alongue-se e espreguice-se, como se estivesse acordando após uma noite de sono profundo. Quando sentir que está totalmente consciente e desperto, sem pressa, sente. A prática de yoganidrā terminou. Oṁ śānti, śānti, śānti.



[62] Śiva é sinônimo de Puruṣa. A Consciência Pura: "Śiva é *prakāśa* e *vimarśa,* a luz da Consciência e o estar consciente dessa Consciência." Jaideva Singh, *Vijñānabhairava,* p. 54. Este é um poema de Ādi Śaṅkara, do século IX.

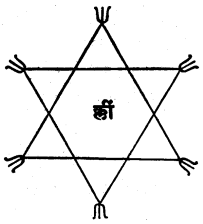




Tattwa shuddhi

Tattva śuddhi é a purificação dos elementos do corpo e do psiquismo. Os cinco tattvas: terra, água, fogo, ar e espaço não devem ser interpretados no sentido literal, quimicamente, mas designam os estados etéreo, gasoso, ígneo, aquoso e sólido da matéria. O elemento terra predomina em tudo o que for sólido, o elemento água em tudo o que for líquido, e assim por diante. Tudo o que existe no Universo mnifestado, inclusive o homem, é fabricado com esses elementos.

O Tantra afirma que é preciso purificá-los para facilitar o despertar da kuṇḍalinī. A prática de tattva śuddhi aparece por primeira vez no *Śrīmad Deví Bhāgavatam,* um śāstra de onde foi extraído, resumido e adaptado por Svāmī Satyānanda. O resumo e a adaptação se explicam: o sādhana original se fazia em seis ou oito horas, e durava vários dias a fio. Esta versão pode chegar a duas horas. Recomendamos fazê-la durante a semana da lua cheia, associada a um jejum. Se não conseguir jejuar, procure alimentar-se frugalmente, eliminando pelo menos os laticínios durante esses dias, e diminuindo a quantidade de comida.



Tattva śuddhi sādhana

Tempo	*90 a 120 minutos*
Nível	*avançado*
Efeito	
Sinopse	
*Uma purificação que vai muito além do corpo físico denso. Inclui **ajapā** japa, a meditação sobre o mantra da respiração, a visualização dos yantras dos cinco elementos, repetição dos **bīja** mantras, e a visualização da **Prāṇa Śakti**.*	

Sente numa posição confortável, com as costas eretas. Pode ser siddhāsana, padmāsana ou vajrāsana. Inspire profundamente e vocalize o mantra Oṁ durante sete fôlegos: Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ, Oṁ. Consciência total no corpo físico. No seu corpo inteiro e na posição sentada. Tome consciência da espinha dorsal, perfeitamente ereta, sustentando o pescoço e a cabeça. Tome consciência da posição equilibrada dos braços e pernas. Consciência total no seu corpo inteiro. Seu corpo inteiro, dos pés à cabeça (1/2 minuto em silêncio).

Agora visualize o exterior do corpo. Como se você estivesse se vendo num espelho. Veja seu corpo na posição de meditação. Pela frente. Pelo lado direito. Pelo lado esquerdo. Por trás. Por cima. E então, de todos os ângulos ao mesmo tempo. Consciência total no seu corpo inteiro. O corpo inteiro, como uma unidade. Depois, imagine-se como se estivesse crescendo a partir do chão. Como uma árvore. Suas pernas são as raízes da árvore. O resto do corpo é o tronco. Você está crescendo a partir do chão, fixando-se no chão. Absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Como uma árvore enorme e forte. Perceba-se, vivencie-se crescendo a partir do chão. Fixando-se no chão. Unindo-se com o chão. Você está absolutamente estável. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio).

Agora tome consciência das sensações que o seu corpo experimenta. Consciência total em todas as sensações físicas. Permita que estas sensações se transformem num foco para o seu pensamento. Consciência total. Concientize-se das partes do corpo, começando pela cabeça. Visualize a sua cabeça e mantenha consciência total nela. Faça o mesmo com o pescoço. O ombro direito. Com o ombro esquerdo. Com o braço direito. Com o braço esquerdo. Com a mão direita. Com a mão esquerda. Permaneça consciente das costas inteiras. Do peito. Do abdômen. Do glúteo direito. Do glúteo esquerdo. Mantenha-se consciente da perna direita. Da perna esquerda. Do pé direito. Do pé esquerdo. E depois, do corpo inteiro. Permaneça consciente do corpo inteiro, de uma só vez. Intensifique a consciência do corpo. (1/2 minuto em silêncio).

Agora faça um saṅkalpa: tome a resolução de permanecer absolutamente estável e imóvel durante toda a prática. Repita mentalmente: "durante toda a prática fico absolutamente estável, absolutamente imóvel. Absolutamente estável e imóvel". Fique atento aos sinais de desconforto do corpo. Consciência total em todos os sinais de desconforto: dor, coceira, formigamento, necessidade de deglutir saliva, o que for. E permaneça absolutamente firme e imóvel. Quando você se prepara para permanecer atento e evitar todo e qualquer movimento, o corpo permanece imóvel e rígido como uma estátua. E você percebe uma sensação de levitação astral.

Se houver algum movimento inconsciente, tome consciência desse movimento. Torne-o consciente. Consciência total no corpo e na estabilidade. Consciência total no corpo e na imobilidade. Seu corpo está totalmente estável e imóvel. Absolutamente firme e descontraído. Esta é a forma da sua consciência agora (1/2 minuto em silêncio).

Você está preparado para manter esse estado. Sinta seu corpo ficando mais e mais rígido. Mais e mais firme. Tão rígido e firme que, depois de algum tempo, você não consegue mais se mexer. Consciência total no corpo e na rigidez. Consciência total no corpo e na firmeza. Seu corpo está absolutamente rígido e firme. Rígido e firme, porém, perfeitamente descontraído e relaxado. Absolutamente imóvel. Consciência intensa (1/2 minuto em silêncio). Ao manter a consciência centrada, você sente o seu corpo ficar cada vez mais leve, cada vez mais sutil. Tão leve e sutil, que a consciência do corpo se esvai. A consciência do corpo se esvai (1/2 minuto em silêncio).

Agora desperte a experiência de suṣumnā nāḍī. Faça ujjāyī prāṇāyāma, respirando num sussurro, mantendo a glote levemente contraída, mas sem forçar nada, como se estivesse inspirando e expirando pela garganta. Visualize suṣumnā nāḍī, o canal central, que ascende ao longo a coluna vertebral, desde o mūlādhāra cakra, na extremidade da espinha dorsal, até o ājñā, no intercílio.

Ao ascender, a consciência atravessa todos os cakras: mūlādhāra, svādhiṣṭhāna, maṇipūra, anāhata, viśuddha, ājñā. Retenha a respiração no ājñā, carregando esse cakra com mais energia. Depois, exale e retorne desde ājñā: viśuddha, anāhata, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra. Retenha a respiração no mūlādhāra por alguns segundos. Ao inspirar, a consciência atravessa os cakras ascendendo: mūlādhāra, svādhiṣṭhāna, maṇipūra, anāhata, viśuddha, ājñā. Retenha a respiração no ājñā. Depois, retorne: viśuddha, anāhata, maṇipūra,

svādhiṣṭhāna, mūlādhāra. Retenha a respiração por alguns instantes no mūlādhāra. Ao inspirar, a consciência atravessa os cakras ascendendo: mūlādhāra, svādhiṣṭhāna, maṇipūra, anāhata, viśuddha, ājñā. Retenha a respiração no ājñā. Depois, retorne: viśuddha, anāhata, maṇipūra, svādhiṣṭhāna, mūlādhāra. Retenha a respiração por alguns instantes no mūlādhāra e continue (3 minutos em silêncio).

Continue sincronizando a respiração com a movimentação da energia e o pensamento por suṣumnā nāḍī. Ao inspirar, traga a consciência e o prāṇa desde o mūlādhāra até o ājñā. Ao exalar, leve a consciência do ājñā até o mūlādhāra. Continue assim (5 minutos em silêncio). Medite no mantra so'haṁ. So ao inspirar. Haṁ ao exalar (5 minutos em silêncio).

Leve a consciência para a área entre as pontas dos pés e os joelhos. Visualize ali um quadrado amarelo, yantra que simboliza o pṛthivī tattva, a terra. Ao mesmo tempo, repita mentalmente o bīja mantra Laṁ (3 minutos em silêncio).

Agora coloque a consciência na região entre os joelhos e o umbigo. Visualize ali uma lua crescente com duas flores de lótus nas extremidades. É de cor branca, rodeada por um círculo de água. Concentrando-se no crescente, símbolo do āpas tattva, a água, repita mentalmente o bīja mantra Vaṁ (3 minutos em silêncio). Depois leve a atenção do umbigo para o coração, e imagine no tórax um triângulo invertido de fogo, que simboliza o agni tattva. Repita mentalmente o bīja mantra Raṁ (3 minutos em silêncio).

A seguir, concentre-se na área entre o coração e o intercílio, visualizando ali seis pontos de cor cinza escuro formando um hexágono, símbolo do tattva vāyu. Repita mentalmente o bīja mantra Yaṁ (3 minutos em silêncio). Agora leve a consciência para a região entre o intercílio e o alto da cabeça, visualizando ali uma forma circular transparente e luminosa, o yantra do ākāśa tattva. Enquanto visualiza este yantra, repita mentalmente o bīja mantra Haṁ (3 minutos em silêncio).

Após haver criado no seu pensamento estes tattvas, imagine pṛthivī dissolvendo-se em āpas, āpas absorvendo-se em tejas, tejas em vāyu e vāyu em ākāśa: o yantra da terra dissolvendo-se no yantra da água, o da água absorvendo-se no fogo, o símbolo do fogo dissolvendo-se no ar e o símbolo do ar desaparecendo no espaço. Agora imagine o tattva ākāśa dissolvendo-se na sua causa, o ahaṁkāra, o ahaṁkāra em mahat, o grande princípio, e este absorvendo-se em prakṛti, a natureza, que por sua vez desaparece no Puruṣa, a Consciência Pura. Considere-se o mais puro, absoluto e elevado conhecimento.

Traga a consciência para o lado esquerdo do seu abdômen. Visualize aqui um homenzinho do tamanho do seu dedo polegar. Sua pele é negra como o carvão, seus olhos brilham como brasas e tem uma barriga enorme. Ele carrega um machado e um escudo nas mãos. Este homenzinho e Pāpa Puruṣa, o homem limitado, condicionado, que somos nós todos. Agora transmute este homem escravo dos seus sentidos e condicionamentos, através do mantra e da respiração.

Inale pela narina esquerda repetindo mentalmente o mantra Yaṁ. Visualize este homem tornando-se claro e brilhante. A sua figura inteira se transforma. Retenha o ar e faça mentalmente o bīja mantra Raṁ enquanto imagina este homem virando cinzas. Exale essas cinzas pela mesma narina esquerda, repetindo mentalmente o bīja mantra Vaṁ e visualizando que as cinzas formam uma bolinha que se mistura com o amṛta, o néctar lunar, na lua crescente, yantra do elemento da água. Depois, repetindo para si o bīja mantra Laṁ, visualize que esta bolinha, no lado esquerdo do seu abdômen, se transforma num ovo dourado. Repita mentalmente o mantra Haṁ enquanto visualiza que esse ovo cresce cada vez mais, até tomar o tamanho do seu próprio corpo e envolver você por inteiro.

A partir da imagem desse ovo dourado, absorva-se agora na ordem inversa: no Puruṣa, a Consciência Pura, em Prakṛti, a Natureza, em mahat e, finalmente, no ahaṁkāra. De ahaṁkāra veja emergindo o ākāśa yantra. Do ākāśa, vāyu. De vāyu, agni. De agni, āpas. E finalmente, de āpas, pṛthivī. Localize esses yantras nos seus respectivos lugares, como fizemos antes: ākāśa no alto da cabeça, vāyu entre o intercílio e o coração, agni entre o coração e a abdômen, āpas entre o abdômen e os joelhos e pṛthivī entre os joelhos e as pontas dos pés. Repita mentalmente o mantra so'haṁ concentrando-se em suṣumnā nāḍī, visualizando que a sua alma individual, jīvātman, separa-se do Ser Supremo, Paramātman, e localize jīvātman na região do seu coração. Agora visualize que kuṇḍalinī, que você levou conscientemente até o sahasrāra cakra, volta a descer por suṣumnā nāḍī, atravessando os cakras até chegar no mūlādhāra.

Concentre-se no cidākāśa, o espaço que você vê à frente dos seus olhos fechados. Projete aí a imagem de um vastíssimo oceano vermelho. No centro desse oceano há uma flor de lótus também vermelha. Sobre este lótus está Prāṇa Śakti a deidade que representa a força vital. Seu corpo resplandece com a cor do sol nascente e possui belos ornamentos. Ela tem três olhos e seis braços. Na mão superior direita, segura um tridente. Nas outras, um arco e um

laço. Na mão superior esquerda segura uma lança. Nas demais, cinco flechas e uma caveira gotejando sangue (10 minutos em silêncio). Neste momento, volte a consciência para os sons à sua volta. Externalize aos poucos a mente, preparando-se para concluir. Abra os olhos, alongue-se aos poucos e encerre esta prática.

.....

Abrindo os olhos, passe à aplicação de bhasma, as cinzas. Pegue um pouco de cinza nos dedos médio e anular da mão direita e passe-os sobre a testa de esquerda à direita, desenhando cuidadosamente duas linhas horizontais, enquanto repete mentalmente o mantra **Oṁ Hraum Namah Śivāya.** Em seguida, colocando cinzas no polegar, trace uma terceira linha de direita à esquerda, acima das outras, repetindo o mesmo mantra (esta parte da prática é opcional).







Agnihotra, os mantras do fogo

A ciência vêdica

Antes de entrar no assunto do título, cabe falarmos um pouco sobre a ciência vêdica, um tema tão profundo quanto incompreendido, para contextualizar devidamente o culto do fogo. Devido a uma grande variedade de razões, os estudos vêdicos não receberam a mesma atenção que outras áreas do conhecimento antigo. Isto se deve em parte à atitude eurocêntrica dos historiadores da ciência, em parte ao preconceito com que essa ciência sempre foi vista pelos estudiosos ocidentais, em sua imensa maioria cristãos, alguns deles missionários, que tentaram a qualquer preço encaixar o período de formação dos Vedas dentro da cronologia bíblica e comprimir a história dentro de certas teorias especulativas relacionadas com movimentos migratórios massivos.

O sistema científico vêdico se baseia na premissa fundamental upanishâdica que já citamos, *yata Brahmande tata pindade*, que se pode traduzir da seguinte forma: assim como é no Universo, assim é também no ser. Este sistema de conhecimento concebe todo o existente como uma unidade. Uma unidade que está regida pelas mesmas leis. O mundo do infinitamente grande, ādhidaivika; o mundo do infinitamente pequeno, ādhyātmika, e o mundo humano, ādhibhautika[3], convivem sutilmente vinculados entre si pelo que se chamou a teoria

[63] Esses planos têm ainda outros níveis de correspondências: ādhidaivika, o plano celestial ou astral, é o mundo dos deuses e deusas, que está além do mundo físico. Os três cakras na cabeça: golata, lalata e lalanā se vinculam com ele (o último é o cakra que se estimula com a contração da língua, khecarī mudrā). Ādhibhautika é o plano terrestre, que está associado aos três cakras inferiores: mūlādhāra,

das correspondências, ou bandhus. As equivalências ou correspondências entre estes três mundos estão presentes em todo o contexto cultural vêdico e em qualquer uma das suas expressões: a literária, nos velhos śāstras; a arquitetônica, na construção dos altares do fogo ou a médica na chamada ciência da vida ou Ayurveda, para mencionar apenas três.

O mais interessante da ciência vêdica é que ela foi além do estudo da realidade "exterior", da Natureza. Ela estudou também a consciência e o processo cognitivo. Isso se vê com clareza no *parâ*, o conhecimento do self. Os vêdicos afirmavam que a consciência, agindo em si própria, pode alcançar o conhecimento universal. Um exemplo disto é a experiência do Buddha Gautama que, partindo da condição humana limitada e usando apenas a consciência, conquistou a suprema sabedoria. Acreditava-se que, para complementar a tarefa de compreender a ordem da natureza, era preciso igualmente unificar esse conhecimento. Entretanto, como não era possível encerrar o princípio unificador numa fórmula, foram utilizados símbolos e metáforas (pratíka) para descrevê-lo. Esse princípio unificador recebe o nome de Brahma.

Brahma é a essência da existência: se define como satyasa satyam, bem-aventurança e conhecimento: ānanda e prajñā, ou ainda satchitánanda: existência, consciência e bem-aventurança. Também se define em termos de opostos, como sat e asat, existência e não-existência, ou pela negação do que ele é: atemporal, não-espacial, ou como estando além da causalidade. O conceito de Brahma é utilizado para descrever a unidade essencial das coisas.

Quando a consciência **apreende** o universo físico, participa da unidade. A *Muṇḍaka Upaniṣad,* I:1,3, diz que a consciência, ātman, é "aquilo através do qual o universo inteiro pode conhecer-se". Esta definição explica a afirmação da *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad,* I:4,10: *Aham Brahma asmi*, "eu sou Brahma". Voltaremos a mencionar o ponto da unidade essencial daqui a pouco, ao tratar o tema das relações entre o Veda e o Tantra.

O Yoga, o Tantra, as matemáticas, a astronomia e o ritual do fogo são, entre outros assuntos, diferentes aspectos do sistema de conhecimento vêdico, que é verdadeiramente muito vasto para nós, ocidentais. Em cada um destes aspectos se podem expressar equivalências nas que os "deuses" vêdicos, por exemplo, podem representar tanto estrelas ou planetas, como os

---

svādhiṣṭhāna e maṇipūra. Ādhyātmika é o mundo espiritual, o domínio do Ser. Os três cakras superiores, anāhata, viśuddha e ājñā se relacionam com ele.

cakras no corpo humano, os tijolos empilhados dos altares ou até mesmo as próprias qualidades humanas.

Em alguns casos, as equivalências entre as diferentes partes eram definidas através de números. Noutros, adquiriam uma forma mais metafórica: os olhos do homem se descrevem como sendo o sol e a lua; fala-se de planetas no corpo humano. Hoje sabemos que existem correspondências numéricas entre os períodos planetários e certos processos do organismo. A interpretação correta só pode obter-se dentro do contexto adequado. A força da tradição vêdica provém da sua base racional, da sua aplicação prática.

A cosmovisão dos ṛṣis, os sábios vêdicos, passa pela constatação de que existem correspondências sutis entre o macro e o microcosmos, e que estas correspondências admitem uma expressão matemática. A presença dos números e da aritmética nesta sociedade não é um fim em si própria, mas está em função da edificação de um sistema ritual altamente preciso.

Os ṛṣis retiravam-se da vida profana para poder dedicar-se à observação da Natureza. Os refúgios onde viviam nas montanhas e florestas, segundo consta nas Upaniṣads e no *Rāmāyaṇa,* constituíam lugares ideais para a observação do céu, que era feita a olho nu. Isto explica também o fato de que alguns conjuntos de hinos vêdicos (mandalas) e outros śāstras começam ou terminam com a descrição da localização do sol em relação aos planetas e às constelações. Os primeiros leitores ocidentais dos séculos XVIII e XIX menosprezaram esse detalhe, por não acharem possível que fossem dados astronômicos concretos. Infelizmente, ainda hoje há quem continue negando essas evidências.

Pode parecer estranha a fixação por números na cultura vêdica, mas esta cosmovisão elimina as casualidades. Nada é fortuito quando está sujeito a tão precisos cálculos matemáticos. Essas relações sutis, numericamente expressas, abrangem tanto o mais amplo do Cosmos quanto o mais reduzido da fisiologia humana.

As correspondências foram conservadas para elaborar seus rituais de sacrifício[64] em dois níveis diferentes: no aspecto material, edificando os altares do fogo, o que deu posteriormente origem às impressionantes obras de engenharia da civilização dos rios Indo e Sarasvatī, através da secularização do conhecimento sagrado. No aspecto espiritual, através da revelação dos hinos vêdicos, especialmente o *Ṛg Veda*. A mesma estrutura que apresentam os altares repete-se no *Ṛg Veda*. Nela, podemos contemplar os três níveis da criação: terra, ar e céu

[64] Do latim: sacrificar, *tornar sagrado.*

(bhūr, bhuvaḥ, svāhā[5]. O próprio texto do *Ṛg Veda* possui a estrutura de um altar simbólico, sustentado pelo número total de sílabas dos seus 1017 mantras[66].

Entretanto, a noção de unidade incluía igualmente outros conceitos. O sacrifício do fogo, agnihotra, pode fazer-se externamente, ou dentro do corpo (prāṇa yajña), empregando técnicas de Yoga. Os fogos do altar de Agni possuem un paralelo nos fogos corporais. O sacrifício é um sistema recursivo: cada nível se baseia na transcendência do nível anterior. Isto não só se vê na vida exterior, como também dentro da mente, que se descreve como um sistema hierárquico com correspondências no corpo físico denso.

Uma interação dinâmica foi postulada entre três estados fundamentais da matéria: tamas, rajas e sattva, ou inércia, ação e equilíbrio. Na filosofia Sāṅkhya se propõe a interação entre elas, que define a manifestação de Prakṛti, a Natureza. Claramente, as regiões da atmosfera, o céu e a terra (bhūr, bhuvaḥ, svāhā) correspondem a estas três.

Os altares do fogo vêdico possuem cinco camadas de tijolos, que representam as três regiões e os espaços intermediários entre elas, onde o céu se encontra com a atmosfera e esta com a terra. Na medicina ayurvêdica, os três doṣas ou humores do corpo humano, pitta, vāta e kapha, definem igualmente um modelo tripartido.

As correspondências implícitas na premissa da unidade que sustenta o axioma *yata Brahmande tata pindade* se expressam também no sacrifício do fogo, o yajña, que pode fazer-se externamente em uma cerimônia ritual, ou dentro do próprio corpo. Este último recebe o nome de prāṇa yajña e usa técnicas do Yoga. Os fogos do altar de Agni possuem um paralelo com os fogos corporais. O sacrifício é um sistema recursivo: cada nível se baseia na transcendência do nível anterior. Isto não se vê apenas na vida exterior senão também dentro da mente, que se descreve como um sistema hierárquico, com correspondências no corpo físico denso.

Algo de que nunca se fala, um pouco por ignorância, um pouco por preconceito, é da relação entre a ciência vêdica e o Tantra. Mas acontece que o Tantra já aparece nos Vedas. E aparece representando simbolicamente a teoria da estrutura da consciência. Os śāstras falam da continuidade desse conhecimento desde tempos muito antigos, e encontramos evidências da

---

[65] *Chāndogya Upaniṣad,* II:23.2.

[66] Uma clara exposição sobre esta complexa estrutura é dada pelo Dr. Subhash Kak no livro *In Search of the Cradle of Civilization*, pp. 203 e 204.

sua existência nos textos, desde que, para decifrá-los, se utilizem as interpretações de Yāska, ou as que aparecem nos *Brāhmaṇas.* Para expressar este conhecimento e, ao mesmo tempo, preservá-lo, os ṛṣis valeram-se do sandhābhāṣā, uma linguagem *intencional*, secreta, alegórica e escura, que afasta os curiosos. Para fazer uma leitura inteligente[67] dos hinos, é preciso levar isto em consideração.

A teoria dos bandhus, ou equivalências implica que a estrutura da consciência possui paralelos com a realidade exterior. Alguns Tantras vêdicos utilizaram-se do sol, da lua e dos planetas para definir as categorias interiores do pensamento e a natureza da mente. Mas a tarefa de interpretar os textos vêdicos desde este ponto de vista apenas começou.

O *Ṛg Veda* dá grande ênfase à palavra, vāk. O hino X:17 é dedicado a Bṛhaspati, o senhor do mantra sagrado. Nele, são descritos o conhecimento da origem e os segredos da palavra. O interessante é que Bṛhaspati é comparado aqui ao sol, à lua e aos planetas. No hino X:125, a palavra é glorificada como o poder supremo, que sustenta Varuṇa e Mitra, o oceano e a compaixão.

Entre os termos de Tantra e de Yoga que encontramos nos textos vêdicos aparece o mantra Oṁ. Na *Chāndogya Upaniṣad,* II:22, se diz que "assim como as folhas surgem do talo, todas as palavras se originam no Oṁ. O Oṁ é o Universo inteiro". Nos tempos upanishâdicos, não se falava apenas das equivalências entre o Universo e o corpo como estruturas, mas davam-se também os detalhes dessas equivalências.

O Veda diz que a Natureza não é real em si; mas é uma representação simbólica da realidade última. Real é o eterno, aquilo que nunca muda. E a Natureza muda o tempo todo. Tudo o que for interior é real, eterno e imutável. Qualquer forma de adoração da Natureza, incluindo o agnihotra, não se dirige à própria Natureza. Adora-se o princípio divino que está nela, e do qual ela é apenas uma manifestação. Se você olhar em profundidade a Natureza, conseguirá ver o princípio divino que subjaze nela. Por isso mesmo se diz que o Veda não está contido em quatro livros.

Havia uma vez um ṛṣi, um sábio, que praticou exercícios de austeridade (tapas) durante toda sua vida. Quando estava por morrer, revela-se frente a ele Brahma, o Criador, e disse: – já que você fez tanto esforço, vou lhe conceder um pedido. Diga-me o que quer.

O ṛṣi responde: – me dê por favor mais cem anos de vida.

---

[67] Inteligente, do latim, *inter leggere*: saber ler nas entrelinhas.

– Mais cem anos? Mas para que?

– Necessito estudar os Vedas.

Brahma concede o pedido. Transcorrido esse tempo, o sábio e o deus se encontram novamente. Brahma diz: – agora chegou a tua hora. O prazo acabou.

Mas o ṛṣi implora: – me dê outros cem anos, preciso mais tempo para entender os Vedas.

Com aquela paciência infinita que somente os deuses sabem ter, Brahma outorga o segundo pedido. Passado aquele século, eles se reencontram. O deus quer levar o sábio desta vida, mas ele não desiste e pede: – me dê por favor mais cem anos, há coisas que ainda não consigo entender." Brahma concorda e assim passam mil anos mais: o ṛṣi pedindo mais e mais tempo para estudar, o deus aquiescendo com piedade infindável.

No final, vendo que não conseguia acabar de entender as escrituras, o ṛṣi, desalentado, pergunta ao deus: – porque nunca termino?

Ele responde: – porque você não está fazendo Yoga. Porque não serve para nada estudar os Vedas se você não os coloca em prática, e a prática do conhecimento vêdico é o Yoga. Isto é para que você não esqueça que o estudo sem a prática não produz nenhum resultado.

Os śāstras dizem que se você for estudioso dos Vedas, você não é nada, pois o Veda não vai te levar ao mokṣa, à libertação. O simples estudo dos Vedas e a recitação dos mantras traz apenas mais condicionamentos. Por isso se diz que *não existe Yoga sem Veda, e não existe Veda sem Yoga*. O Veda está dentro de você, e para onde você olhar. Enquanto não vir o Veda dentro de você mesmo, e em todas as coisas ao seu redor, esses quatro livros serão inúteis. Um mantra do *Yajur Veda* (XXXIV2-5), que se faz à noite, diz:

A mente vai para longe quando a pessoa está acordada ou dormindo.
Vagueia muito longe e é a luz das luzes.
Que a mente tenha pensamentos elevados.
A mente é um instrumento único e sagrado, presente em todos,
que o sábio usa para seus atos nobres.
Que ela tenha pensamentos elevados.
A mente possui as faculdades da cognição e a sedimentação.
É a luz imortal. Nada pode fazer-se sem a mente.
Que ela tenha pensamentos elevados.
A mente abrange o passado, o presente e o futuro e guia as ações.
Que ela tenha pensamentos elevados.

O Ṛg, o Yajur e o Sāma Veda estão dentro da mente.
A faculdade da cognição está entretecida na mente.
Que ela tenha pensamentos elevados.

Então, uma vez vendo o Veda em você, você poderá reconstruir e entender os mantras, sílaba por sílaba. Porque? Porque ele está em todos os lugares: dentro e fora. Esse é o verdadeiro sentido do culto à natureza. Tornar-se uno com a natureza para poder entender o princípio divino que está além. É por isso que até os templos são réplicas da natureza. Templo se diz mandir em sânscrito, de man = mente, e dir = paz. O sentido desta palavra é *tornar a mente pacificada*. Todos os templos construídos segundo os princípios do vastu śāstra, a arquitetura sagrada hindu, são representações simbólicas da natureza. Se eu não puder ir para a natureza, trago a natureza para a cidade, simbolicamente.

Yajña: acendendo o fogo de Agni

Yajña e uma palavra sânscrita que significa dar, servir, contribuir, compartilhar, sacrificar, tornar-se parte de algo. O yajña, também chamado agnihotra, homa ou havana, é uma prática muito antiga, que faz parte do hinduísmo e nasceu nos tempos vêdicos, entre 6500 e 4000 anos atrás, quando o uso do fogo era essencial na vida dos homens. Temos evidências de que é algo muito antigo, mas não sabemos ao certo quanto. Também, não interessa, pois o fato de ser antigo não o torna melhor. As guerras e a escravidão são muito antigas, mas isso não as torna boas.

O altar vêdico era originalmente o mesmo lugar que se usava para cozinhar. O resto da casa se construía em torno desse fogo central. Tais fogos permaneciam acesos durante gerações e gerações. Aliás, isso acontece até hoje. Na Índia, tivemos a oportunidade de participar numerosas vezes desta prática num altar cujo fogo não se apagava há sessenta anos. Ao mesmo tempo, as sociedades de antigamente mantinham acesos fogos comunitários, que serviam para unir as pessoas, pois estabeleciam uma ligação com os ancestrais.

O fogo é um símbolo muito poderoso, porque revela a Consciência que subjaze em todas as coisas do mundo material, como a chama que se esconde na lenha. Por exemplo, o samagri, a mistura de ervas medicinais, doces e cereais que se oferece ao fogo, não tem unicamente o objetivo de purificar o ambiente. Junto com o samagri, a pessoa precisa queimar também seu ego; junto com o ghee, precisa oferecer ao fogo seus sentidos, suas emoções, seus

pensamentos, não para destruí-los, pois o fogo não destrói, senão para purificá-los, para sutilizá-los, e torná-los mais leves. E é aí que a prática toma outra dimensão. Então, o que torna o fogo sagrado não é o ritual exterior, mas a atitude com que o fazemos. O fogo é símbolo da consciência universal. Seu culto é puro Yoga.

Fiz aqui uma tentativa de tradução dos mantras desde um ponto de vista naturalista, como era no início. Após estudar e praticar intensamente o yajña, concluo que os vêdicos não eram politeístas. Eram panteístas ou, em todo caso, e embora a palavra possa incomodar alguns, monoteístas. Agni, Indra, Vāyu, Rudra, não são deuses separados, senão nomes ou formas de uma mesma e única entidade. Da mesma forma que os prāṇas do corpo, que têm cinco configurações e cinco nomes diferentes, mas são um só.

Agora, o de designar deus ou Deus esta realidade pode ser questionável. Entre outras coisas, porque nem sequer existem as palavras deus ou Deus em sânscrito, do jeito ou com o sentido que as usamos aqui no Ocidente. Claro que alguém poderá ver deuses nesses mantras. Pessoalmente, prefiro vê-los como formas de energia, representações simbólicas intuitivas das camadas da existência que transcendem o intelecto. A *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (III:9) deixa isso bem claro neste diálogo:

"Então Vidagdha Śākalya perguntou:

— Quantos deuses existem, Yājñavalkya?

O sábio respondeu de acordo com o seguinte nivid (fórmula invocatória):

— Tantos como são mencionados no nivid do hino a todos os deuses, ou seja, 303 mais 3003 (= 3306).

— Sim — disse Śākalya — mas quantos deuses existem mesmo, Yājñavalkya?

— Trinta e três.

— Sim — disse ele — mas quantos deuses há mesmo, Yājñavalkya?

— Três.

— Sim — disse ele — mas quantos deuses existem mesmo, Yājñavalkya?

— Dois.

— Sim — disse ele — mas quantos deuses há, Yājñavalkya?

— Um e meio.

— Sim — disse ele — mas quantos deuses existem, Yājñavalkya?

— Um.

— Sim — disse ele — mas quais são os 303 e os 3003 deuses?

E Yājñavalkya: — Esses são apenas seus poderes (mahima). Eles são somente trinta e três.

— Mas, quais são esses trinta e três?

— Oito Vasus, onze Rudras e doze Ādityas fazem trinta e um. Com Indra e Prajāpati são trinta e três.

— Quais são os Vasus?

— O fogo, a terra, o vento, o sol, o céu, a lua e as estrelas. Estes são os Vasus pois configuram este excelente (vasu) mundo. Por isso são chamados Vasus.

— Quais são os Rudras?

— Os dez ares vitais do indivíduo, mais a consciência, que é o décimo primeiro. Quando eles partem deste corpo mortal, nos fazem chorar (rudra = chorar, gritar). Por isso é que eles são chamados Rudras.

— Quais são as Ādityas?

— Elas são as doze luas do ano. Elas são as Ādityas, porque carregam o mundo inteiro ao longo do tempo. Como elas andam (yanti) carregando (ādā) o mundo, são chamadas Ādityas.

— Qual é Indra? Qual é Prajāpati?

— O trovão é Indra. O sacrifício é Prajāpati.

— Qual é o trovão?

— O raio.

— Qual é o sacrifício?

— Os animais sacrificais.

— Quais são os seis deuses?

— O fogo, a terra, o vento, a atmosfera, o sol e o céu. Eles são seis pois o mundo inteiro é esses seis.

— Quais são os três deuses?

— Os três mundos (bhūr, bhuvaḥ, svāhā), pois é neles que todos estes deuses existem.

— Quais são os dois deuses?

— O alimento e a respiração.

— Qual é o um e meio?

— Aquele que purifica (o vento).

— Mas aquele que purifica é somente um. Como pode ele ser um e meio?

— Porque nele o mundo inteiro prosperou (adhyardhnot). Então, ele é um e meio (adhyardha).

— Qual é o deus único?

— A respiração. Ela é chamada Brahman, o além."

A conclusão sobre este diálogo, extraído de uma das mais antigas Upaniṣads, fica com o amigo leitor. Mudando um pouco de assunto, é impressionante a quantidade de significados que as palavras têm em sânscrito. Você pode fazê-las dizer praticamente o que quiser. Mas está valendo a citação abaixo. Não é possível fazer uma única tradução dos mantras vêdicos. O melhor é lê-los no original. Melhor ainda, é sentir a vibração e o efeito que eles têm sobre o corpo sutil e a consciência. Além do mais, está escrito nos śāstras: "quem é você para interpretar o Veda? Você sabe em que ***sílaba*** começar?" E ainda: "o Veda tem medo de pessoas com pouco conhecimento, pois elas podem feri-lo". Ou seja, que a tarefa é realmente difícil.

Tão difícil, que Svāmī Dayānanda (1824-1883), um dos maiores estudiosos dos Vedas de todos os tempos e um dos arquitetos do movimento de independência da Índia moderna, descobriu até nove camadas diferentes de significados em cada hino. O princípio básico de interpretação dos Vedas, segundo Dayānanda, é que as palavras dos hinos estão em "estado fluido" (yangika = *derivativas*). Ou seja, não têm apenas um significado único e estático (rūḍha), pelo que podem interpretar-se de formas muito variadas. Ele foi enfático ao afirmar que todos os nomes dos deuses vêdicos se referiam ao mesmo princípio. Śrī Aurobindo disse que "no campo da interpretação dos Vedas, Dayānanda deve ser reconhecido como a aquele que descobriu as primeiras chaves de decifração". Ele foi quem vislumbrou que, por trás do monte de entulho que eram as interpretações dominantes no século passado, havia algo mais. Removeu o entulho e encontrou uma porta. Arrombou a porta e morreu. Morreu envenenado por seus inimigos, antes de poder concluir a decifração.

Nesta tentativa de tradução, do que o yajña significa para mim, desde meu pequeno coração, e por mais equivocado que possa estar em relação aos significados profundos e ocultos, e à ciência que está por trás dos mantras (pelo que peço desculpas aqui mesmo aos veneráveis ṛṣis, começando pelo próprio Dayānanda), pelo menos mantenho o sentido original da prática, algo com o que não poderiam nem sequer conceber os tradutores do século passado. Pois o Veda é de quem o usa. Os mantras são de uma beleza arrebatadora. São tão profundos

quanto belos, e não é raro chorar de emoção e felicidade ao vocalizá-los. A tradução está o mais enxuta e sem adjetivos possível, porque não quis correr o risco de afastar-me do que se sente frente ao fogo. Se fazem com uma cadência e uma forma de respirar específica: a cada mantra corresponde uma exalação lenta. Não se inspira no meio de um mantra, pelo que, para fazer alguns deles, você precisará um certo treino nas práticas de prāṇāyāma e muita atenção na hora de vocalizar. Além disso, é preciso conhecer algumas regras básicas de sânscrito.

As traduções feitas pelos sanscritistas ingleses e alemães da época da colônia podiam fazer sentido para eles, mas não fazem para nós. Eles queriam achar nos textos mitologia, politeísmo e história e tentaram dar-lhes esse sentido. No Veda não há história nem politeísmo. Aliás, no Veda inteiro não aparece nem sequer um nome próprio. O exemplo mais claro disto é Viṣṇumitra. Viṣṇumitra é um grande ṛṣi, mas o nome não se refere a um sábio de carne e osso. Não é um "autor" de hinos. Nunca um ṛṣi compôs um hino! Ṛṣis são videntes. Ṛṣi significa *aquele que vê.* Sabe quem é o ṛṣi Viṣṇumitra? Seus próprios ouvidos! Viṣṇu significa *aquele que está em todas partes*. Mitra quer dizer *amigo*. Se refere aos ouvidos, pois o som vem de todas partes. Na física, a gravidade é Viṣṇumitra, porque a gravidade é o que nos sustenta aqui na terra. Os hinos formam parte do Smṛti, a revelação. Os ṛṣis não são escritores nem poetas. São yogis que *viram* os mantras em meditação.

Agni (fogo) é a primeira palavra que aparece nos Vedas. Os ṛṣis cultuavam o fogo porque sabiam que amplifica e purifica qualquer coisa que se jogar nele. Agni representa o sol na terra. O yajña é um ritual simbólico: alimenta-se o sol para alimentar a vida, pois a vida não existiria se não houvesse sol.

Entretanto, Agni é mais do que o fogo: é a inteligência viva. Assim como quando você olha para uma pessoa na verdade não está vendo o indivíduo, mas seu corpo, aparência, expressão, etc., da mesma forma, quando seus sentidos captam o fogo, podem perceber Agni detrás dele. O fogo é símbolo da vida e da inteligência. Agni **é** a vida e a inteligência. A aparência não é a pessoa, embora faça parte dela. A expressão revela a pessoa; o gesto revela o pensamento. Agni não é o fogo apenas. Lembre disso ao sentar frente a ele.

Porque fazer yajña? O sādhana externo serve e funciona como um guia para o iniciante. No início, as regras são úteis para nos dar orientação. Depois de algum tempo se tornam desnecessárias. Porém, é preciso ficar muito atento a algo que pode acontecer: fazer os mantras automaticamente. Lembra do exemplo da chave de fenda que demos no início? É

como diz o provérbio: “quando o sábio aponta para a lua, o tolo olha para o dedo.” Não olhe para o dedo! Se você se flagrar fazendo os mantras automaticamente, sem ter presente o significado nem prestar atenção aos efeitos vibratórios, cuidado! Não esqueça que para que a prática seja mesmo Yoga, você precisa estar consciente e presente o tempo todo na experiência, da mesma forma que você está (ou deveria estar) atento quando lê isto. Não perca a consciência. Desligue o automático! Observe-se: você está atento? Está lembrando neste momento da sua própria existência? Está consciente da sua respiração enquanto lê?

Enquanto o sādhana de Yoga se faz individualmente, e funciona da pele para dentro, o yajña é uma prática coletiva. Quanto mais gente, melhor. É uma prática familiar em que a presença da mulher é imprescindível. Rāma, o herói do *Rāmāyaṇa,* não pôde fazer yajña durante o tempo em que sua esposa Sītā esteve seqüestrada nas mãos do demônio Rāvaṇa. Os saṁnyāsins, yogis que renunciaram à vida em sociedade, não podem fazer yajña, pois não têm casa. Não tendo casa, não podem ter cozinha. Sem cozinha, não há fogo. Nem yajña.

A rigor, se faz yajña duas vezes por dia, ao amanhecer e ao entardecer. O yajña deve começar entre 25 minutos antes e 25 minutos depois da hora do nascer ou do pôr do sol. Isto, porque para os hindus, o dia não começa à meia noite, senão no horário sandhyā, quando o sol nasce. A prática completa leva uns 40 minutos. Recomenda-se tomar banho antes de começar.

Para fazer yajña se precisa um agnikuṇḍa ou havankunda; um recipiente onde você fará o fogo sem correr o risco de incendiar a sua casa. O agnikuṇḍa pode fazer-se com cinco camadas de tijolos empilhados, caso você tenha bastante espaço. Deve estar sempre orientado para leste, ser quadrado, e medir internamente um cúbito de lado e meio cúbito de profundidade (37x37x18,5 centímetros). Se você não tiver espaço para construir um yajñaśālā, o local onde se faz o ritual, pode usar uma bandeja de cobre. Na Índia se acham recipientes de cobre, construídos seguindo medidas específicas. Mas como a Índia não é logo ali na esquina, e talvez você não planeje ir para lá tão cedo, faça o fogo do jeito que o seu bom senso indicar.

A madeira que se queima deve ser aromática e estar bem seca. Não use madeira pintada, ou de caixas ou móveis desmontados. Na Índia se usam madeiras como tulsi, rudrākṣa, banyam ou pippal, mas, sendo impossível achá-las aqui, pode usar sem problemas galhos de pinheiro, mangueira ou eucalipto. Prepare a lenha cuidadosamente antes de acender o fogo. Entretanto, se você não tiver agnikuṇḍa, nem lenha, nem ghee, nem samagri, nem companhia para praticá-

lo, poderá mesmo assim fazer yajña. Só basta ter vontade de fazer os mantras e praticá-los com o coração aberto. Pessoalmente, já fiz yajña mentalmente sobre aviões, barcos, trens e carros. Obviamente não se compara à sensação de estar presente frente ao fogo, sentindo aquele calor e aquela vibração, mas mesmo assim é uma experiência muito forte. O que realmente interessa é a atitude como que se faz: "quando, no fogo da suprema realidade, no qual até o mais absoluto vazio se dissolve, os cinco elementos, os objetos dos sentidos e a mente são vertidos, usando a consciência como colher, isso é o homa (yajña) verdadeiro." *Vijñānabhairava,* verso 149, p. 137.

O fogo simboliza a presença da luz e do sagrado. É um verdadeiro ser vivente que você alimenta com três tipos de oferenda: gravetos, ghee[68] e samagri. O samagri é uma mistura cuja composição varia, mas que contém cereais, ervas medicinais, flores, frutos, resina de incenso, perfume, açúcar e ghee, ou pelo menos alguns desses ingredientes. Mas não esqueça que, junto com as oferendas, e ainda muito mais importante que elas, é oferecer, como já dissemos, os sentimentos, os órgãos dos sentidos e da ação[69], o pensamento e a consciência, não para queimá-los no fogo, senão para purificá-los, para torná-los mais sutis.

Ao mesmo tempo, visualize que na presença do fogo você desintegra tudo o que não quiser guardar dentro: emoções, pensamentos ou lembranças de experiências que não forem totalmente positivos. Uma pequena lista de sugestões das coisas que você pode purificar no fogo do yajña: o ambiente em que você vive. Os relacionamentos com os seus pais, amigos, filhos, cônjuge e com você mesmo. Os elementos do seu próprio corpo. A sua prática e a sua meditação. As suas emoções e sentimentos. O pensamento. A intuição. O corpo sutil, as nāḍīs e os cakras. A sua alma.

Como funciona psicologicamente o yajña? Igual ao antar mauna: você substitui os saṁskāras ruins por outros bons. Repetimos o sūtra de Patañjali: "quando surgirem pensamentos indesejáveis, estes podem ser vencidos convivendo-se com seus opostos."[70] Precisamos conhecer a tradução, ou pelo menos ter presente o significado dos mantras, pois

---

[68] Ghee é a manteiga clarificada indiana. A receita para faze-la está no capítulo de kriyā.

[69] Karmendriyas são os cinco órgãos de ação: voz (vāk), mãos (pāṇi), pés (pāda), órgãos reprodutores (upastha) e excretores (pāyu); e jñānendriyas, as cinco faculdades sensoriais ou órgãos da percepção: olhos (cakṣu), ouvidos (śrotra), nariz (ghrāṇa), língua (rasanā) e pele (sparśana).

[70] *Yoga Sūtra,* II:29.

eles têm esse objetivo: limpar, purificar e fazer uma resignificação dos conteúdos da consciência. Pois a cada vez que você diz *svāhā,* que significa entre outras coisas *tudo está perfeitamente bem*, você se reprograma para que, de fato, tudo fique perfeitamente bem. Svāhā também significa *ofereço a oblação.*

Os mantras devem pronunciar-se lenta e claramente: uma só exalação para cada mantra, respeitando as vogais curtas e longas, estas últimas representadas pelo acento[71]. As oferendas se vertem no fogo a cada vez que se diz *svāhā.*

Quando se faz mantra mentalmente durante o prāṇāyāma, a prática recebe o nome de prāṇa yajña, sacrifício (sacralização, aliás) do prāṇa. Esses mantras são expressão da lei e da verdade universal (dharma e rta) e servem para harmonizar-nos com elas. Formam parte da essência do ser humano e todos podem fazê-los, pois não estão limitados por fronteiras temporais ou culturais. Valem para todos os homens em todos os tempos, e nos revelam a nossa mais profunda natureza.

Os mantras

I - Ācamana sūtra

Antes de começar, sentado em posição de meditação frente ao agnikuṇḍa, se fazem três libações junto com estes mantras. Pegue um pouco de água na palma da mão direita. Faça o primeiro mantra e beba essa água. Proceda da mesma forma com os outros dois mantras. Depois, lave a mão.

1. Oṁ amṛtopastaraṇamasi *svāhā.*
2. Oṁ amṛtāpidhānamasi *svāhā.*
3. Oṁ satyam yaśaḥ śrī mayi śrī srayatám *svāhā.*

1. O Oṁ imortal é o meu sustentador (minha cama). Svāhā.

[71] O sânscrito tem quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna totalmente hermético para os não iniciados: as nuances de pronúncia chegam a ser imperceptíveis para os ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outras línguas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas. O acento sobre a vogal indica alongamento.

2. *O Oṁ imortal é o meu cobertor. Svāhā.*
3. *Que estejamos sempre repletos de verdade, glória e prosperidade. Svāhā*[72]

Taittirīya Āraṇyaka, X:32-35

II - Anga sparśa sūtra

Em seguida, fazem-se as sete abluções. Coloque um pouco de água na palma da mão esquerda. Molhando os dedos médio e anular da mão direita a cada mantra, toque as diferentes partes do corpo sucessivamente, começando sempre pelo lado direito. Ao concluir, lave as mãos com um pouco de água. Estes mantras eqüivalem à circunvalação do corpo que se faz durante o kāya sthairyam. Por sua vez, essa circunvalação é o aspecto corpóreo do pradakṣiṇa, o passeio sagrado que se faz nos templos e lugares de peregrinação do hinduísmo. Concentre-se no sentido do mantra e em cada parte do corpo ao vocalizar.

1. Oṁ vāṅ ma āsye astu (boca).
2. Oṁ nasor me prāṇo astu (narinas).
3. Oṁ akṣṇor me cakṣur astu (olhos).
4. Oṁ karnayor me śrotram astu (orelhas).
5. Oṁ bāhvor me balam astu (braços).
6. Oṁ ūrvor me ojo astu (pernas).
7. Oṁ ariṣṭāni me aṅgāni tanūstanvā me saha santu (o corpo inteiro).

1. *Oṁ. Que eu tenha sempre palavras claras na minha boca.*
2. *Oṁ. Que tenha sempre energia nas minhas narinas.*
3. *Oṁ. Que tenha sempre visão penetrante nos olhos.*
4. *Oṁ. Que tenha sempre audição apurada nos ouvidos.*
5. *Oṁ. Que tenha sempre força nos braços.*
6. *Oṁ. Que tenha sempre vigor e resistência nas pernas.*
7. *Oṁ. Que todo o meu corpo esteja sempre saudável e livre de doenças.*

Páraskara Gṛhastha Sūtra, II:3-25

[72] Oṁ, protetor de todo o existente, que estejamos protegidos da dor exterior e da dor interior. Que alcancemos o conhecimento verdadeiro, a prosperidade e o crescimento interior.

III - Agni ādhāna

Havendo colocado a madeira no agnikuṇḍa, acende-se o fogo recitando este mantra:

Oṁ bhūr bhuvaḥ svaḥ
Oṁ bhūr bhuvaḥ svardyauriva
bhūmnā pṛthivīva varimṇā
tasyāste pṛthivī devayajani pṛṣṭhe
agnimanna adamanna dyāya ādadhe.

O Oṁ é Ser, Transformação e Bem-aventurança.
O Oṁ é vasto como o céu e amplo como a terra.
Ó terra, altar do sacrifício da Natureza, sobre ti coloco a lenha,
para que possamos ganhar boas colheitas (boa alimentação).[73]

Yajur Veda, III:63.11

IV - Agni pradípana

Coloque mais alguns gravetos finos na fogueira para alimentá-la. Enquanto o fogo começa a arder, se faz este mantra:

Oṁ udbudhya svāgne pratijāgṛhi
tvamiṣṭāpūrte saṁsṛje-thām ayam cha
asmin tasadhasthe adhyttar asmin
viśvedevā yaja mānaśca sīdata.

Oṁ. Que o fogo desperte e se eleve
Que o Ser, junto com o purohit e estas pessoas,

[73] O fogo representa a energia que anima os três planos da existência (bhūr bhuvaḥ, svāhā): céu, atmosfera e terra. O Oṁ é vida e bem-aventurança, é aquele que elimina a dor. O agnikuṇḍa, lugar onde arde o fogo, representa o próprio universo. O fogo consome as oferendas e purifica o ambiente e as pessoas.

realizem trabalhos pelo bem-estar individual e pelo de todos.
Que as pessoas que estão aqui sentem junto com o purohit.[74]

Yajur Veda, XV:54

V - Tri samidādhāna

Oferecem-se ao fogo três gravetos finos molhados em ghee. O primeiro, com este mantra:

Oṁ ayam ta idhma ātmā
jāta veda stene dhyasva
vardhasva ceddha vardhaya
cāsmān prajayā paśubhir
brahma varca senān ná
dyena samedhaya *svāhā*
idam agnaye jāta vedase idam na mama.

Oṁ. Fogo, iluminador e senhor de todo o existente,
este graveto é teu corpo.
Que possas crescer e alimentar tua luz com ele.
Ilumina-nos e enriqueça-nos com uma boa prole,
gado, glória e alimento saudável.
Mentalizamos por todos (svāhāá).
Esta oblação é para o fogo. Não para mim.[75]

Āśvalāyana Gṛhastha Sūtra, I:10.12

O segundo graveto, com estes dois mantras, no segundo *svāhā:*

[74] Oṁ. Que o fogo, símbolo da inteligência e da realização, cresça no interior das pessoas. Que os nossos amigos trabalhem junto conosco pelo interesse social e pessoal. Que nos apoiemos incondicionalmente no caminho do crescimento (purohit é o oficiante da cerimônia).

[75] Oṁ, fonte da energia simbolizada pelo fogo, expressamos aqui o nosso desejo de abandonar nossos objetivos egoístas oferecendo combustível ao fogo e negando nossa possessividade. Trabalhemos pelo bem de todos os seres vivos. Que nunca falte o necessário para vivermos uma vida feliz.

Oṁ samidhāgniṁ duvasyat
ghṛtair-bodhayat atithim
āsmin havyā juhotana *svāhā*
idam agnaye idam na mama.

Oṁ susamiddhāya śociṣe
ghṛtam tíbram juhotana
agnaye jāta vedase *svāhā*
idam agnaye jāta vedase idam na mama.

Oṁ. Alimente o fogo com madeira seca.
Receba o convidado (Agni) com manteiga clarificada.
Coloque depois as oferendas.
Tudo está perfeitamente bem.
Isto é para o fogo. Não para mim.

Oṁ. Ofereça manteiga clarificada e quente ao fogo onipresente.
Tudo está perfeitamente bem.
Isto é para o fogo. Não para mim.[76]

Yajur Veda, III:1-2

O terceiro, com este mantra:

Oṁ tantvá samidbhir agniro
ghṛtena vardhaya amasi
brihachochá yaviṣṭhya *svāhā*
idam agnaye agnirase idam na mama.

Oṁ. Ó fogo vivificante,
te alimentamos com madeira seca e ghee

[76] Alimentamos o fogo resplandescente, não para atingir os nossos fins egoístas, senão para beneficiar todos os seres vivos. Que tenhamos sucesso nessa tarefa. As oferendas são um símbolo dessa nossa disposição. Elas queimam e se dispersam no ambiente para purificar a atmosfera e concretizar as nossas intenções. Que possamos dedicar o melhor de nós para o bem-estar coletivo.

para que possas brilhar. Tudo está perfeitamente bem.
Esta oferenda é para o fogo. Não para mim.[77]

Yajur Veda, III:3

VI - Pañca ájyáhuti

Depois fazem-se cinco oferendas de ghee, repetindo cinco vezes este mantra:

Oṁ ayam ta idhma ātmā
jāta veda stene dhyasva
vardhasva ceddha vardhaya
cāsmān prajayā paśubhir
brahma varca senān na
adyena samedhaya *svāhā*
idam agnaye jāta vedase idam na mama.

Oṁ. Fogo, iluminador e senhor de todo o existente,
esta manteiga é teu sangue.
Que possas crescer e alimentar tua luz com ela.
Ilumina-nos e enriqueçe-nos com uma boa prole,
gado, glória e alimento saudável.
Mentalizamos por todos (svāhāá).
Esta oblação é para o fogo. Não para mim.[78]

Āśvalāyana Gṛhastha Sūtra, I:10.12

VII - Jala-prasechana

Estes quatro mantras são feitos aspergindo água em torno do altar.

---

[77] O fogo envolve as partículas sutis das substâncias oferecidas e as desintegra. Essas partículas se misturam à energia vital do ambiente, para purificá-lo. Que este ato possa trazer saúde, prosperidade e felicidade para todos.

[78] Este mantra se repete, com a diferença que antes idhma significava graveto, e neste contexto significa ghee. Esta palavra encaixa nos dois contextos, pois idhma significa etimologicamente *inflamar*, e ambos os elementos, madeira e manteiga, servem para esse propósito.

No lado leste:

1. Oṁ adite anumanyasva.

No lado oeste:

2. Oṁ anumate anumanyasva.

No norte:

3. Oṁ sarasvati anumanyasva.

Em todos os lados:

4. Oṁ deva savitah pra suva yajñam
   pra suva yajñapatim bhagāya
   divyo gandharvaḥ ketapuh ketannaha
   punātu vācaspatir vācaṁ nah svadatu.

1. *Oṁ. Ó Mãe infinita, favoreça-nos.*
2. *Oṁ. Ó Mãe reconciliação, favoreça-nos.*
3. *Oṁ. Ó Mãe iluminadora, favoreça-nos.*

Gobhila Gṛhastha Sūtra, I:31-33

4. *Oṁ. Aceite o nosso sacrifício e leve o sacrificador para a prosperidade.*
   Que o resplandecente sustentador da terra,
   o purificador dos pensamentos, purifique os nossos.
   Que o Senhor da Palavra torne doces (eloqüentes) as nossas línguas (os nossos discursos).[79]

Yajur Veda, XXX:1

VIII - Āghāra váhuti

Duas oferendas de ghee para o fogo, junto com estes mantras. A primeira no norte (lado esquerdo do agnikuṇḍa), a segunda no sul (lado direito):

[79] Que a água, que tem o poder da coesão, guarde o nosso fogo sacrifical no leste. Que a água, que beneficia a todos, proteja o nosso fogo no oeste. Que a água que flui conserve o fogo no norte. Que as águas nos motivem a agir corretamente. Que purifiquem os nossos corpos e os nossos pensamentos.

1. Oṁ agnaye *svāhā* idam agnaye idam na mama.
2. Oṁ somáya *svāhā* idam somáya idam na mama.

Duas oferendas de ghee no centro do fogo:

3. Oṁ prajapataye *svāhā* idam prajapataye idam na mama.
4. Oṁ indraya *svāhā* idam indraya idam na mama.

oṁ Oṁ. Para Agni. Svāhā. Isto é para o fogo. Não para mim.
2. Oṁ. Para o Abençoado. Svāhā. Isto é para Soma. Não para mim.
3. Oṁ. Para o Senhor das Criaturas. Svāhā. Isto é para Prajāpati. Não para mim.
4. Oṁ. Para o Senhor Resplandescente. Svāhā. Isto é para Indra. Não para mim.[80]
Gobhila Gṛhastha Sūtra, I:8,24; I:8,4-5

IX - Homa-karaṇa mantras

Quatro oblações de ghee, doces e samagri (mistura de ervas medicinais), oferecidas com os dedos polegar, médio e anular da mão direita, junto com os quatro seguintes mantras. Para o agnihotra matinal:

1. Oṁ sūryo-jyotir jyotih-sūrya *svāhā.*
2. Oṁ sūryo-varcho jyotir-varchah *svāhā.*
3. Oṁ jyotih-sūryaḥ sūryo-jyotih *svāhā.*
4. Oṁ sajūrdevena savitrā
   sajūr uṣasendra vatyā
   juṣāṇaḥ sūryovetu *svāhā.*

1. Oṁ. Sol, a Luz. Luz, o Sol. Svāhā.
2. Oṁ. Sol, o Brilho. Luz, o Brilho. Svāhā.
3. Oṁ. Luz, o Sol. Sol, a Luz. Svāhā.
4. *Que o Sol que ilumina,*
   junto com a Força criadora e a aurora,
   se sintam felizes de vir aqui e desfrutar. Svāhā[81] *Yajur Veda,* III:7-8

[80] Que todas as criaturas alcancem a felicidade através deste ato. Oferecemos estas oblações às forças da natureza como um símbolo da nossa intenção de aniquilar o egoísmo.

Para o vespertino:

1. Oṁ agnir-jyotir jyotih-agnir *svāhā.*
2. Oṁ agnir-varcho jyotir-varchah *svāhā.*
3. Oṁ agnir-jyotir jyotir-agnir *svāhā*[2].
4. Oṁ sajūrdevena savitrā
   sajū ratryendra vatyā
   juṣāṇo agnirvetu *svāhā.*

1. Oṁ. Fogo, a Luz. Luz, o Fogo. Svāhā.
2. Oṁ. Fogo, o Brilho. Luz, o Brilho. Svāhā.
3. Oṁ. Fogo, a Luz. Luz, o Fogo. Svāhā.
4. Oṁ. Que o fogo,
junto com a Força criadora e a noite,
se sintam felizes de vir aqui e desfrutar. Svāhā [83]

Yajur Veda, III:9-10

X - Ubhayakālika mantraḥ

Estes são os oito mantras finais, que se fazem em ambos os agnihotras, matutino e vespertino, oferecendo samagri e ghee ao fogo a cada vez que se repete a interjeição *svāhā* (tudo está bem).

1. Oṁ bhūr agnaye prāṇāya *svāhā*
   idam agnaye prāṇāya idam na mama.

---

[81] O sol representa a luz e o resplandor da Consciência. Ele é a fonte da luz e da vida que anima o mundo. O mundo do que se move e o do que permanece imóvel dependem dele. Ele é a fonte da ação e do movimento. Que através destas oferendas nunca nos faltem ação e movimento. Que o sol e a aurora resplandescente aceitem essas oferendas. Que este seja um ótimo dia para todos.

[82] Este terceiro mantra se faz mentalmente. Só se pronuncia o Oṁ e o svāhā.

[83] O fogo representa a luz da Inteligência. O resplandor do fogo representa o brilho da Consciência. As três fontes de luz e energia são o sol no céu, a energia dos trovões na atmosfera e o fogo sobre a terra. À noite, dependemos do fogo e do calor. Que este fogo sagrado aceite as nossas oferendas e as esparja na atmosfera. Que esta seja uma ótima noite para todos.

2. Oṁ bhuvar vāyave apānāya *svāhā*
   idam vāyave apānāya idam na mama.

3. Oṁ svarādityāya vyānāya *svāhā*
   idam svarādityāya vyānāya idam na mama.

4. Oṁ bhūr bhuvaḥ svar agni vāy vāditye bhyaḥ
   prāṇa apāna vyāne bhyaḥ *svāhā*
   idam agnaye vāy vāditye bhyaḥ
   prāṇa apāna vyāne bhyaḥ idam na mama.

5. Oṁ apo jyotí raso amṛtam brahma
   bhūr bhuvaḥ svar Oṁ *svāhā.*

6. Oṁ yaṁ medhám devaganáh pitaraś copāsate
   taya mámadya medhaya agne medhāvinaṁ kuru *svāhā.*

7. Oṁ viśvāni deva davitar duritáni pará suva
   yad bhadram tanna á suva *svāhā.*

8. Oṁ agne naya supathā ráye asmán
   viśvāni deva vayunáni vidván
   yuyo dhyas majjuhura anameno
   bhūyiṣṭhāṁ te nama uktim vidhema *svāhā.*

1. *Oṁ. Para a causa da existência (bhūrr), para Agni. Para o prāṇa. Svāhā.*
   Isto é para Agni e o prāṇa. Não para mim.[84]

2. *Oṁ. Para a causa do devir (bhuvaḥ), para Vāyu. Para apāna. Svāhā.*
   Isto é para Vāyu e apāna. Não para mim.[85]

---

[84] Que estas oblações, dirigidas ao fogo terrestre, possam dar vitalidade para todos os seres. Que todas as criaturas do universo se beneficiem com este ato.

[85] Que estas oferendas alcancem o ar vital, que elimina o sofrimento dos seres vivos. Que o vento carregue as substâncias purificadoras para levar saúde e felicidade a todos os organismos vivos. Este ato é para o benefício de todos, não apenas o nosso.

3. *Oṁ. Para a causa produtora de bem-aventurança (svaḥ),*
para Aditya (o Sol). E para vyāna (o ar vital). Svāhā.
É para o Sol e para vyāna. Não para mim.[86]

4. *Oṁ. Para bhūr, bhuvaḥ e svaḥ; para Agni, Vāyu e Aditya;*
portadores da natureza do prāṇa, do apāna e do vyāna. Svāhā.
Isto é para Agni, Vāyu e Aditya.
E para prāṇa, apāna e vyāna. Não para mim.[87]

5. *Oṁ. Para as águas, a luz e a doçura (o amor).*
Para a imortalidade, para Brahma.
Para bhūr, bhuvaḥ e svaḥ. Oṁ. Svāhā.[88]

6. *Oṁ. Dê-nos sabedoria hoje. Dê-nos o conhecimento*
que os sábios e ancestrais tanto valoram e desejam.[89]
Yajur Veda, XXXII:14

7. *Oṁ. Que possamos ver-nos livres de doenças e maldade.*
Que tenhamos tudo o que for bom e benéfico. Svāhā[90]

---

[86] Que estas oblações por nós oferecidas alcancem o sol que nos dá vida, calor e felicidade. Que as substâncias purificadoras cheguem até ele e se combinem com a energia solar para purificar o espaço inteiro. Este ato é para o benefício de todo o universo.

[87] Estas oferendas são para o fogo terrestre, o ar da atmosfera e o sol celestial, para que todos respirem com vitalidade, para que todos eliminem as aflições e sejam felizes. Que os agentes naturais levem a minha oferenda para os quatro cantos do universo. Que todos e cada um se beneficiem dela. Humildemente ofereço esta oblação (svāhā) para o benefício da humanidade. Isto é para a humanidade, não para mim. O poder da vida onipresente, o prāṇa, se manifesta em todos os planos da criação (bhūr bhuvaḥ, svāhā): na terra, ele aparece como o fogo que aquece, nutre e anima. Na região atmosférica se manifesta como o ar que sustenta a vida. No céu, é visível na forma do sol, fonte de calor e energia.

[88] O Oṁ é onipresente, é a causa de todas as formas de vida, o aniquilador da dor e a fonte de toda felicidade. Oferecemos esta oblação ao Oṁ eterno, como retribuição pela vida que temos.

[89] Assim como os ṛṣis e os protetores da sociedade da antiguidade obtiveram iluminação e sabedoria eternas através da prática, que nós possamos igualmente tê-las e afastar as trevas da ignorância.

[90] O Oṁ é a força geratriz do universo. Através dessa concientização dissipam-se a miséria existencial e o mal. Que obtenhamos todas as virtudes e que possamos continuar no caminho do crescimento.

Yajur Veda, XXX:3

8. *Oṁ, que possas nos conduzir no caminho da prosperidade.*
   Que possamos nos manter afastados do mal.
   Com humildade, te oferecemos esta respeitosa homenagem. Svāhā.[91]

Yajur Veda, XL:16

Aqui se fazem um (ou vários) japa málá(s) de 11, 54 ou 108 repetições de Gāyatrī e/ou Triyambaka[92] mantra:

Oṁ bhūr bhuvaḥ svāhā tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo nah pracodayāt *svāhā.*

Oṁ. Contemplemos o excelente esplendor do divino Sol vivificante
na terra, na atmosfera e no céu.
Que ele inspire a nossa visão (conhecimento intuicional). Svāhā. [93]

Ṛg Veda, III:62

Oṁ tryambakam yajāmahe
sugándhim puṣṭivardhanam
urvā rukam iva bandhanān
mrityor mukṣīya mámrität *svāhā.*

---

[91] Que através desta prática agucemos as nossas faculdades intelectuais para que elas possam nos ajudar a continuar no caminho da verdade e afastados da maldade. Que fiquemos a cada dia mais próximos da emancipação.

[92] Este mantra também se conhece como Maha Mṛtyuñjaya. Etimologicamente a palavra triyambaka significa *três orifícios* e se refere ao coco que, como o rosto de Śiva, tem três aberturas. O "ciclo de condicionamentos e mortes" é o saṁsāra, a existência dentro da roda das reencarnações, em que se experiencia o mundo como algo instável, contingente e volúvel. O saṁsāra não deve confundir-se com o saṁskāra, que é o conjunto das raízes profundas dos condicionamentos humanos, de caráter kārmico e inato.

[93] A tradução do Gāyatrī está no capítulo de mantra.

Oṁ. Peço àquele que tem três olhos (Śivaa),
o mestre dos sentidos e sustentador de tudo o que cresce,
que me liberte do ciclo de condicionamentos e mortes.
Assim como a fruta cai quando está madura,
me leve da morte à imortalidade. Svāhā.

Ṛg Veda, VII:59-12

As oblações finais. Ao fazer estes três últimos mantras, verta o resto do samagri e o ghee no fogo:

9. Oṁ sarvam vai pūrṇam *svāhā*
   Oṁ sarvam vai pūrṇam *svāhā*
   Oṁ sarvam vai pūrṇam *svāhā.*
10. Oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ. Hari Oṁ.

9. Tudo está perfeitamente bem.
10. Om paz, paz, paz. Hari Oṁ.

Com essas últimas três oblações conclui o yajña. Entretanto, após o final, se faz ainda o śāntipāṭha, invocação de paz. Path significa repetição em voz alta, invocação ou recitação. Existem vários śāntipāṭhas nos Vedas e nas Upaniṣads. Apresentamos aqui os três mais conhecidos e largamente usados. Como os outros mantras, o śāntipāṭha deve fazer-se com os olhos fechados, concentrando-se na vibração do som no interior da cabeça, no significado do mantra e, principalmente, na intenção e no que você quer obter dele. No caso, paz. Muita paz para todos.

Asato mā sadgamaya
tamaso mā jyotirgamaya
mrityor mā amṛtam gamaya
sarveṣāṁ svasti bhavatu
sarveṣāṁ śāntir bhavatu
sarveṣāṁ pūrṇam bhavatu
sarveṣāṁ mangalam bhavatu
loka samasya sukhino bhavantu.

Conduza-me da falsidade à verdade.
Da escuridão (ignorância) à luz.
Da morte à imortalidade.
Que todos tenham saúde.
Que todos vivam em paz.
Que todos vivam em plenitude.
Que todos tenham uma vida auspiciosa.
Que o universo viva em estado de felicidade.

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad, I:3, 28

Oṁ dyauh śāntir
antarikṣam śāntiḥ pṛthivī śāntir
apah śāntir auṣadhayaḥ śāntiḥ
vanaspatayah śāntir viśvedevā śāntir
brahma śāntir sarvam śāntiḥ śāntir
eva śāntiḥ sa mā śāntir edhi.

Oṁ. Que haja paz no céu.
Que haja paz na atmosfera.
Que haja paz na terra.
Que as águas tragam paz para todos.
Que as ervas medicinais tragam paz para todos.
Que as plantas tragam paz para todos.
Que as forças da natureza e os sábios dêem paz para todos.
Que a paz e a harmonia reinem no universo inteiro.
Que a paz, somente a paz, prevaleça em todos os lugares.
Que eu também tenha essa paz.

Yajur Veda, XXXVI:17

Ou ainda pode fazer-se o śānti mantra:

Oṁ sahanāvavatu
sahanaubhunaktu
sahavíryam karva vahai
tejasvināvadhītamastu
mā vidviṣāvahai
Oṁ śānti śānti śāntiḥ.

Que todos estejamos protegidos e unidos.
Que todos estejamos nutridos e unidos.
Que possamos trabalhar juntos, unindo nossas forças pelo bem da humanidade.
Que nosso saber seja luminoso e realizador.
Que não exista inimizade entre nós.
Oṁ. Que haja paz, paz, paz.

Taittirīya Up., Brahmavallī

No final da prática, com as palmas das mãos voltadas para as chamas, mentalize que você recolhe de volta tudo o que foi purificado no fogo. Lembre que yajña é o mesmo que Yoga. Yajña significa sacralização, consagração. O trabalho do Yoga passa por sacrificar tudo o que for exterior e inferior, facilitando o caminho para que se manifeste a nossa verdadeira natureza profunda.



Śrī Durgā



Glossário sânscrito

a não, partícula de negação.

abhiniveśa medo da morte, apego à vida: um dos kleśas; as misérias existenciais.

adhama respiração abdominal, um dos três estágios na prática do prāṇāyāma.

ādhāra suporte, região abdominal.

adharma vício, pecado, transgressão do dever.

ādhibhautika sofrimento provocado por outrem.

ādhidaivika miséria, dor advinda de circunstâncias exteriores: elementos atmosféricos e influências planetárias.

adhiṣṭhāna base, assento.

adhyātma interno, interior, relativo a si mesmo.

ādhyātmika sofrimento mental, insatisfação, desagrado.

ādi (ou **ādy,** quando precedido por vogal) primeiro, primordial.

advaita *não dualista*. Filosofia monista: o Vedānta.

advāsana nome de um āsana.

Āgama *testemunho*, *revelação*. Escrituras nas que Śiva ensina as técnicas de Yoga à sua esposa Śakti. Também designa os manuais do culto vêdico.

agni um dos pañcatattvas: o elemento fogo.

aham eu.

ahaṁkāra *auto-referência*: é referir-se ao Eu e suas manifestações, identificando-se com elas. Na teoria dos tattvas designa o eu nocional, a massa unitária aperceptiva.

ahiṁsā não violência. Um dos cinco yamas, preceitos de conduta do Yoga de Patañjali.

ajapā japa *o japa que não é japa*, mantra do som da respiração: so haṁ.

ājñā *comando*.

ājñā cakra centro de força situado no intercílio.

ākāśa o elemento éter. Designa o espaço sutil onde estão armazenados todos os conhecimentos e feitos da Humanidade, desde seus primórdios. Corresponde ao inconsciente coletivo de Jung.

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

ālasya inatividade, ócio, imobilidade.

Amarakośa dicionário sânscrito clássico.

Amarasimhah lexicógrafo e filósofo, autor do *Amarakośa.* Viveu entre os séculos I aC. e IV dC.

amṛta *imortal*, néctar, ambrosia, elixir, sêmen.

anāhata *não batido*. Nome do cakra cardíaco.

ānanda bem-aventurança, felicidade suprema.

Ánandalaharí poema esotérico do tantrismo.

ananta *o infinito*, a serpente de mil cabeças que serve de leito a Viṣṇu no yoganidrā.

anavasthitatva instabilidade.

anga parte, membro, etapa.

annamayakośa o corpo físico denso.

antaḥkaraṇa instrumento interior, psiquismo. É o conjunto das qualidades físicas responsáveis pelas experiências pessoais do homem. Segundo a *Sāṅkhya Kārikā,* o antaḥkaraṇa compreende o Eu (ahaṁkāra), a inteligência superior (buddhi) e o pensamento (manas). Em outra acepção, mais discutível, alguns autores utilizam a palavra para referir-se aos órgãos internos.

antar ou **antara** interno, interior.

antaraṅga *membros internos*. Designa os últimos três estágios do Yoga: dhāraṇā, dhyāna e samādhi.

antarmukhī *olhar para o interior*. Introversão. O processo ascendente de reabsorção dos tattvas na Prakṛti, oposto a bahirmukhī, (*olhar para o exterior*) a emanação da manifestação.

anuloma encadeado, conectado, na ordem natural. Nome de um prāṇāyāma.

apāna *alento vital* descendente, localizado no baixo ventre e na parte inferior do tronco, responsável pelos processos de excreção.

apara inferior.

aparigraha não possessividade, desapego; um dos cinco yamas do Yoga Clássico.

āpas ou **jala** o elemento água.

Āraṇyaka *Livros da Floresta*, coleção de textos filosóficos contemporâneos das *Upaniṣads.* Foram compostos entre os anos entre 700 e 500 a.C.

Ardhanārīśvara aspecto andrógino de Śiva, metade homem, metade mulher.

Arjuna herói da *Bhagavad Gītā.*

asamprajñāta *supracongitivo*, último grau de samādhi. É o mais elevado estado de hiperconsciência, no qual o yogin atinge a condição de jīvanmukta, *liberado vivo*, penetrando na essência do seu próprio Ser e estando totalmente incondicionado.

āsana exercícios psicofísicos do Yoga.

Aṣṭāṅga *oito partes* ou membros. Nome do Yoga de Patañjali.

aśuddhi impuro. Estado no qual a consciência é dominada pela miséria existencial (kleśas).

aśvinī égua. Contração ritmada dos esfíncteres do ânus e da uretra.

asmitā o egotismo. Uma das *aflições* humanas, obstáculo ao samādhi. Segundo o *Yoga Sūtra,* é a incapacidade de distinguir entre citta e Puruṣa, a consciência e o Ser.

asteya não roubo. Um dos cinco yamas, os preceitos éticos do Yoga.

Atharva Veda um dos quatro Vedas. O *Atharva Veda* é uma compilação análoga ao *Ṛg Veda*, porém mais tardia, de caráter mágico e especulativo que poderia ser considerada pré-tântrica.

ātman eu, *ánima*, alma.

alabdhabhūmikatva impossibilidade de perceber a realidade devido à movimentação constante dos vṛttis, os turbilhões da consciência.

avasthā os quatro estados de consciência: vigília, sono, sonho e turīya.

avidyā *não saber*. Ignorância, incultura. O maior dos obstáculos ao samādhi, pois é nele que se originam todos os outros, conforme o *Yoga Sūtra.*

avirati sensualidade.

avyakta não manifestado.

āyāma expansão, extensão, dimensão, comprimento, controle.

ayurveda sistema de medicina baseado no conhecimento vêdico.

Bādarāyaṇa (*c.* 200 a.C.), fundador do sistema Vedānta, sistematizador do *Veda* e autor do *Brahmā* ou *Vedānta Sūtra.*

baddha ligado, entrelaçado, condicionado.

bahiraṅga *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 externo.

bandha fecho. Contração de órgãos, plexos ou glândulas.

bandha traya contração tríplice. Exercício de contração da garganta, o abdômen e os esfíncteres, simultaneamente.

basti ver vasti.

bhadra virtude, virtuoso.

Bhagavad Gītā *o canto do Bem-aventurado*, poema épico do século II d.C., inserido no *Mahābhārata,* escrito em forma de diálogo entre Kṛṣṇa e Arjuna onde se expõem o Karma, o Jñāna e o Bhakti Yoga.

Bhairava *o terrível*, um dos nomes de Śiva mudrā usado para meditar.

Bhairavī *aquela que aterroriza*. Outro nomes de Śakti, a esposa de Śiva.

bhakta devoto, participante.

Bhakti Yoga Yoga devocional.

bhastrikā fole. Nome do prāṇāyāma do sopro rápido.

bhāva amor, sentimento. Inclinação, intenção, existência.

bhāvanā concentração.

bhaya medo.

bheda ou **bhedana** atravessar, perfurar.

bheruṇḍa *terrível*. Pássaro mitológico de duas cabeças. Nome de um mudrā.

bhid atravessar, perfurar.

bhoga experiência, gozo.

bhramara, bhrāmarī ou bhrāmarin abelha; nome de um prāṇāyāma e de um exercício de pratyāhāra, retração dos sentidos.

bhrūmadhya dṛṣṭi exercício de fixação ocular que consiste em localizar o olhar no ponto entre as sobrancelhas.

bhūcarī um dṛṣṭi, exercício de fixação ocular.

bhūmi objeto de meditação, assunto, caráter, terra.

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

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

bhūtendriya os órgãos dos sentidos, através dos quais se obtém o conhecimento da realidade. Também designa os dois aspectos de dṛśya, o mundo que pode ser conhecido.

bīja semente; nome dos mantras monossilábicos que ativam os centros de força.

bindu *ponto*. O centro a partir do qual se expande o Universo. O lugar em que se unem todas as formas de manifestação da Prakṛti. Na linguagem tântrica designa o sêmen.

Brahmā na mitologia, o criador do Universo.

brahmacarya *servidor de Brahmā.* Continência, celibato. Um dos cinco yamas do Rāja Yoga.

brahmadvāra o ponto pelo qual kuṇḍalinī entra na suṣumnā nāḍī.

brahmagranthi *nó de Brahmā,* primeiro dos três granthis, situado no mūlādhāra cakra.

Brahman o mesmo que Puruṣa, o Ser, a Consciência Suprema.

Brahman ou **brahmana** membro da casta sacerdotal.

Brahmana tratados rituais escritos pelos sacerdotes vêdicos entre 1000 e 800 a.C. que contêm o mito genésico de Prajāpati, o homem primordial.

brahmanāḍī *canal de Brahmā.* Outro nome da suṣumnā nāḍī, que corre ao longo da coluna vertebral.

brahmarandhra *orifício de Brahmā.* Ponto sobre o qual o yogin exerce saṁyama, no centro do cérebro ou no tálamo. Enquanto alguns autores consideram este vocábulo sinônimo de suṣumnā, para outros ele é a extremidade superior desta nāḍī.

buddha acordado, desperto.

buddhi inteligência universal, intuição linear, intelecto supra individual.

chaitanya consciência.

cakra roda; centros de força do corpo sutil.

cakṣu visão, olhos.

cakṣu dhauti purificação dos olhos. Ablução.

chandra lua.

candrabheda nome de um prāṇāyāma.

chela discípulo.

chin nome de um mudrā utilizado durante as práticas de prāṇāyāma, muito parecido ao jñāna mudrā.

chit perceber, conhecer, pensar, recordar, descobrir.

citriṇī terceiro invólucro da suṣumnā nāḍī.

citta o corpo consciente, o psiquismo, a consciência. Segundo a metafísica sāṅkhya, manas, a mente como sede dos pensamentos e das idéias é apenas um dos componentes que constituem a consciência (cittabhūmi).

cittabhūmi os elementos constituintes da consciência, a própria vida consciente.

cittavṛtti as instabilidades da consciência,

dakṣiṇa ou **dakṣiṇaḥ** direito.

Dakṣiṇa Tantra tantrismo branco, ou da *mão direita.*

dama controle dos sentidos.

darśana *ponto de vista.* Nome genérico das seis escolas filosóficas aceitas pelo hinduísmo ortodoxo. Os darśanas apresentam diferentes interpretações da realidade, tendo como objetivo comum o acesso à liberdade. Os darśanas formam três pares complementares: Yoga e Sāṅkhya, Nyāya e Vaiśeṣika, e Mīmāṁsā e Vedānta.

daurmanasya desespero.

deva ou **devatā** *ser de luz*, divindade ou arquétipo de identificação pessoal.

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

devanāgarī *escrita dos deuses*; o alfabeto sânscrito.

deví deusa, rainha, nome de Durgā ou Sarasvatī.

dhāraṇā concentração que antecede o estado de meditação, sexto anga do Yoga de Patañjali.

dhāraṇī o suporte sobre o qual se pratica saṁyama.

dharma justiça, lei humana ou social, complementar da noção de karma, lei universal de causa e efeito.

dhauti grupo de técnicas de purificação das mucosas e os órgãos internos.

dhyāna meditação através da detenção da turbulência da consciência na contemplação de um objeto.

dhyānāsana nome de um grupo de āsanas para meditação.

dhyānasthāna suporte para a meditação.

divya adjetivo de deva, *divino*. Designa o homem mais altamente qualificado para as práticas do tantrismo.

draṣṭā testemunha, consciência.

dṛṣṭi grupo de exercícios de fixação ocular.

dṛś ou **drs** ver.

dugdha neti kriyā de limpeza das fossas nasais que se faz utilizando leite morno.

duḥkha *dor*, miséria existencial, mediocridade, conformismo, fraqueza. Um dos obstáculos ao samādhi.

duḥkha traya tripla miséria existencial, ponto de partida do Sāṅkhya: o sofrimento próprio, aquele provocado por outrem e a miséria advinda de circunstâncias externas.

Durgā um dos nomes de Śakti, a esposa de Śiva.

dwa ou **dwi** o número dois.

dvaita filosofia dualista: o Sāṅkhya e o Tantra.

dveṣa aversão, desagrado. Uma das *aflições* humanas (kleśas).

eka o número um.

ekāgra atenção concentrada em um ponto determinado.

ekāgratā ou **ekagrya** grupo de técnicas de fixação da atenção em um ponto só.

gandha cheiro.

gāndhārī canal da bioenergia que vai desde o centro do corpo sutil, chamado kanda, até o olho esquerdo.

gandharva ser celestial, da coorte de Śiva.

Gaṇeśa na mitologia, o filho de Śiva, guardião das portas, senhor dos obstáculos e chefe do exército de Śiva. Gaṇeśa é a personificação dos mistérios do tantrismo, senhor da sabedoria e da prosperidade.

Gaṅgā o rio Ganges. Na mitologia, a deusa do rio homônimo.

garbha embrião, feto, criança.

gāyatrī mantra de 24 sílabas: *Oṁ bhūr bhuvaḥ svāhā tat savitur vareṇyam bhargo devasya dhīmahi dhyo yo nah pracodayāt.*

Gheraṇḍa Mestre de Yoga, autor do *Gheraṇḍa Saṁhitā,* texto onde se descrevem as técnicas do Haṭha Yoga.

ghrāṇa olfato.

gītā canção.

Gorakṣanātha discípulo de Matsyendranātha e criador do Haṭha Yoga (pressupõe-se que tenha vivido e ensinado entre 900 e 1100 d.C.). Foi o autor do primeiro tratado sobre o tema, hoje perdido.

Gorakṣaśataka texto hindu.

graha órgãos de apreensão: as mãos.

granthi nó.

guṇa *atributo*. 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.

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

gupta secreto.

guru mestre.

Haṁ som *semente* do viśuddha cakra.

haṁsa cisne. Designa o princípio vital da respiração. Ver so haṁ.

hastijihvā uma das principais nāḍīs, vai desde o kanda, centro do corpo sutil, até o olho direito

Haṭha Yoga método de Yoga tântrico baseado no esforço físico extremo.

hiṁsā violência.

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

hṛd dhauti purificação da região do coração.

icchā força de vontade.

iḍā um dos principais canais energéticos do corpo sutil, de polaridade lunar ou negativa. Ascende ao longo da coluna, desde o mūlādhāra cakra até a narina esquerda.

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

Īśvara *senhor*. Modelo arquetípico do praticante de Yoga. Nas interpretações tardias do *Sāṅkhya* e do *Yoga Sūtra* Īśvara adquire o status de deus supremo. Na metafísica tântrica, Īśvara aparece identificado com o bindu, o ponto a partir do qual se expande o Universo.

īśvara praṇidhāna quinto preceito (niyama) do Yoga, a entrega a Īśvara, o modelo exemplar. īśvara praṇidhāna é entregar as ações e seus frutos a uma vontade superior à própria.

īśvarakṛṣṇa autor do *Sāṅkhya Kārikā* (100 ou 200 d.C.), principal e mais antiga obra conhecida da escola Sāṅkhya, embora este sistema filosófico já existisse muito antes dele.

jala o elemento água.

jala vasti lavagem intestinal com água.

jālandhara contração da garganta, aproximando o queixo da parte superior da depressão jugular, na base do pescoço.

japa repetição verbal ou mental de um mantra sem melodia.

jāti *nascimento*, herança.

jaya vitória, interjeição de saudação.

jihvā bandha contração da língua no palato mole.

jīva homem, ser vivo.

jīvanmukta o *liberado vivo*, aquele que alcançou a libertação pelo Yoga.

jñāna conhecimento. Nome de um mudrā.

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

jyoti luz.

jyotirdhyāna técnica de meditação na luz.

kaivalya *isolamento*, libertação através do samādhi.

kali conflito, ferro.

Kālī *negra, a devoradora do tempo* (kāla). Uma das manifestações de Śakti, esposa de Śiva.

kali yuga *era dos conflitos*. Momento atual da Humanidade.

kalpa preceito, dissolução ou aniquilação do mundo, um dia na vida de Brahmā, período de 4:320.000 anos.

kanda centro do corpo sutil, ponto de partida das nāḍīs, localizado no abdômen.

kapālabhāti *crânio brilhante*. Nome de um prāṇāyāma, também catalogado como kriyā.

kapha humor aquoso, fleuma. Um dos três humores corporais da medicina ayurvêdica.

Kapila codificador do Sāṅkhya e autor do *Sāṅkhya Sūtra*.

karaṇa os órgãos relacionados ao conhecimento, vontade ou emoção. Também significa causa, conduta, atitude.

karaṇa śarīra corpo etérico.

karma ou **karman** 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 não 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*.

karma kriyamāṇa o karma gerado no momento presente.

karma sañchita o karma acumulado, o *saldo* das ações de um indivíduo.

karma prārabdha o karma que está sendo aniquilado no presente.

Karma Yoga Yoga da ação desinteressada, que visa à realização através da ação, sem considerar o seu resultado.

karmaphala resultado das ações.

karmāśaya o conjunto das impressões, ações, desejos e pensamentos passados.

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

karna ouvido, orelha.

Kaula a mais célebre escola de tantrismo, fundada por Matsyendranātha por volta do ano 900 d.C.

kāya corpo.

kevala kumbhaka retenção *pura*, sem inspiração ou exalação. O kevala kumbhaka acontece no estágio mais avançado do Yoga, quando a respiração cessa, sem pūraka ou recaka.

khecarī um mudrā que consiste em obstruir a passagem do ar pela garganta, voltando a língua para cima e para trás.

kírtan ou **kīrtana** vocalização de mantras com melodia.

kleśa *dor*, aspecto doloroso da consciência. As cinco fontes de miséria existencial: a incultura, o egotismo, a exaltação das paixões, a aversão injustificada e o apego à vida.

kośa corpo, invólucro.

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

Kṛṣṇa *negro*. Um avatāra, encarnação de Viṣṇu.

kriyā *atividade*. Designa os processos de purificação interna do organismo.

Kriyā Yoga um ramo de Yoga. Segundo o *Yoga Sūtra,* consiste em fazer tapas, svādhyāya e Īśvara praṇidhāna.

kuhū uma nāḍī. Inicia no kanda, na região do abdômen, indo até os órgãos sexuais.

kula família. No tantrismo, designa uma linha iniciática.

Kulārṇava Tantra texto tradicional do tantrismo vāmācāra, da escola Kaula.

kumbhaka ou **kumbha** cântaro, jarro de água. A retenção da respiração com os pulmões cheios de ar.

kuṇḍa o lugar onde reside kuṇḍalinī, na base da espinha dorsal, no mūlādhāra cakra.

kuṇḍalinī ou **kuṇḍalī** *aquela que está enroscada como uma serpente.* A forma na que 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.

Kuṇḍalinī Yoga ramo de Yoga baseado no despertar do poder serpentino.

kūrma tartaruga. Um dos *ares vitais*, que controla o pestanejar.

kūrmanāḍī a região do coração.

laghimā poder de levitação.

Laṁ bīja mantra que ativa o mūlādhāra cakra.

laya dissolução.

Laya Yoga um dos ramos do Yoga, baseado no despertar da energia latente, kuṇḍalinī.

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

liṅga śarīra corpo etérico.

madhya centro, meio.

madhyama intermediário, médio, central.

Mahābhārata *O Grande (Combate) dos Bhārata.* Épico do hinduísmo em 100.000 versos ou ślokas, que conta o combate travado entre os Pāṇḍavas e seus primos Kauravas pelo reino de Bhārata.

Mahābhāṣya *O Grande Comentário* da gramática de Pánini. Texto atribuído a Patañjali.

mahābhūta os *grandes elementos* da Natureza, cuja manifestação é o mundo físico: éter, ar, fogo, água e terra.

mahat *o grande*, a massa energética indiferenciada, na teoria dos tattvas, primeiro princípio que emana da Prakṛti.

mahāyuga o conjunto das quatro eras ou yugas: kṛta, treta, dvāpara e kali.

mahima siddhi que consiste em aumentar de tamanho conforme o próprio desejo.

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

mālā colar de 108 contas que se usa para contar mantras.

manas pensamento, cognição, o aspecto cognitivo da consciência. Mente, desejo.

mandala diagrama geométrico empregado para a prática de meditação.

maṇipūra *cidade da jóia*, nome do terceiro cakra, centro de força situado na altura do plexo solar.

manomayakośa *corpo ilusório feito de pensamento.* O corpo mental, quarto veículo de manifestação do homem.

mantra *instrumento do pensamento*. Vocalização de sons e ultra-sons que se faz com a finalidade de disciplinar a atividade consciente. Há mantras que constituem *fórmulas de poder*, isto é, que detêm a essência de certas energias que o yogin manipula nas práticas.

mantra chaitanya consciência mântrica.

mantrin aquele que faz mantra.

mātrā átomo. Unidade de contagem usada para medir o ritmo no prāṇāyāma.

mātṛkā mãe. Os fonemas do alfabeto sânscrito.

Matsyendranātha *senhor dos peixes*, nome do fundador da escola Kaula e mestre de Gorakṣanātha. Viveu entre os séculos IX e XII d.C.

mauna jejum verbal.

merudaṇḍa a coluna vertebral.

Mīmāṁsā ou **Pūrva Mīmāṁsā** *exame*, *forma*, *regra*. Nome de uma das seis escolas tradicionais da ortodoxia hindu. O Mīmāṁsā não é um sistema filosófico propriamente dito, mas um sistema de interpretação das escrituras vêdicas, que versa sobre como devem ser feitos os rituais e as cerimônias religiosas.

mokṣa libertação, descondicionamento do homem.

mud raiz da palavra mudrā, que significa magia, encanto ou satisfação.

mudrā gestos manuais. Em alguns textos, principalmente de Haṭha Yoga, pode ser sinônimo de āsana ou bandha. Também designa a Śakti, parceira tântrica nas práticas de maithuna.

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

mūla raiz, origem, base, início.

mūla bandha contração dos esfíncteres do ânus e da uretra.

Múla Prakṛti a Natureza Primordial.

mūlādhāra centro de força situado na base da coluna vertebral, na região sacra.

muni *silencioso*. Asceta.

mūrcchā desvanecimento. Nome de um prāṇāyāma.

nāda som, sonoridade, vibração sutil. O som que o yogi ouve ao meditar na vibração interior.

Nāda Yoga um ramo do Yoga baseado na vibração sutil dos mantras.

nāḍī rio, torrente. Canais do corpo sutil pelos quais flui a bioenergia.

nāḍī śodhana purificação das nāḍīs. Um prāṇāyāma de respiração alternada.

nāga vāyu *ar vital* responsável pelo eructo e o soluço.

namah interjeição de saudação.

namastê interjeição de saudação.

Nārāyaṇa *aquele que dorme nas águas causais*, o conservador da vida, Viṣṇu.

nāsāgra ou **nāsikāgra dṛṣṭi** exercício ocular que consiste em fixar firmemente o olhar na ponta do nariz.

nauli auto-massageamento abdominal com isolamento do músculo reto. Técnica de purificação das mucosas.

neti lavagem das fossas nasais utilizando água morna e salgada ou uma sonda de borracha. Também significa *não*.

nidrā sono.

nirālambana samādhi samādhi *sem apoio*. Ver asamprajñāta samādhi.

nirañjana *sem falsidade*. absolutamente puro, aquilo que é inatingível pelos guṇas.

nirbīja samādhi samādhi *sem semente*. Ver asamprajñāta samādhi.

nirguṇa sem atributos. O Puruṣa.

nirodha controle, supressão, parada.

nirvicārā samādhi samādhi *supra reflexivo*, um tipo de samprajñāta samādhi, estado de hiperconsciência em que o yogin assimila de forma ideal o objeto da contemplação.

nirvi nada.

nirvitarkā samādhi o samādhi *não argumentativo*. Grau de hiperconsciência no qual o objeto de meditação se capta direta e integralmente, sem o auxílio de associações mentais.

niṣedha lei, negação, exceção. Nome de um mudrā.

nivṛtti satisfação, repouso. Estado de emancipação dos vṛttis, as instabilidades que dão corpo à vida consciente.

niyama observância. As cinco prescrições de conduta do Yoga Clássico: purificação (śaucam), contentamento (santoṣa), esforço sobre si próprio (tapas), estudo de si mesmo e das Escrituras (svādhyāya) e consagração ao arquétipo ideal (Īśvara praṇidhāna).

Nyāsa ritual tântrico no qual se procede à *imposição* de certas energias em diferentes partes do corpo.

Nyāya *método*, *forma*. Escola filosófica hindu (darśana) que se ocupa da lógica formal e da teoria do conhecimento.

ojas poder psíquico concentrado, energia sexual sublimada.

Oṁ símbolo do hinduísmo e do Yoga, é a vibração primordial do Universo, o mais poderoso dos mantras. É o som semente (bīja mantra) que ativa o ājñā cakra.

oṁkāra a sílaba Oṁ, traçada em devanāgarī.

padma lótus. Outro nome dos cakras.

padmāsana nome de um āsana de meditação.

pañca makāra ritual dos cinco *m* ou dos cinco makāra. As práticas do Kaulācāra Tantra: māṁsa, madhya, matsya, mudrā e maithuna, que utilizam carne, vinho, peixe, grãos e o ato sexual.

pañcāgni *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.

pañcatattva *os cinco elementos*: éter, fogo, ar, 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 com orgasmo.

pāṇi mãos ou braços.

para-śabda som primordial.

Paramātman o Eu Supremo.

paramparā linha sucessória, herança. Designa o conhecimento transmitido de mestre a discípulo, geração após geração.

parigraha cobiça.

pariṇāma evolução.

paśu *animal*, *ligado*. Homem condicionado. Na linguagem tântrica, o homem profano, escravo e conformista, ignorante da sua própria dimensão.

Pātañjala Yoga Rāja Yoga ou Yoga de Patañjali.

Patañjali codificador do Yoga Clássico, autor do *Yoga Sūtra*. Calcula-se que tenha vivido entre os séculos II a.C. e IV d.C.

pāyu órgãos excretores.

piṅgalā canal de circulação de energia no corpo sutil, de polaridade positiva ou solar. Sobe ao longo da coluna, desde o mūlādhāra cakra até a narina direita.

pradīpikā luz, iluminar.

Prajāpati o *Senhor das Criaturas*. Nos mitos genésicos dos textos chamados Brāhmaṇas, o homem primordial, criado através de ascese (tapas).

Prakṛti a Natureza, a energia primordial, causa produtora.

prāṇa bioenergia, energia vital, respiração, alento.

prāṇa vāyu *ar vital* localizado na região do peito.

prāṇamayakośa invólucro do corpo sutil feito de bioenergia.

prāṇana alento, respiração.

praṇava *veículo do prāṇa*. Nome do mantra Oṁ.

prāṇāyāma expansão e domínio da energia vital através de técnicas respiratórias. Quarto anga do Yoga de Patañjali.

praśvāsa expirar.

pratyāhāra retração dos sentidos, quinto anga do Yoga de Patañjali.

pṛthivī o elemento terra.

puṇya virtude, mérito, bondade.

pūraka o ato de inspirar.

Puruṣa *homem*, na cosmogonia Sāṅkhya, o Ser, o princípio masculino, imutável e luminoso que a metafísica do Tantra identifica com Śiva.

Pūrva Mīmāṁsā ver Mīmāṁsā.

rāga apego, paixão, raiva.

Rāja Yoga o Yoga Clássico, codificado por Patañjali.

rajas movimento, mobilidade, ação, paixão. Um dos três guṇas, princípios que definem por interação todo o existente.

rājasico que possui a natureza de rajas.

Raṁ bīja mantra, som semente que ativa o maṇipūra cakra.

Rāmāyaṇa *Feitos de Rāma,* épico transcrito por Válmiki entre os séculos IV e III a.C., quem lhe deu a forma atual, 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.

rasa sabor, sentimento, paixão.

rasanā paladar, língua.

rati gozo, amor.

recaka o ato da exalação. Uma das fases do prāṇāyāma.

Ṛg Veda o *Veda das Estrofes*. O documento literário e religioso mais antigo da Humanidade. Primeiro dos quatro *Veda*, 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 G. Tílak 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 *aquele que vê*. Sábios ascetas dos tempos Vêdicos que receberam o conhecimento revelado do *Śruti,* as escrituras do hinduísmo.

rudragranthi *nó de Rudra*, terceiro granthi, localizado no ājñā cakra, no intercílio, que constitui uma espécie de *válvula de segurança* para o despertamento da energia kuṇḍalinī.

rudrākṣa *lágrima de Śiva,* uma semente com a qual se fazem os japamālā, colares de 108 contas utilizados para contagem de mantra.

rūpa forma, cor. Um dos tanmātras, as qualidades sensíveis.

sabīja samādhi ênstase *com semente.* Ver samprajñāta samādhi.

sādhaka praticante de Yoga.

sādhana prática cotidiana.

sagarbha prāṇāyāma exercício respiratório feito com acompanhamento mental de mantra.

saguṇa com atributos, qualificado, dotado de qualidades.

sahasrāra padma coronário, centro de força localizado no alto da cabeça, chamado *lótus das mil pétalas* por causa das 972 nāḍīs que emanam dele.

sākṣī aspecto da consciência individual onde esta permanece como a *testemunha silenciosa.*

sālambana samādhi estado de megaconsciência *com apoio.* Outro nome do samprajñāta samādhi.

sam ou **sama** junto, igual.

Sama Veda *o Veda das melodias.* Recompilação de mantras sagrados do *Ṛg Veda*, que se fazem acompanhados de notação musical.

samādhi estado de hiperconsciência, objetivo final do Yoga. Em verdade, mais do que um estado, o samādhi é uma *área* de conhecimento que abrange diversos graus de hiperconsciência.

samāna vāyu um dos cinco *ares vitais*, formas que assume a energia ao circular pelo organismo, localizado na parte média do tronco. Facilita a assimilação do prāṇa e regula a digestão.

samāpatti logros, conquistas. Completa absorção da consciência no samādhi, quando o contemplador, o objeto contemplado e o ato da contemplação tornam-se um só.

saṁhitā coleção, compilação. O conjunto dos quatro Vedas.

Sāṅkhya *discernimento, número*, nome de um darśana, sistema filosófico especulativo hindu.

Sāṅkhya Kārikā as *Estrofes do Discernimento*, texto chave da cosmogonia dualista sāṅkhya, atribuído a Īśvarakṛṣṇa.

Sāṅkhya Sūtra ou ***Sámprachavana*** tratado sobre Sāṅkhya, atribuído ao sábio Kapila, fundador desta escola de filosofia.

samprajñāta samādhi estado do hiperconsciência *diferenciado* ou com cognição, que se exerce sobre um objeto exterior. Uma das variedades de samādhi, o estado de megaconsciência. O samprajñāta samādhi compreende quatro formas diferentes de ênstase: savitarkā, nirvitarkā, savicārā e nirvicārā.

saṁsāra é a existência condicionada. Designa a experiência do mundo como algo instável, contingente e instável.

saṁskāra as raízes profundas dos condicionamentos humanos, de caráter kārmico e inato. São as tendências subconscientes, de caráter inato e hereditário. O saṁskāra perpetua-se através das gerações por herança histórica, cultural, ou étnica, afetando todos os indivíduos.

saṁyama técnica tríplice: concentração (dhāraṇā), meditação (dhyāna) e hiperconsciência (samādhi), objetivo do Yoga.

sandhābhāṣya *linguagem intencional*, estilo de prosa em forma de enigma na qual estão redigidos alguns textos antigos.

sanga ou **sangam** reunião. Ponto de encontro dos três rios sagrados da Índia: o Gaṅgā, o Yamunā e o Sarasvatī; por analogia, é também a confluência das três principais nāḍīs, iḍā, piṅgalā e suṣumnā, na altura da garganta.

santoṣa contentamento, alegria. Um dos cinco niyamas, observâncias de conduta do Rāja Yoga.

sāsmitā samādhi saṁyama sobre o buddhi, o mais elevado grau de samprajñāta samādhi.

sat ser, verdade, realidade.

ṣaṭcakra o conjunto dos principais cakras, centros de força do corpo energético.

saccidānanda ser-consciência-beatitude.

sattva equilíbrio, leveza, bondade. Um dos três guṇas, princípios que interagem na manifestação da Natureza.

sāttvico que possui a natureza de sattva, harmonioso, equilibrado.

satya verdade, veracidade, um dos cinco yamas do Rāja Yoga.

savicārā samādhi estado de iluminação *reflexiva* ou *com diferenciação*. Uma das modalidades de samādhi, que se caracteriza pelo conhecimento das propriedades manifestadas no objeto de meditação.

savikalpa samādhi ver samprajñāta samādhi.

savitarkā samādhi ênstase *nocional*. Uma das modalidades da hiperconsciência, na qual se exerce contemplação sobre um objeto *denso*.

śabda som interior supersutil, palavra, mantra.

śabda jñāna conhecimento do som.

śabda-brahman o som do Absoluto, que se percebe no estado de samādhi.

śaiva relativo a Śiva. Adepto do śivaísmo.

śākta corrente devocional do tantrismo.

Śakti *esposa, energia, poder*. Nome da consorte de Śiva. Na cosmogonia tântrica eqüivale à Prakṛti, o princípio feminino, dinâmico e gerador.

Śāmbhava um dos nomes de Śiva.

śāmbhavī fixação ocular no ponto do intercílio.

śāmbhavī siddhi clarividência.

śaṅkha prakṣālana técnica de desintoxicação e limpeza interna que se faz ingerindo água salgada e expelindo-a pelos intestinos.

Śaṅkarācārya teólogo malabar (788-820 d.C.), apologista e defensor do sistema Vedānta.

śānti paz.

śarīra corpo, invólucro.

Ṣaṣṭi Tantra um tratado de Sāṅkhya.

Śāstra *repetição*, escrituras sagradas dos hindus. Tratado ou conjunto de textos de uma determinada escola filosófica ou científica.

ṣaṭ karma *as seis ações*, o grupo das técnicas de purificação do corpo físico.

śaucam limpeza, purificação, um dos cinco niyamas, prescrições de conduta do Yoga Clássico.

śava cadáver.

śavāsana posição de descontração na qual se pratica yoganidrā.

shíta murmúrio, frio, frescor.

śītalī refrescante. Nome de um prāṇāyāma.

sītkārī frescor, frio, nome de um prāṇāyāma.

Śiva o *Benfeitor*. Criador mitológico do Yoga e arquétipo do praticante. Na cosmogonia do tantrismo corresponde ao Puruṣa do Sāṅkhya, o Si, o *Self*.

Śiva Svarodaya texto que descreve a fisiologia sutil do corpo, escrito em forma de diálogo entre Śiva e sua consorte.

śivaliṅgam ou **śivaliṅga** falo de Śiva, símbolo do princípio gerador masculino. Nome de um mudrā.

śodhana *purificação*. Nome de um prāṇāyāma.

śrotra audição.

Śruti *aquilo que é ouvido*, revelação. Tradição oral vêdica, transcrita entre 1400 e 400 a.C. Os textos que fazem parte do Śruti incluem os Vedas, os Brāhmaṇas, os Āraṇyakas e as treze primeiras Upaniṣads.

śuddhi purificação.

śūdra quarta casta, que inclui camponeses, artesãos e servos.

śūnya ou **śūnyatā** vazio.

śūnyaka retenção com os pulmões vazios.

śvāsa inspirar.

siddha *perfeito*, o detentor dos siddhi, poderes paranormais.

siddhāsana uma posição de meditação.

siddhi poderes paranormais advindos do estado de megaconsciência, que o yogin adquire ao progredir no sādhana. São formas diferentes de relacionar-se com as leis da Natureza.

śloka estrofes de quatro ou seis versos nas quais estão redigidos os épicos.

Smṛti *memória*. Toda a produção literária posterior aos textos revelados do Śruti (a partir de 500 a.C. até o século V d.C.: o *Vedāṅga* (*Membros do Veda*: fonética, gramática, métrica, etimologia, astronomia e ritual), os Āgamas, os Purāṇas, o *Mānavadharmaśāstra* (*Leis de Manu*), as Upaniṣads tardias, et coetera.

so haṁ *eu sou isso*. O ajapā japa, mantra que corresponde ao som da respiração, feito de forma inconsciente quando se respira.

sparśa toque. Jñānendriya do tato.

sparśana tato.

steya roubo.

sthirasukham *firme e agradável*. Definição que Patañjali deu aos exercícios físicos do Yoga.

sthūla denso, grosseiro.

sthūla śarīra corpo físico denso.

sūkṣma śarīra corpo sutil.

sūrya Sol.

sūryabheda ou **sūryabhedana** *passar através do Sol*. Nome de um prāṇāyāma.

suṣumnā a mais importante nāḍī do corpo sutil, no interior da espinha vertebral. Vai desde o mūlādhāra cakra até o brahmarandhra, no centro do crânio. Habitualmente, esta nāḍī não conduz a bioenergia, apenas entra em atividade no momento do despertar da força kuṇḍalinī.

suṣuptyavasthā estado de consciência relativo ao sono sem sonhos.

sūtra *cordão*, *fio*, aforismo. É uma prosa concisa e enigmática, na que está escrita uma parte dos textos do hinduísmo.

swa si próprio, alma, força vital.

svadharma sua própria lei de ação.

svādhiṣṭhāna *fundamento de si próprio*. O segundo dos cakras, centros de força localizados ao longo da coluna vertebral, quatro dedos abaixo do umbigo.

svādhyāya estudo de si próprio e das escrituras. Um dos cinco niyamas, prescrições éticas do Yoga de Patañjali.

svāhā *glória!* interjeição utilizada no sacrifício vêdico.

Svāmī *mestre de si mesmo*.

svapna mente subconsciente, sonho.

svapnāvasthā estado de consciência durante o sonho.

svara fôlego, fluxo do alento pelas narinas. O ritmo adequado para a prática de prāṇāyāma. Também significa som, tom.

svarodaya início do svara (fluxo da respiração) por uma narina.

svarūpa com sua própria forma.

svastika *auspicioso*, *cruz*, encruzilhada de caminhos. Nome de um mudrā.

tamas imobilidade, inércia. Um dos três guṇas, os atributos da Natureza.

tāmasico que possui a natureza de tamas.

tan estender, espargir.

tanmātra partículas prânicas, núcleos energéticos infinitesimais que determinam e qualificam a realidade. Correspondem aos elétrons. Definem as cinco qualidades do mundo sensível, fundamento das diversas manifestações da energia: som, toque, forma, sabor e odor.

Tantra *tecido*, *urdidura*. Pode ser traduzido como *espargir o conhecimento*. Sistema filosófico matriarcal e sensorial que empresta suas principais premissas do Sāṅkhya e do Yoga. Em outra acepção, um Tantra é um manual que expõe uma doutrina.

tāntrika relativo ao Tantra.

tap arder, brilhar, queimar.

tapas *calor*, ascese, auto-superação, esforço sobre si próprio. Um dos cinco niyamas do Yoga Clássico.

tārā ou **tāraka** estrela. Uma técnica de saṁyama que se faz concentrando-se sobre a imagem de um corpo celeste.

tattva *princípio*, nível de realidade. Na cosmogonia Sāṅkhya, designa os níveis em que se articula a manifestação de Prakṛti, a Natureza.

tejas ou **agni** o elemento fogo.

tra instrumento.

trāṭaka exercícios de fixação ocular.

traya tríplice.

trayī tríade, o conjunto dos três Vedas: *Ṛg, Yajur* e *Sāma*. A tradição ortodoxa não considera o *Atharva* um *Veda* propriamente dito, já que trata sobre especulação e magia pré-tântrica, o que o afasta do conteúdo ritual dos outros três.

triguṇa o conjunto dos três guṇas (níveis de realidade): tamas, rajas e sattva.

trikuṭī o ponto entre as sobrancelhas.

triloka os três mundos: o celeste, o terrestre e o subterrâneo ou infernal.

trimūrti trindade. Nome de um mudrā.

triveṇī o ponto de confluência das três principais nāḍīs, na altura da garganta.

turīya ou **turīyāvasthā** quarto estado de consciência, situado além dos estados habituais (vigília, sono e sonho).

udāna sub-prāṇa localizado na cabeça e no pescoço.

uḍḍīyāna *caminho ascendente*, técnica de contração e massageamento dos órgãos abdominais.

ujjāyī um prāṇāyāma.

ujji *vitória*, *vitorioso*.

Upaniṣad *sentar aos pés do Mestre*. Coleção de textos do hinduísmo, alguns dos quais falam sobre o Yoga. Datam do período compreendido entre 700 e 500 a.C.

upastha órgãos reprodutores.

ūrdhvaretas aquele que sublimou seu sêmen (bindu), transmutando-o em energia sutil.

uttama superior. Respiração alta ou subclavicular.

Uttara Mīmāṁsā outro nome do sistema Vedānta.

Vachaspati Misra comentarista do *Yoga Sūtra* e do *Sāṅkhya Kārikā* (s. IX dC).

vairāgya desapego.

Vaiśeṣika um darśana ortodoxo, escola de filosofia que elaborou uma teoria atomista segundo a qual o Universo é apenas uma combinação fortuita e mecânica de átomos.

vajriṇī ou **vajra** uma nāḍī, canal de energia que corre pelo interior da suṣumnā, ao longo da coluna vertebral.

vāk palavra. O karmendriya da fala, emissão da voz.

Vaṁ bīja mantra do svādhiṣṭhāna cakra.

vāma ou **vāmaḥ** esquerdo.

Vāmācāratāntrika tantrismo negro, ou *da mão esquerda.*

varṇamālā o alfabeto.

Varuṇa nome do deus vêdico dos mares; por extensão, o próprio oceano. Região corporal correspondente ao elemento água, na altura da garganta.

váruni ou **varuṇa** uma das principais nāḍīs, situada entre kuhū e yaśasvinī.

vāsanā *odor*, desejo, ignorância. Impressões subconscientes, tendências ou disposições que condicionam o homem.

vasti lavagem que inclui dois métodos para a purificação dos intestinos: um feito com água, jala vasti e outro com ar, sthala vasti.

vāta ar, vento, respiração.

vātasāra um dos quatro tipos de dhauti, que consiste na limpeza dos órgãos internos utilizando ar.

Vāyu vento, o elemento ar. No *Ṛg Veda*, deus do vento. As cinco formas que a bioenergia assume ao circular pelo organismo. Nome de um mudrā.

Veda *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*, datando a sua formação do quarto milênio aC.

Vedānta *a culminação do Veda*. Escola de filosofia que propõe a interpretação dos Vedas e as Upaniṣads como meio para adquirir conhecimento metafísico sobre a verdadeira natureza da alma.

vicāra deliberação, razão, questionamento, dúvida. Designa dois tipos de samādhi (estado de hiperconsciência). Ver savicārā e nirvicārā samādhi.

Vijñānabhikṣu um dos comentadores do *Yoga Sūtra* de Patañjali, do século XIV dC, autor do *Tattva Vaiśāradī.*

Vijñānamayakośa *corpo sutil feito de conhecimento.* É o intuicional superior.

vikṣepa dispersão, confusão. Os nove obstáculos ao samādhi: doença, apatia, dúvida, negligência, indolência, noções erradas, apego ao prazer, volubilidade e fracasso momentâneo.

viloma inverso, contrário; nome de um respiratório.

viparīta invertido.

viparyaya conhecimento errôneo; um dos obstáculos ao samādhi.

vīra herói. O iniciado no tantrismo que se caracteriza pela sua coragem ou qualificação viril. Às vezes, é sinônimo de kaula.

Viṣṇu na mitologia purânica, o deus conservador da criação.

viṣṇugranthi *nó de Viṣṇu,* granthi situado no anāhata cakra, centro de energia do plexo cardíaco.

viśuddha cakra *grande purificador*, centro de força localizado no plexo laríngeo, na área da garganta.

Viśvasāra Tantra texto do hinduísmo onde se expõe a visão tântrica do Universo.

viveka discriminação.

vṛtti instabilidade, movimento, turbilhão, idéia, modificação, turbulência, vórtice. A atividade consciente.

vyāna o *ar vital* que regula a distribuição dos outros quatro no organismo.

Vyāsa ver Bādarāyaṇa.

yajña sacrifício, prática de Yoga.

Yajur Veda o *Veda das fórmulas*. Um dos quatro *Veda*: é uma compilação de regras litúrgicas com um comentário em prosa.

Yaṁ bīja mantra do anāhata cakra, o cakra cardíaco.

yama literalmente, *controle*, *refreamento.* As cinco prescrições de conduta, primeiro anga do Rāja Yoga.

yantra *instrumento que serve para reter*. Símbolo ou diagrama utilizado na prática de meditação.

yaśasvinī uma das principais nāḍīs, que vai desde o centro do corpo sutil, chamado kanda, até o ouvido esquerdo.

Yoga *união*. "A unidade da respiração, a consciência e os sentidos, seguida pela aniquilação de todos os conceitos: isso é o Yoga." *Maitrī Upaniṣad,* VI:25.

Yogabhāṣya o mais célebre comentário do *Yoga Sūtra,* atribuído a Vyāsa.

yogadaṇḍa bastão de meditação, utilizado nas práticas para interromper o fluxo de prāṇa por iḍā e piṅgalā e forçá-lo em direção ao mūlādhāra cakra.

yoganidrā *sono do yogin*. Estado de consciência que se situa entre o sono profundo e a meditação.

Yogapāda a senda do Yoga.

yogin ou **yogi** praticante de Yoga.

yoginí praticante de Yoga de sexo feminino.

yoni vulva, órgão gerador feminino. Nascimento, origem, lar, raça.

yonilinga a união do princípio feminino com o masculino.

yuga idade, era cósmica. Ciclo completo de nascimento, vida e destruição do Universo. As eras são quatro: kṛta (de ouro), treta (de prata), dvāpara (de bronze) e kali (de ferro). No final destes quatro ciclos acontece o mahapralaya, a destruição final do Universo.

yuj ou **yug** *unir*, *atrelar*, *juntar*. Raiz da palavra Yoga.

yukta unido. Aquele que atingiu a libertação do samādhi.





Bibliografia

- **Aurobindo, Shrí**: *Hymns to the Mystic Fire*, Aurobindo Ashram, Pondicherry.
- **Aurobindo, Shrí**: *The Secret of the Veda*, Aurobindo Ashram, Pondicherry.
- **Bernard, Theos**: *Hatha Yoga*, Dédalo, Buenos Aires.
- **Éliade, Mircéa**: *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, Fce, México.
- **Éliade, Mircéa**: *Patañjali et le Yoga,* Seuil, Paris.
- **Evola, Julius**: *El Yoga Tántrico*, Kier, Buenos Aires.
- **Feuerstein, Georg**: *Introduction to the Bhagavad-Gita*, The Theosophical Publishing House/Quest Books, Wheaton, Illinois.
- **Feuerstein, Georg**: *Teachings of Yoga*, Shambhala Publications, Boston, Massachusetts.
- **Feuerstein, Georg**: *The Yoga Tradition*, Hohm Press, Prescott, Arizona.
- **Feuerstein, Georg**: *The Yoga Sutra of Patanjali*, Inner Traditions International, Rochester, Vermont.
- **Feuerstein, Georg**: *The Philosophy of Classical Yoga*, Inner Traditions International Rochester, Vermont.
- **Feuerstein, Georg**: *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*, Shambhala Publications, Boston, Massachusetts: Shambhala Publications.
- **Feuerstein, Georg**: *The Essence of Yoga: Essays on the Development of Yogic Philosophy from the Vedas to Modern Times*, com Jeanine Miller. Inner Traditions International, Rochester, Vermont.
- **Frawley, David**: *Gods, Sages and Kings: Vedic Secrets of Ancient Civilization*, Passage Press, Salt Lake City.

- **Frawley, David**: *Wisdom of the Ancient Seers*, Passage Press, Salt Lake City.
- **Harihārananda Aranya**, **Swami**: *Yoga Philosophy of Patañjali*. University of Calcutta, Calcutta.
- **Henriques, Antônio Renato**: *Yoga e Consciência*. Rígel, Porto Alegre.
- **Hermógenes, José**: *Auto-perfeição com Hatha Yoga*, Record, São Paulo.
- **Hermógenes, José**: *Iniciação ao Yoga*, Nova Era, Rio de Janeiro.
- **Hermógenes, José**: *Saúde na terceira idade*, Record, São Paulo.
- **Hermógenes, José**: *Yoga, Caminho para Deus*, Nova Era, Rio de Janeiro.
- **Hermógenes, José**: *Yoga para nervosos*, Record, São Paulo.
- **Hermógenes, José**: *Yogaterapia*, Record, São Paulo.
- **Hernández, Danilo**: *Claves del Yoga*. Los Libros de la Liebre de Marzo, Barcelona.
- **Jois, Sri K. Pattabhi**: *Yogamala*. Ashtanga Yoga Nilayam, New York.
- **Krishna, Gopi**: *Kundaliní*, Kairós, Barcelona.
- **Kupfer, Pedro**: *Dicionário de Yoga*. Dharma, Florianópolis.
- **Kupfer, Pedro**: *Guia de Meditação*. Dharma, Florianópolis.
- **Kupfer, Pedro**: *História do Yoga*. Dharma, Florianópolis.
- **Kupfer, Pedro**: *Mudrá, Gestos de Poder*. Dharma, Florianópolis.
- **Kupfer, Pedro**: *Visões do Yoga*. Dharma, Florianópolis.
- **Michaël, Tara**: *O Yoga*, Zahar, São Paulo.
- **Mookerjee, Ajit**: *Kundaliní, the Arousal of the Inner Energy*. Thames & Hudson, London.
- **Rai, Ram Kumar**: *Enciclopedia of Yoga*, Prachya Prakashan, Varanasi.
- **Renou, Louis**: *El Hinduismo*, Paidós, Barcelona.
- **Satyananda, Swami**: *Meditations from the Tantras*, Bihar School of Yoga, Munger.
- **Satyananda, Swami**: *Ásana, Pránáyáma, Mudrá, Bandha*. Bihar School of Yoga.
- **Satyananda, Swami**: *Sure Ways for Self Realization*. Bihar School of Yoga, Munger.
- **Shearer, Alistair**: *The Hindu Vision*, Thames & Hudson, London.
- **Shivananda, Swami**: *Japa Yoga*, Divine Life Society, Shivanandanagar.
- **Sinha**, **Nandalal**: *The Sámkhya Philosophy*. Oriental Reprint, Delhi.
- **Varenne, Jean**: *Upanishads du Yoga*, Gallimard, Paris.
- **Woodroffe, Sir John**: *El Poder Serpentino*, Kier, Buenos Aires.

- **Woodroffe, Sir John**: *Introduction to Tantra Shástra*, Ganesh, Madras.
- **Woodroffe, Sir John**: *Principios del Tantra* (editado por J. Woodroffe e escrito por Shrí Bhattacharya Mahodaya, S. C. V.): Kier, Buenos Aires.
- **Woodroffe, Sir John**: *Shaktí y Shakta*, Kier, Buenos Aires.
- **Woodroffe, Sir John**: *The Garland of Letters*, Ganesh, Madras.
- **Woodroffe, Sir John**: *The Great Liberation (Mahanirvana Tantra)*, Ganesh, Madras.

Shástras:

- *Bhagavad Gítá*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- *Gheranda Samhitá*, Oriental Reprint, New Delhi.
- *Hatha Yoga Pradípiká*, Bihar School of Yoga, Munger.
- *Kularnava Tantra*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- *Mahabhárata*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- *Mantra Yoga Samhitá* (trad. por R. Kumar Rai), Prachya Prakashan, Varanasi.
- *Sámkhya Káriká* (Íshvarakrishna), Madras University, Madras.
- *Sámkhya Sútra* (Kapila), Motilal Banarsidass, New Delhi.
- *Shiva Samhitá*, Oriental Reprint, New Delhi.
- *Shiva Sútra* (trad. por Jaideva Singh), Motilal Banarsidass, New Delhi.
- *Shiva Swárodhaya*, Bihar School of Yoga, Munger.
- *Shrí Rámacharitamanasa* (Tulsi Dass), Motilal Banarsidass, New Delhi.
- *Tattwa Samása* (Kapila), Motilal Banarsidass, New Delhi.
- *The Atharva Veda* (trad. por Devi Chand), Munshiram Manoharlal, New Delhi.
- *The Rig Veda*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- *The Sama Veda* (trad. por Devi Chand), Munshiram Manoharlal, New Delhi.
- *The Yoga Upanishads* (trad. por Robert Hume), Oxford India Paperbacks, Delhi.
- *The Yajur Veda* (trad. por Devi Chand), Munshiram Manoharlal, New Delhi.
- *Vijñánabhairava* (trad. por Jaideva Singh), Motilal Banarsidass, New Delhi.
- *Yoga Vasishtha* (trad. por Venkatesananda), Divine Life Society, Rishikesh.



Índice

Introdução, 7
Afinal, o que é o Yoga?, 13
Um pouco de História, 27
Vivendo a ética do Yoga, 38
    Karma é liberdade, 44
Como praticar?, 49
    A preparação para praticar, 56
    Posições sentadas, 59
    Bandhas, 62
    Dṛṣṭis, 65
Āsana, pensando com o corpo, 68
    Antes de começar..., 78
    Sūrya namaskāra, 83
    Primeira série do Aṣṭāṅga Yoga, 88
Kriyā a purificação orgânica, 102
    Kapālabhāti, 104
    Trāṭaka, 104
    Nauli, 109
    Neti, 111
    Dhauti, 112
    Vasti, 116
    Śaṅkha prakṣālana, 117
Mudrā, gestos energéticos, 123
Prāṇāyāma, 134
    O raio X do homem pelo Yoga, 135
    O corpo físico e os 5 elementos, 138
    O corpo prânico e a energia, 139
    Medindo o corpo prânico, 140
    A respiração yogue, 143
    Mātrā, o ritmo, 147
    Tipos de respiração, 148
    Prāṇāyāma sādhana, 151
    Nāḍī śodhana, 153
Kāya sthairyam: firmeza do corpo, 159
Antar Mauna, 163
    Estágio I, 167
    Estágio II, 170
    Estágio III, 173
    Estágio IV, 176
    Estágio V, 179
    Estágio VI, 182
Meditando sobre os cakras, 185
    Centros de energia e vṛttis, 189
    Mūlādhāra cakra, 197
    Svādhiṣṭhāna cakra, 202
    Maṇipūra cakra, 205
    Anāhata cakra, 209
    Viśuddha cakra, 212
    Ājñā cakra, 216
    Soma cakra, 220
    Sahasrāra cakra, 224
Prāṇa vidyā, 228

Manipulando os vāyus, 229
Despertando as nāḍīs, 234
Distribuindo prāṇa no corpo, 239
Respirando pelos cakras, 243
Mantra, sons de poder, 250
O Oṁ e os bīja mantras, 253
Formas de vocalização, 254
O gāyatrī mantra, 258
Usando o japamālā, 262
Formas de repetição, 263
Ajapā japa, estágio I, 265
Ajapā japa, estágio II, 267
Ajapā japa, estágio III, 270
Bhrāmarī, a sonoridade interior, 272
Śūnya dhāraṇā, 274
Yoganidrā, 278
Yoganidrā: mergulho no Eu, 280
Yoganidrā: banho de símbolos, 284
Yoganidrā: perdão incondicional, 288
Yoganidrā: o pensamento e o Oṁ, 292
Yoganidrā: os cinco elementos, 296
Tattva śuddhi, 300
Agnihotra, os mantras do fogo, 306
A ciência vêdica, 306
Yajña: acendendo o fogo de Agni, 312
Os mantras, 319
Glossário sânscrito, 334
Bibliografia, 356

