

Gheranda

Samhita

“Ensinaamentos do sábio Gheranda”

Tradução do Espanhol*

Gustavo André Cunha

Para

Dharmabindu.com, Yoga.pro.br
e Mundo

*versão espanhola gentilmente cedida por Yogadarshana.tk

Introdução

Primeiro Capítulo - *Kriya* (1-60)

Segundo Capítulo - *Ásana* (1-45)

Terceiro Capítulo - *Mudra* (1-100)

Quarto Capítulo - *Pratyáhára* (1-5)

Quinto Capítulo - *Pránáyáma* (1-96)

Sexto Capítulo - *Dhyána* (1-22)

Sétimo Capítulo - *Samádhi* (1-23)

Introdução

O *Gheranda Samhita* é um manual de *Hatha Yoga* do século XVII que consta de 351 estrofes distribuídas em sete capítulos. É uma das três escrituras clássicas do *Hatha Yoga* e as técnicas que apresenta formam a base de muitas práticas do Yoga contemporâneo. O ensinamento apresenta-se em forma de diálogo entre o sábio *Gheranda*, de quem nada se conhece, e seu discípulo *Chanda Kapali*. Esta obra Vaishnavita toma como modelo o *Hatha Yoga Pradipika* e alguns versos têm correspondência com os do dito manual.

Gheranda ensina uma disciplina de sete passos (*sapta-sádhana*) e descreve não menos de trinta e duas posturas (*ásana*) e vinte e cinco “selos” (*mudra*). A parte mais original deste trabalho é o extenso tratamento das técnicas de purificação (*shodhana*). Também propõe uma interessante classificação do fenômeno do ênstase (*samádhi*). Existem numerosos comentários a este texto.

Primeiro Capítulo

KRIYA: Introdução geral e descrição de vinte técnicas de higiene interior

Introdução

Inclino-me perante o Senhor *Shiva* que no princípio ensinou o *Hatha Vidya*, ciência que destaca como o primeiro degrau da escadaria que conduz às supremas alturas do *Raja Yoga*.

1:1. Numa ocasião *Chanda Kapali* foi à cabana de *Gheranda* e o saudou com reverência e devoção.

1:2. Oh, Mestre do Yoga! Oh tu, o melhor de todos os Yoguis! Oh Senhor! Quero aprender a disciplina de *Hatha Yoga* que leva ao conhecimento da verdade (*tattva-jñána*).

1:3. O Mestre *Gheranda* respondeu: “Sem dúvida o pedes correctamente. Te ensinarei o que desejas saber. Escuta com atenção”.

1:4. Não existem amarras como as da ilusão (*máyá*). Não há força como a que provém da disciplina (*yoga*). Não há amigo mais elevado que o conhecimento (*jñána*). E não há inimigo maior que o sentimento de individualidade (*ahámkara*).

1:5. Da mesma maneira que se aprende o alfabeto, com a prática, podem-se dominar todas as ciências, mediante o domínio do *Hatha Yoga* adquire-se no final o conhecimento da verdade que libera a alma da escravidão.

1:6. De acordo com os actos, bons ou maus, produzem-se os corpos de todos os seres vivos, e os corpos dão origem às acções (o *karma* que conduz ao renascimento). Desta maneira, o ciclo repete-se como o contínuo girar da roda de um moinho de água.

1:7. Da mesma forma que sobe e desce a roda de um moinho ao sacar água do poço movida pelos pistões (enchendo e esvaziando uma e outra vez os baldes), assim também a alma (*jivátman*) passa através da vida e da morte movida pelas suas acções (*karma*).

1:8. Porém, o corpo degenera-se neste mundo como um vaso de barro fresco submerso em água. Fortalece-o com o fogo do treino (*ghatastha-yoga*) que vigoriza e purifica o corpo.

A via dos sete passos

1:9. Os sete passos deste treino psico-fisiológico são os seguintes:

1. Purificação, *kriyá*.
2. Fortalecimento, *dridhata*.
3. Estabilidade, *sthirata*.
4. Calma, *dhirata*.
5. Ligeireza, *laguima*.
6. Percepção correcta, *pratyakshatva*.
7. Libertação, *nirliptata*.

1:10-11. A purificação adquire-se com a prática regular dos seis *kriyá*. A força consegue-se com *ásana*; a estabilidade ou firmeza com *mudra*; calma com *pratyáhara*; a ligeireza com *pránáyáma*; a percepção correcta com *dhyána*; a libertação com *samádhi*.

Os seis *kriyá*, ou exercícios de purificação

1:12. Os *shat karma*, ou seis exercícios de purificação, são:

1. *Dhauti*,
2. *Vasti (Basti)*,
3. *Neti*,
4. *Lauliki (Nauli)*,
5. *Trataka*,
6. *Kapalabhati*.

Primeiro *kriyá*: *dhauti*

1:13. Os *dhauti* eliminam as impurezas do corpo e são de quatro tipos: *Antar-dhauti*, ou limpeza interna; *Danta-dhauti*, ou limpeza dental; *Hrid-dhauti*, ou limpeza do esófago; *Múla-soddhana*, ou limpeza do recto.

1:14. *Antar-dhauti*, subdivide-se por sua vez em quatro partes: *Vatasara*, ou limpeza com ar; *Varisara*, ou limpeza com água; *Vahnisara (agnisara)*, ou limpeza com fogo; *Bahishkrita*, ou limpeza com extracção.

Vatasara-dhauti

1:15. Imitar com a boca a forma do bico de um corvo (*káki-mudra*) e inspirar lentamente. Encher o estômago de ar e movê-lo para dentro. Depois, forçá-lo pouco a pouco até expulsá-lo através do recto.

1:16. *Vatasara* é um procedimento muito secreto (mantido pelos Siddhas) que purifica o corpo, cura todas as enfermidades e aumenta o fogo gástrico.

Varisara-dhauti

1:17. Encher a boca completamente com água, até à garganta. Bebê-la lentamente. No estômago, movimentá-la para os lados. Depois, empurrá-la pouco a pouco para expulsá-la através do recto.

1:18. Este procedimento deve ser mantido em segredo; purifica o corpo e, praticado com atenção, obtém-se um corpo luminoso ou resplandecente.

1:19. *Varisara* é o maior dos *dhauti*. Quem o executar com facilidade purificará o seu corpo impuro e o transformará em um corpo divino(*divya-deha*).

Vahnisara-dhauti (agnisara-dhauti)

1:20. Pressionar cem vezes o abdómen contra a coluna vertebral. Isto é *agnisara* ou limpeza com fogo. Conduz ao êxito na prática de yoga, cura todas as enfermidades do estômago e incrementa o fogo interior.

1:21. Esta forma de *dhauti*, difícil de conseguir até para os deuses, deve manter-se em segredo, pois proporciona um corpo divino (*divya-deha*).

Bahishkrita-dhauti

1:22. Fazer *káki-mudra* (boca em forma de bico de corvo) e inspirar lentamente. Encher o estômago de ar e mantê-lo durante hora e meia. Depois, empurrar forçando o ar até aos intestinos. Este *dhauti* deve manter-se em grande segredo e não revelá-lo a ninguém.

1:23. Em seguida, de pé e submergido em água até ao umbigo, extrair o intestino grosso (*Shakti-nádi*). Lavá-lo à mão até que fique completamente limpo. Finalmente, introduzi-lo de novo no abdómen.

1:24. Este procedimento, difícil de realizar até para os deuses, deve manter-se em segredo, pois proporciona um corpo divino (*devadeha*).

1:25. Quem não conseguir reter o alento ou o ar no estômago durante hora e meia, não poderá efectuar este grande *dhauti* ou purificação, conhecido como *bahishkrita*.

Danta-dhauti

1:26. Inclui as seguintes práticas: Limpeza dos dentes (*danta-múla-dhauti*), limpeza da língua (*jihvá-dhauti*), limpeza dos ouvidos (*karna-dhauti*) e limpeza dos seios frontais (*kapála-randhra-dhauti*).

Danta-múla-dhauti

1:27. Esfregar os dentes com acácia em pó ou com terra pura até que desapareçam todas as impurezas.

1:28. Esta limpeza dental é um grande *dhauti* e para os yoguis é um procedimento muito importante na prática de yoga. Deve realizar-se diariamente, cada manhã, para manter os dentes sãos. Os yoguis aprovam-no para a purificação.

Jihvá-dhauti (jihvá-sodhana)

1:29. Dir-te-ei agora o método para limpar a língua, cujo alargamento anula a velhice, a morte e a doença.

1:30. Juntar os dedos médio, indicador e anelar e introduzi-los na garganta. Escovar bem a raiz da língua e voltar a limpar, extraindo a mucosidade.

1:31. Em seguida, lavar a língua e massajá-la com manteiga e leite várias vezes. Apertá-la e puxá-la repetidamente, como se estivesse a ordenhá-la. Finalmente, segurando a ponta da língua com um instrumento de aço, raspe-a com suavidade.

1:32. Esta prática deve efectuar-se com esmero todos os dias ao nascer e pôr do sol. Desta forma consegue-se o alargamento da língua.

Karna-dhauti

1:33. Limpar os orifícios dos ouvidos com os dedos indicador e anelar. A prática diária regular conduz à percepção de sons subtis (*nada*).

Kapála-randhra-dhauti

1:34. Massajar a depressão da frente junto à raiz do nariz com o polegar da mão direita. Com esta prática curam-se as enfermidades ocasionadas por desordens dos humores (*dosha*).

1:35. As *nádi* purificam-se e obtêm-se a clarividência, a visão divina (*divya-drishti*). Deve praticar-se diariamente ao despertar, depois de cada refeição e ao anoitecer.

Hrid-dhauti

1:36. A limpeza do coração, é de três tipos: *Danda-dhauti* (limpeza com uma haste), *Vamana-dhauti* (limpeza com água), e *Váso-dhauti* (limpeza com uma gaze).

Danda-dhauti

1:37. Usar um ramo de plátano, cúrcuma, plantago mayor ou cana-de-açúcar e introduzi-lo lentamente no esôfago, retirando-o depois com cuidado.

1:38. Com esta prática elimina-se todo o muco (*kapha*), bÍlis (*pitta*) e outras impurezas da boca e do peito. Mediante *danda-dhauti* curam-se todas as enfermidades do coração.

Vamana-dhauti

1:39. Depois de comer, deve-se beber água até chegar ao estômago. Em seguida, deve-se voltar o olhar para cima durante algum tempo. Finalmente, procede-se ao vômito. Executado diariamente, cura as desordens ocasionas por muco (*kapha*) e bilis (*pitta*).

Váso-dhauti

1:40. Engolir lentamente uma gaze com quatro dedos de largura e depois extrai-la. Isto é *váso-dhauti* (*vastradhauti*).

1:41. Com esta técnica elimina-se a febre e curam-se enfermidades abdominais (*gulma*), dilatação do baço, lepra, enfermidades da pele, assim como as desordens produzidas por muco (*kapha*) e bÍlis (*pitta*). Assim, a cada dia, o praticante incrementa a sua saúde, força e ânimo.

Múla-soddhana

1:42. *Apana* não flui correctamente a não ser que se limpe o recto de forma adequada. Portanto, deve efectuar-se cuidadosamente a purificação do intestino grosso.

1:43. O recto limpa-se repetidas vezes com água, utilizando o dedo médio ou uma haste da raiz de cúrcuma (*haridra*).

1:44. Isto elimina a prisão de ventre, a indigestão e a dispepsia, aumenta a beleza e o vigor corporal e vivifica a esfera de fogo (suco gástrico).

Segundo *kriyá*: *vasti* (*basti*)

1:45. Os *vasti* são de dois tipos: *Jala-vasti*; (com água) realiza-se metido em água; *Shushka-vasti*. (enema seco) realiza-se em terra.

Jala-vasti

1:46. Denomina-se *jala-vasti* a seguinte prática: submergido em água até à altura do umbigo, adopta-se a postura da cadeira (*utkatásana*) e contrai-se relaxa-se o esfíncter anal.

1:47. Com este procedimento curam-se desordens urinários (*prameha*), problemas digestivos (*udavarta*) e problemas relacionados com os distintos prána (*krúra-váyu*). O corpo liberta-se de toda a enfermidade e torna-se belo como um deus.

***Shushka-vasti* (*sthala-vasti*)**

1:48. Adoptar a postura da pinça (*paschimottanásana*). Mover lentamente até abaixo os intestinos. Contrair e relaxar o esfíncter anal mediante *ashviní-mudra*.

1:49. Com esta prática previne-se a prisão de ventre, aumenta-se o fogo gástrico e cura-se a flatulência.

Terceiro *kriyá*: *neti*

1:50. Introduzir um fio delgado, de comprimento médio (22 a 28 cm.), por um orifício nasal. Empurrá-lo até que passe para dentro da boca. Agarrá-lo com a mão e tirá-lo pela boca.

1:51. Com a prática de *neti-kriyá* facilita-se *khechari-mudra*, curam-se as desordens causadas pelo muco (*kapha*) e aumenta a visão interior.

Quarto kriyá: lauliki (navli)

1:52. Mover energicamente os intestinos e o estômago de um lado para o outro. Isto é *lauliki-yoga*. Elimina todas as enfermidades e aumenta o fogo gástrico.

Quinto kriyá: tratakam

1:53. Olhar fixamente, sem pestanejar, qualquer objecto pequeno até que comecem a fluir lágrimas. Isto chama-se *tratakam*, segundo os sábios.

1:54. Ao praticar este *yoga*, obtêm-se a *shambavi-mudra*, eliminam-se todas as enfermidades oculares e surge a clarividência.

Sexto kriyá: kapalabhati

1:55. *Kapalabhati* elimina as desordens produzidas pelo muco (*kapha*) e é de três tipos: *Váma-krama*; *Vyut-krama*; *Shít-krama*.

Váma-krama

1:56. Inspira-se suavemente pelo orifício esquerdo do nariz e expira-se pelo direito. Em seguida, inspira-se pelo direito e expira-se pelo esquerdo.

1:57. Esta prática deve efectuar-se sem esforço. Com ela eliminam-se as desordens produzidas pelo muco (*kapha*).

Vyut-krama

1:58. Absorver água por ambas as fossas nasais e expeli-la lentamente pela boca. Com *vyut-krama* eliminam-se as desordens produzidas pelo muco (*kapha*).

Shít-krama

1:59. Absorver água pela boca e expeli-la lentamente pelas duas fossas nasais. Com esta prática, o yogui torna-se belo como o deus Káma.

1:60. A velhice não chega e a degeneração não o alcança. O corpo torna-se são e flexível. As desordens devido a muco são eliminadas.

Capítulo Segundo

ÁSANA: descrição de 32 posturas

Ásana

2:1. Existem oito milhões e quatrocentos mil *ásana* descritas por *Shiva*. Existem tantos *ásana* como criaturas vivas no universo.

2:2. De todos eles, oitenta quatro são os melhores e entre estes, trinta e dois consideram-se úteis para os que habitam este mundo.

2:3-6. Os trinta e dois *ásana* que proporcionam a perfeição neste mundo material são os seguintes:

1. *Siddhásana* (postura perfeita)
2. *Padmásana* (postura de lótus)
3. *Bhadrásana* (postura de bem-estar)
4. *Muktásana* (postura de liberação)
5. *Vajrásana* (postura do raio)
6. *Svastikásana* (postura afortunada)
7. *Simhásana* (postura do leão)
8. *Gomukhásana* (postura da cabeça de vaca)
9. *Virásana* (postura heróica)
10. *Dhanurásana* (postura do arco)
11. *Mritásana* (postura do cadáver)
12. *Guptásana* (postura oculta)
13. *Matsyásana* (postura do peixe)
14. *Matsyendrásana* (postura de Matsyendra)
15. *Paschimottanásana* (postura da pinça)
16. *Gorakshásana* (postura de Goraksha)
17. *Utkatásana* (postura elevada)
18. *Sankatásana* (postura perigosa)
19. *Mayurásana* (postura do pavão)
20. *Kukkutásana* (postura do galo)
21. *Kurmásana* (postura da tartaruga)
22. *Uttanakurmásana* (postura da tartaruga em extensão)
23. *Mandukásana* (postura da rã)

24. *Uttanamandukásana* (postura da rã em extensão)
25. *Vrikshásana* (postura da árvore)
26. *Garudásana* (postura da águia)
27. *Vrishásana* (postura do touro)
28. *Salabhásana* (postura do gafanhoto)
29. *Makarásana* (postura do crocodilo)
30. *Ushtrásana* (postura do camelo)
31. *Bhujangásana* (postura da cobra)
32. *Yogásana* (postura de yoga)

Siddhásana

2:7. O praticante que tenha dominado as suas paixões deve: colocar o calcanhar (esquerdo) em contacto com o ânus e o outro sobre os genitais. Manter o queixo junto do peito. Permanecer imóvel e com as costas erectas. Dirigir o olhar para o intercílio. Esta postura conduz à libertação.

Padmásana

2:8. Colocar o pé direito sobre a coxa esquerda. E, de forma análoga, o pé esquerdo sobre a coxa direita. Cruzar os braços atrás das costas. Segurar com as mãos os dedos grandes dos pés. Colocar o queixo junto do peito. Fixar o olhar na ponta do nariz. Esta postura cura todas as enfermidades.

Bhadrásana

2:9-10. Colocar os calcanhares cruzados debaixo dos órgãos sexuais. Cruzar os braços atrás das costas. Segurar com as mãos os dedos grandes dos pés. Adoptar *jalandarabhandha*. Fixar o olhar na ponta do nariz. Esta postura cura todas as enfermidades.

Muktásana

2:11. Colocar o calcanhar esquerdo na base dos genitais. Colocar o direito em cima dos genitais. Manter costas, pescoço e cabeça alinhados. Esta postura proporciona *siddhi*.

Vajrásana

2:12. Juntar as coxas, apertadas como um diamante. Colocar as pernas debaixo do ânus (sentar-se em cima dos pés, com os calcanhares separados). Esta postura proporciona *siddhi*.

Svastikásana

2:13. Colocar cada pé entre os gêmeos e a coxa (da perna contrária). Manter o corpo erguido nesta cómoda posição.

Simhásana

2:14-15. Colocar os calcanhares cruzados e voltados para cima por debaixo dos órgãos sexuais. Colocar os joelhos no solo e as mãos apoiadas nos joelhos. Abrir a boca e efectuar *jalandarabhandha*. Fixar o olhar na ponta do nariz. Esta postura destrói todas as enfermidades.

Gomukhásana

2:16. Colocar os pés no solo com os calcanhares cruzados por debaixo das nádegas. O corpo deve manter-se firme, com a cara levantada e a boca saliente. Permanecer sentado tranquilamente. Esta postura faz lembrar o focinho de uma vaca.

Virásana

2:17. Colocar um pé sobre a coxa oposta. Girar o outro pé para trás.

Dhanurásana

2:18. Estender as pernas no solo, rectas como uma vara. Segurar os dois pés com as mãos, de tal forma que se dobre o corpo como um arco.

Mritásana

2:19. Permanecer deitado de costas no solo, completamente estendido, denomina-se postura do cadáver. Esta postura elimina a fadiga física e acalma a agitação mental.

Guptásana

2:20. Ocultar os pés por debaixo das coxas e dos joelhos. Colocar as nádegas sobre os pés.

Matsyásana

2:21. Adotar a postura de lótus (sem cruzar os braços por detrás das costas). Permanecer deitado sobre as costas. Segurar a cabeça entre os cotovelos.

Matsyendrásana

2:22-23. Manter relaxada a região abdominal e as costas. Dobrar a perna esquerda e colocá-la sobre a coxa direita; depois colocar nesta o cotovelo direito e a cara na palma da mão direita. Fixar o olhar no intercílio. Esta postura denomina-se *matsyendra*.

Paschimottanásana

2:24. Estender as pernas no solo, rectas como uma vara, sem que os calcanhares se toquem. Colocar a testa sobre os joelhos. Segurar os dedos dos pés com as mãos.

Gorakshásana

2:25-26. Colocar os pés voltados para cima, entre os joelhos e as coxas. Colocar as mãos abertas ocultando cuidadosamente os calcanhares. Contrair a garganta e fixar o olhar na ponta do nariz. Esta postura proporciona o triunfo aos yoguis.

Utkatásana

2:27. Permanecer nas pontas dos dedos dos pés, com os calcanhares levantados do solo. Colocar as nádegas sobre os calcanhares.

Sankatásana

2:28. Apoiar pé e perna esquerdos no solo. Rodar a perna esquerda com a direita. Colocar as mãos sobre os joelhos.

Mayurásana

2:29-30. Colocar as palmas das mãos no solo. Apoiar o abdómen sobre os cotovelos. Levantar-se sobre as mãos com as pernas no ar, cruzadas em lótus. Esta postura estimula a digestão e elimina as enfermidades abdominais.

Kukkutásana

2:31. Sentar-se no solo com as pernas cruzadas em lótus. Apoiar as mãos no solo introduzindo os braços entre as coxas e os gêmeos. Levantar-se em equilíbrio sobre as mãos, suportando o peso do corpo com os cotovelos.

Kurmásana

2:32. Cruzar os calcanhares debaixo dos órgãos sexuais. Manter alinhadas as costas, cabeça e pescoço.

Uttanakurmásana

2:33. Adostrar kukkutásana (postura do galo). Segurar o pescoço com as mãos. Erguer-se, alongar-se como uma tartaruga.

Mandkukásana

2:34. Colocar os pés para trás com os dedos dos pés tocando-se. Joelhos para a frente (bem afastados).

Uttanamandukásana

2:35. Colocar-se em mandukásana (postura da rã). Sustentar a cabeça com os cotovelos. Alongar o corpo como uma rã.

Vrikshásana

2:36. Manter-se de pé sobre a perna esquerda. Colocar o pé direito sobre a coxa esquerda. Permanecer erecto como uma árvore plantada no solo

Garudásana

2:37. Pressionar as coxas contra o solo. Manter o corpo firme com as mãos sobre os joelhos.

Vrishásana

2:38. Colocar o ânus sobre o calcanhar direito. Cruzar a perna esquerda sobre a direita. Colocar o pé esquerdo ao lado da perna direita.

Salabhásana

2:39. Colocar a boca [queixo] junto ao solo. Colocar as palmas das mãos no solo, à altura do peito. Levantar as pernas à altura de um cotovelo.

Makarásana

2:40. Colocar a boca [queixo] e o peito em contacto com o solo. Estender e separar (amplamente) as pernas. Segurar a cabeça com os braços. Esta postura aumenta o calor corporal.

Ushtrásana

2:41. Colocar a boca [queixo] junto ao solo. Dobrar as pernas para trás. Agarrar os pés com as mãos. Contrair fortemente os músculos abdominais e a boca.

Bhujangásana

2:42-43. Colocar a metade do corpo, desde o umbigo até aos pés, no solo. Apoiar as palmas das mãos no solo. Levantar a cabeça e a parte superior do corpo, como uma serpente. Esta postura aumenta o calor corporal e elimina todas as enfermidades. Com a sua prática desperta-se a kundalini.

Yogásana

2:44-45. Girar os pés para cima e colocá-los (cruzados) sobre os joelhos. Colocar as mãos no solo, com as palmas voltadas para cima. Fixar o olhar na ponta do nariz.

Capítulo Terceiro

MUDRA: descrição de mudras e bandhas

3:1-3. *Gheranda* disse: existem vinte e cinco *mudra*. A sua prática proporciona o triunfo ao yogui. São os seguintes:

1. *Mahamudra* (grande selo)
2. *Nabhomudra* (selo etérico)
3. *Uddiyanabandha* (contração flutuante)
4. *Jalandarabandha* (contração da garganta)
5. *Mûlabandha* (contração raiz)
6. *Mahabandha* (grande contração)
7. *Mahavedha* (grande penetrador)
8. *Khecharimudra* (selo da língua)
9. *Viparitakaranimudra* (selo da acção inversa)
10. *Yonimudra* (selo da vagina)
11. *Vajrolimudra* (selo vajroli)
12. *Shakticalanamudra* (selo agitador da energia)
13. *Tadagimudra* (selo do tanque)
14. *Mandukimudra* (selo da rã)
15. *Shambavimudra* (selo de *Shiva*)

Panchadhâraná (cinco dhâraná ou concentrações):

16. *Pârthividhâraná* (terra – muladhara chakra)
17. *Ámbhasídhâraná* (água – svâdhistána chakra)
18. *Ágneyídhâraná* (fogo – manipura chakra)
19. *Váyavidhâraná* (ar – anahata chakra)
20. *Ákâshídhâraná* (éter/espaço – ajña chakra)
21. *Ashvinimudra* (selo da égua/cavalo)
22. *Pashinimudra* (selo do pássaro)
23. *Kakimudra* (selo do corvo)
24. *Matanginimudra* (selo do elefante)
25. *Bhujanginimudra* (selo da serpente)

3:4-5. *Gheranda* disse: Maheshvara (*Shiva*), dirigindo-se à sua esposa

(Parvati), recitou as vantagens dos mudra da seguinte forma: Oh Devi, todos estes mudra cujo conhecimento conduzem a quem os pratica à obtenção de *siddhi*, devem manter-se em grande segredo. Não serão para ensinar alegremente a qualquer um. Este conhecimento que não é fácil de obter nem sequer pelos próprios deuses, proporciona felicidade ao yogui!

Mahamudra

3:6-7. Pressionar com firmeza o calcanhar esquerdo contra o ânus. Estender a perna direita e segurar o dedo gordo do pé com as mãos. Contrair a garganta. Fixar o olhar no intercílio.

3:8. Esta técnica cura todas as enfermidades (abdominais) e, em especial, prisão de ventre, inflamação do baço, indigestão e febre.

Nabhomudra

3:9. Em qualquer actividade e em qualquer sítio, o yogui pode praticar *nabhomudra*. Leva-se a língua para cima e suspende-se a respiração com os pulmões cheios.

Uddiyanabandha

3:10. Contrair o abdómen tanto para cima como para debaixo do umbigo. Empurrá-lo para trás, de maneira que os órgãos abdominais sejam comprimidos contra a coluna vertebral. Quem praticar este selo continuamente vencerá a morte.

Graças a esta técnica, o “grande pássaro” (*hamsa*), a força vital (*prána*), é forçada insistentemente a “voar para cima” (*uddina*), ou seja, a ascender pelo canal central (*sushumna-nádi*).

3:11. De todos os *bandha*, este é o melhor. Com a sua prática completa facilita-se a libertação.

Jalandarabandha

3:12. Contrair a garganta e colocar o queixo contra o peito. *Jalandarabandha* fecha os dezasseis adhara. Praticado junto com *mahamudra*, destrói a morte.

3:13. Os seus efeitos foram amplamente comprovados e proporciona excelentes resultados. Quem o praticar durante seis meses certamente alcançará o seu objectivo.

Mûlabandha

3:14. Pressionar o períneo com o calcanhar do pé esquerdo. Contrair o esfíncter anal.

3:15. Colocar o calcanhar direito sobre os genitais. Pressionar contra a púbis. Contrair a região abdominal até a coluna vertebral. Este *mûlabandha* elimina a decadência.

3:16. Quem desejar cruzar o oceano da existência deve praticar este mudra em segredo.

3:17. Com *mûlabandha* controla-se *váyu*. Deve praticar-se cuidadosa e diligentemente.

Mahabandha

3:18. Pressionar o orifício anal com o calcanhar esquerdo. Pressionar suavemente este calcanhar com o calcanhar direito. Lentamente e com cuidado contrair os músculos do recto

3:19. Ao mesmo tempo, contrair os músculos do períneo. Reter a respiração (com os pulmões cheios) em *jalandarabhandha*. Estas três contracções juntas (ânus, períneo e garganta) constituem *mahabandha*.

3:20. *Mahabandha* é o maior dos *bandha*. Destrói a decadência e a morte. Graças à sua prática, realizam-se todos os desejos.

Mahavedha

3:21-22. Da mesma forma que a beleza, juventude e encanto de uma mulher são inúteis sem um homem (que a admire), assim são *mûlabandha* e *mahabandha* sem *mahavedha*. Sentar-se em *mahabandha* e reter o alento com *uddana kumbhaka* (retenção do alento com os pulmões vazios junto com *uddiyanabandha*). Isto é *mahavedha*, que dá êxito aos yoguis.

3:23-24. Quem praticar diariamente *mûlabandha* e *mahabandha* com *mahavedha* é o melhor dos yoguis. Para ele não existe o medo da morte. A decadência não o alcança. Os yoguis devem mantê-lo em segredo.

Khecharimudra

3:25. Cortar o tendão inferior da língua e mantê-la continuamente em movimento. Massajá-la com manteiga fresca. Puxá-la com um instrumento de aço (para alongá-la).

3:26. Com a prática contínua consegue-se alongar a língua. Obtêm-se *khecharimudra* quando a ponta da língua pode tocar o intercílio.

3:27. Em seguida, quando se tiver alargado suficientemente a língua: levar a língua para cima e para trás para tocar o palato. Com a prática, alcança-se as cavidades nasais que comunicam com o interior da boca. Fechar estes orifícios com a língua (retendo a respiração). Fixar o olhar no intercílio.

3:28. Com esta prática desaparecem debilidade, fome, sede e preguiça. Não surgem enfermidades, decadência ou morte. O corpo torna-se divino.

3:29. O corpo não pode ser queimado pelo fogo, secado pelo ar ou molhado pela água. O corpo não pode ser mordido pelas serpentes.

3:30. O corpo torna-se belo. O *samádhi* alcança-se facilmente. Ao tocar os orifícios nasais internos com a língua, experimentam-se diversos sabores.

3:31-32. Experimentam-se novas sensações à medida que flui abundantemente néctar. Apreciam-se sucessivamente os seguintes sabores: salgados, alcalinos, amargos, adstringentes, manteiga, *ghee*, leite, coalhada, soro, mel e sumo de palmeira. Finalmente, manifesta-se o sabor do néctar.

Viparitakaranimudra

3:33-35. O sol (plexo solar) localiza-se abaixo do umbigo. A lua localiza-se na base do paladar. O processo mediante o qual o sol ascende e a lua descende, chama-se *vipa*. É um *mudra* secreto em todos os tantra. Coloca-se a cabeça no solo com as mãos estendidas. Levantam-se as pernas e mantêm-se a postura com firmeza.

3:36. Com a sua prática constante desaparecem a morte e a decadência. O yogui consegue *siddhi* e não é destruído nem sequer em *pralaya* (dissolução do universo no final de um período cósmico)

Yonimudra

3:37-42. Sentar-se em *siddhásana*. Tapar os ouvidos com os polegares, os olhos com os indicadores, as fossas nasais com os dedos médios, o lábio superior com os anelares e o inferior com os mindinhos. Inalar *prána-váyu*

mediante *kakimudra* e uni-lo a *apana-váyu*. Visualizar os seis *chakra* em ordem (ascendente) até que desperte *kundalini*. Repetir os mantra *hum e hamsa*. Levar a *Shakti* junto a *jiva*, no *sahasrara chakra*. Cheio de *Shakti*, unida com o grande *Shiva*, meditar no supremo gozo. Contemplar a união de *Shiva* e *Shakti* neste mundo. Completamente extasiado, o yogui compreende que ele é *Brahma*. Esta prática é um grande segredo, difícil de realizar inclusive para os *deva*. Quem aperfeiçoa esta prática entra realmente em *samádhi*.

3:43-44. Com esta prática, o yogui não é afectado pelas acções (mais reprováveis), como matar um *Brahman* ou um feto, beber álcool ou contaminar o leito do *guru*. Todos os pecados, tanto os mais graves como os mais leves, são completamente destruídos graças a esta prática. Portanto, quem aspirar à libertação deverá efectuar esta prática.

Vajrolimudra

3:45. Apoiar as duas mãos no solo. Levantar as duas pernas rectas. A cabeça não deve estar em contacto com o solo. Esta técnica desperta *kundalini* e dá longevidade.

3:46-48. Esta prática é o cume das práticas de yoga. Facilita a iluminação e aperfeiçoa o yogui. Com ela consegue-se *bindu-siddhi* (controle sobre o sémén) e, então, pode conseguir qualquer coisa. Mesmo vivendo uma vida submergido de prazeres, o yogui alcança a perfeição com esta prática.

Shakticalana

3:49. A grande deusa *kundalini*, a energia do e, a átma-*Shakti*, dorme no *muladhara chakra*. Tem a forma de uma serpente enroscada com três voltas e meia.

3:50. Enquanto permaneça adormecida no corpo, o *jiva* é apenas um animal, e não se produz o autêntico conhecimento mesmo que se pratique durante dez milhões de anos.

3:51. Da mesma forma que uma porta se abre com uma chave, a porta de *Brahma* abre-se despertando *kundalini* mediante o *hatha yoga*.

3:52. Colocar uma manta pelas costas (à altura dos rins) e sentar-se num lugar oculto, não despido, numa habitação exterior, para praticar *Shakticalana*.

3:53. A peça deverá medir cerca de 20 cm por quatro dedos de largura. Deverá ser suave, branca e de um tecido de qualidade. Deverá ser firmemente mantida no lugar através do *katisutra* (uma cinta que se ata na anca).

3:54-55. Cobrir o corpo com cinzas. Sentar-se em *siddhāsana*. Inalar *prānāvāyu* por ambas as fossas nasais e uni-lo firmemente com *apana*. Contrair o recto com cuidado mediante *ashvinimudra* até que o *vāyu* penetre na *sushumna* e manifeste claramente a sua presença.

3:56. Retendo a respiração mediante *kumbhaka*, a serpente *kundalini* sente-se afogada, desperta e ascende até *brahmarandhra*.

3:57. *Yonimudra* não se completa nem se aperfeiçoa sem *Shakticalana*. Primeiro pratica-se *Shakticalana* e depois aprende-se *yonimudra*.

3:58. Oh, *Chanda Kapali*! Assim é *Shakticalana*. Pratica diariamente e com empenho.

3:59. Este *mudra* deve manter-se em segredo, pois elimina a decadência e a morte. Portanto, o yogui que deseje a perfeição deverá praticá-lo.

3:60. O yogui que o pratique diariamente chegará a ser um *siddha*, alcançará o *vigraha-siddhi* e curará todas as suas enfermidades.

Tádági-mudra

3:61. Adotar a postura de *paschimottanāsana*. Esvaziar o abdómen, como se fosse um tanque. Este é o *tádági-mudra* (mudra do tanque) que detém o envelhecimento e a morte.

Manduki-mudra

3:62. Manter a boca fechada. Girar a ponta da língua para acima e para trás, contra o palato (como o salto da rã). Saborear lentamente o néctar sagrado (*amrita*).

3:63. O corpo não adoce nem envelhece. Mantém-se a juventude e o cabelo nunca se torna grisalho.

Shambavi

3:64. Deve-se fixar o olhar no intercílio e concentrar-se em si mesmo (essência).

3:65. Os *vedas*, os *shastras* e os *puránas* são como mulheres públicas. Mas, esta prática deve manter-se guardada como uma dama respeitável.

3:66. Sem dúvida, quem dominar esta técnica será similar a *Adinátha* (*Shiva*), *Náráyana* (*Vishnu*) e *Brahma*.

3:67. *Maheshvara* disse: “realmente, quem conhecer *shambavi* será *Brahma*”.

Panchadháraná

3:68. Uma vez explicado *shambavi*, escuta agora os cinco *dháraná*. Com eles pode-se conseguir qualquer coisa neste mundo.

3:69. Com o seu domínio pode-se visitar o céu (*svarga loka*) à vontade, pode-se viajar à velocidade do pensamento e pode-se caminhar no ar.

Párthividháraná

3:70. Este *tattva* é de cor amarela esverdeada, o seu *bija-mantra* é *lam*, a sua forma é quadrada e *Brahma* é a sua divindade. Concentrar a mente e *prána-váyu* no elemento terra mediante *kumbhaka*, durante um período de cinco *ghatikas* (duas horas e meia). Também se denomina *adhodháraná*. Com a sua prática conquista-se este elemento e nenhum dos seus constituintes lhe poderá causar dano. Proporciona firmeza.

3:71. Quem praticar esta concentração conquistará a morte e converter-se-á num *siddha*.

Ámbhasídháraná

3:72. Este *tattva* é de cor branca, como a flor *kunda*, como uma concha marinha ou como a lua; o seu *bija-mantra* é *vam*, a sua forma é circular, como a da lua, e *Vishnu* é a sua divindade. Concentrar a mente e *prána-váyu* no elemento água mediante *kumbhaka*, durante um período de cinco *ghatikas* (duas horas e meia). Esta técnica de concentração elimina todo a dor. Com ela, a água não pode causar dano algum.

3:73-74. A morte por afogamento não alcança quem praticar esta técnica, nem nas águas mais profundas. Deve manter-se em grande segredo, pois a sua revelação anula os seus efeitos.

Ágneyidhāranā

3:75. Este *tattva* é de cor vermelha, como o insecto *indra-gop* e fica situado na região abdominal; o seu *bija-mantra* é *ram*, a sua forma é triangular, e Rudra (*Shiva*) é a sua divindade. Brilha como um sol e confere *siddhi*. Concentrar a mente e *prāna-vāyu* no elemento fogo mediante *kumbhaka*, durante um período de cinco *ghatikas* (duas horas e meia). Esta técnica de concentração elimina o temor duma morte dolorosa. Com ela, o fogo não pode causar dano algum.

3:76. A morte pelo fogo não alcança o yogui que pratica esta técnica.

Vāyavidhāranā

3:77. Este *tattva* é de cor negra, como tinta (eyeliner) para os olhos; o seu *bijamantra* é *yam*, e Íshvara é a sua divindade. Este *tattva* está cheio de *sattva*. Concentrar a mente e *prāna-vāyu* no elemento ar mediante *kumbhaka*, durante um período de cinco *ghatikas* (duas horas e meia). Co esta técnica, o praticante pode caminhar no ar.

3:78-79. O domínio desta técnica elimina a decadência e a morte e permite deslocar-se pelo ar. O ar não mata a quem o domina. Não deve ser revelado a malfetores ou a incrédulos, pois anularar-se-iam os seus efeitos.

Ākāshidhāranā

3:80. Este *tattva* é da cor da água pura do mar; o seu *bija-mantra* é *ham*, a sua forma é triangular, e Sadā*Shiva* (*Shiva*) é a sua divindade. Brilha como um sol e confere *siddhi*. Concentrar a mente e *prāna-vāyu* no elemento éter mediante *kumbhaka*, durante um período de cinco *ghatikas* (duas horas e meia). Esta técnica de concentração abre a porta da libertação.

3:81. Esta técnica é conhecida apenas pelo yogui autêntico. A morte não o alcança nem perece no *pralaya*.

Ashvini

3:82. Contrair e dilatar repetidas vezes o esfíncter anal. Esta prática desperta *kundalini*.

3:83. Esta técnica elimina as enfermidades do recto, fortalece o corpo e evita a morte prematura.

Pashini

3:84. Colocar as duas pernas nas costas, por detrás do pescoço e mantê-las firmes. Esta prática desperta *kundalini*.

3:85. Esta técnica fortalece e aumenta a energia do corpo. Deve praticar-se com cuidado.

Káki-mudra

3:86. Contrair os lábios como o bico de um corvo e inspirar lentamente. Este é o *mudra* do corvo (*káki*), que elimina todas as enfermidades.

3:87. *Káki-mudra* é um grande *mudra* mantido em segredo em todos os *tantra*. Com esta prática evitam-se todas as enfermidades, como um corvo.

Matangini

3:88-89. De pé e submergido em água até ao pescoço, absorver água através das fossas nasais e expeli-la pela boca; em seguida, aspirar água pela boca e expeli-la pela nariz (como um elefante). Repetindo esta técnica, uma e outra vez, anula-se a decadência e a morte.

3:90-91. Esta técnica deve executar-se num lugar solitário. A sua prática confere a força de um elefante e proporciona grande prazer ao yogui. Deve ser feita com grande cuidado.

Bhujangini

3:92. Estender um pouco o pescoço para a frente e tragar ar através do esófago. Este *mudra* da serpente anula a decadência e a morte.

3:93. Esta técnica elimina rapidamente todas as enfermidades intestinais, especialmente a indigestão e a dispepsia.

Benefícios dos mudra

3:94. Oh, *Chanda Kapali*! Assim te mostrei os *mudra*, perseguidos por todos os *siddha* e que anulam a decadência e a morte.

3:95. Não devem ser ensinados indiscriminadamente nem devem ser revelados a malfeitores ou a incrédulos. Devem ser cuidadosamente conservados em segredo. São difíceis de executar mesmo para os deuses.

3:96. Estas técnicas que proporcionam felicidade e libertação devem ensinar-se a pessoas inocentes, calmas e de mente tranquila, devotas ao seu *guru* e que provenham de boas famílias.

3:97. A sua prática diária elimina todas as enfermidades e aumenta o fogo gástrico.

3:98. O praticante não é alcançado pela morte nem pela decadência; a água, o ar e o fogo não o afectam.

3:99. Com a sua prática eliminam-se a tosse, a asma, a inflamação do baço, a lepra e todo tipo de enfermidades.

3:100. Oh, *Chanda!* Não há nada melhor para conseguir *siddhi*.

Capítulo Quarto

***PRATYÁHARA*: descrição da técnica de recolhimento interior**

4:1. Em seguida, mostrar-te-ei a melhor técnica: *pratyáhara*. Com o seu conhecimento, dominam-se todas as paixões.

4:2. Deve controlar-se *citta*, submetendo-a, uma e outra vez, sempre que se distraia atraída pelos objectos externos.

4:3. Há que separar a mente do elogio e da censura, das boas e das más palavras, e pôr a *citta* sob o controle absoluto de si mesmo.

4:4. Há que separar *citta* dos bons e dos maus odores, e de qualquer odor que possa distrair ou atrair a mente, mantendo-a assim sob o controle absoluto de si mesmo.

4:5. Há que separar *citta* dos sabores doces o amargos, dos ácidos ou salgados, e de qualquer sabor que possa atrair a mente, mantendo-a assim sob o controle absoluto de si mesmo.

Capítulo Quinto

PRÁNÁYÁMA*: descrição de oito técnicas respiratórias e considerações sobre as estações do ano, dieta e purificação de *nadi

5:1. *Gheranda* disse: agora vou expor as regras para o *pránáyáma*. O homem torna-se como um deus com a sua prática.

5:2. Para praticar *pránáyáma* são necessárias quatro coisas: lugar adequado, tempo (meteorológico) favorável, alimentação moderada e purificação de *nádi*.

Lugar

5:3. Não se deve praticar numa zona afastada (de casa/lugar de nascimento), nem num bosque, nem no meio de uma cidade ou de uma multidão. Em caso contrário, não se alcança o êxito.

5:4. Num país distante perde-se a fê (porque é possível que ali não se conheça o yoga). Num bosque está-se indefeso. No meio de uma aglomeração está-se exposto à curiosidade geral. Portanto, há que evitar esses lugares.

5:5. Deve-se construir uma cabana pequena protegida por muros ao seu redor num bom país, com um governante justo, onde a comida se consiga com facilidade e não haja distúrbios.

5:6. No meio do recinto perfurar-se-á um poço e se cavará uma cisterna (a cabana deverá dispor de sistemas de provisão de água potável e recolha e tratamento de águas residuais). O lugar não será nem muito elevado nem muito baixo, permanecendo livre de insectos.

5:7. Deve-se cobrir completamente com esterco de vaca (uma cobertura isoladora para insonorizar). Neste lugar, construído desta forma num lugar separado, praticar-se-á o *pránáyáma*.

Tempo

5:8. A prática de yoga não se deve iniciar no Inverno (*hemanta*), nem com frio (*shishira*), nem com calor (*grishma*), nem em época de chuvas (*varsha*), pois pode-se contrair enfermidades.

5:9. Deve-se começar a prática na Primavera (*vasanta*) ou no Outono (*sharat*). Desta forma alcançar-se-á o êxito e não se será afectado por enfermidades.

5:10. As seis estações sucedem-se durante todo o ano, cada dois meses, mas cada uma experimenta-se durante quatro meses.

5:11. As seis estações são:

Vasanta (Primavera) *Chaitra* e *vaishaka* Março e Abril

Grishma (Verão) *Jeshta* e *asadha* Maio e Junho

Varsha (Monções) *Sravana* e *bhadra* Julho e Agosto

Sharat (Outono) *Ashvina* e *kartika* Setembro e Outubro

Hemanta (Inverno) *Agrahayana* e *pausha* Novembro e Dezembro

Shishira (Frio) *Magha* e *phalguna* Janeiro e Fevereiro

5:12-14. As estações sucedem-se da seguinte forma:

Magha Vaishaka Vasantanubhava Janeiro - Abril

Chaitra Asadha Grishmanubhava Março - Junho

Asadha Ashvina Varshanubhava Junho - Setembro

Bhadra Agrahayana Sharadanubhava Agosto - Novembro

Kartika Magha Hemantanubhava Outubro - Janeiro

Agrahayana Phalguna Shishiranubhava Novembro - Fevereiro

5:15. A prática deve iniciar-se na Primavera (*vasanta*) ou no Outono (*sharat*), e assim se alcançará o êxito sem problemas.

Dieta

5:16. Quem praticar yoga sem moderação na dieta contrairá várias enfermidades e não alcançará o êxito.

5:17. O yogui deve comer arroz, cevada e trigo. Pode comer legumes (*mudga*, *masha*) e gramíneas (grãos, cereais como milho e trigo e, ainda, folhas). Tudo deve ser limpo e puro.

5:18-19. Um yogui pode comer frutas e vegetais próprios da Índia (pepino; fruto da árvore-do-pão; *manakachu*; bayas, *kakkola*; fruto da jojoba; nozes,

bunduc; plantago maior e suas raízes, figos, plátano verde, beringela e frutos e raízes medicinais (*riddhi*).

5:20. Pode comer as cinco folhas de plantas adequadas para os yoguis: vegetais verdes e frescos e vegetais escuros (*vastukusaka*, *himalochikasaka*).

5:21. Deve encher-se metade do estômago com alimentos puros, doces e refrescantes. Há que beber com prazer sumos doces, deixando vazia a outra metade do estômago. A isto se denomina-se moderação na dieta.

5:22. Meio estômago encher-se-á com comida, uma quarta parte com água e a quarta parte restante deverá deixar-se vazia para a prática de *pránáyáma*.

5:23. Ao principiar a prática devem-se evitar os alimentos amargos, ácidos, salgados, picantes e tostados. Não se tomará coalhada, manteiga, álcool, vegetais pesados, frutos da palma e frutos demasiado maduros da árvore-do-pão.

5:24. Tão pouco se deverá ingerir certos legumes (*kulattha* e *masur*), a fruta *pandu*, abóbora e outras cucurbitáceas (melão, melancia, cabaça, abobrinha, pepino, etc), talos dos vegetais, bagas, *kathabel*, *kantabilva* e *palasa*.

5:25. Evitar também *kadamba*, *jambira*, *bimba*, *lukucha*, cebolas, lótus, *kamaranga*, *piyala*, *hinga* (assa-fétida), *salmani* e *kemuka*.

5:26-27. O principiante deve evitar as viagens frequentes, a companhia das mulheres e aquecer-se no fogo. Não é conveniente a manteiga fresca, o *ghee*, o leite e o açúcar. Igualmente, o plátano maduro, a semente de cacão, a fruta *lavani*, *amlaki* e tudo o que contenha sumos ácidos.

5:28. Durante a prática de yoga pode-se comer cardamomo, *jaiphal*, cravo-da-índia, afrodisíacos ou estimulantes, jambo-rosa, *haritaki* e seiva de palma (palmeira).

5:29. Se o desejar, o yogui pode comer alimentos refrescantes e agradáveis que mantenham os fluidos do corpo.

5:30. Devem-se evitar os alimentos de digestão pesada, os que estejam em mau estado ou podres, os demasiado quentes ou demasiado frios e os muito excitantes.

5:31. Não é conveniente banhar-se muito cedo (antes do nascer do sol), jejuar ou qualquer outra coisa que agrida o corpo. O yogui deve comer várias vezes ao dia e evitar não comer em absoluto ou comer com demasiada frequência.

5:32. Seguindo estas indicações, deve-se iniciar a prática de *pránáyáma*. Ao princípio há que tomar diariamente um pouco de leite e *ghee* antes de começar os exercícios de *pránáyáma*; e comerá duas vezes por dia: uma vez, a meio do dia e, outra vez, à tarde.

Purificação das *nádi*

5:33. Sentar-se de forma calma e serena sobre um assento de erva *kusha*, pele de tigre ou de antílope, sobre uma manta ou directamente sobre a terra, voltado para este ou para norte. Depois de purificar as *nádi*, há que iniciar *pránáyáma*.

5:34. *Chanda* Kapali disse: Oh, oceano de misericórdia, como se purificam as *nádi*? O que é a purificação das *nádi*? Quero aprender tudo isso.

5:35. *Gheranda* disse: o *váyu* não pode entrar nas *nádi* enquanto estiverem cheias de impurezas. Como se pode então conseguir o *pránáyáma*? Como pode haver conhecimento dos *tattva*? Portanto, primeiro há que purificar as *nádi* e depois praticar o *pránáyáma*.

5:36. A purificação das *nádi* é de dois tipos: *samanu* e *nirmanu*. *Samanu* efectua-se recitando o *bija-mantra*. *Nirmanu* realiza-se praticando a limpeza física.

5:37. A limpeza física ou *dhauti* já foi ensinada; consiste em seis *sadhana*. Oh *Chanda*, a seguir, escuta o processo *samanu* para purificar as *nádi*.

5:38. Há que sentar-se *padmāsana* e efectuar o ritual da adoração ao guru, segundo indique o Mestre, para purificar as *nádi* e obter êxito no *pránáyáma*.

5:39-40. Concentrado no *váyu-bija* (*yam*) e na cor do fumo (cinza), cheio de energia, inspirar pela fossa nasal esquerda repetindo mentalmente o *bija* dezasseis vezes. Isto denomina-se *puraka*. A seguir, reter a respiração contando sessenta e quatro repetições do *mantra*. Isto é *kumbhaka*. Expirar depois lentamente o ar através da fossa nasal direita, enquanto se contam trinta e dois repetições do *mantra*.

5:41-42. A essência do fogo (*agni-tattva*) reside na raiz do umbigo. Há que levantar o fogo deste sítio e uni-lo à essência da terra (*prithivi-tattva*) para concentrar-se profundamente na luminosidade que se origina. Repetir depois o *agni-bija* dezasseis vezes, enquanto se inspira pela fossa nasal direita;

reter o ar enquanto se repete o *mantra* sessenta e quatro vezes e expirar depois pela fossa nasal esquerda repetindo o *mantra* trinta e duas vezes.

5:43-44. A seguir, fixa-se o olhar na ponta do nariz, contemplando ali o reflexo luminoso da lua, enquanto se inspira pela fossa nasal esquerda, repetindo dezasseis vezes o *bija tam*; seguidamente, reter e repetir o *bija tam* sessenta e quatro vezes, enquanto se contempla como o néctar que flui da lua até à ponta do nariz recorre todas as *nádi* purificando-as. Mantendo esta contemplação, expirar repetindo trinta e duas vezes o *prithivibija lam*.

5:45. Mediante estes três *pránáyáma* purificam-se as *nádi*. Uma vez feito isto, sentado firmemente, praticar o *pránáyáma* normal.

Pránáyáma

5:46. O *kumbhaka* pode ser de oito tipos: *sahita*, *súryabheda*, *ujjayi*, *sitali*, *bhastrika*, *bhramari*, *murcha* e *kevala*.

Sahita

5:47. *Sahita-kumbhaka* pode ser de duas classes: *sagarbha* e *nirgarbha* (com som e sem som). *Sagarbha* é o *kumbhaka* efectuado enquanto se repete o *bija-mantra*, e *nirgarbha* é o que se faz sem essa repetição.

5:48. Primeiro dir-te-ei o *sagarbha*. Sentado na postura *sukhásana*, voltado para este ou para norte, deve contemplar-se *Brahma* cheio de *rajas*, com uma coloração vermelha como o sangue, por debaixo da forma da letra sânscrita “*a*”.

5:49. O sábio praticante deve inspirar por ida repetindo a letra “*a*” (de “*aum*”, ou “*om*”) dezasseis vezes. Justamente, ao finalizar a inspiração e antes da retenção, deve-se adoptar *uddiyana bandha*.

5:50. Reter o ar enquanto se repete sessenta e quatro vezes a letra “*u*” e se contempla Hari, de cor negra e qualidade *sattva*.

5:51. Expirar, em seguida, por pingala, repetindo *makara* (a letra sânscrita “*m*”) trinta e duas vezes, contemplando agora *Shiva* de cor branca e qualidade *tamas*.

5:52. Depois, inspirar através de pingala, reter com *kumbhaka* e expirar através de ida, tal como se mostrou anteriormente, alternando a respiração por ambas as fossas nasais.

5:53. Praticar deste modo uma e outra vez, alternando os orifícios nasais. Ao completar a inspiração tapar ambas as fossas nasais; a direita com o polegar e a esquerda com o anelar e o mindinho, sem empregar em nenhum caso o indicador nem o dedo médio. As fossas nasais permanecem tapadas durante o *kumbhaka*.

5:54. O *nirgarbha* realiza-se sem repetir o *bija-mantra*. O período de *puraka*, *kumbhaka* e *rechaka* pode estender-se de um a cem *mátras*.

5:55. O melhor são vinte *mátra*, o mesmo é dizer, um *puraka* de 20 segundos, um *kumbhaka* de 80 e um *rechaka* de 40. Dezasseis *mátra* é termo intermédio, isto é, 16.64.32. Doce *mátra* é o mais fácil, ou seja, 12.48.24. Assim, o *pránáyáma* é de três tipos.

5:56. Praticar o *pránáyáma* mais fácil, durante um certo tempo, faz o corpo começar a transpirar abundantemente. Com o *pránáyáma* intermédio o corpo começa a tremer, especialmente ao longo da coluna vertebral. Com o *pránáyáma* superior, o corpo eleva-se no ar, isto é, consegue-se levitar. Estes sinais reflectem o êxito em cada um dos três tipos de *pránáyáma*.

5:57. Mediante o *pránáyáma* consegue-se a levitação (*khechhari-Shakti*), curam-se as enfermidades, desperta-se *Shakti*, obtém-se serenidade mental, potenciam-se os poderes paranormais e alcança-se um estado de felicidade mental. Realmente, o praticante de *pránáyáma* é feliz.

Súryabheda

5:58-59. Inspirar com a máxima força por *pingala*; reter cuidadosamente com *jalandara mudra*. Manter *kumbhaka* até que brote transpiração na raiz dos cabelos e nas unhas.

5:60. Os *váyu* são dez: *prána*, *apana*, *samána*, *udána* e *vyána*; *naga*, *kúrma*, *krikara*, *devadatta* e *dhananjaya*.

5:61-62. *Prána* move-se sempre no coração, *apana* na esfera do ânus, *samána* na região do umbigo, *udána* na garganta e *vyána* encontra-se em todo o corpo. Estes são os cinco *váyu* principais, pertencem ao corpo interior e denominam-se *pránanádi*. Os cinco *váyu naga-nádi* pertencem ao corpo exterior.

5:63-64. Em seguida, mostrar-te-ei o âmbito destes cinco *váyu* externos. *Naga-váyu* realiza a função de arrotar, *kúrma* abre as pálpebras, *krikara* produz os espirros, *devadatta* os bocejos e *dhananjaya* impregna, por

completo, todo o corpo material e não o abandona nem sequer depois da morte.

5:65. *Naga-váyu* origina a consciência, *kúrma* da visão, *krikara* a fome e a sede, *devadatta* faz bocejar e *dhananjaya* gera o som; este último jamais abandona o corpo.

5:66-67. O praticante deve levantar todos estes *váyu*, inspirando por *súrya-nádi*, desde a raiz do umbigo; depois deve expirar através de *ida-nádi* de forma suave e sem interrupção. Inspirar novamente pelo orifício nasal direito, reter o ar na forma indicada e expirar de novo, repetindo todo o processo, uma e outra vez. A inspiração faz-se sempre através da fossa nasal direita.

5:68. *Súryabheda-kumbhaka* destrói a decadência e a morte, desperta a *kundalini Shakti* e aumenta o fogo corporal. Oh, *Chanda!* Assim te ensinei *súryabheda-kumbhaka*.

Ujjayi

5:69. Fechar a boca, inspirar o ar do exterior por ambas as fossas nasais e, ao mesmo tempo, elevar o ar interno desde o peito à garganta e manter ambos na boca.

5:70. Efectuar um vigoroso *kumbhaka*, praticando *jalandara*, e logo expirar o ar pela boca.

5:71-72. Tudo se consegue mediante *ujjayi-kumbhaka*. Nunca se contraem enfermidades por mucosidade, nem padecimentos nervosos, indigestão, disenteria, tuberculose, tosse, febre ou inflamação do baço. Quem pratica *ujjayi* anula a decadência e a morte.

Sitali

5:73. Inspirar o ar pela boca, com a língua estirada para fora e curvada, enchendo lentamente a zona abdominal. Reter o ar por um breve período e expirar em seguida por ambas as narinas.

5:74. *Sitali-kumbhaka* proporciona o êxito e o yogui deve praticá-lo a todo o momento. Desta forma se evitará a indigestão e as desordens surgidas do desequilíbrio entre *kapha* e *pitta*.

Bhastrika

5:75. Igual ao fole do ferreiro que se dilata e contrai constantemente, deve inspirar-se lentamente por ambas as narinas enchendo o abdómen; em seguida, expirar com força produzido um som semelhante ao de um fole.

5:76-77. Após efectuar vinte vezes esta técnica, deve reter-se a respiração com os pulmões cheios (*kumbhaka*) e depois expirar como antes. O sábio realizará todo este processo três vezes; nunca padecerá de enfermidades e estará sempre saudável.

Bhramari

5:78. Depois da media noite e num lugar onde não se oiçam os animais nem nenhum outro ruído, o yogui deve praticar *puraka* e *kumbhaka* tapando os ouvidos com as mãos.

5:79-80. Então escutar-se-ão vários sons no interior do ouvido direito. No início ouvir-se-á algo como o canto de um grilo, depois, sucessivamente, como o som de uma flauta, o ruído do trovão, o de um escaravelho, o de campainhas, o gongo metálico, trombetas e timbais, *miridanga*, tambores de guerra e *dundubhi*.

5:81-82. Praticando diariamente este *kumbhaka*, conhecem-se todos estes sons. Finalmente, escuta-se o som *anahata*, que provêm do coração. Este som origina uma ressonância, e nessa ressonância há uma luz. A mente deve submergir-se nessa luz. Quando a mente se concentra profundamente, alcança-se *paramapada* (a sede mais alta de *Vishnu*). Com o domínio deste *bhramari-kumbhaka* obtêm-se o *samádhi*.

Murcha

5:83. Enquanto se efectua *kumbhaka* com comodidade, isolar a mente de todos os objectos e fixar a atenção no intercílio. Isto causa o esvanecer da mente e concede a felicidade, já que, unindo *manas* e *atman* obtêm-se realmente o *samádhi*.

Kevala

5:84. O alento de qualquer pessoa, ao inspirar, produz o som *sah* e ao expirar, o som *ham*. Estes dois sons formam *soham* (eu sou), ou, *hamsa* (o grande cisne). Ao longo do dia respira-se 21.600 vezes desta forma (cerca

de 15 respirações por minuto). Todo *jiva* (ser vivo) realiza constantemente este *japa*, sem ser consciente dele. Isto denomina-se *ajapa gayatri*.

5:85. Este *ajapa-japa* realiza-se em três sítios: no *muladhara chakra*, no *anahata chakra* e no *ajña chakra*.

5:86-87. O corpo mede, em média, 96 dedos de largura (1,828 m). O comprimento normal da corrente de ar expirado é de 12 dedos (22,86 cm); quando se canta, esta corrente mede 16 dedos (30,48 cm); ao comer é de 20 (38,10 cm); ao caminhar é de 24 (45,72 cm); ao dormir é de 30 (57,15 cm); durante o sexo é de 36 (68,58 cm) e ao fazer exercício físico é ainda maior.

5:88. Reduzindo a duração normal do fluxo de ar expirado, abaixo de 12 dedos e tornando-a cada vez menor, aumenta-se o tempo de vida. Pelo contrário, aumentando a duração da corrente de ar, o tempo de vida reduz-se.

5:89. Enquanto o alento permanecer dentro do corpo, não haverá morte. Quando toda a corrente de ar se encontra dentro do corpo, sem deixar que nada se escape, produz-se *kevala-kumbhaka*.

5:90-91. Todos os *jiva* recitam constante e inconscientemente o *ajapa mantra*, durante um número indeterminado de vezes ao dia.

Mas um yogui deve contá-lo e recitá-lo conscientemente. Dobrando o número de *ajapa* (ou seja, com 30 respirações por minuto) consegue-se *manonmani-avastha*. Nesta técnica não há *rechaka* e *puraka* normais. Só há *kevala-kumbhaka*.

5:92. Inspirar por ambas as narinas e realizar *kevala-kumbhaka*. No primeiro dia, o alento retém-se entre uma e sessenta e quatro vezes.

5:93-94. *Kevala* deve realizar-se oito vezes ao dia, uma vez cada três horas. Também pode efectuar-se cinco vezes ao dia, da seguinte forma: pela manhã muito cedo, ao meio dia, ao entardecer, à meia noite e ao final da noite. Pode-se optar também por praticar três vezes ao dia: pela manhã, ao meio dia e pela tarde.

5:95-96. Até que se consiga o êxito em *kevala*, deve aumentar-se a duração de *ajapa-japa*, de uma a cinco vezes diárias. Quem conhecer o *pránáyama* e o *kevala* será um autêntico yogui. O que não conseguirá neste mundo quem tenha triunfado em *kevala-kumbhaka*?

Capítulo Sexto

***DHYÁNA*: descrição de várias técnicas de meditação**

6:1. *Gheranda* disse: “*dhyána* é de três classes: *sthúla*, *súkshma* e *jyotish*”. Quando se contempla uma forma concreta, como o *guru* ou *ishtadevatá*, chama-se *sthúla*. Quando se contempla *Brahma* ou *prakriti*, como uma massa luminosa, denomina-se *jyotish*. Quando se contempla *Brahma* como *bindu* ou *kundalini*, denomina-se *súkshma*.

Sthúla dhyána

6:2-8. Com os olhos fechados, imaginar que há um mar de néctar dentro do coração e no meio deste mar há uma ilha de pedras preciosas, cujas areias são formadas por diamantes e rubis pulverizados. Por toda a parte observam-se árvores *kadamba*, cheias de flores perfumadas; perto dessas árvores, como numa planície, observa-se uma fila de árvores em flor, tais como *malati*, *mallika*, *jati*, *keskara*, *champaka*, *parijata* e *pakdma*, espalhando a sua fragrância por todo lado. O yogui deve imaginar que no meio deste jardim ergue-se uma bela árvore *kalpa*, com quatro ramas que representam os quatro vedas, cheio de flores e de frutos. Ali esvoaçam os insectos e cantam os pássaros. Por debaixo da árvore, o yogui deve imaginar uma rica plataforma de pedras preciosas e sobre ela um magnífico trono com jóias incrustadas, e que sobre esse trono se senta sua *ishtadevatá*, tal como lhe ensinou o seu *guru*. Deve-se contemplar exactamente essa forma com os adornos e o veículo da divindade. A contemplação continuada desta maneira é *sthúla-dhyána*.

6:9-11. Outra técnica é a seguinte: o yogui deve imaginar que no exterior d grande lótus de mil pétalas (*sahasrara chakra*) há um lótus mais pequeno, de doce pétalas, de cor branca e muito luminoso, com doce letras *bija*, denominadas *ha*, *sa*, *ksha*, *ma*, *lam*, *vam*, *ram*, *yam*, *ham*, *sam*, *kham*, *prem*. No exterior deste lótus menor há três linhas que formam um triângulo (*a*, *ka*, *tha*), com três ângulos denominados *ha*, *la*, *ksha*. No centro deste triângulo está o *pránava OM* (AUM).

6:12. Em seguida, contemplar dentro deste o lugar onde residem *nada* e *bindu*. Neste sítio há dois cisnes e um par de sandálias de madeira.

6:13-14. Depois deve contemplar-se *guru-deva*, com três braços e três olhos, vestido com roupas brancas e puras, unguido com pasta branca de sândalo e coberto de grinaldas de flores brancas. À esquerda da divindade está *Shakti*, de cor vermelha sangue. Contemplando deste modo o guru, alcança-se *sthúla-dhyána*.

Jyotish dhyána

6:15. *Gheranda* disse: “mostrei-te *sthúla-dhyána*. Escuta agora a contemplação da luz pela qual o yogui alcança o êxito e conhece a sua autêntica natureza”.

6:16. Em *mula chakra* está *kundalini*, sob a forma de uma serpente. O *jivátman* reside ali como a chama de uma lamparina. Deves contemplar esta chama como *Brahma* luminoso. Isto denomina-se *tejo-dhyána* ou *jyotish-dhyána*.

6:17. Outra técnica é a seguinte: o yogui deve contemplar a luz de *OM*, como uma chama no centro das sobrancelhas, acima de manas. Este é um outro método para contemplar a luz.

Sukshma dhyána

6:18-19. Oh, *Chanda*! Ouviste já a técnica de *tejo-dhyána*. Escuta agora *súkshma-dhyána*. Quando, por uma grande sorte se desperta *kundalini*, esta reúne-se com *átmam* e abandona o corpo físico através das portas dos olhos, regozija-se marchando pelo caminho real (corpo subtil ou *súkshma-sharíra*). Mas não pode ver-se devido à sua subtileza e à sua enorme mobilidade.

6:20. No entanto, o yogui consegue o seu objectivo realizando *shambavi mudra*, ou seja, olhando fixamente o espaço sem pestanejar (então, poderá ver *súkshma-shaíra*). Isto denomina-se *súkshma-dhyána*, difícil de atingir mesmo para os *deva*, pois constituiu um grande mistério

6:21. *Jyotish-dhyána* é cem vezes superior a *sthúla-dhyána*; mas *súkshma dhyána* é cem mil vezes superior a *jyotish-dhyána*.

6:22. Oh *Chanda*! Desta forma revelei-te *dhyána-yoga*, um conhecimento muito valioso, pois, por meio dele é possível conhecer a autêntica natureza do ser. É, precisamente, por isto que se exalta *dhyána*.

Capítulo Sétimo

SAMÁDHI: descrição de várias técnicas para induzir o ênstase

7:1. O *samádhi* é um tipo de yoga magnífico, que se adquire graças a uma grande dádiva. Obtêm-se *samádhi* graças à bondade e gentileza do guru, e, pela intensa dedicação que se lhe prestar.

7:2. Esta fantástica técnica de *samádhi* será prontamente dominada pelo yogui que tenha confiança no conhecimento, no seu *guru* e em si mesmo, e, cuja mente se abra à inteligência todos os dias.

7:3. *Samádhi* ou *mukti* é a libertação de todos os estados de consciência e consiste em separar *manas* do corpo para uni-lo a *paramátman*.

7:4. Eu sou *Brahman*, não sou nada mais; realmente sou *Brahman* e não me afecta o sofrimento; sou *sat-cit-ánanda*, sempre livre; participo de uma única essência.

7:5-6. O *samádhi* tem quatro formas: *dhyána*, *nada*, *rásananda* e *laya*, que se alcançam respectivamente mediante *shambavi*, *khechhari*, *bhramari* e *yonimudra*. O *samádhi* de *bhakti yoga* é o quinto; e o *samádhi* de *raja yoga*, que se obtém mediante *mano-murchakumbhaka*, é o sexto.

Dhyána-yoga-samádhi

7:7. Ser consciente de *átman* enquanto se efectua *shambavi*. Quando se consegue contemplar *Brahman* em *bindu*, há que concentrar-se nesse ponto.

7:8. Levar *átman* até *akásha* e *akásha* até *átman*, fundindo-os. Desta forma, com *átman* cheio de *akásha*, não haverá nenhum obstáculo; e cheio de completa felicidade, o praticante entrará em *samádhi*.

Nada-yoga-samádhi

7:9. Dar a volta à língua para cima e para trás, fechando os condutos do ar, realizando assim *khechhari*. Com esta técnica provoca-se o *samádhi*. Não é preciso nada mais.

Rásananda-yoga-samádhi

7:10-11. O praticante deve realizar *bhramari* inspirando e expirando lentamente o ar, enquanto escuta um zumbido como o de um escaravelho (o um abelhão). Deve-se concentrar *manas* justamente no centro deste zumbido. Com esta técnica atinge-se o *samádhi* e surgirá o conhecimento *soham* (eu sou), alcançando uma grande felicidade.

Laya-yoga-samádhi

7:12-13. O praticante deve realizar *yonimudra*, enquanto imagina que o eu é *Shakti*, que o *purusha* é *paramátman* e que ambos formam apenas um. Desta maneira atinge-se *samádhi* e chega-se a compreender *aham-Brahman* (sou *Brahman*). Isto conduz directamente a *advaita-samádhi* (*samádhi* não dual).

Bhakti-yoga-samádhi

7:14-15. Contemplar dentro do coração. Encher-se de êxtase por tal contemplação, derramando lágrimas de felicidade e absorvendo-se pela emoção. Isto conduz ao *samádhi* e a *manomani-avastha*.

Raja-yoga-samádhi

7:16. O praticante deve realizar *mano-murcha-kumbhaka*, enquanto se unem *manas* e *átman*. Com esta união obtém-se o *rajayoga-samádhi*.

7:17. Oh *Chanda!* Desta maneira mostrei-te o *samádhi*, que conduz à liberação. *Rajayoga-samádhi*, *unmani* e *sahajavastha* são sinónimos que fazem referência à união de *manas* e *átman*.

7:18. *Vishnu* está na água, na terra, em cima da montanha, no meio do fogo e das chamas vulcânicas; todo o universo está cheio de *Vishnu*.

7:19. Tudo o que caminha sobre a terra, o que se move no ar, os seres vivos, as árvores, arbustos, raízes, plantas trepadoras, ervas, etc, os oceanos e montanhas; todos te reconhecem como *Brahman*. Contempla tudo em *átman*.

7:20. *Átman*, confinado dentro do corpo, é *caitanya*. É intrinsecamente o Eterno, o Supremo. Deve contemplar-se separado do corpo físico, livre de desejos e paixões.

7:21. Assim obtém-se o *samádhi*, libertando-se de todos os desejos, do apego ao próprio corpo, à família, aos amigos e às riquezas. Libertando-se de todo apego, o praticante obtém o *samádhi* absoluto.

7:22. *Shiva* revelou muitos *tattva*, como *laya amrita* e outros. Mostrei-te todos eles num resumo que te conduzirá à emancipação.

7:23. Oh *Chanda*! Desta forma mostrei-te o *samádhi*, difícil de se obter. Se o alcançares, não voltarás a renascer neste plano de existência.