

Hatha Yoga Pradípiká: introdução e capítulo I

Yogi Svatmarama

Introdução

Temos o prazer de apresentar à família dos yogis brasileiros a edição em português da *Hatha Yoga Pradípiká*, o guia clássico para a prática avançada de Hatha Yoga. A importância desta obra radica em que ela é o manual mais detalhado sobre a ciência do Hatha que chegou até nós. Svátmáráma, o autor, parece ter vivido por volta do século XIV da nossa era. Ele integra aqui as disciplinas fisiológicas do Hatha Yoga com as práticas contemplativas do Rája Yoga, deixando claro logo no início do livro que o Hatha Yoga, "como uma escada, conduz ao elevado Rája Yoga."

O Hatha Yoga é um método de Yoga tântrico que finca suas raízes na Índia antiga, mas que surgiu com muita força no período medieval (s. IX-XII). Este sistema almeja o despertar da energia potencial usando o esforço físico extremo. Segundo a *Goraksha Paddhati*, uma obra contemporânea ao Hatha Yoga *Pradípiká*, a palavra *hatha* (que literalmente significa "esforço físico violento") deriva das sílabas *ha*, sol, e *tha*, lua, donde percebemos a visão dualista do Tantra. A integração das forças solar e lunar, masculina e feminina, é o objetivo deste Yoga.

O Hatha Yoga dá muita importância à prática de *ásana* e *pránáyáma*, assim como também às purificações (*shat karma*). A aparição deste método se vincula a Gorakshanatha, o mítico asceta fundador da ordem dos Kánphata *yogis* e autor dos tratados *Hatha Yoga* (hoje perdido) e *Gorakshashataka*.

Os principais livros sobre esta disciplina, afora os já citados, são a *Hatha Yoga Pradípiká* (segundo a tradição, baseado no *Hatha Yoga*), a *Gheranda Samhitá* e a *Shiva Samhitá*, sendo este último o mais extenso e elaborado do ponto de vista filosófico.

A *Hatha Yoga Pradípiká* consta de quatro capítulos, com um total de 389 versos (*shlokas*), embora este número possa oscilar dependendo da edição. O *yogi* Svátmáráma nos proporciona muitas definições fundamentais sobre algumas técnicas absolutamente essenciais nos dias de hoje.

No primeiro capítulo, descrevem-se dezesseis *ásanas*. Entretanto, para desilusão de alguns entusiastas da prática física, a maioria deles são variações da postura sentada com as pernas cruzadas. Também se dão instruções sobre a dieta correta que o praticante deve seguir. A brevidade da série de *ásanas* descrita, aliada ao grau de dificuldade de algumas posturas "culturais" propostas pelo autor, como *kukkutásana* ou *mayúrámana*, pode resultar duplamente frustrante para aqueles que estão acostumados com a idéia de

que Hatha Yoga é sinônimo de prática física suave e relaxante.

Digo duplamente frustrante porque, por um lado, os ásanas do Hatha Yoga não são de fácil execução. Por outro lado, não se dá tanta importância assim à sua prática, já que ela aparece claramente em função do objetivo final deste sistema: a iluminação (*samádhi*). O resto da obra, com sua carga de práticas energéticas e meditativas, se encarrega de enterrar essas interpretações errôneas do conceito de "Yoga físico".

No segundo capítulo se expõe a ciência do *pránáyáma*, as técnicas de expansão da força vital (*prána*). Para aqueles praticantes que apresentem problemas de saúde prescrevem-se as "seis ações" (*shatkarma*). Estas técnicas purificadoras devem ser praticadas antes do *pránáyáma*.

O autor distingue oito tipos de expansão e controle da respiração, que denomina retenções (*kúmbhaka*). Afirma que estas retenções despertam o poder psíquico latente no ser humano, chamado nos textos esotéricos de poder serpentina (*kundaliní shaktî*).

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

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

Acrescentamos alguns comentários ao longo do texto, que aparecem entre colchetes, para facilitar a compreensão de passagens escuras, assim como um glossário técnico onde podem encontrar-se detalhes teórico-práticos sobre os termos sânscritos.

É nosso desejo que o leitor seja estimulado pelas vozes dos yogis da antiguidade que se ouvem claramente neste texto e pelo altíssimo valor instrumental das instruções aqui contidas, para aceitar o convite de aventurar-se no oceano da própria consciência.

Florianópolis, dezembro de 2001.

Pedro Kupfer .

Capítulo I

Invocação inicial e apresentação.

I:1.

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

I:2.

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

I:3.

Para aqueles que vagueiam na escuridão das diferentes doutrinas conflitantes, incapazes de seguir o Rája Yoga, o compassivo Svátmáráma oferece a luz do Hathavidyá.

I:4.

Svátmáráma aprendeu o Hathavidyá dos mestres Goraksha e Matsyendra.

I:5:9.

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

I:10.

O Hatha Yoga é um refúgio para aqueles que sofrem os três tipos de dor. Para todos aqueles que se dedicam ao Yoga, o Hatha Yoga é a tartaruga que sustenta o mundo (a base que sustenta suas práticas).

[Segundo a visão hindu, esses três tipos de dor ou aflição são ádhyaत्मika, ádhidaivika e ádhibhautika. O ádhyaत्मika pode ser de dois tipos: dor física ou dor mental; ádhidaivika são os sofrimentos provocados por influencias planetárias; ádhibhautika são as aflições produzidas pelos fenômenos naturais: chuva, seca, terremotos, etc.]

I:11.

O yogi que almejar o sucesso deve manter o Hatha Yoga em rigoroso secreto, pois somente assim ele será efetivo. Quando divulgado indiscriminadamente, perde todo seu poder.

Lugar para a prática.

I:12.

Deve-se praticar Hatha Yoga em uma pequena e solitária ermida (matha),

livre de pedras, água e fogo (excessiva exposição aos elementos naturais), em uma região onde impere a justiça, a paz e a prosperidade.

I:13.

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

I:14.

Em tal lugar o yogi, livre de toda preocupação, se dedicará unicamente à prática do Yoga seguindo as instruções de seu guru.

Requisitos para a prática.

I:15.

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

I:16.

O sucesso no Yoga depende de esforço, determinação destemida, audácia, conhecimento discriminativo, perseverança, fé (nos ensinamentos do mestre) e afastamento de toda companhia (supérflua).

Atitudes prévias.

Os dez yamas são: ahimsá, satya, asteya, brahmacharya, paciência, temperança, compaixão, honestidade, moderação na dieta e shauchan, purificação. Os dez niyamas são: tapas, santosha, espírito religioso, caridade, Íshvarapranidhána, svádhyáya, simplicidade, inteligência, japa e yatna.

Posturas.

I:17.

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

I:18.

A continuação se descrevem alguns dos ásanas adotados por sábios como Vasistha e por yogis como Matsyendra.

Posturas gerais.

Svastikásana, postura auspiciosa.

I:19.

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

Gomukhásana, postura da cabeça de vaca.

I:20.

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

Virásana, postura do herói.

I:21.

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

Kúrmásana, postura da tartaruga.

I:22.

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

Kukkutásana, postura do galo.

I:23.

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

Uttána kúrmásana, postura da tartaruga elevada.

I:24.

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

Dhanurásana, postura do arco.

I:25.

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

Matsyendrásana, postura do yogi Matsyendra.

I:26.

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

I:27.

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

Paschimottanásana, postura de alongamento intenso.

I:28.

Paschimottánásana: permanecer com as pernas estendidas no solo, segurando os dedos dos pés com as mãos e apoiando a cabeça sobre os joelhos.

I:29.

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

Mayúrášana, postura do pavão.

I:30.

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

I:31.

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

Shavásana, postura do cadáver.

I:32.

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

Posturas de meditação.

I:33.

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

Siddhásana, postura perfeita.

I:34.

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

I:35.

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

I:36.

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

I:37.

Alguns chamam esta variação siddhásana; outros a conhecem como vajrásana,

muktásana ou guptásana.

I:38.

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

I:39.

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

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

I:41.

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

I:42.

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

I:43.

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

Padmásana, postura do lótus.

I:44.

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

I:45:46.

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

I:47.

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

I:48.

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

I:49.

O yogi, sentado em padmāsana, inalando através das entradas das nádís [as narinas] e alimentando-as com prána, alcança a liberação; não há dúvida sobre isto.

Simhāsana, postura do leão.

I:50.

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

I:51.

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

I:52.

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

Bhadrāsana, postura virtuosa.

I:53.

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

I:54.

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

I:55.

Este ásana é chamado gorakshāsana pelos yogis avançados (siddhas). O cansaço desaparece ao assumi-la.

Conclusão.

I:56.

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

Dieta moderada.

I:57.

Com toda certeza, o brahmachari que observe uma dieta moderada e pratique o Hatha Yoga renunciando aos frutos de suas ações, converter-se-á em um

siddha no prazo de um ano.

I:58.

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

Dieta a evitar.

I:59.

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

I:60.

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

Hábitos.

I:61. Ao principio, devem evitar-se o fogo, as relações sexuais e as viagens. Goraksha ensina que "no início, o yogi deve evitar as companhias inadequadas, aquecer-se junto ao fogo, as relações sexuais, as viagens longas, os banhos frios de manhã cedo, o jejum e o esforço físico exagerado".

Dieta recomendada.

I:62.

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

I:63.

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

Conclusões.

I:64.

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

I:65.

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

I:66.

Tampouco se conseguem os siddhis vestindo-se de uma forma determinada ou

especulando sobre o Yoga: somente se triunfa através da prática constante. Sem dúvida, este é o segredo do sucesso na prática.

I:67.

Enquanto não se tiver sucesso no Rája Yoga devem praticar-se os diferentes ásanas, kúmbhakas e mudrás do Hatha Yoga.

[Aqui conclui o primeiro capítulo do Hatha Yoga Pradípiká, que versa sobre os requisitos e atitudes para a prática, os ásanas e a dieta recomendada pelos sábios.]

————— *Índice temático (com referência ao número do verso) Capítulo I Invocação inicial e apresentação, 1-11 Lugar para a prática, 12-14 Requisitos para a prática, 15-16 Atitudes prévias, 16 Posturas, 17-18 Posturas gerais, 19-32 Posturas de meditação, 33 Siddhásana, 34-43 Padmásana, 44-49 Simhásana, 50-52 Bhadrásana, 53-55 Conclusão, 56 Dieta moderada, 57-58 Dieta a evitar, 59-60 Hábitos, 61 Dieta recomendada, 62-63 Conclusões, 64-67*

Hatha Yoga Pradípiká, capítulo II

Yogi Svatmarama

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

Necessidade do pránáyáma.

II:1.

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

II:2.

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

II:3.

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

Nádí shodhana: a necessidade de purificar as nádís.

II:4.

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

II:5.

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

II:6.

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

Nádí shodhana pránáyáma a respiração polarizada.

II:7.

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

II:8.

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

II:9.

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

II:10.

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

Fases do pránáyáma.

II:11.

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

II:12.

Na primeira fase há transpiração, na segunda há tremores e na fase superior o prána chega ao lugar mais excelso (brahmárandhra, a abertura do canal axial, no topo da cabeça). O pránáyáma deve praticar-se desta forma.

II:13.

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

II:14.

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

Prática correta.

II:15.

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

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

II:17.

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

II:18.

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

Efeitos.

II:19.

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

II:20.

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

O shatkarma, as purificações físicas.

II:21.

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

II:22.

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

II:23.

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

Dhauti, a purificação do trato digestivo.

II:24.

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

II:25.

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

Vasti, a lavagem intestinal.

II:26.

Vasti: em utkatásana (sentado de cócoras, com os pés juntos e as nádegas sobre os calcanhares) e submergido em água até o umbigo, se introduz no reto um tubo fino de bambu e se contrai o esfíncter anal (e o abdômen, para puxar a água, faze-la circular dentro do ventre e, finalmente, expeli-la).

II:27.

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

II: 28.

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

Neti, a purificação dos seios nasais.

II:29.

Neti: introduz-se um fino cordão, de um palmo de comprimento, por uma das fossas nasais e se puxa pela boca.

II:30.

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

Trátaka, a purificação dos olhos.

II:31.

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

II:32.

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

Nauli, a purificação do abdômen.

II:33.

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

II:34

Nauli

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

Purificação dos pulmões e dos seios cranianos.

II:35.

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

II:36.

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

Purificação de todas as nádís.

II:37.

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

II:38.

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

Conclusões.

II:39.

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

II:40.

Enquanto o prána estiver controlado, a mente calma e estável e o olhar fixo entre as

sobrancelhas, não deve temer-se à morte.

II:41.

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

II:42.

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

II:43.

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

As oito técnicas de respiração.

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

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

II:45.

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

II:46.

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

II:47.

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

Súryabhedana, a respiração solar.

II:48.

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

II:49.

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

II:50.

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

Ujjayí, a respiração que outorga a vitória.

II:51.

Ujjayí: com a boca cerrada, inalar lentamente por ambas as fossas nasais, de tal forma

que o ar produza um ruído (surdo) ao passar pela garganta para os pulmões.

II:52.

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

II:53.

Também cura a hidropisia e os desequilíbrios nas nádís e nos dhatus; este kúmbhaka se pode praticar de pé, tanto imóvel como caminhando. Shítkarí, a respiração refrescante.

II:54.

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

II:55.

Então, se torna muito atrativo para as yoginís, controla suas ações, não sente fome, nem sede e não se vê afetado pela sonolência o a preguiça.

II:56.

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

Shítalí, a respiração refrescante.

II:57.

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

II:58.

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

Bhastriká, a respiração do fole.

II:59.

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

II:60:61.

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

II:62:63.

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

II:64.

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

II:65.

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

II:66.

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

II:67.

Este kúmbhaka, denominado bhastriká, deve praticar-se especialmente, pois faz com que o prána atravesse os três nós (granthis) que estão ao longo da sushumná (brahmágranthi, vishnugranthi, rudragranthi).

Bhrámarí, a respiração do zumbido.

II:68.

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

Murcchá, a respiração extenuante.

II:69.

Múrccchá: ao final de púraka se executa um firme jalándhara bandha e depois se espira lentamente; este kúmbhaka reduz a atividade mental de forma muito agradável.

Pláviní, a respiração flutuante.

II:70.

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

Tipos de retenção respiratória.

II:71.

Há três tipos de pránáyáma: rechaka, púraka e kúmbhaka. O kúmbhaka é também de dos tipos: sahita (com púraka e rechaka) e kevala (sem púraka nem rechaka).

Kevala kúmbhaka, a retenção absoluta.

II:72.

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

II:73.

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

II:74.

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

II:75.

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

Rája Yoga e Hatha Yoga.

II:76.

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

II:77.

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

Efeitos da prática.

II:78.

Quando se aperfeiçoa o Hatha Yoga aparecem os seguintes sinais: agilidade física, brilho no rosto, manifestação da vibração sutil interior (náda), olhar penetrante e claro, saúde, controle do fluido seminal (bindu), aumento do fogo digestivo e total purificação das nádís.

[Aqui conclui o segundo capítulo do Hatha Yoga Pradípiká, que versa sobre a purificação das nádís (nádí shodhana), a expansão da força vital (pránáyáma) e as purificações corpóreas (shatkarma).]

Índice temático (com referência ao número do verso) Capítulo II Necessidade do pránáyáma, 1-3 Necessidade de purificar as nádís, 4-6 Nádí shodhana, 7-10 Fases do pránáyáma, 11-14 Prática correta, 15-18 Efeitos, 19-20 Purificações, 21-23 Dhauti, 24-25 Vasti, 26-28 Neti, 29-30 Trátaka, 31-32 Nauli, 33-34 Kapálabhāti, 35-36 Purificação de todas as nádís, 37-38 Conclusões, 39-43 Técnicas de pránáyáma, 44 Bandhas nos pránáyámas, 45-47 Súryabhedana, 48-50 Ujjayí, 51-53 Shítkarí, 54-56 Shítalí, 57-58 Bhástriká, 59-67 Bhrámarí, 68 Múrcchá, 69 Pláviní, 70 Tipos de kúmbhaka, 71 Kevala, 72-75 Rája e Hatha, 76-77 Efeitos da prática, 78

Hatha Yoga Pradípiká, capítulo III

Yogi Svatmarama

Kundaliní, o poder serpentino.

III:1.

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

III:2.

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

III:3.

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

III:4.

Sushumná, shúnypadavi, brahmárandhra, mahapatha, shmashana, shambhaví, madhyamárga, se referem à mesma coisa.

III:5.

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

Mudrás, os gestos de poder.

III:6-7.

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

III:8.

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

III:9.

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

Mahamudrá, o grande gesto.

III:10.

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

III:11.

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

III:12.

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

III:13.

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

III:14.

Com esta prática, se destroem os kleshas e se vence a morte; é por isso que os homens mais sábios a chamam mahamudrá, o grande selo.

III:15.

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

III:16.

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

III:17.

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

III:18.

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

Mahabandha, a grande contração.

III:19.

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

III:20.

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

III:21.

Após reter a respiração o maior tempo possível é preciso exalar lentamente;

depois de ter praticado pelo lado esquerdo, deve-se fazer o mesmo mudando a posição das pernas.

III:22.

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

III:23.

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

III:24.

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

III:25.

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

Mahavedha, a grande passagem.

III:26.

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

III:27.

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

III:28.

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

III:29.

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

Efeitos.

III:30.

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

III:31.

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

Khecharí: técnica.

III:32.

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

III:33.

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

III:34.

Com uma faca limpa e muito afiada, em forma de folha de cacto, se faz um corte da espessura de um cabelo na base do freio da língua.

III:35.

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

III:36.

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

III:37.

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

Khecharí: efeitos.

III:38.

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

III:39.

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

III:40.

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

III:42.

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

III:43.

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

Somarása: o néctar celestial.

III:44.

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

III:45.

O yogi que inunda seu corpo diariamente com o néctar que flui da "lua" (somarása) é imune ao veneno, mesmo que seja mordido pela serpente takshaka.

III:46.

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

III:47.

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

III:48.

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

III:49.

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

III:50.

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

III:51.

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

III:52.

Aquele que possui uma mente pura (da natureza de sattva, não ofuscada ela

ação de rájas e tamas) reconhece a verdade (da sua própria alma) no néctar segregado desde a cavidade de onde surgem as nádís, na parte superior do monte Meru (o interior da cabeça, acima do intercílio); da "lua" surge o néctar, a essência corporal e, da sua perda, a destruição física. Por conseguinte, se deve praticar o benéfico khecharí mudrá (para deter a perda); do contrário não se conseguirá obter a perfeição física (caracterizada por beleza, graça, força e autocontrole).

III:53.

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

Conclusão.

III:54.

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

Uddiyana bandha, elevando a energia.

III:55.

Uddiyana bandha: chama-se assim entre os yogis porque com sua prática o prána voa para cima por sushumná (uddiyana significa "vão ascendente").

III:56.

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

III:57.

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

III:58.

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

III:59.

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

III:60.

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

Múla bandha, contraindo a base.

III:61.

Múla bandha: pressionar o períneo com o calcanhar e contrair o (esfíncter do)

ânus para fazer subir apána.

III:62.

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

III:63.

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

III:64.

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

III:65.

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

III:66.

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

III:67.

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

III:68-69

Kundaliní adormecida, aquecida por esse abrasamento, desperta. Tal como uma serpente tocada por uma vara, ela se levanta sibilando; e como se entrasse em sua toca, entra na brahmánádí (sushumná, o canal central). Portanto, o yogi deve praticar sempre múla bandha.

Jalándhara bandha, o fecho que controla as redes prânicas.

III:70.

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

III:71.

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

III:72.

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

III:73.

Quando a garganta está firmemente contraída as duas nádís (ídá e pingalá) ficam "mortas" (inativas). Na garganta fica o vishuddha chakra, onde confluem as (nádís que conectam os) dezesseis centros vitais.

(Esses pontos vitais, chamados ádháras são: polegares, tornozelos, joelhos, coxas, períneo, pênis ou clitóris, umbigo, coração, nuca, garganta, língua, nariz, intercílio, frente, cabeça e brahmárandhra).

Bandha traya, a contracão tríplice.

III:74.

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

III:75.

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

III:76.

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

Viparíta karaní mudrá, a atitude invertida.

III:77.

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

III:78.

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

III:79.

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

III:80.

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

III:81.

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

III:82.

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

Vajrolí mudrá, o gesto adamantino.

III:83.

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

III:84.

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

III:85.

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

III:86.

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

III:87.

O bindu que está prestes a ser ejaculado na vagina de uma mulher deve absorver-se com a ajuda de vajrolí mudrá; se a ejaculação já tiver acontecido, deve-se reabsorver o próprio bindu junto com os fluidos vaginais a fim de preservá-lo.

(Durante a ejaculação, a uretra sofre contrações espasmódicas, reflexas e irreprimíveis que expulsam o esperma; o vajrolí mudrá reduz o perigo da ejaculação, diminuindo a sensibilidade dos terminais nervosos da uretra, que reduzem o reflexo ejaculatório sem alterar o desejo sexual.)

III:88.

Desta forma, o yogi preserva seu bindu e vence a morte. Quando se desperdiça o bindu, a morte acontece a seu devido tempo, mas quem o preserva vive uma longa vida.

III:89.

Retendo o bindu com ajuda de vajrolí mudrá, o corpo do yogi emana um agradável aroma. Enquanto o bindu estiver retido no corpo, ele não teme à morte. (Vajrolí afirma os testículos e tonifica as gônadas, o que aumenta o vigor e a

virilidade, enquanto a produção incrementada de hormônios masculinos rejuvenesce o organismo.)

III:90.

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

III:91.

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

Sahajolí mudrá, o gesto espontâneo.

III:92.

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

III:93.

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

III:94.

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

III:95.

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

Amarolí mudrá, o gesto perfeito.

III:96.

Amarolí mudrá: segundo a doutrina secreta dos kapálikas, amarolí consiste em beber a própria urina (amari) uma vez fria, descartando a primeira descarga, por possuir excesso de bÍlis, e a porção final, por ser muito rala.

III:97.

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

Vajrolí para a yoginÍ.

III:98.

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

III:99.

Se uma mulher praticar o suficiente como para tornar-se uma experta, se for

capaz de absorver o bindu (ejaculado em seu interior) por um homem e o reter dentro por meio de vajrolí, transformar-se-á em uma yoginí.

III:100.

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

III:101.

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

III:102.

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

Conclusão.

III:103.

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

Kundaliní.

III:104.

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

III:105.

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

III:106.

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

III:107.

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

III:108.

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

III:109.

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

III:110.

O sagrado Gangá é ídá e o Yamuná é pingalá; entre ídá e pingalá está a jovem viúva kundaliní.

Shaktíchalana mudrá, sacudindo o poder serpentino.

III:111.

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

III:112.

Depois de inalar por pingalá, a adormecida serpente deve ser manejada mediante a técnica paridhána, a fim de move-la diariamente durante uma hora e meia, tanto ao amanhecer como ao entardecer.

(A técnica paridhána é similar ao nauli, pois consiste em mover os músculos abdominais de esquerda à direita, de direita à esquerda e em espiral.)

Kanda, o centro do corpo sutil.

III:113.

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

III:114.

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

III:115.

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

III:116.

Depois deve contrair o sol para obrigar a kundaliní a ascender. Embora se sinta chegar às portas da morte, o yogi não sente medo de nada.

[O sol, súra, é a região do abdômen, perto do umbigo, que se contrai por meio de uddiyana bandha.]

III:117.

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

III:118.

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

Efeitos.

III:119.

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

III:120.

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

III:121.

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

III:122.

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

Outras técnicas.

III:123.

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

III:124.

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

III:125.

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

III:126.

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

III:127.

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

Conclusões.

III:128.

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

III:129.

Aquele que transmite os ensinamentos sobre estes mudrás, recebidos por sua vez da maneira tradicional, de guru a discípulo, esse é verdadeiramente um

guru, e se pode chamar mestre, Senhor (Íshvara) em forma humana.

III:130.

Aquele que seguir cuidadosamente estes ensinamentos, concentrado na prática dos mudrás, será capaz de vencer a morte e conseguirá os siddhis como animam (e outros).

[Os oito siddhis clássicos são: animam, "atomização", a capacidade de reduzir à vontade o tamanho do corpo; laghimam, "levitação", a capacidade de flutuar ou voar; prápti, "atingir", a habilidade de expandir o corpo conforme a própria vontade; prákámyam, "preenchimento dos desejos", a capacidade de mergulhar na matéria sólida como se fosse líquida; mahimam, "magnificação", o poder de expansão infinita; íshitriva, "soberania", o poder de manipular a natureza; váshitvam, "mestria", controle sobre os elementos materiais; e kámávasáyitvam, "moradia do desejo", a capacidade de realizar qualquer desejo.]

[Aqui conclui o terceiro capítulo do Hatha Yoga Pradípiká, que versa sobre a força kundaliní, os mudrás, os bandhas e seus efeitos.]

Índice temático (com referência ao número do verso) Capítulo III Kundaliní, 1-5 Mudrá, 6-9 Mahamudrá, 10-18 Mahabandha, 19-25 Mahavedha, 26-29 Efeitos, 30-31 Khecharí: técnica, 32-37 Khecharí: efeitos, 38-43 Néctar, 44-53 Conclusão, 54 Uddiyana bandha, 55-60 Múla bandha, 61-69 Jalándhara bandha, 70-73 Bandha traya, 74-76 Viparíta karaní mudrá, 77-82 Vajrolí, 83-91 Sahajolí, 92-95 Amarolí, 96-97 Vajrolí para a yoginí, 98-102 Conclusão, 103 Kundaliní, 104-110 Shaktíchalana, 111-118 Kanda, 113-114 Efeitos, 119-122 Outras técnicas, 123-127 Conclusões, 128-130

Hatha Yoga Pradípiká, capítulo IV

Yogi Svatmarama

Samádhi.

IV:1.

Louvor a Shiva, o guru que se apresenta em forma de náda, bindu e kála. Aquele que se consagrar a ele alcançará o estado sem mácula, livre das correntes da ilusão (máya).

(Náda é o som supersutil, similar à reverberação de um sino, representado pelo semicírculo (chandra) desenhado na letra Om; bindu é o som representado no Om pelo ponto sobre o semicírculo; kála é o tempo.)

IV:2.

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

IV:3-4.

Rája Yoga, samádhi, unmani, manomani, amaratva, láyá, tattva, shúnyashúnya, paramapáda, amanaska, advaita, niralamba, nirañjana, jivanmukti, sahaja e turíya são sinônimos.

[Yoga real, iluminação, elevação, elevação da mente, imortalidade, dissolução, verdade, plenitude no vazio, estado supremo, transcendência da mente, não dualidade, estado de consciência sem referências externas, estado de pureza absoluta, libertação neste corpo, espontaneidade e quarto estado de consciência (além dos estados de vigília, sono e sonho), são sinônimos.]

IV:5.

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

IV:6.

Quando não há movimento de prána (durante o kúmbhaka) e a mente se dissolve na alma, tal estado de harmonia se denomina samádhi.

[Este estado é o samprájñata samádhi descrito por Pátañjali.]

IV:7.

Esse estado de equilíbrio que é a união da alma individual com a Alma Universal (jivátman e Páramátman), em que as construções mentais (sankalpas) cessam de existir, chama-se samádhi.

[Este estado é o asamprájñata-samádhi, no qual não se distingue entre sujeito conhecedor, objeto conhecido e processo de conhecimento.]

Efeitos.

IV:8.

Quem conhece realmente a grandeza do Rája Yoga? Graças aos ensinamentos transmitidos pelo guru, se alcançam o conhecimento verdadeiro, a libertação

dos condicionamentos, a estabilidade suprema e os poderes paranormais (jñána, mukti, sthiti e siddhi).

IV:9.

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

IV:10.

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

IV:11.

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

IV:12.

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

Conclusão.

IV:13.

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

Prána.

IV:14.

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

IV:15.

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

IV:16.

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

Sushumná.

IV:17.

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

IV:18.

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

IV:19.

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

IV:20.

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

Prána e mente.

IV:21.

Aquele que detém o alento detém também o pensamento. Aquele que domina o pensamento domina igualmente o prána.

IV:22.

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

IV:23.

Quando a mente está absorta, prána se detém; quando prána está suspenso, a mente permanece quieta.

IV:24.

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

IV:25.

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

Mente e mercúrio.

IV:26.

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

IV:27.

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

Prána, mente e sêmen.

IV:28.

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

IV:29.

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

Liberação.

IV:30.

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

Láyá.

IV:31.

Quando cessam o movimento respiratório e a atração pelos objetos dos sentidos, quando não há movimento no corpo nem modificações nas mente, o yogi experiencia o Láyá Yoga.

IV:32.

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

IV:33.

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

IV:34.

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

Shambhaví mudrá.

IV:35.

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

IV:36.

Shambhaví mudrá consiste em concentrar a mente no interior (em qualquer um dos chakras) enquanto se mantém fixo o olhar sobre um objeto exterior,

sem pestanejar. Os Vedas e os Shástras mantêm este mudrá em secreto.

IV:37.

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

IV:38.

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

IV:39.

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

IV:40.

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

IV:41.

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

Lingam.

IV:42.

Não se deve adorar o lingam nem de dia nem de noite; o lingam deve adorar-se somente quando tiverem deixado de existir o dia e a noite.

[O lingam simboliza o Ser, o átman. Os símbolos dia e noite fazem referência à circulação de prána pelas nádís solar (pingalá) e lunar (ídá) respectivamente. Isto significa que não se deve meditar no ser enquanto o prána estiver fluindo pelas duas nádís. Primeiramente deve cessar o

movimento de prána em ídá e pingalá, para faze-lo fluir posteriormente por sushumná.]

Khecharí mudrá.

IV:43.

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

IV:44.

Quando o vazio entre ídá e pingalá (sushumná), devora a corrente de prána, sem dúvida o khecharí mudrá torna-se perfeito.

["Devorar o prána" quer dizer que este deve permanecer estável em sushumná.]

IV:45.

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

IV:46.

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

IV:47.

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

IV:48.

Entre as sobrancelhas está a moradia de Shiva, o lugar onde a mente se aquieta; este estado mental (samádhi) se conhece como turiya. Nele, o tempo (a morte) não pode entrar.

[O turíya é o "quarto estado" de consciência, que está além da vigília, do sono e do sonho.]

IV:49.

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

Dissolução.

IV:50.

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

IV:51.

Quando cessa a respiração exterior (com a prática de khecharí), também o faz a interior (a produção de prána); então, a corrente de prána e a corrente

mental param no lugar apropriado (brahmárandhra).

IV:52.

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

IV:53.

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

IV:54.

Centrar a mente em shaktí e manter shaktí no centro da mente; observar a mente com a mente e fazer do supremo estado (samádhi) o objeto de concentração.

(É preciso manter o prána na mente e a mente em brahmárandhra. Então, contemplando a kundaliní shaktí, a mente e kundaliní tornam-se uno.)

IV:55.

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

IV:56

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

IV:57.

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

IV:58.

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

IV:59.

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

Máyá.

IV:60.

Todo o que se apresenta ante a mente não é mais que aquilo que se pode conhecer, pois a mente é o conhecimento mesmo; quando o processo de conhecimento e o objeto de concentração se absorvem reciprocamente,

desaparece toda dualidade.

IV:61.

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

Conclusões.

IV:62.

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

IV:63.

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

IV:64.

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

Náda.

IV:65.

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

IV:66.

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

IV:67.

O yogi, sentado em muktásana e adotando shambhaví mudrá, deve escutar atentamente o som interior que se ouve no ouvido direito.

IV:68.

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

Etapas.

IV:69.

Toda prática de Yoga abrange quatro etapas: arambhavasthá, ghatávasthá, Parichayávasthá e nishpatti avasthá.

Arambhavasthá, o estado inicial.

IV:70.

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

IV:71.

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

Ghatávasthá.

IV:72.

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

IV:73.

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

Parichayávasthá.

IV:74.

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

IV:75.

Uma vez superado o estado de felicidade puramente mental (alcançado ao escutar os sons supersutis antes descritos), experiencia-se de forma espontânea a felicidade que deriva do conhecimento do átman. Neste ponto, superam-se todos os desequilíbrios (dos dhatus, humores corporais), as dores, a velhice, a enfermidade, a fome e o cansaço.

Nishpatti avasthá.

IV:76.

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

IV:77.

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

IV:78.

Chame-se ou não libertação, isto é a felicidade perfeita; esta felicidade

provém da absorção (láyá) e se consegue através do Rája Yoga.

Hatha e Rája.

IV:79.

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

Unmani avasthá.

IV:80.

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

IV:81.

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

Prática do náda.

IV:82.

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

IV:83.

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

IV:84.

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

IV:85-86.

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

IV:87.

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

IV:88.

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

IV:89.

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

IV:90.

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

IV:91.

O afiado gume de ferro do náda restringe efetivamente a atividade da mente, que se comporta como um elefante louco (difícil de controlar) vagueando pelo jardim dos objetos sensoriais.

(Aqui se faz referência ao pratyáhára, que consiste em retrair os sentidos da influência que os objetos exercem sobre eles.)

IV:92.

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

IV:93.

O yogi, desejoso de alcançar o domínio do Yoga, deve reduzir ao mínimo toda atividade mental e, com a mente totalmente concentrada, meditar exclusivamente no náda.

(A mente deve tornar-se uma coisa só com o som sutil.)

Semelhanças.

IV:94.

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

IV:95.

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

IV:96.

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

IV:97.

A mente é como a serpente interior que, ouvindo o náda, esquece qualquer outro conteúdo e, absorta na unidade, pára de mexer-se em qualquer direção.

Asamprájñata samádhi.

IV:98.

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

IV:99.

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

IV:100.

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

IV:101.

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

IV:102.

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

Unmani avasthá.

IV:103.

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

IV:104.

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

IV:105.

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

IV:106.

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

IV:107.

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

Samádhi.

IV:108.

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

IV:109.

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

IV:110.

Aquele cuja mente não está desperta nem dormida, livre das lembranças e do esquecimento, para quem nada permanece quieto o ativo, aquele é realmente um liberado (jivanmukti).

[A mente dorme quando perde a faculdade de discernir entre os diferentes objetos, pois tamas encobre os órgãos dos sentidos, superando rájas e sattva. O estado de samádhi não é de vigília porque não se experienciam os objetos dos sentidos. Tampouco é um estado no qual surjam lembranças, pois não se trata de uma modificação mental que surgiu antes, e não se desperta de tal estado. Permanece-se livre do esquecimento, porque não há impressões mentais que conduzam à lembrança. Não se está quieto, porque existem ainda impressões residuais; e tampouco ativo, porque as modificações mentais cessaram seu movimento.]

IV:111.

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

IV:112.

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

IV:113.

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

Conclusão.

IV:114.

Enquanto o prána não entrar em sushumná e alcançar sua meta no brahmárandhra, enquanto o bindu não estiver controlado mediante a contenção da respiração, enquanto a consciência (chitta) não refletir sem esforço sua autêntica natureza (Brahman) durante a meditação, aqueles que falam de conhecimento espiritual não serão mais que charlatões indignos de confiança.

Aqui conclui o quarto e último capítulo do Hatha Yoga Pradípiká, que versa sobre láyá, náda e samádhi.

Índice temático (com referência ao número do verso) Capítulo IV Samádhi, 1-7 Efeitos, 8-12 Conclusão, 13 Prána, 14-16 Sushumná, 17-20 Prána e mente, 21-25 Mente e mercúrio, 26-27 Prána, mente e sêmen, 28-29 Liberação, 30 Láyá, 31-34 Shambhaví mudrá, 35-41 Lingam, 42 Khecharí mudrá, 43-49 Dissolução, 50-59 Máyá, 60-61 Conclusões, 62-64 Náda, 65-68 Etapas, 69 Arambhavasthá, 70-71 Ghatavastha, 72-73 Parichayávasthá, 74-75 Nishpatti avasthá, 76-78 Hatha e Rája, 79 Unmani avasthá, 80-81 Prática do náda, 82-93 Semelhanças, 94-97 Asamprájñata samádhi, 98-102 Unmani avasthá, 103-107 Samádhi, 108-113 Conclusão, 114