

**A FILOSOFIA ESOTÉRICA DOS TANTRAS**  
**SHIVA SAMHITA**



Mercurii Publicações  
[www.mercurii.org](http://www.mercurii.org)  
2005 e.v.

**Título Original:**

*The Esoteric Philosophy of the Tantras – Shiva Samhita*

Copyright © 2003 e.v. na lingua portuguesa de Mercurii Publicações

**REVISÃO:**

Frater Sekhemkhet & Sórora S.´.

Goiânia, 2003 e.v.

## **Capítulo I**

### **A Existência do Uno**

1. O Jnana (Gnosis) único é eterno, é sem princípio ou fim, não existe outra substância real. As diversidades que vemos no mundo são resultados das condições dos sentidos, quando cessa estes últimos, apenas esse Jnana único, e nada mais, permanece.
2. Eu, Ishvara, o amor de meus devotos, e Doador da emancipação espiritual para todas as criaturas, desse modo declaro a ciência do Yoganadasana (a exposição do Yoga). Nele é decretado todas aquelas doutrinas de disputas, que conduzem ao falso conhecimento. Isto é para a liberação espiritual das pessoas cujas mentes estão atentas e completamente voltadas para mim.

### **Diferenças de Opinião**

4. Alguns louvam a verdade, outros a purificação e a ascensão; alguns louvam o perdão, outros a igualdade e sinceridade.
5. Alguns louvam a entrega da alma, outros louvam sacrifícios feitos em honra aos seus ancestrais; alguns louvam a ação (karma), outros acham que a indiferença (vairagya) é melhor.
6. Algumas pessoas sábias louvam o desempenho do dever doméstico, outros justificam o obstáculo do sacrifício do fogo como o mais elevado.
7. Alguns louvam o mantra yoga, outros freqüentam os lugares de peregrinação. Assim são os caminhos que as pessoas declaram emancipações.
8. Sendo desse modo diversamente comprometidos nesse mundo, mesmo aqueles que tranqüilamente sabem quais ações são boas e quais são más, ainda que livres de pecado, ficam submetidos à confusão.
9. As pessoas que seguem essas doutrinas, tendo cometido ações boas e más, constantemente perambulam pelos mundos, nos ciclos de nascimentos e mortes, amarrados pela extrema carência.
10. Outros, mais sensatos entre muitos, e impulsivamente devotados à investigação do oculto, declaram que as almas são muitas e eternas, e onipresentes.
11. Outros dizem "Apenas as coisas que podem ser ditas são aquelas percebidas através dos sentidos, e nada além disso; onde está o céu ou inferno?" Tais são suas sólidas crenças.
12. Outros acreditam que o mundo seja um fluxo de consciência e sem entidade material; alguns chamam o vazio como sendo o maior. Outros acreditam em duas essências: matéria (prakriti) e espírito (purusa).
13. 14. Desse modo, acreditando em doutrinas amplamente diferentes, como os desviados do objetivo supremo, eles pensam, de acordo com suas compreensões e formações, que esse Universo não tem Deus; outros acreditam que há um Deus, baseando suas afirmações sobre vários argumentos irrefutáveis, fundamentados em textos declarando diferenças entre a alma e Deus, e ansiosos para instituir a existência de Deus.
14. 16. Estes e muitos outros homens cultos, com várias denominações diferentes, têm sido declarados nos Shastras como líderes da mente humana imersa no engano. Não é possível descrever inteiramente as doutrinas dessas pessoas tão afeiçoadas à discórdia e disputa; as pessoas, dessa maneira, percorrem esse Universo sendo desviadas do caminho da emancipação.

### **Yoga - O Único Método Verdadeiro**

17. Tendo estudado todos os Shastras e tendo ponderado bem sobre eles, novamente e mais uma vez, esse Yoga Sastra tem sido julgado como sendo a única doutrina verdadeira e sólida.
18. Visto que através da Yoga tudo isso é realmente conhecido como uma certeza, toda aplicação deveria ser feita para alcançá-la. Qual é a necessidade além de qualquer outra doutrina?
19. Esse Yoga Sastra, agora sendo declarado por nós, é uma doutrina muito secreta, apenas a ser revelado a um piedoso devoto, elevado através dos 3 mundos.

## **Karmakanda**

20. Há 2 sistemas (como encontrado nos Vedas): Karmakanda (ritualística) e Jnanakanda (sabedoria). Jnanakanda e Karmakanda estão subdivididos em 2 partes.
21. O Karmakanda é duplo - consiste em ordens e proibições.
22. Atos proibidos quando realizados, certamente trarão posterior pecado; a partir da execução de atos prazerosos certamente resulta em mérito.
23. As ordens são triplas - nitya (normal), naimittika (ocasional), e kamyā (opcional). Através da não execução de nitya ou rituais diários renderá pecado, porém através de sua execução nenhum mérito é ganho. Por outro lado, as obrigações ocasionais e opcionais, se feitas ou não, produzem méritos ou descréditos.
24. Os frutos das ações são duplos - céu ou inferno. Os céus são de vários tipos e portanto também os infernos são diversos.
25. As boas ações estão realmente nos céus, e ações pecaminosas estão realmente no inferno; a criação é a conseqüência natural do karma e nada além disso.
26. As criaturas gozam de muitos prazeres no céu, muitas aflições intoleráveis são sofridas no inferno.
27. De atos pecaminosos, a dor; de boas ações, a alegria resulta. Por causa da alegria, os homens constantemente executam boas ações.
28. Quando os sofrimentos derivados de más ações estão vindo de todas as partes, nesse ponto renascerá certamente; quando os frutos das boas ações têm sido esgotados, também, certamente, o resultado é o mesmo.
29. Mesmo no céu há experiências de dor, conforme a visão dos prazeres mais elevados de outros; certamente não há dúvidas de que este Universo inteiro está repleto de tristeza.
30. Os classificadores do karma têm-no dividido em 2 partes: ações boas e más, sendo estas a real escravidão das almas encarnadas, cada qual em sua direção.
31. Aqueles que não são desejosos de gozar dos frutos de suas ações, neste ou no próximo mundo, deveriam renunciar a todas as ações que são realizadas com olhos em seus frutos, e tendo igualmente descartado o apego pelos atos diários e os naimittika, deveriam ocupar-se da prática da Yoga.

## **Jnanakanda**

32. O sábio Yogi, tendo compreendido a verdade do Karmakanda (obras), deveria renunciar a eles, e tendo abandonado tanto a virtude quanto o vício, ele deve empenhar-se no Jnanakanda (conhecimento).
33. Os textos védicos, "O Espírito tem a obrigação de ser visto", "Sobre isso alguém deve escutar", são os reais salvadores e doadores do verdadeiro conhecimento. Eles devem ser estudados com grande atenção.
34. Aquela Inteligência que estimula as funções dos caminhos da virtude ou do vício, Eu Sou; todo esse Universo, móvel e imóvel, deriva de mim; todas as coisas são preservadas por mim, tudo é absorvido em mim (no momento do Pralaya, porque lá nada existe além do Espírito e Eu Sou esse Espírito - nada existe além disso).
35. Assim como em inumeráveis taças cheias de água, muitas reflexões do sol são vistas, mas a substância é a mesma; igualmente aos indivíduos, como taças são inumeráveis, mas o espírito vivificante, assim como o Sol, é Uno.
36. Como nos sonhos, a alma una cria muitos objetos através do simples desejo; mas ao despertar, todas as coisas desaparecem exceto a alma una, assim é esse Universo.
37. Assim como através da ilusão, uma corda surge como uma cobra, ou uma pérola como prataria; similarmente, todo esse Universo é superposto no Paramatma (o Espírito Universal).
38. Em conseqüência, quando o conhecimento da corda é obtido, a noção errada disso ser uma cobra não permanece, portanto, através do despertar do conhecimento do Eu, desaparece esse Universo baseado na ilusão.
39. Assim, quando o conhecimento da pérola-mãe é obtido, a noção errada disso ser prataria não permanece; portanto, através do conhecimento do espírito, o mundo sempre apresenta-se como uma desilusão.

40. Assim, quando um homem lambuza sua pálpebra com o colírio preparado com a gordura de sapos, um bambu apresenta-se como uma serpente; portanto, o mundo aparece no Paramatma devido ao pigmento enganador do hábito e da imaginação.
41. Da mesma forma, através do conhecimento da corda, a serpente parece um engano; similarmente, através do conhecimento espiritual, o mundo. Igualmente, através dos olhos com icterícia, o branco apresenta-se amarelo; similarmente através da doença da ignorância, esse mundo surge no espírito - um erro muito difícil de ser removido.
42. Assim quando a icterícia é removida, o paciente vê as cores como elas são; portanto, quando a ignorância enganadora é destruída, a verdadeira natureza do espírito é manifestada.
43. Igualmente uma corda nunca torna-se uma cobra, no passado, presente ou futuro, então o espírito que está além de todos os gunas, e que é puro, nunca torna-se o Universo.
44. Alguns homens cultos, versados nas Escrituras, recebendo o conhecimento do espírito, têm declarado que mesmo os Devas como Indra, são não-eternos, sujeitos a nascer e morrer, e passível de destruição.
45. Como a espuma do mar, surgindo pela agitação do vento, esse mundo transitório surge do Espírito.
46. A Unidade sempre existe; a Diversidade nem sempre existe, chega a hora em que cessa, dupla, tripla e distinções duplicadas surgem apenas da ilusão.
47. O que quer que tenha sido, é, ou será, com forma ou sem forma, resumindo, todo esse Universo está superposto ao Supremo Espírito.
48. Sugerido pelos Senhores da Sugestão, o avidya torna-se visível. Nasce da falsidade e sua verdadeira essência é irreal. Como pode esse mundo com tais antecedentes (bases) ser real ?

### **O Espírito**

49. Todo esse Universo, móvel e imóvel, surge da Inteligência. Renunciando a tudo além disso, abrigue-se nela (Inteligência)
50. Assim como o espaço penetra um vaso, tanto dentro quanto fora, similarmente dentro e além desse Universo sempre mutável, existe um Espírito Universal.
51. Da mesma forma que o espaço penetra os 5 falsos estados da matéria, não se misturando a eles, o Espírito não se mistura com esse Universo sempre mutável.
52. Dos Devas até abaixo desse Universo material, tudo está penetrado pelo Espírito Uno. Existe um Satchitananda (Ser, Consciência e Felicidade) todo penetrante e primário.
53. Já que não é iluminado por outro, logo, é auto-luminoso, e devido a essa auto-luminosidade, a verdadeira natureza do Espírito é Luz.
54. Já que o Espírito em sua natureza não é limitado pelo tempo, é conseqüentemente infinito, todo penetrante e inteiramente ele mesmo.
55. Visto que o Espírito é diferente desse mundo, que é composto por 5 estados da matéria, que são falsos e sujeitos a destruição, logo é eterno. Nunca é destruído.
56. Exceto e além dele, não há outra substância, conseqüentemente, é uno; fora dele tudo o mais é falso, portanto, é a verdadeira Existência.
57. Já que esse mundo é criado através da ignorância, a destruição da tristeza significa o ganho de felicidade, e através da Gnosis, há a imunidade a todas as mágoas decorrentes, logo, o Espírito é Felicidade.
58. Já que através da Gnosis é destruída a Ignorância, que é a causa do Universo, então o Espírito é Gnosis e essa Gnosis, conseqüentemente, é eterna.
59. Ainda que no tempo, esse Universo duplicado originou-se, logo, há um Universo que é verdadeiramente o Eu, imutável através de todas as eras. Que é Uno e inimaginável.
60. Todas essas substâncias externas perecerão no decorrer dos tempo, (mas) o Espírito que é indestrutível pela palavra (existirá) sem um segundo.
61. Nem o éter, ar, fogo, água, terra, nem suas combinações, nem os Devas, são perfeitos, o Espírito apenas o é então.

## **Yoga e Maya**

62. Tendo renunciado a todos os falsos desejos e abandonado todos os laços mundanos, o Yogi certamente enxerga em seu próprio espírito, o Espírito Universal através do Eu.
63. Tendo visto o Espírito, que traz posterior felicidade em seu próprio espírito através da ajuda do Eu, ele esquece esse Universo e goza a indescritível felicidade de Samadhi (meditação profunda).
64. Maya (ilusão) é a mãe do Universo. Sem derivar de qualquer outro princípio, o Universo tem sido criado; quando maya é destruída, o mundo certamente não existe.
65. Ele, a quem esse mundo é apenas o solo prazeroso de maya, portanto desprezível e sem valor, não pode encontrar qualquer felicidade em riquezas, corpo, etc, nem nos prazeres.
66. Esse mundo apresenta-se aos homens em 3 diferentes aspectos, de modo idêntico: amigável, prejudicial ou indiferente; tal como sempre é encontrado em acordos mundanos, também há distinções nas substâncias, já que são boas, más ou indiferentes.
67. O Espírito Uno, através da diferenciação, certamente torna-se o filho, o pai, etc. As Sagradas Escrituras têm demonstrado o Universo sendo a excentricidade de maya (ilusão). O Yogi destrói o Universo fenomênico através da compreensão de que é apenas o resultado de adhyaropa (superposição) e através dos significados de aparata (refutação de uma crença errada).

## **Definição de Paramahansa**

68. Quando a pessoa é livre das infinitas distinções e estados da Existência como castas, individualidade, etc, então pode dizer que é a Inteligência Indivisível e pura Unidade.
  69. O Senhor desejou criar suas criaturas; através de sua Vontade surgiu o avidya (Ignorância), a mãe desse Universo falso.
  70. Ocorreu a conjunção entre o Puro Brahma e avidya, a partir da qual surgiu Brahma, através do qual originou-se akasa.
  71. De akasa foi emanado o ar; do ar veio o fogo; do fogo a água, e da água veio a terra. Esta é a ordem da emanção sutil.
  72. Do éter, ar, da combinação do ar e éter veio o fogo, da tripla composição do éter, ar e fogo veio a água, a partir da combinação do éter, ar, fogo e água foi produzida (bruta) a terra.
  73. A qualidade do éter é o som, do ar o movimento e tato. A forma é a qualidade do fogo, e o paladar da água. E o olfato é a qualidade da terra. Não há contradição nisso.
  74. Akasa tem uma qualidade, o ar duas; o fogo três; água 4 e a terra tem 5 qualidades, isto é, som, tato paladar, forma e olfato. Isso tem sido declarado pelo sábio.
  75. 76. A forma é penetrada através de seu olho, o olfato através do nariz, o paladar através da língua, o tato através da pele e o som através do ouvido. Esses são verdadeiramente os órgãos da percepção.
- 77.** A partir da Inteligência, todo esse Universo tem surgido, móvel e imóvel, de qualquer forma sua existência pode ser inferida, a Suprema Inteligência Una existe.

## **Absorção ou Involução**

78. A terra torna-se refinada e é dissolvida na água; a água resulta em fogo; o fogo igualmente funde-se no ar; o ar é absorvido no éter, e o éter resulta no avidya (Ignorância), que funde-se no Grande Brahma.
79. Existem duas forças - Viksepa (energia que flui) e Avarana (energia que transforma), que são de grande potencialidade e poder, e cuja forma é a felicidade. A grande maya, quando não-inteligente e material, tem 3 atributos: Sattva (ritmo), Rajas (energia) e Tamas (inércia).
80. A forma não-inteligente de maya, coberta pela força Avarana (ocultamento) manifesta a si mesmo como o Universo, devido a natureza da força viksepa.
81. Quando avidya tem excesso de Tamas, dessa forma manifesta-se como Durga: a Inteligência que preside sobre ela é chamada Ishvara. Quando avidya tem excesso de

Sattva, manifesta-se como a bela Lakshimi; a Inteligência que preside sobre ela é chamada Vishnu.

82. Quando avidya tem excesso de Rajas, manifesta-se como a sábia Saraswati; a Inteligência que preside sobre ela é conhecida como Brahma.
83. Deuses como Shiva, Brahma, Vishnu, etc, estão todos compreendidos no Grande Espírito; os corpos e todos os objetos materiais são os vários produtos de avidya.
84. O sábio tem, dessa forma, explicado a criação do mundo - Tattwas (elementos) e não-Tattwas (não-elementos) são assim produzidos - não de outra maneira.
85. Todas as coisas vistas são finitas, etc (dotadas de qualidades, etc) e disso surgem várias distinções simplesmente por intermédio das palavras e nomes; mas não existe real diferença.
86. Por conseguinte, as coisas existem; o grande e glorioso Uno que as manifestam, apenas existe; ainda que as coisas sejam falsas e irreais, não obstante, como um reflexo do real, existindo através dos tempos, parecem reais.
87. A entidade Una, regozijante, completa e toda-penetrante, apenas existe, e nada mais além disso; é ela quem constantemente concebe esse conhecimento estando livre da morte e da tristeza da Roda do Mundo.
- 88.** Quando através do conhecimento de que tudo é uma percepção ilusória (aropa), e por uma refutação intelectual (apavada) de outras doutrinas, esse Universo é convertido no Uno, logo, existe o Uno e nada mais; dessa forma, isso é claramente percebido pela mente.

### **A Vestimenta do Karma e Jiva Corporificado**

89. Do Annamiya Kosa (o veículo físico) do pai, e de acordo com seu karma passado, a alma humana é reencarnada; assim, o sábio considera o belo corpo como uma punição, devido ao sofrimento dos efeitos do karma passado.
90. Esse templo de sofrimento e prazer (corpo humano), feito de carnes, ossos, nervos, medula, sangue e atravessado por vasos sanguíneos, etc, é apenas por causa do sofrimento da angústia.
91. Esse corpo, a morada de Brahma, e composto de 5 elementos e conhecido como Brahmanda (o Ovo de Brahma ou Microcosmo), tem sido feito para o regozijo do prazer ou o sofrimento da dor.
92. Através da auto-combinação do Espírito que é Shiva e da Matéria que é Shakti, e por intermédio de suas inerentes interações recíprocas, todas as criaturas foram criadas.
93. Através da quántupla combinação de todos os elementos sutis nesse Universo, inumeráveis elementos são produzidos. A Inteligência que está confinada neles, por intermédio do karma, é chamada de Jiva. Todo esse mundo é derivado dos 5 elementos. Em conformidade com os efeitos do karma passado de Jiva, Eu regulo todos os destinos. Jiva é imaterial e está em todas as coisas, porém penetra no corpo material para gozar os frutos do karma.
94. Amarrado pelas correstes da matéria por seus karmas, os Jivas recebem vários nomes. Nesse mundo, vêm novamente e novamente a serem submetidos às conseqüências de seus karmas.
95. Quando os frutos do karma têm sido desfrutados, Jiva é absorvido no Parambrahma.

## **Capítulo II O Microcosmo**

1. Neste corpo, o Monte Meru - a coluna vertebral - está cercado por 7 ilhas; existem rios, mares, montanhas, campos; e senhores dos campos, etc.
2. Existem profetas e sábios: assim como todas as estrelas e planetas. Existem peregrinações sagradas, santuários; e divindades governantes dos santuários.
3. O Sol e a Lua, agentes da criação e destruição, também movem-se nele. Éter, ar, água e terra também estão lá.

### **Os Centros Nervosos**

4. Todos os seres que existem nos 3 mundos também são encontrados no corpo; em volta de Meru, envolvem-no com suas respectivas funções.
5. Porém, (os homens comuns não sabem disso) aquele que conhece tudo é um Yogi, não há dúvidas sobre isso.
6. Nesse corpo, que é chamado Brahmanda (Microcosmos, literalmente, o Ovo Mundano), há o néctar do raio da Lua, em seu próprio lugar, no topo do cordão espinhal, com 8 kalas (na forma de um semicírculo).
7. Tem sua face voltada para baixo, e faz chover néctar dia e noite. A ambrosia, mais adiante, subdivide-se em duas partes sutis.
8. Uma delas, através do canal chamado Ida, percorre todo o corpo para nutri-lo, como as águas do celestial Ganges - certamente essa ambrosia alimenta todo o corpo por intermédio do canal de Ida.
9. Esse raio leitoso (Lua) está no lado esquerdo. O outro raio, claro como o mais puro leite e fonte de grande júbilo, entra através do canal central (chamado Sushumna) no cordão espinhal, visando criar essa Lua.
10. No fundo do Meru, existe um Sol que possui 12 kalas. No caminho do lado direito (Pingala), o senhor das criaturas carrega (o fluido) através de seus raios para a parte superior.
11. Isso certamente engole as secreções vitais, e o raio de néctar exalante. Junto com a atmosfera, o Sol move-se através de todo o corpo.
12. O recipiente do lado direito é Pingala, sendo a outra forma do Sol e doador de Nirvana. O senhor da criação e destruição (o Sol) move-se nesses canais por ação dos signos eclípticos favoráveis.

### **Os Nervos**

13. No corpo do homem existem 3.500.000 Nadis, dos quais 14 são principais.
14. 15. Sushumna, Ida, Pingala, Gandhari, Hastijihvika, Kuhu, Saraswati, Pusa, Sankhini, Payaswani, Varuni, Alumbusa, Vishwodari e Yasaswani. Entre estes, Ida, Pingala e Sushumna são os principais.
16. Entre estes 3, apenas Sushumna é o mais elevado e amado pelos Yogis. Outros canais estão subordinados a ele no corpo.
17. Todos esses Nadis principais (canais) têm suas bocas para baixo, e são como finos fios de lótus. Estão totalmente sustentados pela coluna vertebral, e representa o Sol, a Lua e o Fogo.
18. O mais interno desses 3 é Chitra, sendo o meu preferido. Nele há o mais sutil de todos os que se encontram mais profundos, chamado Brahmarandhra.
19. Brilhante, com 5 cores, puro, movendo-se dentro de Sushumna, esse Chitra é a parte vital do corpo e o centro de Sushumna.
20. Ele tem sido chamado nos Shastras de Caminho Celestial, sendo o doador do prazer da imortalidade; através de sua contemplação, o Grande Yogi destrói todos os pecados.



## A Região Pélvica

21. Dois dedos acima do reto e 2 dedos abaixo do lingam (pênis) está o Adhara lótus, medindo 4 dedos.
22. Nas pétalas do Adhara Lótus, há uma triangular, bonita yoni, oculta e mantida em segredo em todos os Tantras.
23. Aqui está a suprema deusa Kundalini, na forma de eletricidade, em espiral. Possui 3 voltas e meia (como uma serpente), e está na boca de Sushumna.
24. Isso representa a força criativa do mundo, e sempre está envolvida na criação. É a deusa do discurso, cuja fala não pode manifestar e que é louvada por todos os deuses.
25. O Nadi chamado Ida está no lado esquerdo, enrolado ao redor de Sushumna; ele vai até a narina direita.
26. O Nadi chamado Pingala está no lado direito, enrolado ao redor do canal central; entra na narina esquerda.
27. O Nadi que está entre Ida e Pingala, certamente é Sushumna. Ele tem 6 estágios, 6 forças, 6 lótus, conhecidos dos Yogis.
28. Os primeiros 5 estágios de Sushumna (estágios tântricos - cervical, dorsal, lombar, sacro e coccígeo) são conhecidos sob vários nomes; sendo necessário, eles têm sido conhecidos nesse livro.
29. Os outros Nadis, surgindo de Muladhara, vão até as várias partes do corpo, a língua, pênis, olhos, pés, dedos dos pés, orelhas, abdômen, axila, dedos das mãos, escroto e ânus. Tendo originado-se de seus próprios locais, param em seus respectivos destinos, como acima descrito.
30. De todos esses 14 Nadis, surgem gradualmente outros ramos ou sub-ramos, por isso é que no fim eles tornam-se 3.500.000 e abastecem seus respectivos locais.
- 31.** Esses Nadis estão espalhados por todo o corpo em diagonal e em todo o comprimento; eles são os veículos da sensação e estão atentos aos movimentos do ar; também regulam as funções motoras.

## A Região Abdominal

32. No abdômen arde o fogo - digestão do alimento - situado no centro da esfera do Sol, tendo 12 kalas. Conheça-o como o Fogo de Vaiswanara; ele nasce de uma parte de minha própria energia e digere os vários alimentos das criaturas que estão no interior de seus corpos.
33. Esse fogo reforça a vida, e dá força e nutrição; faz com que o corpo fique cheio de energia, destrói todas as doenças e dá saúde.
34. O sábio Yogi tendo classificado esse fogo Viswanário de acordo com seus próprios rituais, deveria sacrificar a comida nestes todos os dias, em conformidade com os ensinamentos de seu Mestre Espiritual.
35. Esse corpo chamado de Brahmanda (Microcosmo) tem muitas partes, mas tenho enumerado as mais importantes neste livro. Com certeza, eles têm obrigação de serem conhecidos.
- 36.** Vários são seus nomes, e inumeráveis são os locais nesse corpo humano, todos não podem ser enumerados aqui.

## O Jivatma

37. No corpo nesse caso descrito, habita Jiva, todo-penetrante, adornado com a guirlanda dos desejos infinitos e preso ao corpo através do Karma.
38. O Jiva, possuindo muitas qualidades e sendo agente de todos os eventos, goza dos frutos de seus vários Karmas acumulados na vida passada.
39. O que quer que seja visto entre os homens (prazer ou dor) nasce do Karma. Todas as criaturas regozijam ou sofrem, de acordo com os resultados de suas ações.
40. Os desejos, etc, que causam prazer ou sofrimento, atuam de acordo com o Karma passado de Jiva.

41. O Jiva que tem acumulado um excesso de boas e virtuosas ações recebe uma vida feliz; e no mundo, ele consegue prazer e boas coisas para regozijar, sem qualquer problema.
42. Proporcional à força de seu Karma, o homem sofre miséria ou desfruta prazer. O Jiva que tem acumulado um excesso de maldade, nunca fica em paz - ele não está separado de seus karmas; além do Karma não há mais nada nesse mundo. A partir da Inteligência velada por Maya, todos os seres têm se desenvolvido, gradual e naturalmente.
43. Assim como em suas próprias estações, as várias criaturas nascem para desfrutar das conseqüências de seus Karmas; da mesma forma que através de um erro uma pérola é tomada por prata, então através da mancha do próprio Karma, o homem tem a falsa suposição de que Brahman é o Universo material.
44. A partir do desejo, surgem todas as desilusões; elas podem ser erradicadas com grande dificuldade, quando a salvação oferece o conhecimento da irrealidade que surge no mundo, por isso os desejos são destruídos.
45. Tendo permanecido no Mundo Manifesto (objetivo), a desilusão surge sobre aquele que é o manifestador - o sujeito. Não há outra causa dessa desilusão. Realmente, realmente, eu digo-lhe a verdade.
46. A ilusão do manifesto (mundo objetivo) é destruída quando o causador da Manifestação torna-se manifesto. Essa ilusão não pára até que alguém pense: "Não é Brahma".
47. Olhando de perto e profundamente na matéria, esse falso conhecimento desaparece. Ele não pode ser removido de outra forma; a desilusão da prata permanece.
48. Até que o conhecimento não apareça sobre o Imaculado Manifestador do Universo, por um longo tempo, todas as coisas apresentam-se separadas e muito.
49. Quando esse corpo, obtido por intermédio do Karma, realizar os meios de obter o Nirvana (beatitude divina), apenas o peso das obrigações torna-se frutífero - não de outra maneira.
50. O que quer que seja, a natureza é o desejo original (vasana), que pega e acompanha o Jiva (através de várias emanações); similar é a desilusão que sofre, de acordo com suas ações e delitos.
51. Se o praticante de yoga deseja atravessar o oceano do mundo, ele deveria realizar todas as obrigações de sua Ashrama (condição de vida), renunciando a todos os frutos de seus trabalhos.
52. As pessoas apegadas aos objetos sensuais e desejosos de prazeres sensuais, descendem da Roda do Nirvana, através da desilusão de falar muito e cair em atos pecaminosos.
53. Quando uma pessoa não enxerga nada além daqui, tendo visto o Eu através do Ego, então não há pecado para ele se renunciar a todos os trabalhos rituais. Essa é a minha opinião.
54. Todos os desejos e o resto são dissolvidos através da Gnosis, e não de outra maneira. Quando todos (inferiores) os Tattwas (princípios) deixam de existir, então o Meu Tattwa torna-se manifesto.

### **Capítulo III**

#### **Sobre a Prática da Yoga - Os Vayus**

1. No coração existe uma lótus brilhante com 12 pétalas, adornada com um signo brilhante. Tem letras que vão do K ao Th (K,Kh,G,Gh,N,Ch,Chh,J,Jh,Ñ,T,Th), as 12 letras bonitas.
2. O Prana habita lá, adornado com vários desejos, acompanhado por suas obras passadas, que não tiveram princípio, e uniram-se ao egoísmo. *Nota: O coração está no centro, onde encontra-se a semente Yam.*
3. A partir das diversas modificações do Prana, este recebe vários nomes; todos não podem ser explicados aqui.
4. Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana, Naga, Karma, Krikara, Devadatta e Dhananjaya.
5. Existem 10 nomes principais, descritos por mim neste Shastra; eles realizam todas as funções incitados através de suas próprias ações.
6. Novamente, além desses 10, os 5 primeiros são os que conduzem; até mesmo entre estes, o Prana e o Apana são os reagentes mais elevados, na minha opinião.
7. A sede do Prana é o coração; do Apana, o ânus; de Samana, a região acima do umbigo; de Udana, a garganta; enquanto o Vyana move-se por todo o corpo.
8. Os 5 Vayus restantes realizam as seguintes funções no corpo: refluxo, abertura dos olhos, apetite e sede, bocejo ou ronco, e finalmente o soluço.
9. Ele que está nesse caminho conhece o Microcosmo do corpo; sendo absolvido de todos os pecados, alcança o estado mais elevado.

#### **O Guru**

10. Agora irei contar-lhe a respeito do quanto é fácil de obter sucesso, conhecendo o que os Yogis nunca falham na prática do Yoga.
11. Apenas o conhecimento concedido por um Guru, através de seus lábios, é poderoso e útil, de outra maneira torna-se infrutífero, fraco e muito penoso.
12. Ele que é devotado a qualquer conhecimento, enquanto agrada seu Guru com toda a atenção, prontamente obtém o fruto do conhecimento.
13. Não há a menor dúvida de que o Guru é pai, o Guru é mãe e o Guru é, até mesmo, Deus, e como tal deve ser servido por todos com seus pensamentos, palavras e ações.
14. Através do benefício do Guru tudo de bom é obtido. Portanto, o Guru deve ser servido diariamente, do contrário, nada pode ser favorável.
15. Deixe-o saudar seu Guru após andar 3 vezes à sua volta, e tocando com sua mão direita seus pés de lótus.

#### **O Adhikari**

16. A pessoa que tem controle sobre si mesma, realmente obtém sucesso através da convicção; nenhum outro pode ter sucesso. Por essa razão, com convicção, a Yoga deveria ser praticada com atenção e perseverança.
17. Aqueles que são dependentes dos prazeres sensuais ou vivem em má companhia, que são descrentes, que não têm respeito por seus Gurus, que valem-se de reuniões promíscuas, que são devotados a falsas e vãs controvérsias, que são cruéis em seus discursos, e que não dão satisfação ao seu Guru, nunca alcançam o sucesso.
18. A primeira condição do sucesso é a firme convicção que isso (Vidya) deve ter êxito e ser frutífero; a segunda condição é ter crença nele; a terceira é o respeito dirigido ao Guru; a quarta é o espírito de igualdade universal; a quinta é a restrição dos órgãos dos sentidos; a sexta é a alimentação moderada, são todas essas. Não há sétima condição.
19. Tendo recebido instruções em Yoga, e conseguido um Guru que conhece a Yoga, deixe-o praticar com determinação e convicção, de acordo com o método ensinado pelo Mestre.

## O Local

20. Permita que o Yogi vá a um bonito e agradável local de retiro ou uma cela, assuma a postura Padmasana, e sentando sobre um tapete (feito de grama Kusa), comece a praticar o controle da respiração.
21. O sábio iniciante deve manter seu corpo firme e inflexível, suas mãos juntas como numa súplica, e saudando os Gurus que estão do lado esquerdo. Ele também deveria fazer saudações a Ganesha que está do lado direito, e novamente aos guardiões dos mundos e à deusa Ambika, que estão no lado esquerdo.

## O Pranayama

22. Depois permita que o sábio praticante feche, com seu polegar direito, Pingala (narina direita), inspire o ar através de Ida (narina esquerda), e retenha o ar - suspenda sua respiração, até onde conseguir; e depois, deixe-o expirar lentamente e sem forçar, através da narina direita.
23. Novamente, deixe-o inspirar através da narina direita e parar de respirar, até onde suas forças permitirem; depois, permita que ele solte o ar pela narina esquerda, sem forçar, mas vagarosa e gentilmente.
24. De acordo com o método de Yoga acima, deixe-o praticar 20 Kumbhakas (parada da respiração). Ele deve praticar isso diariamente, sem desleixo ou preguiça, e livre de todos os conflitos ( de amor e ódio; dúvida e contenção, etc).
25. Esses Kumbhakas devem ser praticados 4 vezes: 1- pela manhã, ao nascer do sol; 2- depois ao meio-dia; 3- no pôr-do-sol; e 4- à meia-noite.
26. Quando isso é praticado diariamente, por 3 meses, com regularidade, os Nadas (veias) do corpo serão pronta e certamente purificados.
27. Quando, desse modo, os Nadas da percepção da Verdade do Yogi são purificados, consequentemente seus defeitos sendo todos destruídos, ele entra no primeiro estágio na prática do Yoga chamado Arambha.
28. Certos sinais são percebidos no corpo do Yogi, cujos Nadas têm sido purificados. Eu descreverei, resumidamente, todos esses vários sinais.
29. O corpo da pessoa que pratica o controle da respiração, torna-se harmoniosamente desenvolvido, emite doce aroma e apresenta-se bonito e amável. Em todos os tipos de Yoga, existem 4 estágios de Pranayama: 1- Arambha-avastha (estado inicial); 2- Ghata-avastha (estado da cooperação do Ego e do Eu Superior); 3- Parichaya-avastha (conhecimento); 4- Nishpattiavastha (consumação final).
30. Nós já temos descrito o princípio de Arambha-avastha do Pranayama, o restante será descrito posteriormente. Eles destroem todos os pecados e tristezas.
31. As qualidades seguintes são certamente sempre encontradas no corpo de todo Yogi: forte apetite, boa digestão, satisfação, uma bela figura, grande coragem, poderoso entusiasmo e vitalidade.
32. Agora eu irei falar-lhe sobre os grandes obstáculos à Yoga que devem ser evitados, já que através deles o Yoga atravessa esse mar de tristeza mundana.

## As Coisas a Serem Renunciadas

33. O Yogi deveria renunciar: 1- ácidos; 2- vaso-dilatadores; 3- substâncias pungentes; 4- sal; 5- mostarda; 6- coisas amanteigadas; 7- andar muito; 8- banhar-se muito cedo (antes do nascer do sol); 9- coisas fritas no óleo; 10- furto; 11- matança (de animais); 12- ódio a qualquer pessoa; 13- soberba; 14- duplicidade; 15- desonestidade; 16- pressa; 17- falsidade; 18- outros pensamentos além do Moksha; 19- crueldade com os animais; 20- companhia de mulheres; 21- culto ao fogo (ou segurar ou sentar perto); e 22- falar muito sem levar em consideração o prazer ou desprazer do discurso, e finalmente 23- comer muito

## **Os Meios**

34. Agora irei dizer-lhe sobre os meios pelos quais o sucesso na Yoga é rapidamente obtido; deve ser guardado em segredo pelo praticante, dessa forma o êxito virá com certeza.
35. O grande Yogi deve observar sempre as seguintes situações, ele deve utilizar: 1- manteiga pura; 2- leite; 3- doce; 4- betel sem visgo (betel é uma folha que envolve pedaços de areca e que é utilizado por alguns indianos para mascar); 5- cânfora; 6- palavras gentis; 7- monastério agradável ou uma cela recuada, tendo uma pequena porta; 8- ouvir discursos de verdade; 9- sempre realizar suas obrigações domésticas com Vairagaya (sem apego); 10- recitar o nome de Vishnu; 11- ouvir música suave; 12- ter paciência; 13- constância; 14- perdão; 15- austeridade; 16- purificações; 17- modéstia; 18- devoção, 19- servir ao Guru.
36. Quando o ar penetra o Sol é a hora propícia para o Yogi comer (quando a respiração flui através de Pingala); quando o ar penetra a Lua, ele deve ir dormir (quando a respiração flui através da narina esquerda ou de Ida).
37. O Yoga (Pranayama) não deveria ser praticado logo após as refeições, nem quando uma pessoa estiver com fome; antes de iniciar a prática, pode tomar um pouco de leite e manteiga.
38. Quando uma pessoa está bem determinada em sua prática, então não precisa observar essas restrições. O praticante deveria comer em pequena quantidade na hora, ou melhor, freqüentemente; e deveria praticar Kumbhaka diariamente nas horas determinadas.
39. Quando o Yogi consegue, através de sua vontade, regular o ar e parar a respiração (sempre e pelo tempo) que desejar, então certamente obtém sucesso em Kumbhaka, e apenas através do êxito em Kumbhaka, quais coisas ele não poderia comandar aqui?

## **O Primeiro Estágio**

40. No primeiro estágio do Pranayama, o corpo do Yogi começa a suar. Enquanto transpira, também deveria esfregar o corpo, caso contrário, o corpo do Yogi perde Dhatu (temperamento).

## **O Segundo e Terceiro Estágios**

41. No segundo estágio, ocorre o estremecimento do corpo; no terceiro, o saltar como um sapo; e quando a prática torna-se maior, o adepto anda no ar.

## **Vayusiddhi**

42. Quando o Yogi, ainda que permanecendo em Padmasana, pode erguer-se no ar e sair do chão, então sabe que vem ganhando Vayusiddhi (êxito sobre o ar), que destrói a escravidão do mundo.
43. Porém, até aí (já que não ganhou), deixe-o praticar observando todas as regras e restrições colocadas acima. A partir do aperfeiçoamento do Pranayama, segue-se uma diminuição do sono, excrementos e urina.
44. O Yogi que percebe a verdade torna-se livre de doença, e tristeza ou aflição, ele nunca tem (pútrido) transpiração, saliva ou vermes intestinais.
45. Quando no corpo do praticante, não há qualquer aumento de fleuma, flatulência, nem bile, então ele pode ficar impune regulando sua dieta e o restante.
46. Nenhum resultado danoso, portanto, seguiria, estando o Yogi comendo uma grande quantidade de alimento, ou muito pouco ou nenhum; por intermédio da força de uma prática constante, o Yogi obtém Bhucharisiddhi, ele move-se como o sapo pula no chão quando se assusta e foge logo pelo bater das mãos.
47. Realmente, existem muitos obstáculos difíceis e quase insuperáveis na Yoga, porém o Yogi deve continuar com sua prática apesar dos riscos; mesmo se sua vida vir a fazer a passagem.

48. Portanto, deixe o praticante sentado em um lugar afastado e reprimindo seus sentidos, proferir através de uma repetição inaudível o longo pravana OM, a fim de destruir todos os obstáculos.
49. O sábio praticante certamente destrói todo seu karma, adquirido em sua vida ou no passado, através do controle da respiração.
50. Os grande Yogi destrói por intermédio dos 16 Pranayamas as várias virtudes e vícios acumulados em sua vida passada.
51. Esse Pranayama destrói o pecado, assim como o fogo incendeia um amontoado de algodão; faz com que o Yogi fique livre do pecado, posteriormente destrói os vínculos de todas as suas boas ações.
52. O poderoso Yogi tendo chegado, através do Pranayama, aos 8 tipos de poderes psíquicos, e tendo atravessado o oceano da virtude e vício, move-se livremente através dos 3 mundos.

### **Ampliando a Duração**

53. Depois, gradualmente, ele deveria ser capaz de praticar em busca dos 3 gharis (1h e meia, ele deveria ser capaz de conter a respiração nesse período). Através disso, o Yogi indubitavelmente obtém todos os poderes desejados.

### **Siddhis ou Perfeições**

54. O Yogi adquire os seguintes poderes: Vakya Siddhi (profecia); transportar a si mesmo para todos os lugares à vontade (Kamachari), clarividência (Duradrishthi), clariaudiência (Durashruti); visão aguçada (Shushuma-drishti) e o poder de entrar em outro corpo (Parakaypravesana), transformando metais básicos em ouro esfregando-os com seus excrementos e urina, e o poder de tornar-se invisível, e finalmente, mover-se no ar.

### **O Ghata Avasta**

55. Quando, pela prática do Pranayama, o Yogi alcança o estado de ghata (jarro de água), então, para ele, não há nada nesse ciclo do Universo que não possa realizar.
56. O ghata é dito ser o estado no qual o Prana e o Apana Vayus, o Nada e o Vindu, o Jivatma (Espírito Humano) e o Paramatma (Espírito Universal) combinam e atuam em conjunto.
57. Quando ele consegue o poder do controle da respiração (ficar em transe) por 3 horas, então certamente o maravilhoso estado de Pratyahar é alcançado sem erro
58. Qualquer que seja o objeto que o Yogi perceba, deixe-o considerá-lo ser o espírito. Quando os modos da ação de vários sentidos são conhecidos, assim podem ser conquistados.
59. Quando, através de uma grande prática, o Yogi consegue realizar uma Kumbhaka por 3 horas seguidas, quando devido a 8 dandas (= 3 horas) a respiração do Yogi fica suspensa, desse modo o sábio pode equilibrar a si mesmo sobre seu polegar, mas parece aos outros como insano.

### **O Parichaya**

60. Após isso, através do exercício, o Yogi alcança o Parichaya-avastha. Quando o ar que sai do Sol e da Lua (narina direita e esquerda), permanece imóvel e constante no éter do tubo Sushumna, então esse é o estado de Parichaya.
61. Quando ele, por intermédio da prática do Yoga, adquire poder de ação (Kriya Shakti), e penetra através dos 6 chakras, e alcança a condição segura de Parichaya, então o Yogi certamente vê os efeitos triplos do Karma.
62. Portanto, permita que o Yogi destrua a multidão de Karmas através do Pranayama (OM); deixe-o concluir Kayavyhua (um processo místico de harmonizar os vários Skandas do

corpo), a fim de desfrutar ou sofrer as conseqüências de todas as suas ações em uma vida, sem a necessidade de renascer.

63. Nesse momento, deixe o grande Yogi praticar as 5 Dharanas, formas de concentração em Vishnu, através da qual obtém o comando sobre os 5 elementos, e o medo do dano de cada um deles é removido (terra, água, fogo, ar, akas, não podem prejudicá-lo). *Nota: ele deve executar 5 Kumbhakas em cada centro ou chakra.*
64. Permita que o sábio Yogi pratique Dharana desta maneira: 5 ghatís (2h e meia) no Adhara Lótus (Muladhara); 5 ghatís na base do lingam (Svadhithana); 5 ghatís na região acima (no umbigo, Manipur); e o mesmo no coração (Anahata); 5 ghatís na garganta (Visuddha); e, finalmente, deixe-o encerrar Dharana por 5 ghatís no espaço entre as duas sobrelhas (Anjapur). Por intermédio da prática, os elementos param de causar qualquer prejuízo ao grande Yogi.
65. O sábio Yogi que, desse modo, pratica continuamente a concentração (Dharana), nunca morre ao longo de centenas de ciclos do Grande Brahma.

### O Nishpatti

66. Após isso, através de um gradual exercício, o Yogi alcança o Nishpatti-Avestha (a condição de consumação). O Yogi, tendo destruído todas as sementes do Karma, que existia desde o princípio, bebe as águas da imortalidade.
67. No momento do Jivan-Mukta (dado na vida atual), o tranqüilo Yogi tem obtido, através da prática, a consumação de Samadhi (meditação), e quando esse estado de Samadhi consumado pode ser voluntariamente evocado, então permita que o Yogi use a influência de Chetana (Inteligência Consciente), junto com o ar, e com a força (Kriya-Shakti) de conquistar as 6 rodas, e absorvê-las na força chamada Jnana-Shakti
68. Agora temos descrito a manipulação do ar a fim de remover os problemas (que aguardam o Yogi); através desse conhecimento de Vayu-Sadhana desaparecem todos os sofrimentos e prazeres no círculo do Universo.
69. Quando o hábil Yogi, colocando a língua na base do palato (céu da boca), pode beber o Prana vayu, então ocorre a completa dissolução de todas as Yogas (ele não irá precisar mais da Yoga), ou estará livre de todas as doenças.
70. Quando o hábil Yogi, conhecendo as leis de ação do Prana e Apana, consegue beber o ar frio através da concentração da boca, na forma de um bico de corvo, então ele se torna apto à liberação.
71. O sábio Yogi, que diariamente bebe o ar ambrosial, de acordo com as regras apropriadas, destrói a fadiga, queimação (febre), declínio e velhice, e ferimentos.
72. Colocando a língua para cima, no momento em que o Yogi consegue beber o néctar que flui da Lua (situado entre as 2 sobrelhas), fora da boca, ele certamente conquistará a morte.
73. Tendo firmemente fechado a glote, através do método apropriado de Yoga, e contemplando sobre a deusa Kundalini, ele bebe (o fluido lunar da imortalidade), ele torna-se um sábio ou poeta, dentro de 6 meses.
74. Quando ele bebe o ar através do bico de corvo, tanto pela manhã quanto ao entardecer, contemplando que isso vai até a boca de Kundalini, a consunção dos pulmões (tuberculose) é curada.
75. No momento em que o sábio Yogi bebe o fluido, dia e noite, através do bico de corvo, suas enfermidades são destruídas; ele adquire certamente os poderes de clariaudiência e clarividência.
76. Quando fecha os dentes firmemente (pressionando a mandíbula superior e inferior), e colocando a língua para cima, o sábio Yogi bebe o fluido muito lentamente, e dentro de um curto período ele conquista a morte.
77. Alguém que, diariamente dá continuidade a esse exercício, durante 6 meses apenas, está liberto de todos os pecados, e destrói todas as enfermidades.
78. Se continuar esse exercício por 1 ano, ele torna-se um Bhairaya; obtém os poderes da alma e conquista todos os elementos e elementais.
79. Se o Yogi conseguir permanecer por meio segundo com sua língua puxada para trás, ele torna-se livre de todas as doenças, morte e velhice.

80. Realmente, realmente, eu digo-lhe a verdade, de que a pessoa nunca morre, quem contempla através da pressão da língua combinado com o fluido vital do Prana.
81. Por intermédio desse exercício e Yoga, ele torna-se como um Kamadeva, sem rival. Ele nem sente fome, nem sede, nem sono, nem desmaio.
82. Atuando sobre esses métodos, o grande Yogi torna-se, no mundo, perfeitamente independente; e liberto de todos os obstáculos, ele consegue ir a todos os lugares.
83. Praticando dessa forma, ele nunca mais renasce, nem é corrompido pela virtude ou vício, mas regozija (por eras) com os deuses.

## **As Posturas**

### **1. Siddhasana**

84. Há 84 posturas, de várias modalidades. Fora estas, 4 devem ser adotadas, as quais menciono abaixo: 1- Siddhasana; 2- Padmasana; 3- Ugrasana; 4- Svastikasana.
85. A Siddhasana, que confere êxito ao praticante, é assim: pressionando com cuidado o calcanhar na yoni, o outro calcanhar do Yogi estaria sobre o lingam, ele fixa seu olhar para cima, no espaço entre as 2 sobrancelhas, estando firme e restringindo seus sentidos. Seu corpo, particularmente, deve estar reto e sem qualquer dobra. O local seria afastado, sem qualquer barulho.
86. Aquele que deseja obter rápida consumação da Yoga, através de exercício, deveria adotar a postura de Siddhasana e praticar o controle da respiração.
87. Através dessa postura, o Yogi, deixando esse mundo, chega ao mais elevado fim, e por todo o mundo não há postura mais secreta que esta. Assumindo e contemplando nessa postura, o Yogi está liberto de todo pecado.

### **2. Padmasana**

88. Descrevo agora Padmasana, que evita (ou cura) todas as doenças: tendo cruzado as pernas, cuidadosamente, coloque o pé sobre a coxa oposta (o pé esquerdo sobre a coxa direita e vice versa), cruze ambas as mãos e coloque-as da mesma forma sobre as coxas; fixe o olhar na ponta do nariz; pressione a língua na base dos dentes (o queixo deve estar elevado, o tórax expandido), então puxe o ar lentamente, encha o tórax com toda sua força, e expire lentamente, em um fluxo desobstruído.
89. Isso não pode ser praticado por todos; apenas o sábio obtém êxito nisso.
90. Através da realização e prática dessa postura, sem dúvida, os ares vitais do praticante logo tornam-se completamente eqüitativos, e fluem harmoniosamente através do corpo.
91. Sentado na postura de Padmasana, e conhecendo a ação do Prana e Apana, no momento em que o Yogi realiza o controle da respiração, ele é emancipado. Eu digo-lhe a verdade. Realmente, eu digo-lhe a verdade.

### **3. Ugrasana**

92. Esticando ambas as pernas e afastando-as, segure firmemente a cabeça com as mãos e coloque-as sobre os joelhos. Isso é chamado Ugrasana (postura rígida); estimula o movimento do ar, destruindo as tristezas e inquietações do corpo, e é também chamado Paschima-Uttana (postura cruzada posterior). Esse sábio homem, que pratica diariamente essa nobre postura, certamente consegue induzir o fluxo de ar superior através do ânus.



93. Aqueles que praticam isso, obtêm todos os Siddhis; portanto, aqueles, desejosos de alcançar o poder, deveriam praticá-la aplicadamente.
94. Isso deve ser mantido em segredo, com o máximo cuidado, e não deve ser dado a qualquer um e a todos. Através dele, Vayusiddhi é facilmente obtido, destruindo a multidão de misérias.

#### **4. Svastikasana**

95. Coloque as solas dos pés perfeitamente sob as coxas, mantenha o corpo ereto, e sente-se confortável. Isso é chamado Svastikasana.
96. Nessa condição, o sábio Yogi deveria praticar a regularidade do ar. Nenhuma enfermidade consegue atacar seu corpo, e ele obtém Vayusiddhi.
97. Isso também é chamado Sukhasana, a postura fácil. Essa saúde conferida, a benéfica Svastikasana, deveria ser mantida em segredo pelo Yogi.

## **Capítulo IV**

### **Yoni-Mudra: A Sagrada Bebida dos Kaulas**

1. Com uma forte inspiração, fixe a mente no Adhara Lótus. Depois empenhe-se em contrair a Yoni que está situada no espaço perineal.
2. Deixe-o contemplar que o Deus do amor reside naquela Yoni Brahma, e que ele é belo como uma flor Bandhuk (Pentapetes pheanicia) - brilhante como dezenas de milhares de Sóis, e frio como dezenas de milhares de Luas. Acima dela (Yoni) está uma pequena e sutil chama, cuja forma é a Inteligência. Portanto, deixe-o imaginar que a união se faz presente lá entre ele mesmo e a chama (Shiva e Shakti).
3. (Imagine que) - nesse ponto sobe, através do canal Sushumna, 3 corpos em suas ordens próprias (corpo etérico, astral e mental). Há a emissão de néctar em todos os chakras, sendo sua característica a grande felicidade. Sua cor é rosa claro, cheio de esplendor, finalizando em jatos, o fluido imortal. Deixe-o beber desse vinho da imortalidade que é divino, e depois penetrar novamente o Kula (espaço perineal). *Nota: Enquanto os corpos sutis ascendem, eles bebem em todos os estágios esse néctar, chamado Kulamrita.*
4. Então, permita que ele retorne ao Kula através da prática do Mantrayoga (Pranayama). Essa Yoni tem sido visitada por mim tanto nos Tantras como na vida.
5. Novamente, deixe-o ser absorvido na Yoni, onde habita o fogo da morte - a natureza de Shiva. Dessa forma, eu tenho descrito o método de praticar a grande Yoni-Mudra. Do sucesso nessa prática, não há nada que não possa ser realizado.
6. Mesmo aqueles mantras que são deformados (Chhinna) ou paralisados (Kilita), chamuscados (Stambhita) pelo fogo, ou cujas chamas têm se tornado atenuadas, ou então escuras, e que devem ser abandonados, ou que são maus, ou muito antigos, ou que se orgulham de suas juventudes, ou têm passado para o lado do inimigo, ou fraco e sem essência e vitalidade, ou que têm sido divididos em centenas de partes, ainda que se tornem férteis ao longo do tempo e método. Todos esses podem conferir poderes e emancipações quando é propriamente dado ao discípulo pelo Guru, após tê-lo iniciado com seus rituais adequados e banhado-o mil vezes. Essa Yoni-Mudra tem sido descrita para que o estudante possa merecer (ser iniciado nos mistérios) e receba os mantras.
7. Aquele que pratica Yoni-Mudra não é contaminado pelo pecado, estando ele a assassinar milhares de Brahmanas ou a matar todos os habitantes dos 3 mundos.
8. Estando ele a matar seu Mestre ou a beber o vinho ou reunindo-se a ladrões, ou a violar a cama de seu predecessor, ele não é manchado por esses pecados também, pela virtude dessa Mudra.
9. Todavia, aquele que anseia por emancipação deveria praticá-la diariamente. Através da prática (Abhyasa), o êxito é obtido, através da prática uma pessoa obtém liberação.
10. A perfeita Consciência é obtida através da prática. A Yoga é realizada por intermédio da prática; o sucesso na Mudra advém pela prática; através da prática é obtido sucesso no Pranayama. A morte pode ser ludibriada por sua presa através da prática, e o homem torna-se o conquistador da morte pela prática.
- 11.** Através da prática, uma pessoa recebe o poder de Vach (profecia), e o poder de ir a todos os lugares através do simples emprego da Vontade. Essa Yoni-Mudra deveria ser mantida em grande segredo e não oferecida a todos. Mesmo quando ameaçado com a morte, isso não deveria ser revelado ou dado aos outros.

### **O Despertar da Kundalini**

12. Agora eu direi a você as melhores formas de alcançar o êxito em Yoga. Os praticantes devem manter isso em segredo. Esse é a Yoga mais inacessível.
13. Quando a deusa adormecida Kundalini é despertada, através da graça do Guru, nessa hora todas as lótu e vínculos são prontamente quebrados do começo ao fim.
14. Por essa razão, visando que a deusa, que está adormecida na boca de Brahmarandhra (o buraco mais profundo de Sushumna), seja despertada, as Mudras devem ser praticadas com a maior atenção.

15. Fora as várias Mudras, as seguintes são as melhores: 1- Maha-Mudra; 2- Mahabandha; 3- Mahavedha; 4- Khechari; 5- Jalandar; 6- Mulabandha; 7- Viparitkarana; 8- Uddana; 9- Vajrondi; 10- Shaktichalana.
16. Meu bem-amado, eu devo agora descrever para você o Mahamudra, de cujo conhecimento os antigos sábios Kapila e outros obtiveram sucesso na Yoga.

### **Mahamudra**

17. De acordo com as instruções do Guru, pressione gentilmente o períneo com o calcanhar do pé esquerdo. Esticando o pé direito, segure-o firme com as duas mãos. Tenho fechado os 9 portais (do corpo), encoste o queixo no peito. Depois concentre as vibrações da mente e inspire o ar, retendo-o através da Kumbhaka (desde que uma pessoa possa fazer isso confortavelmente). Esta é Mahamudra, mantida em segredo em todos os Tantras. O Yogi, com a mente estável, tendo praticado isso no lado esquerdo, deve então praticá-lo no lado direito, e em todos os casos deve manter-se firme no Pranayama - o controle de sua respiração.
18. Dessa forma, mesmo o Yogi mais desastroso, poderia obter êxito. Através desses meios, todas as veias do corpo são dilatadas e agitadas em atividade; a vida é ampliada e sua decadência é detida, e todos os pecados são destruídos. Todas as enfermidades são curadas, e o fogo gástrico é aumentado. Isso confere uma beleza perfeita ao corpo, e destrói o declínio e a morte. Todos os frutos de desejo e prazer são obtidos, e os sentidos são conquistados. O Yogi fixo na meditação, adquire todas as coisas acima mencionadas, através da prática. Não deveria haver nenhuma hesitação em fazê-la.
19. Oh, adorador dos deuses ! Saiba que essa Mudra é para ser mantida em segredo com a maior cautela. Obtendo isso, o Yogi atravessa o oceano do mundo.
20. Essa Mudra, descrita por mim, é quem oferece todos os desejos ao praticante; deveria ser praticada e nunca ser dada a todos.

### **Maha-Bandha**

21. Depois (após Mahamudra), tendo esticado o pé direito, colocando-o sobre a coxa esquerda, contraia o períneo e puxe o Apana Vayu para cima, e una-o com o Samana Vayu; vire o Prana Vayu para baixo e então permita que o sábio Yogi dobre-os em trio no umbigo (o Prana e o Apana deveriam estar unidos ao Samana no umbigo). Eu tenho dito a você como o Mahabandha mostra o caminho para a emancipação. Dessa forma, todos os fluidos nas veias do corpo do Yogi são impulsionados em direção à cabeça. Isso deveria ser praticado com muita atenção, alternadamente com ambos os pés.
22. Através dessa prática, os gases penetram o canal central de Sushumna, o corpo é revigorado através disso, os ossos são firmemente reforçados, o coração do Yogi torna-se repleto (de satisfação). Por intermédio desse bandha, o grande Yogi realiza todos os seus desejos.

### **Maha-Vedha**

23. Oh Deusa dos 3 Mundos ! No momento em que o Yogi, enquanto realiza o Mahabandha, promove a união do Prana e Apana Vayus, e preenche as vísceras com o ar, dirigindo-o lentamente em direção aos portais, isso é chamado Mahavedha.
24. O melhor dos Yogis tendo, através da ajuda de Vayu, quebrado com seu perfurador o nó que está no caminho de Sushumna, então deveria partir o nó de Brahma.
25. Aquele que pratica esse Mahavedha com grande discricção, obtém Vayu-Siddhi (sucesso sobre a mente). Isso destrói o declínio e a morte.
26. Os deuses residentes nos chakras tremem devido ao gentil fluxo e refluxo do ar do Pranayama; a grande deusa Kunali Mcha Maya também é absorvida no Monte Kailasa.
27. O Mahamudra e Mahabandha tornam-se frutíferos se não forem seguidos pelo Mahavedha; contudo, o Yogi deveria praticar todos esses 3 sucessivamente com grande atenção.

28. Aquele que pratica esses 3 diariamente, 4 vezes, com grande interesse, sem dúvida conquista a morte dentro de 6 meses.
29. Somente o Siddha conhece a importância desses 3 e nenhum outro mais; conhecendo-os, o praticante obtém o sucesso.
30. Isso deveria ser mantido em grande segredo pelo praticante desejoso em obter poder; caso contrário, é certo que os poderes cobijados nunca poderão serem obtidos através da prática das Mudras.

### **Khechari**

31. O sábio Yogi, sentado na postura Vajrasana, em um local livre de toda perturbação, deveria firmemente fixar seu olhar sobre o ponto no meio das 2 sobrancelhas; e voltando a língua para trás, fixe-a no buraco abaixo da epiglote, colocando-a com grande cuidado na boca do poço de néctar (fechando a passagem de ar superior). Essa Mudra, descrita por mim a pedido de meus devotos, é a Khecharimudra.
32. Oh, meu amado ! Saiba que isso é a origem de todo sucesso, sempre praticando, permita que ele beba a ambrosia diariamente. Através disso, ele obtém Vighra-Siddhi (poder sobre o Microcosmo), igualmente como o leão sobre o elefante da morte.
33. Se puro ou impuro, em qualquer que seja a condição que uma pessoa possa estar, se o êxito for obtido em Khechari, ela torna-se pura. Não há dúvidas sobre isso.
34. Aquele que pratica isso, mesmo por um momento, atravessa o grande oceano dos pecados, e tendo desfrutado dos prazeres do mundo Deva, nasce em uma família nobre.
35. Aquele que pratica essa Khecharimudra, calmamente e sem ociosidade, conta como se fossem segundos o período de centenas de Brahmas.
36. Aquele que conhece essa Khecharimudra, de acordo com as instruções do Guru, obtém o mais elevado fim, ainda que submergido em grandes pecados.
37. Oh, adorador dos deuses ! Essa Mudra, estimada como a vida, não deveria ser dada a todo mundo; deve permanecer oculta com grande cuidado.

### **Jalandhara**

38. Tendo contraído os músculos da garganta, pressione o queixo no peito. É dito ser a Jalandhara-Mudra. Até mesmo os deuses consideram-na como inestimável. O fogo da região do umbigo (suco gástrico) bebe o néctar que exala da lótus de mil pétalas. (Visando prevenir que o néctar seja, portanto, consumido), ele deveria praticar esse bandha.
39. Através desse bandha, o sábio Yogi bebe o néctar e, obtendo a imortalidade, regozija os 3 mundos.
40. Essa Jalandhara-Mudra é quem dá sucesso ao praticante; o Yogi desejoso de êxito deveria praticá-la diariamente.

### **Mula-Bandha**

41. Pressionando adequadamente o ânus com o calcanhar, puxe para cima, com força, o Apana Vayu, lentamente pela prática. Isso é descrito como Mula-Bandha - o destruidor da decadência e morte.
42. Se, no decorrer da prática dessa Mudra, o Yogi consegue unir o Apana com o Prana Vayu, então torna-se com certeza a Yoni-Mudra.
43. Aquele que tem executado a Yoni-Mudra, o que ele não consegue nesse mundo ? Sentado na postura Padmasana, livre de preguiça, o Yogi, deixando o chão, move-se através do ar, pela virtude dessa Mudra.
44. Se o sábio Yogi está desejoso em cruzar o oceano do mundo, deixe-o praticar esse bandha em segredo, em um local afastado.

### **Viparit-Karana**

45. Colocando a cabeça no chão, deixe-o esticar suas pernas para cima, movendo-as em círculo. Esse é o Viparit-Karana, mantido em segredo em todos os Tantras.
46. O Yogi que pratica isso diariamente por 3 horas, conquista a morte, e não é destruído mesmo no Pralaya.
47. Aquele que bebe o néctar, torna-se igual aos Siddhas; aquele que pratica esse bandha, torna-se um adepto entre as criaturas.

### **Uddana-Bandha**

48. Quando os intestinos, acima e abaixo do umbigo, são trazidos para o lado esquerdo, isso é chamado Uddana-Bandha - o destruidor de todos os pecados e tristezas. As vísceras do lado esquerdo da cavidade abdominal deveriam ser levadas para cima do umbigo. Esse Uddana-Bandha, é o leão do elefante da morte.
49. O Yogi que pratica isso 4 vezes ao dia, purifica desse modo seu umbigo, através do qual os gases são purificados.
50. Praticando isso por 6 meses, o Yogi certamente conquista a morte; o fogo gástrico é aceso e ocorre um aumento dos fluidos do corpo.
51. Através disso, conseqüentemente, o Vighrasiddhi também é obtido. Todas as doenças do Yogi são certamente destruídas por isso.
52. Tendo recebido o método através do Guru, o sábio Yogi deveria praticá-lo com grande atenção. Essa Mudra mais inacessível deveria ser praticada em um local afastado e sem perturbação.

### **Vajrondi-Mudra**

53. Influenciado pela piedade por meus devotos, eu devo agora explicar a Vajrondi-Mudra, o destruidor da escuridão do mundo, e mais secreto entre todos os segredos.
54. Mesmo seguindo todos os seus desejos, e sem se adaptar às regras da Yoga, uma pessoa do lar pode tornar-se emancipada, se praticar a Vajrondi-Mudra.
55. Essa prática do Vajrondiyoga oferece emancipação mesmo quando a pessoa está submergida na sensualidade; logo, deve ser praticada pelo Yogi com grande atenção.
56. Primeiro, deixe que o habilidoso praticante introduza dentro de seu próprio corpo, de acordo com os métodos adequados, as células germinativas do órgão feminino da geração, pela sucção através do tubo da uretra; contendo seu próprio sêmen, deixe-o praticar a cópula. Se, por acaso, o sêmen começa a mover-se, permita-o interromper sua emissão através da prática da Yoni-Mudra. Deixe que ele coloque o sêmen no duto esquerdo, e posteriormente pare o intercuro. Depois de um tempo, deixe-o continuar novamente. De acordo com a instrução de seus predecessores a através da pronúncia do som HUM, deixe-o puxar, através da contração do Apana Vayu, as células germinativas do útero.
57. O Yogi, adorador dos pés de lótus de seu Guru, deveria, visando obter rápido sucesso na Yoga, beber o leite ou néctar dessa forma.
58. Saiba que o sêmen é como a Lua, e as células germinativas, o emblema do Sol; permita que o Yogi faça a união deles em seu próprio corpo, com grande cautela.
59. Eu sou o sêmen, Shakti é o fluido germinativo; quando ambos são combinados, então o Yogi alcança o estado de êxito, e seu corpo torna-se brilhante e divino.
60. A ejaculação do sêmen é a morte; preservá-lo interiormente é vida; logo, permita que o Yogi preserve seu sêmen com grande cuidado.
61. Realmente, realmente, os homens nascem e morrem por intermédio do sêmen; conhecendo isso, permita que o Yogi sempre pratique a contenção de seu sêmen.
62. Através de grande esforço, o sucesso na preservação do sêmen é obtido, o que, então, não poderia ser concluído com êxito nesse mundo? Por intermédio da grandeza dessa contenção, uma pessoa torna-se como eu na glória.

63. O Vindu (sêmen) causa o prazer e a dor de todas as criaturas viventes nesse mundo, que estão apaixonadas, e estão sujeitas a morte e declínio. Para o Yogi, essa preservação do sêmen é o melhor de todas as Yogas e é isso que dá a felicidade.
64. Ainda que mergulhado em prazeres, os homens obtêm poderes através de sua prática. Por intermédio da força de sua prática, ele se torna um adepto na estação correspondente, em sua vida presente.
65. O Yogi certamente obtém dessa prática todos os tipos de poderes, ao mesmo tempo que desfruta de todos os inumeráveis prazeres do mundo.
66. Esse Yoga pode ser praticado ao lado de muito prazer; logo, o Yogi deveria praticá-lo.
67. Existem duas modificações do Vajrondi, chamada Sahajoni e Amarani. Através de todas as formas, permita que o Yogi preserve seu sêmen.
68. Se na hora da cópula, o Vindu for forçosamente emitido, e acontecer uma união do Sol e da Lua, então deixe-o absorver essa mistura através do tubo do órgão masculino (uretra). Esse é Amarani.
69. O método pelo qual o Vindu, no ponto de emissão, pode ser detido, através da Yoni-Mudra, é chamado de Sahajoni. Isso é mantido em segredo em todos os Tantras.
70. Embora, finalmente, a ação deles (Amarani e Sahajoni) seja a mesma, existem diferenças emergentes devido a variação de nomenclatura. Permita que o Yogi pratique-as com a maior atenção e perseverança.
71. Por amor aos meus devotos, tenho revelado essa Yoga; isso deveria ser guardado em segredo com o maior cuidado, e não ser dado a todos.
72. Esse é o mais secreto de todos os segredos; logo, permita que o prudente Yogi mantenha-o em segredo o máximo possível.
73. Quando no momento de suspender a urina, o Yogi deve puxa com força, através de Apana-Vayu, e mantendo-a no alto, descarregue-a bem vagorosamente; e praticando isso diariamente, de acordo com as instruções do Guru, ele obtém o Vindu-Siddhi (poder sobre o sêmen), que confere grandes poderes.
74. Aquele que pratica isso diariamente, de acordo com as instruções de seu Guru, não perde seu sêmen, estaria ele a desfrutar centenas de mulheres nessa hora.
- 75.** Oh Parvati ! Quando o Vindu-Siddhi é obtido, o que mais não pode ser realizado ? Até mesmo a inacessível glória da minha cabeça divina pode ser obtida através disso.

### **Shakti-Chalan**

76. Permita que o sábio Yogi puxe, com força e firmeza, a deusa Kundalini adormecida no Adhara Lótus, através dos meios de Apana Vayu. Essa é a Mudra Shakti-Chalan, a que confere todos os poderes.
77. Aquele que pratica essa Shakti-Chalan diariamente, obtém o aumento da vida e destruição das doenças.
78. Cessando o sono, a serpente (Kundalini) por si mesma sobe; logo, deixe que o Yogi desejoso de poder pratique isso.
79. Aquele que sempre pratica essa eficiente Shakti-Chalan, de acordo com as instruções de seu Guru, obtém o Vighraha-Siddhi, que confere todos os poderes da alma e não tem medo da morte.
80. Aquele que pratica o Shakti-Chalan peculiarmente por 2 segundos, e com atenção, está muito próximo ao sucesso. Essa Mudra deveria ser praticada pelo Yogi na postura apropriada.

Essas são as 10 Mudras que nunca teve ou deverá ter comparação; através da prática de qualquer uma delas, uma pessoa torna-se um Siddha e obtém sucesso.

## Capítulo V

1. *Parvati*: Oh, Senhor, Oh Amado Shankar ! Fale-me, devido aqueles cujas mentes buscam além do supremo final, sobre os obstáculos e os empecilhos ao Yoga.
2. *Shiva*: Escute, Oh Deusa ! Eu deveria falar-te sobre todos os obstáculos que se encontram no caminho do Yoga. Em nome da consecução da emancipação, os prazeres (Bhoga) são os maiores de todos os impedimentos.

### Bhoga (Prazeres)

3. Mulheres, camas, assentos, roupas, e riquezas são obstáculos ao Yoga. Betel, iguarias finas, carruagens, reinos, soberania e poderes; ouro, prata, assim como cobre, pedras preciosas, madeira de aloe e vaca; aprender os Vedas e Shastras; dançar, cantar e ornamentos; harpa, flauta e tambor; montar em elefantes e cavalos; esposas e filhos, prazeres mundanos; todos esses são os muitos impedimentos. São obstáculos que surgem do Bhoga (prazeres). Ouça agora os impedimentos que surgem da religião ritualística.

### Dharma (Ritualística da Religião)

4. A seguir estão os obstáculos que o Dharma interfere: ablução (ritual religioso de purificação pelo banho), culto às divindades, observação dos dias sagrados da Lua, sacrifício do fogo, desejo por detrás do Moksha, promessas e penitências, jejuns, celebrações religiosas, silêncio, práticas ascéticas, contemplação e o objeto da contemplação, mantras, entrega das almas, reputação no mundo liberal, escavações e doações de reservatórios, poços, tanques, conventos e bosques, sacrifícios, votos de regime de fome, Chandrayana, e peregrinações.

### Jnana (Conhecimento - Obstáculos)

5. Nesse momento, eu deveria descrever, Oh Parvati, os obstáculos que surgem do conhecimento. Sentado na postura Gomukh e praticando Dhauti (lavando os intestinos através do Hathayoga). Conhecimento da distribuição dos Nadas (veias do corpo humano), aprendizagem de Pratyachara (subjugação dos sentidos), tentativa de despertar a força da Kundalini, através do movimento rápido do quadril (um processo do Hathayoga); penetrando no caminho dos Indriyas e conhecendo a ação dos Nadis; esses são os obstáculos. Agora ouça as idéias equivocadas do regime, Oh Parvati.
6. Esse Samadhi (transe) pode ser, ao mesmo tempo, induzido por beber certas essências químicas modernas e comendo certos tipos de alimentos, o que é um erro. Agora ouça sobre as noções erradas da influência da companhia.
7. "Fique em companhia do virtuoso e evite aquela do viciado" (é uma idéia enganosa). Meça a divindade e iluminação do ar inspirado expirando (é uma idéia errada).
8. Brahman está no corpo ou Ele é o que dá a forma, ou Ele tem uma forma ou Ele não tem forma, ou Ele é tudo - todas essas doutrinas consoladoras são obstáculos. Tais noções são impedimentos na forma de Jnana (conhecimento).

### Quatro Tipos de Yoga

9. A Yoga é de 4 tipos: Mantrayoga, Hathayoga, Layayoga, Rajayoga, que descartam a dualidade.

### **Sadhaks (aspirantes)**

10. Saiba que os aspirantes são de 4 ordens: suave, moderado, ardente e o mais ardente - o melhor que consegue atravessar o oceano do mundo.

#### **(Suave) Autorizado ao Mantrayoga**

11. Homens de pequenos empreendimentos, esquecidos, enfermos e que encontram falhas em seus Mestres; avarentos, pecadores gulosos e fixos no desamparo às suas esposas; volúvel, tímido, não independente e cruel - aqueles cujos caracteres são maus ou que são fracos - conheça todos os pontos acima para ser um Sadaka suave. Com grande esforço, tais homens têm sucesso em 12 anos; os Mestres deveriam conhecê-los na adaptação ao Mantrayoga.

#### **(Moderada) Autorizado ao Layayoga**

12. Uma mente liberal, piedosa, desejosa de virtude, suave em seu discurso; quem nunca chega a extremos em qualquer tarefa - esses são os medianos. Estão para serem iniciados pelo Mestre no Layayoga.

#### **(Ardente) Autorizados ao Hathayoga**

13. Uma mente estável, conhecedora do Layayoga, independente, cheia de energia, magnânimo, repleto de simpatia, que perdoa, verdadeira, corajosa, cheia de convicção, adoradores dos pés de lótus de seus Gurus, sempre comprometidos na prática da Yoga - saiba que tais homens são Adhimatra. Eles obtêm sucesso na prática da Yoga em 6 anos, e têm a obrigação de serem iniciados no Hathayoga e suas ramificações.

#### **(O Mais Ardente) Autorizados a Todas as Yogas**

14. Aqueles que têm a maior quantidade de energia, são ousados, comprometidos, heróicos, que conhecem os Shastras, e estão perseverando livres dos efeitos das emoções cegas, e, não sendo facilmente confundidos, estão no primor de suas juventudes; moderados em suas dietas, controladores de seus sentidos, destemidos, limpos, habilidosos, caridosos, uma ajuda a todos; competentes, firmes, talentosos, satisfeitos, que perdoam, uma personalidade divina; que mantêm seus esforços em segredo, de discursos suaves, calmos, que acreditam nas escrituras e são adoradores do Deus e do Guru, que são opostos a esbanjar seus tempos na sociedade, e que estão livres de qualquer doença danosa; que estão familiarizados com as obrigações do Adhimatra e que são praticantes de todos os tipos de Yoga - sem dúvida, obtêm sucesso em 3 anos, sendo autorizados a serem iniciados em todos os tipos de Yoga, sem qualquer hesitação.

#### **Invocação da Sombra (Pratikopasana)**

15. A invocação do Pratika (sombra) dá ao devoto os objetos visíveis assim como os invisíveis; sem dúvida, através dessa real visão, um homem torna-se puro.
16. Em um céu iluminado pelo sol, vê, com um olhar fixo e constante, seu próprio reflexo divino; sempre isso é visto, ainda que por um simples segundo no céu, nessa hora você enxerga Deus no céu.
17. Aquele que diariamente vê sua sombra no céu, terá seus anos aumentados e nunca terá uma morte accidental.
18. Quando a sombra é vista plenamente refletida na esfera do céu, então ele obtém a vitória; e conquistando o Vayu, ele vai a todos os lugares.



### **Como Invocar**

- 18b. No momento em que o sol nascer, ou a Lua, deixe-o firmemente fixar sua visão no pescoço da sombra que ele projeta; então, depois de algum tempo, permita que ele olhe no céu; se enxergar uma sombra totalmente cinza no céu, isso é favorável.
19. Aquele que sempre pratica isso e conhece o Parahatma, torna-se plenamente feliz através da graça de sua sombra.
20. No momento de iniciar uma viagem, casamento ou trabalho de proteção, ou quando estiver com dificuldades, isso é de grande utilidade. Essa invocação da sombra destrói os pecados e amplia as virtudes.
- 21.** Através dessa prática constante, ele começa, pelo menos, a vê-la em seu coração, e o Yogi perseverante alcança a liberação.

### **Raj Yoga**

22. Deixe-o tapar as orelhas com seus polegares, os olhos com o dedo indicador, as narinas com os dedos médios, e com os 4 dedos restantes, permita que ele pressione, ao mesmo tempo, os lábios superior e inferior; o Yogi, tendo firmemente retido o ar, vê sua alma sob a forma de luz.
23. Quando uma pessoa enxerga, sem obstrução, essa luz, mesmo que por um instante, torna-se livre de pecados, alcança o fim mais elevado.
24. O Yogi, livre de pecado, e praticando isso continuamente, esquece seu corpo físico, sutil e causal, e torna-se uno com aquela alma.
25. Aquele que pratica isso em segredo, é absorvido em Brahman, ainda que ele tenha se envolvido em obras pecaminosas.
- 26.** Isso deve ser mantido em segredo; isso imediatamente produz convicção; dá o Nirvana à Humanidade. Essa é a Yoga que eu mais amo. Através dessa prática, gradualmente, o Yogi começa a ouvir os místicos sons dos Nadas.

### **Sons Anahad**

27. O primeiro som é como o zumbido de uma abelha intoxicada de mel, o próximo de uma flauta, depois uma harpa; após isso, pela gradual prática da Yoga, o destruidor da escuridão do mundo, ouve os sons do repique dos sinos, depois sons como o bramido do trovão. Quando alguém fixa toda a sua atenção nesse som, estando livre do medo, obtém absorção, Oh, meu amado!
28. Quando a mente do Yogi está excessivamente unida a esse som, ele esquece de todas as coisas externas, sinal de que está absorvido nesse som.
- 29.** Através da prática da Yoga, ele conquista todas as 3 qualidades (bem, mal e indiferença); e, estando livre de todos os estados, é absorvido nos Chidakas (o éter da Inteligência).

### **O Segredo**

30. Não existe postura como aquela da Siddhasana, nenhum poder como aquele do Kumbha, nenhuma Mudra como Khechari, e nenhuma absorção como aquela do Nada (o som místico).
31. Agora eu deveria descrever-te, Oh querido, uma experiência parcial de salvação, sabendo que até mesmo o aspirante pecador poderia obter salvação.
32. Tendo adorado o Senhor Deus apropriadamente, e tendo completamente realizado a melhor das Yogas, e estando em um calmo e estável estado e postura, permita que o sábio Yogi inicie a si mesmo nesse Yoga, agradando seu Guru.
33. Tendo oferecido todo o seu gado e propriedade ao Guru que conhece o Yoga, e tendo-o satisfeito com grande atenção, permita que o sábio homem receba essa iniciação.

34. Tendo agradado os Brahmanas (e sacerdotes), oferecendo a eles todos os tipos de coisas agradáveis, permita que o sábio homem receba esse auspicioso Yoga em minha casa (o Templo de Shiva), com pureza de coração.
35. Tendo renunciado, através dos métodos acima descritos, todos os seus corpos anteriores (os resultados de seu Karma passado), e estando em seu corpo espiritual (ou luminoso), permita que o Yogi receba a Yoga mais elevada.
36. Sentado na postura Padmasana, renunciado à sociedade dos homens, deixe que o Yogi pressione os 2 Vijnana Nadis (veias da consciência, talvez, a artéria coronária) com seus 2 dedos.
37. Através do sucesso nisso obtido, ele torna-se pleno de felicidade e sem máculas; por isso, deixe-o empenhar-se com toda sua força, para que o sucesso seja assegurado.
38. Aquele que sempre pratica isso, obtém sucesso em pouco tempo; ele também obtém Vayu-Siddha no decorrer do tempo.
39. O Yogi, que já tenha feito isso uma vez, realmente destrói todos os pecados; e, sem dúvida, os Vayus penetram em seus canais centrais.
40. O Yogi que pratica isso com perseverança é cultuado até mesmo pelos deuses; ele recebe os poderes físicos de anima, laghima, etc, e consegue ir a qualquer lugar, do início ao fim dos 3 mundos, através do prazer.
41. De acordo com a força da prática de uma pessoa em comandar o Vayu, ela obtém comando sobre seu corpo; o sábio, permanecendo no espírito, regozija o mundo no corpo presente.
- 42.** Essa Yoga é um grande segredo, e não deve ser dada para todos; isso poderia ser revelado a ele somente, em quem todas as qualificações de um Yogi são perceptíveis.

### **Vários Tipos de Dharanas**

43. Permita que o Yogi sente-se em Padmasana, e fixe sua atenção sobre a cavidade da garganta; deixe-o colocar sua língua na base do palato; através disso, ele irá extinguir a fome e a sede.
44. Abaixo da cavidade da garganta, existe um belo Nadi (veia) chamado Kurma; quando o Yogi fixa sua atenção nele, adquire grande concentração do princípio do pensamento (Chitta).
45. Quando o Yogi constantemente pensa que obteve o Terceiro Olho, o Olho de Shiva, no centro de sua testa, ele então percebe um fogo brilhante como iluminação. Através da contemplação nessa luz, todos os pecados são destruídos, e até mesmo a pior pessoa obtém o fim mais elevado.
46. Se o experiente Yogi imagina essa luz, dia e noite, enxerga os Siddhas (adeptos) e consegue certamente conversar com eles.
47. Aquele que contempla sobre Sunya (vácuo ou espaço), enquanto caminha ou está de pé, dormindo ou acordado, torna-se completamente etéreo, e é absorvido no Chi-Akasa.
48. O Yogi, desejoso de sucesso, deveria sempre obter esse conhecimento; através do exercício habitual, ele torna-se igual a mim; por intermédio da força de seu conhecimento, ele torna-se amado por todos.
49. Tendo conquistado todos os elementos, e estando isento de todas as esperanças e conexões mundanas, no momento em que o Yogi sentar em Padmasana, fixar seu olhar sobre a ponta do nariz, sua mente torna-se morta e ele obtém o poder espiritual chamado Khechari.
50. O grande Yogi avista a luz, pura como a montanha sagrada (Kailas), e através da força de seu exercício nisso, ele torna-se o senhor e o guardião da luz.
51. Esticando-se no chão, permita que ele contemple sobre essa luz; fazendo isso, todo o seu cansaço e fadiga são destruídos. Através da contemplação sobre a parte posterior de sua cabeça, ele torna-se o conquistador da morte (temos descrito anteriormente o efeito de uma pessoa fixar a atenção sobre o espaço entre as 2 sobrancelhas, portanto, não é necessário enumerar aqui).
52. Dos 4 tipos de alimentos (o que é mastigável, o que é sugável, o que é lambível, e o que é bebível), que um homem toma, o fluído é convertido em 3 partes. A melhor parte (ou o mais refinado extrato do alimento), vai nutrir o Linga Sharira ou o corpo sutil (a sede da

- força). A segunda ou parte intermediária vai nutrir esse corpo bruto composto de 7 Dhatus (humores).
53. A terceira ou a parte mais inferior sai do corpo, na forma de excremento e urina. As duas primeiras essências do alimento são encontradas nos Nadis, e sendo carregadas por eles, nutrem o corpo, da cabeça aos pés.
  54. Quando o Vayu move-se através de todos os Nadis, então, devido a este Vayu, os fluidos do corpo ganham extraordinária força e energia.
  55. Os Nadis mais importantes são 14, distribuídos em diferentes partes do corpo e realizando várias funções. Eles são tanto fracos quanto fortes, e o Prana flui através deles.

## **Os Seis Chakras**

### **Muladhar Chakra**

56. Dois dedos acima do reto e dois dedos abaixo do Linga, com 4 dedos de largura, está um espaço com uma raiz bulbosa.
57. Entre esse espaço está a Yoni, tendo sua face voltada para trás; esse espaço é chamado de raiz; lá habita a deusa Kundalini. Ela envolve todos os Nadis, e possui 3 voltas e meia, e prende seu rabo em sua própria boca, repousa no buraco de Sushumna.
58. Ela dorme lá como uma serpente, e é brilhante conforme sua própria luz. Como uma serpente, vive entre as juntas; ela é a deusa do discurso, e é chamada de semente (Vija).
59. Cheia de energia, e como ouro incandescente, conheça essa Kundalini para ser o poder (Shakti) de Vishnu; ela é a mãe das 3 qualidades - Sattva (ritmo), Rajas (energia) e Tamas (inércia).
60. Lá, bela como uma flor Bandhuk, está localizada a semente do amor LAM, sendo brilhante como o ouro, ardente, e sendo descrita no Yoga como eterna.
61. O Sushumna também recebe isso, e a bela semente está lá; esta repousa brilhantemente lustrosa como a Lua de outono, com a luminosidade de milhões de Sóis, e a indiferença de milhões de Luas. A deusa Tripura Bhairavi possui esses 3 (fogo, Sol e Lua) reunidos, e coletivamente ela é chamada Vija. Também é chamada de a grande energia.
62. Isso (Vija) é dotado com os poderes da ação (movimento) e sensação, e circula por todo o corpo. É sutil e tem a chama do fogo; as vezes ascende e em outras deságua em cascata na água. É a grande energia que repousa no períneo, sendo chamada de Swayambhu-Linga (o auto-nascido).
63. Tudo isso é chamado de Adhar-Padma (a lótus serpente), e suas 4 pétalas estão designadas pelas letras v, d, s, s.
64. Perto desse Swayambha-Linga está uma região dourada, chamada Kula (família); o adepto que o governa é chamado Dviranda, e a deusa chamada Dakini. No centro dessa lótus está a Yoni onde reside a Kundalini; a energia brilhante que circula sobre esta é chamada Kama-Vija (a semente do amor). O sábio homem que sempre contempla sobre esse Muladhar obtém Darduri-Siddhi (o poder do pulo do sapo); e, aos poucos, ele consegue deixar o chão completamente (subir no ar).
65. O brilho do corpo é aumentado, o fogo gástrico torna-se poderoso e liberta das doenças, esperteza e resulta em onisciência.
66. Ele sabe o que tem sido, o que está acontecendo, e o que é ser, junto a suas causas; ele domina as ciências desconhecidas com seus mistérios.
67. Em sua língua sempre dança a deusa do conhecimento; ele obtém o Mantra-Siddhi (sucesso nos Mantras), através somente da constante repetição.
68. Esse é o jargão do Guru: "Isso destrói a velhice, morte e inumeráveis obstáculos". O praticante do Pranayama tem a obrigação de sempre meditar sobre isso; através de sua verdadeira contemplação, o grande Yogi é libertado de todos os seus pecados.
69. Quando o Yogi contempla esse Muladhar Lótus - o Swayambhu-Linga - portanto, sem dúvida, nesse mero instante, todos os seus pecados são destruídos.

70. O que quer que a mente deseja, ele consegue, através do exercício habitual, ele o vê, aquele que dá a salvação, que é o melhor tanto dentro quanto fora, e que deve ser cultuado com grande atenção. Melhor que Ele, não conheço ninguém.
71. Aquele que abandona o Shiva interior, que cultua o que está exteriormente (cultos a formas externas) é como alguém que desperdiça a doçura em suas mãos, e vaga em busca de comida.
72. Permita que aquele que, desse modo, medite diariamente sem negligência, sobre seu próprio Swayambhu-Linga; e não tem dúvida que a partir disso, virão todos os poderes.
73. Através do exercício habitual, ele obtém sucesso em 6 meses; e, sem dúvida, o Vayu penetra no canal central (o Sushumna).
- 74.** Ele conquista a mente, e consegue conter sua respiração e seu sêmen, portanto, ele obtém sucesso tanto nesse quanto no outro mundo, sem dúvida.

### **Swadhistan Chakra (Plexos Prostático)**

75. O segundo chakra está situado na base do pênis. Tem 6 pétalas, designadas pelas letras b, bh, m, y, r, l. Sua haste é chamada Swadhistan, a cor da lótus é vermelho sangue, o adepto que governa é chamado Bala, e sua deusa Rakini.
76. Aquele que diariamente contempla sobre essa Swadhistan lótus, torna-se um objeto de amor e adoração para todas as lindas deusas.
77. Aquele que, sem medo, recita os vários Shastras e ciências desconhecidas a ele anteriormente, torna-se livre de todas as enfermidades e move-se por todo o Universo destemidamente.
78. A morte é devorada por ele, não sendo devorado por nada; ele obtém os mais elevados poderes psíquicos, como anima, laghima, etc. O Vayu move-se igualmente por todo o seu corpo; os humores do corpo também são ampliados; a ambrosia exalada da lótus etérica também é aumentada nele.
79. O terceiro chakra, chamado Manipur, está situado próximo ao umbigo; é da cor dourada, tendo 10 pétalas designadas pelas letras d, dh, n, t, th, d, dh, n, p, ph.
80. O adepto que governa é chamado Rudra - o doador de todas as coisas favoráveis, e a deusa governante desse local é chamada de Lakini, a mais sagrada.
81. Quando o Yogi contempla sobre o Manipur Lótus, ele obtém o poder chamado Patal-Siddhi - o doador da felicidade constante. Ele torna-se senhor dos desejos, destrói tristezas e doenças, trapaceia a morte, e consegue entrar no corpo de outro.
- 82.** Ele pode fazer ouro, etc, ver os adeptos (clarividência), descobrir medicamentos para as doenças, e enxergar os tesouros ocultos.

### **Anahat Chakra**

83. No coração, está o quarto chakra, o Anahat. Tem 12 pétalas designadas pelas letras k, kh, g, gh, n, ch, chh, j, jh, ñ, t, th. Sua cor é o intenso vermelho sangue. Ele possui a semente de Vayu, Yam, e é um ponto muito prazeroso.
84. Nessa lótus está uma chama chamada Vanlinga; através da contemplação sobre ela uma pessoa possui os objetos dos Universos visíveis e invisíveis.
85. O adepto que governa é Pinaki, e Kakini é sua deusa. Aquele que sempre contempla sobre essa lótus do coração é ansiosamente desejado pelas virgens celestiais.
86. Ele obtém conhecimento imensurável, conhece o passado, apresentando o futuro; tem clariaudiência e consegue andar no ar, para onde ele desejar.
87. Ele vê os adeptos, e as deusas conhecidas como Yoginis; obtém o poder conhecido como Khechari, e conquista tudo que se move no ar.
88. Aquele que contempla diariamente o oculto Banalinga, sem dúvida, obtém os poderes psíquicos chamados Khechari (movimento no ar) e Bhuchari (procedendo em Vontade sobre todo o mundo).
- 89.** Eu não posso descrever na íntegra a importância da meditação dessa lótus; mesmo os deuses Brahma, etc, mantêm o método de sua contemplação em segredo.

### **Vishuddha Chakra**

90. Esse chakra, situado na garganta, é o quinto, sendo chamado de Vishuddha Lótus. Sua cor é como o ouro brilhante, e está adornado com 16 pétalas, sendo a sede dos sons vocálicos (suas 16 pétalas são designadas pelas 16 vogais - a, a, i, i, u, u, ri, ri, lri, lri, e, ai, o, au, am, ah). O adepto governante é chamado Chhagalanda e sua deusa governante é chamada Sakini.
91. Aquele que sempre o contempla é verdadeiramente o senhor dos Yogis, e merece ser chamado de sábio; através da meditação nesse Vishuddha Lótus, o Yogi, pela primeira vez, compreende os 4 Vedas com seus mistérios.
92. Quando o Yogi, fixando sua mente nesse ponto secreto, sente raiva, então, sem dúvida, todos os 3 mundos começam a tremer.
93. Mesmo, se por um acaso, a mente do Yogi é absorvida neste local, então ele torna-se inconsciente do mundo externo, e regozija certamente o mundo interior.
94. Seu corpo nunca cresce fraco e ele conserva sua força total por milênios, torna-se mais duro que o diamante.
95. Quando o Yogi sai dessa contemplação, então, para ele, nesse mundo, milênios parecem alguns momentos.

### **Ajña Chakra**

96. O chakra de duas pétalas, chamado Ajña, está situado entre as duas sobrancelhas, e tem as letras h e ksh; seu adepto governante é chamado Shukla Mahakala (o Grande Tempo Branco); sua deusa governante é chamada Hakini.
97. No interior dessa pétala existe o Bija eterno (a sílaba tham), brilhante como a Lua de outono. O sábio eremita, através desse conhecimento, nunca é demolido.
98. Essa é a grande luz mantida em segredo em todos os Tantras; através da contemplação sobre isso, uma pessoa obtém os mais elevados êxitos, não há dúvida disso.
99. Eu sou quem dá a salvação, Eu Sou o terceiro Linga em Turiya (o estado de êxtase, também o nome da lótus de mil pétalas). Através da contemplação sobre isso, o Yogi torna-se certamente como eu.
100. Os 2 canais chamados de Ida e Pingala são, na verdade, Varana e Asi. O espaço entre eles é chamado Varanasi (Benares, a cidade sagrada de Shiva). É dito que lá habita Vishwanatha (o Senhor do Universo).
101. A grandeza desse local sagrado tem sido declarada em repetidas escrituras através da percepção da verdade pelos sábios. Este grande segredo tem sido, eloqüentemente, muito ponderado por eles.

### **A Lotus de Mil Pétalas**

102. O Sushumna sobe, ao longo do cordão espinhal, até onde o Brahmarandhra (o buraco de Brahma) está situado. Devido a uma certa flexibilidade, ele vai para o lado direito do Ajña Lotus, de onde procede até a narina esquerda, sendo chamado de Ganges.
103. A Lotus que está situada em Brahmarandhra é chamada Sihasrara (mil pétalas). No espaço central reside a Lua. A partir do local triangular, o elixir é continuamente exalado. O líquido lunar da imortalidade flui incessantemente através de Ida. O elixir jorra em um fluxo contínuo. Indo até a narina esquerda, recebe dos Yogis o nome de "Ganges".
104. Da porção direita do Ajña Lotus, e indo até a narina esquerda, flui Ida. É chamado de Varana (o Ganges que flui em direção ao norte).

105. Permita que o Yogi contemple sobre o espaço entre os dois (Ida e Pingala), assim como Varanasi (Benares). O Pingala também procede do mesmo modo, da porção esquerda do Ajña Lotus, e vai até a narina direita, e tem sido, por nós, chamado de Asi.
106. A Lotus que está situada no Muladhar tem 4 pétalas. No espaço entre elas habita o Sol.
107. A partir dessa esfera do Sol, o veneno exala continuamente. O veneno excessivamente aquecido flui através de Pingala.
108. O veneno (Sol - fluido da mortalidade) que jorra desse local continuamente em uma corrente, vai até a narina direita, assim como o fluido lunar da imortalidade vai para a esquerda.
109. Ascendendo do lado esquerdo do Ajña Lotus, e indo até a narina direita, fluindo em direção ao norte, esse Pingala tem sido chamado de Así.
110. O Ajña Lotus de duas pétalas tem sido, dessa forma, descrito como o local que o Deus Maheshwara habita. Os Yogis descreveram mais 3 estágios sagrados acima destes. Eles são chamados de Vindu, Nada e Shakti, e estão situados na Lotus da testa.
111. Aquele que sempre contempla sobre o oculto Ajña Lotus, logo destrói todos os Karmas de sua vida passada, sem qualquer oposição.
112. Permanecendo nesse local, enquanto o Yogi medita constantemente, em seguida, para ele, todas as formas, cultos e orações apresentam-se sem valor.
113. Os Yakshas, Rakshashas, Gandharvas, Apsanas e Kinnaras, todos servem aos seus pés. Tornam-se obedientes ao seu comando.
114. Revertendo sua língua e colocando-a no buraco do palato, permita que o Yogi entre em meditação, o que destrói todos os medos. Todos os seus pecados, cuja mente permanece tranqüila aqui, mesmo por um segundo, também são destruídos.
115. Todos os frutos que têm sido descritos acima como resultantes da contemplação das outras 5 Lotus, são obtidos através do conhecimento apenas desse Ajña Lotus.
116. O sábio, que continuamente pratica a contemplação desse Ajña Lotus, torna-se livre da poderosa corrente dos desejos, e desfruta a felicidade.
117. Quando, no momento da morte, o Yogi contempla sobre essa Lotus, deixando essa vida, aquele santo é absorvido no Paramatma.
118. Aquele que contempla sobre este, de pé ou andando, dormindo ou acordado, não é tocado pelo pecado, mesmo que seja possível para ele realizar obras pecaminosas.
119. O Yogi torna-se livre da corrente através de sua própria ação. A importância da contemplação dessa Lotus de duas pétalas não pode ser completamente descrita. Mesmo os deuses, como Brahma, etc, têm aprendido apenas uma parte dessa minha Supremacia.
120. Acima desta, na base do palato, está a Lotus de Mil Pétalas, na parte onde o buraco de Sushumna está.
121. Da base ou raiz do palato, o Sushumna estende-se para a parte de baixo, até alcançar o Muladhar e o períneo: todos os canais o envolvem, ou são escorados por ele. Esses Nadis

são as sementes do mistério ou as origens de todos os princípios que constituem um homem, e mostram a estrada para Brahma (dá salvação).

122. A Lotus que está na raiz do palato é chamada de Sahasrar (a de mil pétalas); em seu centro existe uma Yoni (base ou centro de força), a qual tem sua face voltada para baixo.
123. Nela está a raiz de Sushumna, junto com seu buraco; isto é chamado de Brahmarandhra (o buraco de Brahma), estendendo-se para cima até o Muladhar Padma.
124. Nesse buraco de Sushumna habita, assim como sua força interior, a Kundalini. No Sushumna também existe uma corrente constante ou força chamada Chitra, sua ação ou modificações devem ser chamadas, em minha opinião, de Brahmarandhra, etc.
125. Através dessa simples recordação, uma pessoa obtém o conhecimento, todos os pecados são destruídos, e nunca mais nasce novamente como homem.
126. Deixe-o empurrar o polegar em sua boca: através disto, o ar, que flui pelo corpo, é parado.
127. Possuindo isso (Vayu), o homem vaga no círculo do Universo; os Yogis, por essa razão, não desejam continuar essa circulação; todos os Nadis estão amarrados por 8 nós; somente essa Kundalini consegue quebrar esses nós e transpor até Brahmarandhra., mostrando o caminho da salvação.
128. Quando o ar está completamente confinado em todas as veias, então a Kundalini deixa esses nós e força sua saída de Brahmarandhra.
129. Então, o ar vital flui continuamente em Sushumna. No lado direito e esquerdo do Muladhar estão situados Ida e Pingala. O Sushumna passa entre eles.
130. O buraco de Sushumna, na esfera do Adhar, é chamado de Brahmarandhra. O sábio que conhece isso é emancipado das correntes do Karma.
131. Todos esses canais encontram-se certamente na boca de Brahmarandhra; banhando-se neste local, uma pessoa certamente obtém a salvação.

### **O Sagrado Triveni (Prayag)**

132. Entre O Ganges e Jamuna, flui esse Saraswati; banhando-se em sua confluência, o fortunado obtém salvação.
133. Temos dito anteriormente que Ida é o Ganges e Pingala é a filha do Sol (o Jamuna); no centro de Sushumna está o Saraswati; o local onde os 3 se unem é o mais inacessível.
134. Aquele que realiza o banho mental, na confluência do Branco (Ida) e do Negro (Pingala), torna-se livre de todos os pecados, e alcança o eterno Brahma.
135. Aquele que realiza os ritos funerários de seus ancestrais, na junção desses 3 rios (Triveni), obtém a salvação para seus ancestrais e ele mesmo alcança o fim mais elevado.
136. Aquele que diariamente realiza a tripla obrigação (as regulares, ocasionais e opcionais), meditando mentalmente sobre este local, recebe a viçosa recompensa.

137. Aquele que, uma vez que se banha nesse local sagrado, regozija uma felicidade celestial; seus repetidos pecados são queimados, ele torna-se um Yogi de mente pura.
138. Se puro ou impuro, em qualquer que seja o estado que alguém possa estar, realizando a ablução nesse local sagrado, ele torna-se, sem dúvida, sagrado.
139. No momento da morte, deixe-o banhar-se nas águas desse Triveni (a Trindade dos rios); aquele que morre pensando nisso, alcança a posterior salvação lá.
140. Não há segredo maior que este por todos os 3 mundos. Isso deveria ser mantido em segredo com grande cuidado. Tem a obrigação de nunca ser revelado.
141. Se a mente torna-se tranqüila, fixa, mesmo que por meio segundo, uma pessoa torna-se livre dos pecados e alcança o mais elevado fim.
142. O sagrado Yogi, cuja mente está absorvida nisso, é absorvido em mim após ter regozijado os poderes denominados anima, laghima, etc.
143. O homem, conhecendo esse Brahmarandhra, torna-se meu amado neste mundo; conquistando os pecados, ele torna-se apto à salvação; espalhando o conhecimento, ele salva milhares de pessoas.
144. As 4 faces e deuses conseguem arduamente obter esse conhecimento; esse é o tesouro mais inavaliável dos Yogis; esse mistério do Brahmarandhra deveria ser mantido em grande segredo.

#### **A Lua do Mistério**

145. Temos dito anteriormente que há um centro de força (Yoni), no meio de Sahasrara; abaixo deste está a Lua; permita que o Yogi a contemple.
146. Contemplando sobre isso, o Yogi torna-se adorável nesse mundo, sendo respeitado pelos deuses e adeptos.
147. Nos sinos da face, permita que ele contemple sobre o oceano de leite; a partir desse local, deixe-o meditar sobre a Lua, que está no Sahasrara.
148. Nos sinos da face existe o néctar contendo a Lua, tendo 16 dígitos (Kalas, completo). Permita que ele contemple sobre este imaculado. Através da prática constante, ele enxerga isso em 3 dias. Simplesmente vendo-o, o praticante queima todos os seus pecados.
149. O futuro revela-se a ele, sua mente torna-se pura; e ainda que ele possa ter cometido os 5 grandes pecados, pela contemplação desse momento, ele os destrói.
150. Todos os corpos celestes (planetas, etc) tornam-se favoráveis, todos os perigos são destruídos, previne contra todos os acidentes, o sucesso é obtido na guerra; os poderes Khechari e Bhuchari são adquiridos através da visão da Lua que está em sua cabeça. Pela simples contemplação sobre isso, sucedem todos os resultados, não há dúvidas sobre isso. Através da prática constante da Yoga, uma pessoa realmente torna-se um adepto. Perfeitamente, perfeitamente, novamente mais perfeitamente, ele torna-se certamente meu semelhante. O estudo contínuo da ciência da Yoga, confere êxito aos Yogis

Aqui termina a descrição do Ajñapura Chakra



### **O Místico Monte Kailas**

151. Acima desta (esfera lunar) está a brilhante lótus de Mil Pétalas. Está além do Microcosmo do corpo, sendo quem dá a salvação.
152. Seu nome é simplesmente o Monte Kailas, onde habita o grande Senhor (Shiva), que é chamado Nakula e está além da destruição, e além do aumento ou diminuição.
153. Homens, logo que descubrem este local mais sagrado, tornam-se livres do renascimento nesse Universo. Através da prática nesse Yoga, obtêm o poder de gerar ou destruir a criação, esse agregado de elementos.
154. Quando a mente está constantemente fixada neste local, que é a residência do Grande Cisne e é denominado Kailas, então este Yogi, destituindo e dominando todos os incidentes, vive até uma idade avançada, livre da morte.
155. Quando a mente do Yogi está absorvida no Grande Deus chamado Kula, então a totalidade de Samadhi é alcançada, portanto, o Yogi obtém imutabilidade.
156. Através da constante meditação, uma pessoa esquece o mundo, então, suavemente, o Yogi obtém o poder maravilhoso.
157. Permita que o Yogi continuamente beba o néctar que jorra daqui; através disso ele confere leis à morte, e conquista a Kula. Aqui, a força da Kula Kundalini é absorvida, posteriormente, a quádrupla criação é absorvida no Paramatman.

### **O Raja Yoga**

158. Através deste conhecimento, as modificações da mente são suspensas, contudo podem ser ativadas; por essa razão, permita que o Yogi incansável e abnegadamente tente obter este conhecimento.
159. Quando as modificações do princípio do pensamento são suspensas, então uma pessoa certamente torna-se um Yogi; logo, isto é conhecido como o Indivisível, sagrado, pura Gnosis.
160. Deixe-o contemplar em seu próprio reflexo no céu assim como além do Ovo Cósmico: da forma anteriormente descrita. Dentro disto, permita que ele pense sobre o Grande Vácuo incessantemente.
161. O Grande Vácuo, cujo princípio é o vazio, cujo meio é o vazio, cujo final é o vazio, tem o brilho de dez milhões de Sóis, e a frieza de dez milhões de Luas. Contemplando continuamente sobre isto, uma pessoa obtém sucesso.
162. Permita que ele pratique com energia diariamente esse Dhyana, dentro de um ano ele obterá todos os êxitos, sem dúvida.
163. Aquele cuja mente está absorvida neste local, mesmo que por um segundo, certamente é um Yogi, e um grande devoto, e é reverenciado em todos os mundos.
164. Todos os acúmulos de pecados são, neste momento, verdadeiramente destruídos.
165. Vendo isto, uma pessoa nunca retorna para o caminho desse Universo mortal; permita que o Yogi, dessa forma, pratique isso com grande atenção através do caminho de Swadhisthan.

166. Eu não posso descrever a grandeza dessa contemplação. Aquele que pratica, conhece. Ele torna-se respeitado por mim.
167. Através da meditação, uma pessoa, por um momento, conhece os maravilhosos efeitos dessa Yoga (a contemplação do vazio); sem dúvida, ele obtém os poderes psíquicos, denominados anima e laghima, etc.
168. Desta maneira, eu tenho descrito o Raja Yoga, sendo mantido em segredo em todos os Tantras; agora, eu devo brevemente descrever para você o Rajadhiraj Yoga.

### **O Rajadhiraj Yoga**

169. Sentado em Svastikasana, em um belo monastério, livre de todos os homens e animais, tendo oferecido reverências ao seu Guru, permita que o Yogi pratique essa contemplação.
170. Conhecendo todos os argumentos do Vedanta, que Jiva é independente e auto-sustentado, deixe-o fazer com que sua mente seja auto-mantida; e não permita que ele contemple qualquer outra coisa.
171. Sem dúvida, através dessa contemplação o mais elevado êxito (Maha-Siddhi) é obtido, fazendo com que a mente seja funcional; ele torna-se perfeitamente Completo.
172. Aquele que sempre pratica isso, é o verdadeiro Yogi sem apego, ele nunca usa a palavra "Eu", mas sempre encontra a si mesmo repleto de Atman.
173. O que é a escravidão, o que é a emancipação ? Para ele sempre tudo é único; sem dúvida, aquele que sempre pratica isso, está realmente emancipado.
174. Ele é o Yogi, ele é o verdadeiro devoto, ele é cultuado em todos os mundos, aquele que contempla o Jivatma e o Paramatma, relacionando-se a cada um deles como "Eu" e "Sou", que renuncia o "Eu" e "Tu" e contempla o indivisível; o Yogi livre de todos os apegos, abriga-se nessa contemplação na qual, através do conhecimento da super-imposição e negação, tudo é dissolvido.
175. Abandonando esse Brahma, que está manifesto, que é a felicidade, e que é a consciência absoluta, o percorrer enganoso, futilmente discute o manifesto e o imanifesto.
176. Aquele que medita sobre esse Universo móvel e imóvel, que está verdadeiramente não-manifesto, mas abandona o supremo Brahma - diretamente manifesto - está realmente absorvido nesse Universo.
177. O Yogi, livre de todos os apegos, consistentemente aplica-se em seguir essa prática que conduz à Gnosis, portanto, não existiria novamente o levante da Ignorância.
178. O sábio, através da restrição de todos os seus sentidos de seus objetos, e estando livre de todas as companhias, permanece no centro desses objetos, como se estivesse em sono profundo, não percebendo-os.
179. Praticando constantemente desse modo, o Eu luminoso torna-se manifesto: aqui termina todos os ensinamentos do Guru (eles não podem mais ajudar ao estudante). De agora em diante, ele tem que ajudar a si mesmo, eles não podem mais aumentar sua razão ou poder; daqui para frente, através da simples força de sua prática ele deve obter a Gnosis.
180. A Gnosis, a partir da qual o discurso e a mente retorna confusa, apenas é para ser obtida através da prática; para a qual essa Gnosis pura rompe de si mesma posteriormente.

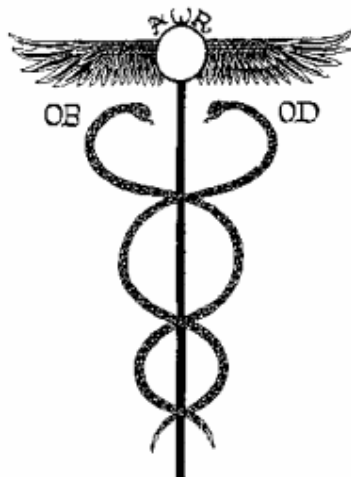
181. O Hathayoga não pode ser obtido sem o Rajayoga, nem o Rajayoga pode ser obtido sem o Hathayoga. Logo, permita que o Yogi primeiro aprenda o Hathayoga a partir das instruções do sábio Guru.
182. Aquele que, enquanto vivendo nesse corpo físico, não pratica a Yoga está simplesmente vivendo por causa dos prazeres sensuais.
183. Do momento em que ele inicia até o momento em que ele obtém o domínio perfeito, permita que o Yogi coma moderada e sobriamente; de outra forma, por mais talentoso que seja, ele não conseguiria obter sucesso.
184. O sábio Yogi em uma reunião deveria proferir palavras do bem mais elevado, mas não deveria falar muito; ele come pouco para acompanhar seu esqueleto físico; deixe-o renunciar a companhia dos homens, realmente, permita que ele renuncie a todas as companhias: de outra forma, ele não consegue obter o Mukti (salvação); realmente, eu digo-lhe a verdade.
185. Permita que ele pratique isso em segredo, livre da companhia dos homens, em um local afastado. Por causa da aparência, ele deveria permanecer na sociedade, mas não deveria ter seu coração nela. Ele não deveria renunciar as obrigações de sua profissão, casta ou posição; mas deixe-o executar isso simplesmente, como um instrumento do Senhor, sem qualquer pensamento a respeito. Apenas realizando dessa forma, não há pecado.
186. Mesmo a pessoa do lar (Grihastha), seguindo esse método sabiamente, poderia obter sucesso, não há dúvidas.
187. Permanecendo no meio da família, sempre realizando as obrigações domésticas, aquele que é livre de méritos ou deméritos, e que tem restringido seus sentidos, obtém a salvação. A pessoa do lar que pratica a Yoga não é tocada pelos pecados, se proteger a humanidade comete algum pecado, não sendo contaminado por isso.

### **O Mantra (Om, Aim, Klim, Strim)**

188. Agora eu deveria falar-lhe sobre a melhor das práticas, o Japa do Mantra: através disso, uma pessoa obtém felicidade, nesse assim como no mundo além deste.
189. Conhecendo esse Mantra mais elevado, o Yogi certamente alcança o sucesso (Siddhi): isso confere todos os poderes e prazeres ao indicado Yogi.
190. Na lótus de 4 pétalas, Muladhar, está o Bija do discurso, brilhante e luminoso (a sílaba Aim).
191. No coração está o Bija do amor, belo como a flor Bandhuk (Klim). No espaço entre as duas sobranceiras (no Ajña Lotus), está o Bija de Shakti (Strim), brilhante como dez milhões de Luas. Estas 3 sementes deveriam ficar em segredo - elas dão prazeres e emancipação. Permita que o Yogi repita esses 3 Mantras (Om, Aim, Klim, e Strim) e tente obter sucesso.
192. Permita que ele aprenda esse Mantra por intermédio de seu Guru, deixe-o repetir nem muito rápido nem muito devagar, mantendo a mente livre de todas as dúvidas, e compreendendo a relação mística entre as letras do Mantra.
193. O sábio Yogi, intencionalmente fixando sua atenção nesse Mantra, realizando todas as obrigações peculiares a sua casta, deveria efetuar cem mil Homs (sacrifício do fogo) e depois repetir esse mantra 300 mil vezes na presença da Deusa Tripura.

194. No final dessa sagrada repetição (Japa), permita que o sábio Yogi novamente realize Hom, em um buraco triangular, com açúcar, leite, manteiga e a flor de Karari (oleander - arbusto verde, com folhas pontudas e flores vermelhas, rosas e brancas crescendo em ramalhetes).
195. Por intermédio da execução de Homa-Japa-Homa, a Deusa Tripura Bhairavi, que tem sido servida através do Mantra acima, fica satisfeita, e concede todos os desejos do Yogi.
196. Tendo satisfeito o Guru e tendo recebido esses Mantras mais elevados, de maneira apropriada, e executando sua repetição deitado em posição de repouso, com a mente concentrada, mesmo aquele mais sobrecarregado de Karmas passados, alcança o sucesso.
197. O Yogi, tendo controlado seus sentidos, repete esse Mantra cem mil vezes, obtendo o poder de atrair os outros.
198. Repetindo isso 2 vezes, ele consegue controlar todas as pessoas - eles virão a ele tão livremente quanto as mulheres vão a peregrinação. Eles darão a ele tudo o que possuem, e permanecerão sempre sob seu controle.
199. Repetindo essa mantra 3 vezes, todas as divindades que governam sobre as esferas, assim como as esferas, são conduzidas sob seu domínio.
200. Repetindo isso 6 vezes, ele torna-se o veículo do poder - sim, o protetor do mundo - cercado por servos.
201. Repetindo isso 12 vezes, os senhores de Yakshas, Rakshas e Nagas ficam sob seu controle; tudo obedece seu comando constantemente.
202. Repetindo isso 12 vezes, os Siddhas, os Vidyadharas, os Gandharvas, os Apsaras ficam sob o controle do Yogi. Não há dúvida disso. Ele obtém imediatamente o conhecimento de toda audição e conseqüentemente do saber do Todo.
203. Repetindo isso 18 vezes, ele, em seu corpo, consegue erguer-se do chão: ele realmente obtém um corpo luminoso; ele anda por todo o Universo, por onde quer que ele queira; ele enxerga os poros da terra, ele vê os interespaços e as moléculas dessa sólida terra.
204. Repetindo isso 24 vezes, ele torna-se o senhor dos Vidyadharas, o sábio Yogi torna-se Kamarupi (consegue assumir qualquer forma que desejar). Repetindo isso 30 vezes ele torna-se igual a Brahma e Vishnu. Ele torna-se Rudra, através de 60 repetições; com 80 repetições ele torna-se todo-prazeroso; repetindo dezenas de milhões de vezes, o grande Yogi é absorvido em Pram Brahman. Tal praticante é difícil de ser achado por todo os 3 mundos.
205. Oh, Deusa ! Shiva, o destruidor de Tripura, é a causa primeira e mais elevada. O sábio o alcança, o qual é imutável, imperecível, repleto de paz, imensurável e livre de toda aflição - o Objetivo mais Elevado.
206. Oh, Grande Deusa ! Essa ciência de Shiva é uma grande ciência (Mahavidya), tem sido mantida sempre em segredo. Assim, esta ciência revelada por mim, o sábio deveria manter segredo.
207. O Yogi, desejoso de sucesso, deveria manter o Hatha Yoga como um grande segredo. Torna-se frutífero enquanto mantido em segredo, revelado, perde seu poder.

208. O sábio, que lê isso diariamente, do princípio ao fim, sem dúvida, gradualmente, obtém sucesso na Yoga. Ele alcança a emancipação que honra todos os dias.
209. Permita que essa ciência seja recitada a todos os homens sagrados, que desejam emancipação. Através da prática, o sucesso é obtido, fora disso como o êxito poderia acontecer ?
210. Logo, o Yogi deveria realizar a Yoga de acordo com as regras da prática. Aquele que está satisfeito com o que obtém, que restringe seus sentidos, sendo uma pessoa do lar, que não está absorvido nas tarefas domésticas, certamente obtém emancipação através da prática da Yoga.
211. Mesmo os amos obtêm sucesso através de Japa, se eles realizarem as obrigações da Yoga de forma apropriada. Permita, dessa maneira, uma pessoa do lar aplicar-se na Yoga (sua saúde e condição de vida não são obstáculos).
212. Vivendo em casa, no meio de esposa e filhos, porém sendo livre de todo apego a eles, praticando Yoga em segredo, uma pessoa do lar também encontra sinais de sucesso (lentamente coroando seus esforços), e, dessa forma, seguindo meus ensinamentos, ele sempre viverá em completa felicidade.



**Mercurii Publicações**  
[www.mercurii.org](http://www.mercurii.org)

Copyright © 2005 e.v. Mercurii Publicações  
Todos os Direitos Reservados