

योगासनम्

# Hāṭhayoga Pradīpikā



पञ्चाङ्गनमस्कारासनम् ॥१५॥

जानुकरललाटान्य, एकीकृत्यभुवस्तले ।

वन्देतभावतोभव्यः, प्रभुं पूज्यं च पञ्चकैः ॥२१॥

भावशुद्धिः पुण्यवृद्धिः, रङ्गैरेभिश्च जायते ।

पञ्चाङ्गनमस्कारं तु, पीठं देवैः समीरितम् ॥२१॥

हिं- जो भव्यप्राणि पृथ्वीतलमे गोड हाथ ललाट ए

कत्र करके केही हाथ जोड करके हाथों को पृथ्वी

के भावसे श्री गणेशाय नमः करके हाथों को

हाराजको वन्दे करके हाथों को वन्दे करके हाथों को

और पुण्यकी वृद्धि होती है । इस आसनको श्री तीर्थ

करमहाराजोंने पंचांगनमस्कार आसन कहा है

॥२१॥३०॥



॥ हठयोग प्रदीपिका ॥

*Haṭhayoga Pradīpikā*  
Clara Luz sobre o Haṭhayoga

© Copyfree 2002-2018  
1ª edição, Julho de 2002  
2ª edição, Janeiro de 2018  
Edição, tradução e notas:  
Revisão:

Pedro Kupfer  
  
Pedro Kupfer  
Noêmia Soares



Este livro é dedicado aos amigos  
do Yoga de língua portuguesa.

© Copyfree quer dizer que este trabalho é gratuito e pode ser reproduzido, porém não alterado. Tanto o texto sânscrito original como as imagens que ilustram esta edição estão no domínio público. O texto *devanāgarī* e a sua respectiva transliteração para o nosso alfabeto foram processados por Jan Brzezinski, codificados por Ulrich Stiehl e disponibilizados gentilmente por eles no website [www.sanskritdocuments.org](http://www.sanskritdocuments.org). As ilustrações são extraídas do *Śrītattvanidhi*, do *Yogāsanamālā*, e do *Yogāsana-Jaina*, três trabalhos do século XVIII.

Como editores e tradutores, abdicamos de quaisquer direitos autorais: este livro é a nossa oferta à comunidade do Yoga. Portanto, fique à vontade para duplicar, imprimir, divulgar, compartilhar com seus amigos e desfrutar livremente destes ensinamentos. Também podem ser feitas citações de trechos desta publicação em outros livros e órgãos de imprensa, desde que seja mencionada a fonte. Obrigado.



Comunique-se, pesquise, escreva, informe-se  
sobre cursos e encontros: [www.yoga.pro.br](http://www.yoga.pro.br)



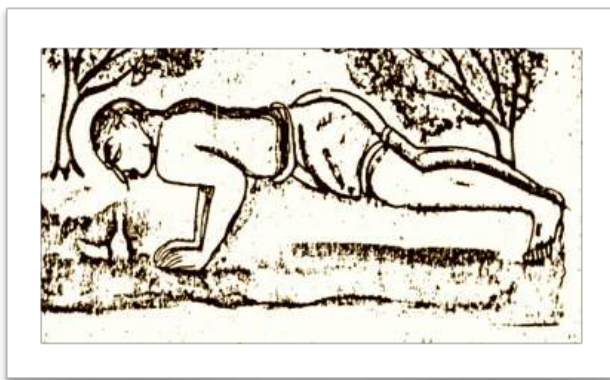


॥ हठयोग प्रदीपिका ॥

*Haṭhayoga Pradīpikā*  
*Clara Luz Sobre o Haṭhayoga*

Guia Clássico para a  
Prática de Haṭhayoga





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

---

Yogendra, Svātmārāma.

*Haṭhayoga Pradīpikā.*

Edição, tradução, introdução, notas, glossário  
e bibliografia por Pedro Kupfer.

Ericeira, Portugal: Pedro Kupfer, 2002/2018.

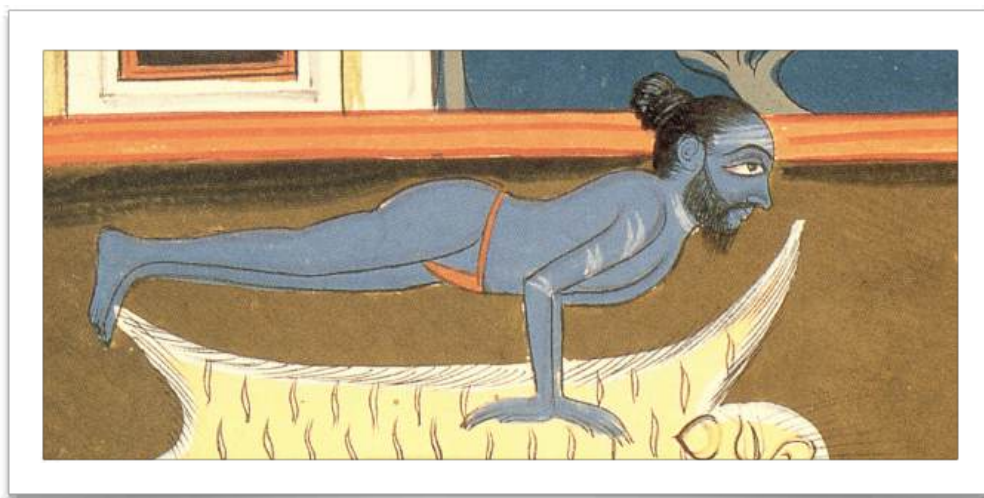
1. Yoga. 2. Corpo e mente. 3. Terapias.
4. Espiritualidade Indiana. 5. Yoga na Literatura.
6. Yoga na História. 7. Mestres de Yoga.

CDD - 181.54

---

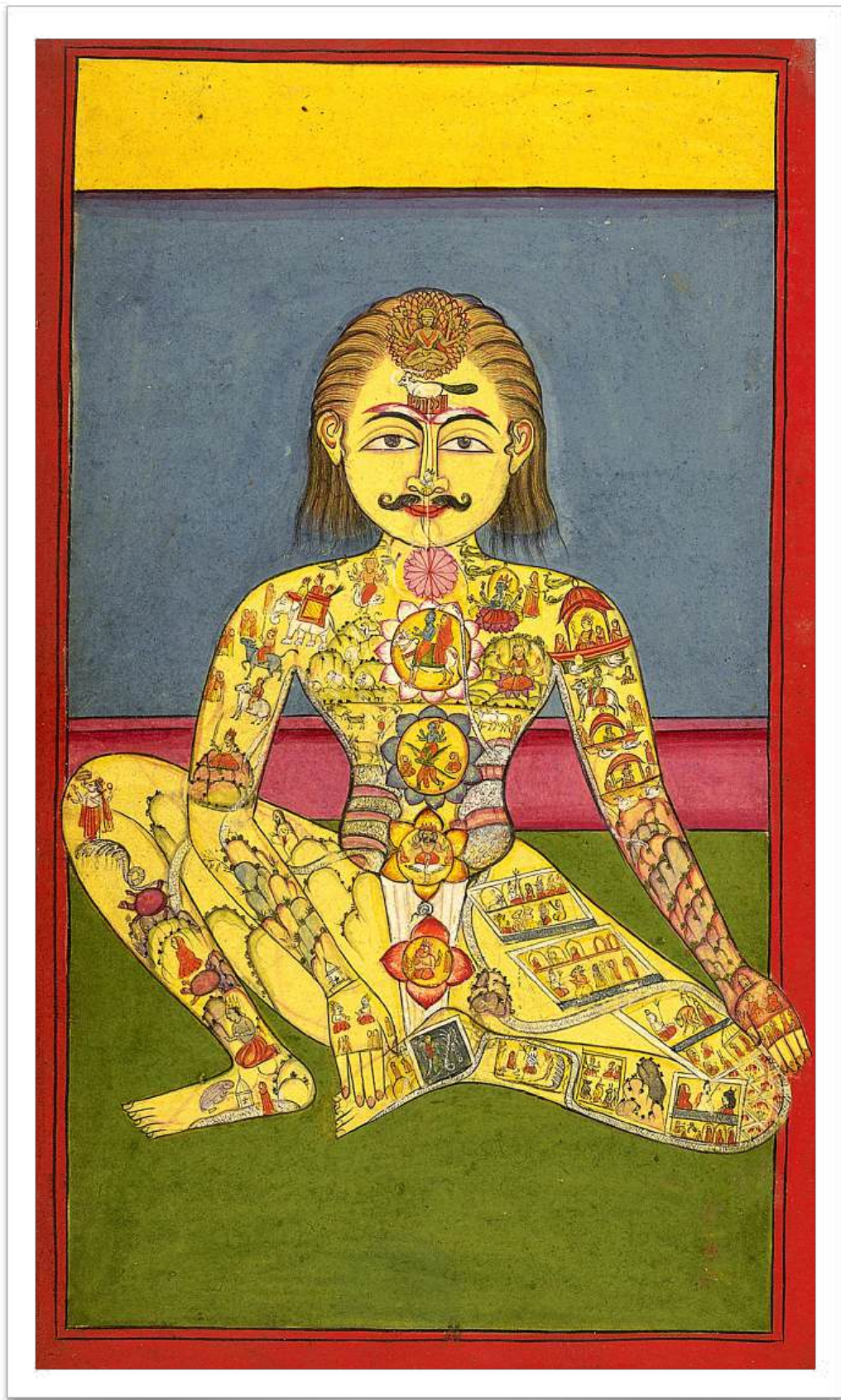
#### Índices para Catálogo Sistemático

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



## Índice

Introdução	9
Capítulo I	13
Capítulo II	35
Capítulo III	56
Capítulo IV	89
Glossário	119
Sânscrito	163
Bibliografia	167
Temas	173





---

## Introdução

Temos o prazer de apresentar à família dos *yogins* lusófonos uma nova edição da *Haṭhayoga Pradīpikā*, guia clássico para a prática de Haṭhayoga, que aparece aqui em uma das suas formas mais antigas. A importância desta obra deve-se ao fato dela ser o manual mais detalhado sobre a ciência do Haṭha que chegou até nós.

*Pradīpikā* significa “elevada luz”, mas também quer dizer “explicação”, “comentário”. O prefixo *pra* denota elevação, preenchimento, grandeza. *Dīpikā* é a luz de uma lâmparina. *Haṭhayoga Pradīpikā* é, então, a explicação sobre os métodos que o Haṭhayoga utiliza para revelar ao praticante que ele já é a libertação que procura. O nome pode ser traduzido como “Clara Luz sobre o Haṭhayoga”. Essa libertação, chamada *mokṣa*, é a grande meta de todas as formas de Yoga.

Svātmārāma, o autor, parece ter vivido por volta do século XV de nossa era. O nome Svātmārāma significa “aquele que encontra a graça no Ser que é (Ātma)”. Ele expõe aqui as disciplinas fisiológicas e vitais que fizeram célebre o Haṭhayoga, integradas junto com as práticas contemplativas do Rājayoga. Faz isso deixando claro, logo no início do ensinamento que o conhecimento do Haṭhayoga, *haṭhayogavidyā*, “como uma escada, conduz ao elevado Rājayoga”.

O Haṭha é uma forma de Yoga com raízes na Índia antiga mas que ganhou muita força no período medieval, entre os séculos IX e XVI desta era. Como todas as demais manifestações do Yoga, tem um único objetivo: *mokṣa*, a liberdade. Essa libertação é um processo cognitivo que consiste apenas em reconhecer a si mesmo como alguém livre de limitações. O estilo de vida, os valores e demais temas estão sempre em função dessa meta essencial.

A peculiaridade do Haṭha é que busca essa liberdade através de uma série de práticas e reflexões que visam ao despertar da potencialidade humana, chamada *kuṇḍalinī*. Esse despertar acontece através de um esforço, que não deve interpretar-se no sentido físico: trata-se de um esforço no sentido do autoconhecimento, uma reflexão feita tendo como base o corpo e a vitalidade, mas que acontece no sentido de compreender a própria natureza, que transcende as esferas física, vital e psíquica.

Segundo a *Gorakṣaṣaṭaka*, uma obra contemporânea da *Pradīpikā*, a palavra *haṭha*, que literalmente significa “grande esforço”, deriva das sílabas *ha*, sol, e *ṭha*, lua. Nessa palavra, portanto, está implícita a visão do Tantra, que finca as suas raízes na ancestral tradição não-dual dos Vedas. A integração das forças solar e lunar, a transcendência da identificação com todos os pares de opostos, condição prévia para o despertar da potencialidade humana, é o objetivo deste Yoga.

O período em que o Haṭha surgiu coincide com um momento muito especial da história, em que os adeptos do Tantra apresentaram a uma Índia pasmada e acomodada no ritualismo bramânico uma visão revolucionária e dinâmica do universo e do homem. Para os tântricos o corpo não é mais a causa do sofrimento ou da perdição, mas um veículo para a transcendência e a realização da natureza divinal no homem. O *Kulārṇava Tantra* (I:18) deixa isso bem claro:

Sem o corpo, como realizar o [supremo] objetivo?  
Então, depois de adquirir uma morada corpórea,  
a pessoa deve realizar ações meritórias, *pūṇyam*.

A *Śiva Samhitā* (II:1-5) reafirma a mesma visão:

Neste corpo, o monte Meru [a coluna vertebral] está rodeado  
por sete ilhas: há rios, mares, campos e senhores dos campos.  
Há e sábios, e nele estão todas as estrelas e planetas.  
Há peregrinações sagradas, templos e deidades nos templos.  
O sol e a lua, agentes da criação e da destruição, movem-se nele.  
O espaço, o ar, o fogo, a água e a terra também se encontram aqui.  
Todos os seres que existem no mundo estão igualmente no corpo.  
Rodeando o monte Meru, fazem suas tarefas.  
Aquele que sabe disto é um *yogin*, sem dúvida.

O Haṭhayoga dá muita importância à prática das posturas psicofísicas, *āsanas*, aos respiratórios para expansão da força vital, *prāṇāyāmas*, bem como às purificações, chamadas *śaṭkarmas*. A aparição deste método vincula-se a Gorakṣanātha, o mítico asceta fundador da ordem dos Kānphata *yogins* e autor dos tratados *Haṭhayoga* (hoje perdido) e *Gorakṣaśaṭaka*.

As principais obras sobre esta disciplina, afora as já citadas, são a *Haṭhayoga Pradīpikā*, segundo a tradição, baseado num texto prévio chamado *Haṭhayoga*, de Śrī Gorakṣanātha, a *Gheraṇḍha Samhitā*, o *Yoga Yājñavalkya* e a *Śiva Samhitā*, sendo este último o mais extenso e elaborado do ponto de vista filosófico.

Para a presente tradução da *Haṭhayoga Pradīpikā* usamos, além da forma original sânscrita, as seguintes fontes de consulta: uma tradução para o inglês editada por K. Kuñjunni Rāja (Adyar Library and Research Centre, Madras, 1972), uma tradução para o francês de Swāmi Muktibodhānanda e comentada por Swāmi Satyānanda Saraswati (Éditions Satyānandāśram, Paris, 1991), uma edição facsimilar da tradução feita em 1915 por Pañcam Siñh (Munshirām Manoharlal, New Delhi, 1997), e uma tradução para o inglês, feita e comentada por Swāmi Vishnudevānanda (Motilal Banarsidass Publishers, New Delhi, 1992).

Esta é a terceira tradução feita para o português. A primeira, de autoria do professor Caio Miranda e editada pela Freitas Bastos em 1966, é impossível de achar-se atualmente. A segunda foi feita por Gregório José Pereira de Queiroz e publicada sob o nome *Haṭha Yoga e o Comportamento na Vida*, pela editora Pensamento em 1985. Justifica-se esta nova tradução, dado que as anteriores encontram-se esgotadas.

### **Estrutura e temas da *Haṭhayoga Pradīpikā*.**

A *Haṭhayoga Pradīpikā* consta de quatro capítulos, somando um total de 389 versos duplos octossilábicos chamados *ślokas*, embora este número possa oscilar, dependendo da edição. Neles, o *yogin* Svātmārāma proporciona-nos definições fundamentais sobre algumas técnicas absolutamente essenciais para o progresso na prática do Yoga. Vejamos um breve resumo.

No primeiro capítulo, depois do código de conduta, que possui vinte elementos, são descritos sucintamente quinze *āsanas*. Para desilusão de alguns entusiastas da prática meramente física, a maioria dos exercícios descritos nesta obra é variação da postura sentada com as pernas cruzadas. E para aqueles que estão acostumados com a ideia de que Haṭhayoga é sinônimo de prática física suave e relaxante, a brevidade da série de *āsanas* descrita, aliada ao grau de dificuldade das demais posturas “fisioculturistas” propostas pelo autor, como *kukkuṭāsana* ou *mayūrāsana*, pode resultar duplamente frustrante.

Digo isto porque, se por um lado, alguns dos *āsanas* descritos não são de fácil execução, por outro, não é dada tanta importância à sua prática como acontece nos dias de hoje, já que esta aparece claramente em função do objetivo final deste sistema: a libertação, *mokṣa*. O restante da obra, com sua carga de práticas energéticas e meditativas, encarrega-se de enterrar o mito de que o Haṭhayoga seria apenas “Yoga físico”. Neste primeiro capítulo, são dadas ainda instruções sobre a dieta correta que o praticante deve seguir.

No segundo capítulo expõe-se a ciência do *prāṇāyāma*, as técnicas de expansão da força vital (*prāṇa*). Para aqueles praticantes com problemas de saúde, são prescritas ainda as “seis ações” (*ṣaṭkarma*) de desintoxicação do organismo. Estas técnicas purificadoras devem ser praticadas antes do *prāṇāyāma*. Ainda no segundo capítulo, o autor distingue oito tipos de *prāṇāyāma*, que ele denomina *kūmbhakas* ou retenções. Afirma que estas retenções despertam o potencial psíquico latente no ser humano, chamado, nos textos esotéricos, de poder serpentino, *kuṇḍaliṇī śaktī*.

O processo do despertar dessa energia potencial está exposto no terceiro capítulo e é complementado por dez “selos” corpóreos chamados *mudrās* e ainda por três ativações energéticas chamadas *bandhas*, que são feitas na região da garganta, do ventre e do assoalho pélvico. Este capítulo é concluído por uma descrição das técnicas *vajrolī* e *sahajolī*, de sublimação dos fluidos sexuais que fazem parte das práticas de transmutação da energia sexual, característica da alquimia tântrica.

Cabe destacar que estas técnicas, descritas nos *ślokas* 83 a 102, foram sistematicamente censuradas e eliminadas em várias das edições que consultamos para esta tradução, tanto indianas como ocidentais. A justificativa dos editores é sempre a mesma: trata-se de “práticas imorais”, que seriam inadequadas para *yogins* em busca da libertação. Consideramos que, como tradutores, não nos cabe censurar, nem decidir o que o leitor pode ou não deve ler.

O capítulo final discorre sobre as técnicas de percepção do *nāḍa*, o som sutil que se torna audível quando a rede de canais energéticos, *nāḍīs*, foi devidamente purificada. São ainda descritas a reabsorção final, *lāyā*, que é a compreensão da própria natureza, e as diferentes experiências da profunda absorção, *samādhi*.

Quanto à estrutura do texto que apresentamos aqui, cabe dizer que acrescentamos, ao longo da tradução, alguns elementos de reconstituição e comentários, que aparecem entre colchetes, para facilitar a compreensão de passagens menos claras.

Achamos igualmente importante a inclusão de um índice remissivo de termos técnicos no final da obra, onde podem ser encontrados detalhes sobre as palavras sânscritas que aparecem nela para ajudar a contextualizar a leitura. Acrescentamos também uma breve seção sobre fonética sânscrita, bem como uma bibliografia para quem quiser aprofundar seus estudos.

É nosso desejo que o leitor seja estimulado pelo eco das vozes dos *yogins* da antiguidade, que são claramente ouvidas neste texto, e pelo altíssimo valor instrumental das instruções aqui contidas, para aceitar o convite de aventurar-se a navegar no Oceano da Consciência.

Este livro tem, assim, a pretensão de servir como manual de referência para a compreensão e a prática do Haṭhayoga. Porém, é necessário lembrar o leitor não deve tentar fazer os exercícios aqui descritos sem a orientação de um professor responsável e devidamente qualificado.

Assim, sugerimos estudar com atenção e cuidado as práticas que o sábio Svātmārāma nos sugere, mas também procurar a ajuda de um instrutor competente para praticar em segurança, pois está claro que muitas destas práticas não são para iniciantes e revestem riscos se forem feitas sem um acompanhamento adequado nem a compreensão cabal das descrições, que nem sempre são claras.

Fica aqui a nossa oferenda para as novas gerações de praticantes, com o desejo de que possam desfrutar e beneficiar-se da profundidade e capacidade transformadora da nossa bela tradição. Assim, despedimo-nos aqui, desejando ao amigo leitor que receba os melhores frutos das práticas e do inspirador processo de crescimento e descoberta interior que é o Yoga. Paz, luz e felicidade. *Hariḥ Om*.

Ericeira, Janeiro de 2018.



*Pedro Kupfer.*



॥ हठयोग प्रदीपिका ॥

## Haṭhayoga Pradīpikā

॥ १ ॥ प्रथमोपदेशः ॥

### Prathamopadeśaḥ

#### Capítulo I

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै

येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।

विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगम्

आरोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

śrīādināthāya namo'stu tasmai  
yenopadiṣṭā haṭhayogavidyā |  
vibhrājate pronnatarājayogam  
āroḍhumicchoradhirohiṇīva ॥ 1 ॥

Invocação Inicial e Apresentação.

I:1. Saúdo o Primevo Senhor, Śiva Ādinātha, que ensinou o conhecimento do Haṭhayoga à sua esposa Pārvatī. Este conhecimento, como uma escada, conduz ao elevado Rājayoga.

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

praṇamya śrīgurum nātham svātmārāmeṇa yoginā |  
kevalam rājayogāya haṭhavidyopadiśyate ॥ 2 ॥

I:2. O *yogin* Svātmārāma, após saudar respeitosamente a deidade e seu *guru*, estabelece, desde o início, que o ensinamento do Haṭhayoga é somente um meio para a realização do Rājayoga.

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् ।

हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३॥

bhrāntyā bahumatadhvānte rājayogamajānatām |  
haṭhapradīpikāṁ dhatte svātmārāmaḥ kṛpākaraḥ || 3 ||

I:3. Para aqueles que vagueiam na escuridão das diferentes doutrinas conflitantes, incapazes de seguir o Rājayoga, o compassivo Svātmārāma oferece a luz do Haṭhavidyā.

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते ।

स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥ ४॥

hathavidyāṁ hi matsyendragorakṣādyā vijānate |  
svātmārāmo 'thavā yogī jānīte tatprasādataḥ || 4 ||

I:4. Svātmārāma aprendeu o Haṭhavidyā dos mestres Gorakṣa e Matsyendra.

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशावरानन्दभैरवाः ।

चौरङ्गीमीनगोरक्षविरुपाक्षबिलेशयाः ॥ ५॥

मन्थानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कन्थडिः ।

कोरंटकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥ ६॥

कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरञ्जनः ।

कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः ॥ ७॥

अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडा चोली च टिंतिणिः ।

भानुकी नारदेवश्च खण्डः कापालिकस्तथा ॥ ८॥

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ।

खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥ ९॥

śrīādīnāthamatsyendraśāvarānandabhairavāḥ |  
cauraṅgīmīnagorakṣavirūpākṣabilesāyāḥ || 5 ||  
manthāno bhairavo yogī siddhirbuddhaśca kanthaḍiḥ |  
koraṅṭakaḥ surānandaḥ siddhapādaśca carpaṭiḥ || 6 ||  
kānerī pūjyapādaśca nityanātho nirañjanaḥ |  
kapālī bindunāthaśca kākacaṅḍīśvarāhvayaḥ || 7 ||  
allāmaḥ prabhudevaśca ghoḍā colī ca ṭiṅṭiṇiḥ |  
bhānukī nāradevaśca khaṅḍaḥ kāpālikastathā || 8 ||  
ityādayo mahāsiddhā haṭhayogaprabhāvataḥ |  
khaṅḍayitvā kāladaṅḍam brahmāṅḍe vicaranti te || 9 ||

I:5-9. Śiva, Matsyendra, Śābara, Ānandabhairava, Chaurāṅgī, Mīna, Gorakṣa, Virūpākṣa, Bileśaya, Manthāna, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kaṣṭhai, Korasṭaka, Surānanda, Siddhipāda, Carpaṭi, Kānerī, Pūjyapāda, Nityanātha, Nirañjana, Kapālin, Viṣṇunātha, Kākacaṇḍīśvara, Allāma, Prabhudeva, Ghodācoli, Tiṣṭiṣi, Bhānukin, Nāradeva, Khaṣa, Kāpālika e muitos outros *mahasiddhas*, tendo conquistado o tempo por meio do Haṭhayoga, existem ainda no universo.

अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ।

अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥ १०॥

aśeṣatāpataptānām samāśrayamaṭho haṭhaḥ |  
aśeṣayogayuktānāmādhārakamaṭho haṭhaḥ || 10 ||

I:10. O Haṭhayoga é um refúgio para os que padecem dos três tipos de sofrimento. Para aqueles que se dedicam ao Yoga, o Haṭha é a tartaruga que sustenta o mundo [*i.e.*, a base que sustenta as suas práticas. As três aflições, chamadas *aśāntis*, são *ādhyātmika*, *ādhidāivika* e *ādhibhautika*. *Ādhyātmika* é o sofrimento instalado na mente do indivíduo vinculado com crenças e condicionamentos; *ādhidāivika* são os sofrimentos provocados pelos *devas*, as forças da natureza, manifestadas em fenômenos naturais, como tempestades, seca ou terremotos; *ādhibhautika* são as aflições advindas dos relacionamentos com os demais.]

हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।

भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११॥

hathavidyā param gopyā yoginā siddhimicchatā |  
bhavedvīryavatī guptā nirvīryā tu prakāśitā || 11 ||

I:11. O *yogin* que almejar o sucesso deve manter o Haṭhayoga em rigoroso segredo, pois somente assim este surtirá efeito. Quando divulgado indiscriminadamente, perde todo o seu poder.

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।

धनुः प्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते ।

एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥ १२॥

surājye dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave |  
dhanuḥ pramāṇaparyantaṁ śilāgnijalavarjite |  
ekānte maṭhikāmadhye sthātavyaṁ haṭhayoginā || 12 ||

Lugar para a prática.

I:12. Deve-se praticar Haṭhayoga em uma pequena e solitária ermida, *maṭha*, livre de pedras, água e fogo [*i.e.*, da excessiva exposição aos elementos naturais], em uma região onde impere a justiça, a paz e a prosperidade.

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं  
सम्यगगोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशोसजन्तूज्झितम् ।  
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं  
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ १३ ॥

alpadvāramarandhragartavivaraṁ nātyuccanīcāyataṁ  
samyaggomayasāndraliptamamalaṁ niḥśesajantūjjhitam |  
bāhye maṇḍapavedikūparuciraṁ prākārasaṁveṣṭitaṁ  
proktaṁ yogamaṭhasya lakṣaṇamidaṁ siddhairhaṭhābhyāsibhiḥ ॥ 13 ॥

I:13. O *maṭha* deve ter uma pequena porta, mas não janelas. O piso deve estar nivelado, nem alto nem baixo demais, e deve ser conservado muito limpo, coberto de esterco de vaca misturado com água e livre de insetos [o esterco é um germicida natural]. O exterior deve ser agradável, com uma entrada, uma plataforma elevada e um poço de água. O conjunto deve estar rodeado por um muro. Estas são as características da ermida descritas pelos *siddhas* que praticaram Haṭhayoga.

एवं विधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ।

गुरुपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

evaṁ vidhe maṭhe sthitvā sarvacintāvivarjitaḥ |  
gurūpadiṣṭamārgeṇa yogameva samabhyaset ॥ 14 ॥

I:14. Neste lugar, o *yogin*, livre de toda preocupação, dedicar-se-á unicamente à prática do Yoga, seguindo as instruções de seu *guru*.

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः ।

जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥

atyāhāraḥ prayāsaśca prajalpo niyamāgrahaḥ |  
janasaṅgaśca laulyaṁ ca ṣaḍbhiryogo vinaśyati ॥ 15 ॥

Requisitos para a prática.

I:15. O *yogin* fracassa por excesso de comida, esgotamento físico, raciocínio falacioso, ascetismo exagerado, companhia inadequada e falta de disciplina.

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाश्च निश्चयात् ।

जनसङ्गपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ १६ ॥

utsāhātsāhasāddhairyāttattvajñānāśca niścayāt |  
janasaṅgaparityāgāṭṣaḍbhiryogaḥ prasiddhyati ॥ 16 ॥



I:16. O sucesso no Yoga depende do esforço, da destemida determinação, da coragem, do discernimento, da perseverança, da confiança [nos ensinamentos e no professor] e da [disposição para estar confortavelmente em] solitude.

अथ यमनियमाः

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।

दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ १७ ॥

atha yamaniyamāḥ

ahiṁsā satyamasteyaṁ brahmacaryaṁ kṣamā dhṛtiḥ |

dayārjavaṁ mitāhāraḥ śaucaṁ caiva yamā daśa ॥ 17 ॥

Agora, as atitudes prévias, *yamas* e *niyamas*.

I:17. Os dez *yamas* são: não-violência, veracidade, não roubar, foco no Ilimitado [coerência relacional], paciência, temperança, compaixão, honestidade, moderação na dieta e purificação.

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।

सिद्धान्तवाक्यश्रवणं हीमती च तपो हुतम् ।

नियमा दश सम्प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ॥ १८ ॥

tapaḥ santoṣa āstikyaṁ dānamīśvarapūjanam |

siddhāntavākyaśravaṇaṁ hīmatī ca tapo hutam |

niyamā daśa samproktā yogaśāstraviśāradaiḥ ॥ 18 ॥

I:18. Os dez *niyamas* são: esforço sobre si próprio, contentamento, confiança, caridade, entrega a Īśvara, compreensão de si mesmo, simplicidade, inteligência, meditação sobre um mantra e esforço contínuo.

अथ आसनम्

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥ १९ ॥

atha āsanam

haṭhasya prathamāṅgatvādāsanam pūrvamucyate |

kuryāttadāsanam sthairyamārogyaṁ cāṅgalāghavam ॥ 19 ॥

Agora, os *āsanas*.

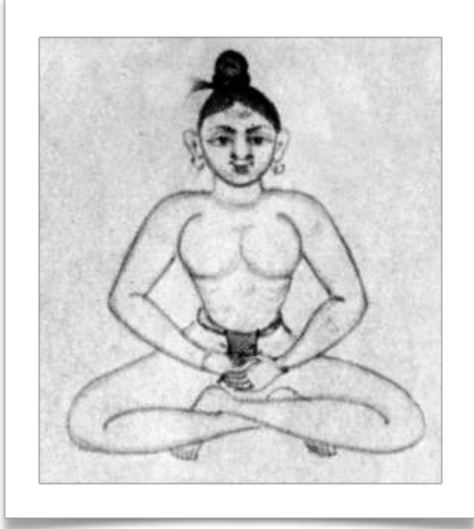
I:19. Inicialmente são expostos os *āsanas*, pois eles constituem o primeiro passo do Haṭha. Os *āsanas* dever ser praticados para conquistarem-se postura firme, saúde e flexibilidade.

वशिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।

अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ २०॥

vaśiṣṭhādyaiśca munibhirmatsyendrādyaiśca yogibhiḥ |  
aṅgīkṛtānyāsanāni kathyante kānicinmayā ॥ 20 ॥

I:20. A seguir, descrevem-se alguns dos *āsanas* adotados por sábios como Vaśiṣṭha e *yogins* como Matsyendra.



जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।

ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ २१॥

jānūrvorantare samyakkrtvā  
pādatale ubhe |  
ṛjukāyaḥ samāsīnaḥ sbastikaṁ  
tatpracakṣate ॥ 21 ॥

*Svāstikāsana*, a postura auspiciosa.

I:21. *Svāstikāsana*. Sente-se no solo com o corpo erguido e as pernas fletidas, encaixando a planta de cada um dos pés entre a panturrilha e a coxa [da perna oposta].

सव्ये दक्षिणगुल्कं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ २२॥

savye dakṣiṇagulkaṁ tu pṛṣṭhapārśve niyojayet |  
dakṣiṇe'pi tathā savyaṁ gomukhaṁ gomukhākṛtiḥ ॥ 22 ॥



*Gomukhāsana*, a postura da cabeça de vaca.

I:22. *Gomukhāsana*. Coloque o tornozelo direito do lado do glúteo esquerdo e o tornozelo esquerdo junto ao glúteo direito. Esta postura lembra o rosto de uma vaca. [Acrescente-se que as mãos devem estar unidas atrás das costas, com um braço elevado acima da cabeça e o outro com o cotovelo apontando para baixo.]

एकं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदुरुणि स्थिरम् ।

इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ २३॥

ekaṁ pādāṁ tathāikasminvinyaseduruṇi sthiram |  
itarasmimstathā coruṁ vīraśanamitīritam ॥ 23 ॥

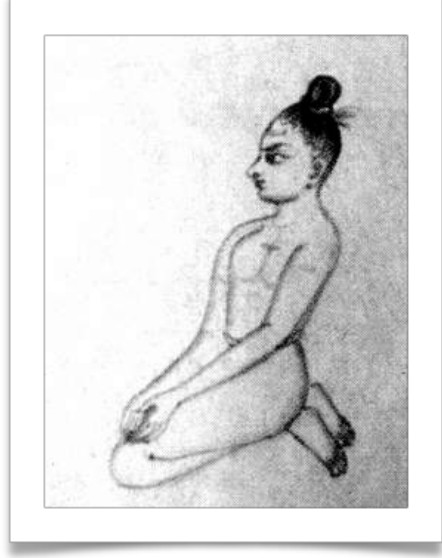
*Vīrāsana*, a postura do herói.

I:23. *Vīrāsana*. Coloque um pé firmemente por cima da coxa oposta e, da mesma forma, encaixe o outro pé sobre a outra coxa.

गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।

कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ २४॥

gudaṁ nirudhya gulphābhyāṁ  
vyutkrameṇa samāhitaḥ |  
kūrmāsanaṁ bhavedetaditi  
yogavido viduḥ ॥ 24 ॥



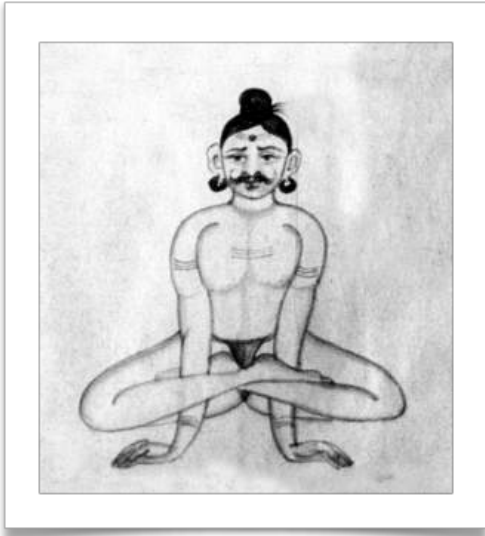
*Kūrmāsana*, a postura da tartaruga.

I:24. *Kūrmāsana*. Sente-se de forma equilibrada, com as plantas dos pés cruzadas sob o períneo. Segundo os *yogins*, isto é *kūrmāsana*. [Atualmente, este nome é utilizado para designar outra postura, feita com ambos os pés atrás da cabeça e as mãos entrelaçadas atrás das costas.]

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।

निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥ २५॥

padmāsanaṁ tu saṁsthāpya jānūrvorantare karau |  
niveśya bhūmau saṁsthāpya vyomasthaṁ kukkuṭāsanaṁ ॥ 25 ॥



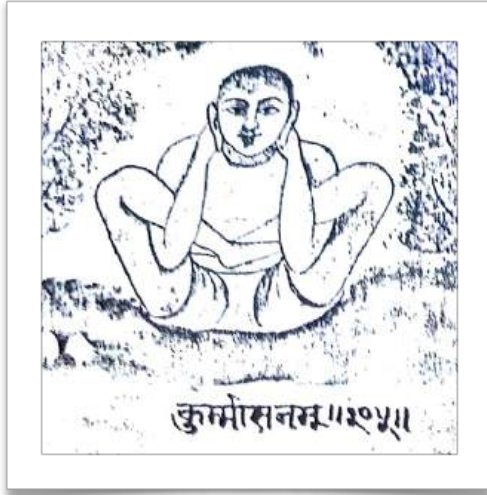
*Kukkuṭāsana*, a postura do galo.

I:25. *Kukkuṭāsana*. Em *padmāsana*, introduza as mãos entre as coxas e as panturrilhas; apoie firmemente as palmas das mãos no chão e eleve o corpo sobre elas.

कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां सम्बद्य कन्धराम् ।

भवेद्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥ २६॥

kukkuṭāsana-bandhastho dorbyāṁ sambadya kandharām |  
bhavedkūrmavaduttāna  
etaduttānakūrmakam ॥ 26 ॥



*Uttānakūrmāsana*, a postura da tartaruga elevada.

I:26. *Uttānakūrmāsana*. Adotando *kukkuṭāsana* [porém, sem fazer a elevação do corpo nas mãos], segure firmemente a nuca com os dedos das mãos entrelaçados. Permaneça assim, como uma tartaruga elevada. [Hoje em dia, este exercício é conhecido igualmente como *garbhapiṇḍāsana*, ou postura do embrião.]

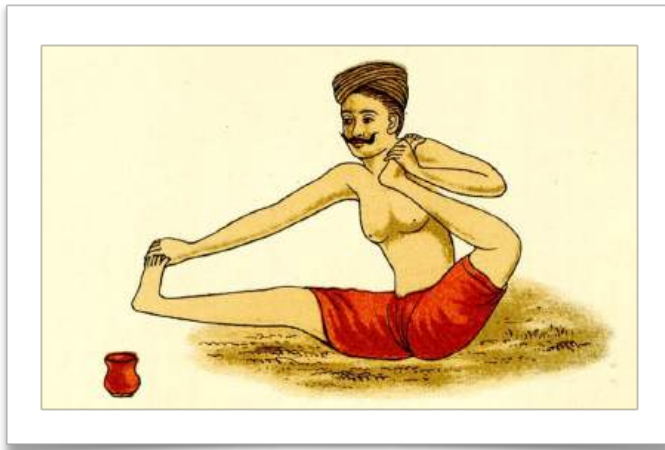
पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।

धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्यते ॥ २७॥

pādāṅguṣṭhau tu pāṇibhyāṁ gṛhītvā śravaṇāvadhī |  
dhanurākaraṣaṇaṁ kuryāddhanurāsanaṁ ucyate || 27 ||

*Dhanurāsana*, a postura do arco.

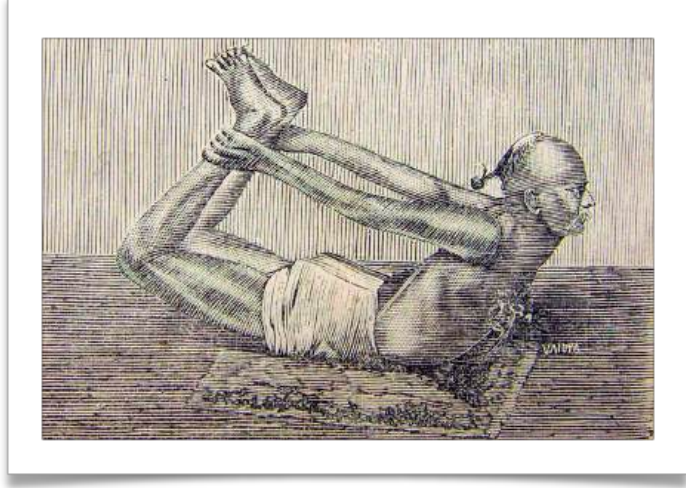
I:27. *Dhanurāsana*. Segurando os dedos maiores de ambos os pés com as mãos, [estes] devem ser puxados como um arco. [Esta descrição é bastante ambígua, razão pela qual o presente *āsana* pode ser interpretado e executado de duas maneiras diferentes. Na primeira versão do *dhanurāsana*, uma das pernas permanece estendida e a ponta do pé oposto se aproxima da respectiva orelha. Na segunda variante, ambos



os pés se aproximam ao mesmo tempo das orelhas. A primeira versão é uma hiperflexão combinada com uma intensa rotação externa do quadril. A segunda, uma hiperextensão da coluna vertebral. Colocamos aqui as ilustrações correspondentes para orientar o amigo leitor. No *Jyotsnā*, um comentário da *Haṭhayoga Pradīpikā* do

século XIX, Śrī Brahmānanda, o autor, interpreta a execução deste *āsana* desta forma: *gṛhītāṅguṣṭham ekaṁ pāṇiṁ prasāritaṁ kṛtvā gṛhītāṅguṣṭham itaraṁ pāṇiṁ karṇaparyantam ākuñcitaṁ kuryād ity arthaḥ*: “O significado [do *dhanurāsana* é o seguinte:] Havendo estendido a mão com a qual um dedo maior do pé é segurado [i.e., mantendo a perna estendida à frente do corpo], a pessoa deve trazer a outra mão que segura o [outro] dedo maior do pé, até a orelha”.]





वामोरुमूलार्पितदक्षपादं

जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।

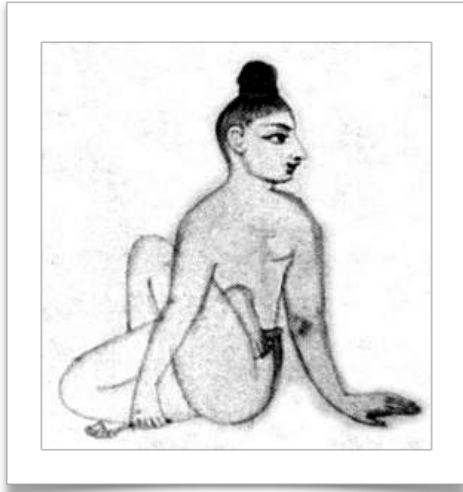
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तिताङ्गः

श्रीमत्सनाथोदितमासनं स्यात् ॥ २८॥

vāmorumūlārpitadakṣapādān  
jānorbahirveṣṭitavāmapādam |  
pragṛhya tiṣṭhetparivartitāṅgaḥ  
śrīmatysanāthoditamāsanam syāt ॥ 28 ॥

*Matsyendrāsana*, a postura do *yogin Śrī Matsyendra*.

I:28. *Matsyendrāsana*. Coloque o peito do pé direito na parte superior da coxa esquerda e o pé esquerdo junto à parte exterior do joelho direito; segure o tornozelo esquerdo com a mão direita e o pé direito com a mão esquerda [passando o braço esquerdo por trás das costas]. Permaneça com o corpo torcido ao máximo para a esquerda [depois, repete-se tudo, torcendo-se para o outro lado]. [Existe outra variação desta postura com o dorso do pé direito apoiado no chão ao invés de apoiá-lo na virilha, o que torna a execução bem mais fácil, acessível e segura.]



मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं

प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्रम् ।

अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं

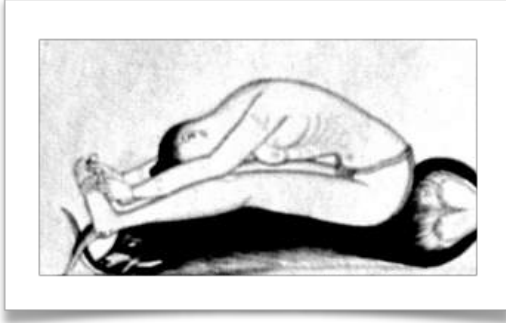
चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २९॥

matsyendrapīṭham jaṭharapradīptim  
pracañḍarugmaṇḍalakhañḍanāstram |  
abhyāsataḥ kuṇḍalinīprabodham  
candrasthiratvaṁ ca dadāti puṁsām ॥ 29 ॥

I:29. A postura de Matsyendra incrementa o apetite, estimulando o fogo gástrico. É um remédio contra as doenças mais mortais. Com sua prática regular, desperta-se a força *kuṇḍaliṇī* e evita-se a dispersão do néctar que se derrama a partir da lua [o *somacakra*, no intercílio].

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ  
दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।  
जानूपरिन्यस्तललाटदेशो  
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ ३०॥

prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau  
dorbhyāṃ padāgradvityayāṃ gṛhītvā |  
jānūparinyastalalāṭadeśo  
vasedidaṃ paścimatānamāhuḥ || 30 ||



*Paścimottānāsana*, a postura de alongamento posterior intenso.

I:30. *Paścimottānāsana*. Permaneça com as pernas estendidas no solo, segurando os dedos dos pés com as mãos e apoiando a cabeça sobre os joelhos.

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं  
पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।  
उदयं जठरानलस्य कुर्याद्  
उदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥ ३१॥

iti paścimatānamāsanāgryaṃ  
pavanaṃ paścimavāhinaṃ karoti |  
udayaṃ jaṭharānalasya kuryād  
udare kārśyamārogaṭāṃ ca puṃsām || 31 ||

I:31. Este excelente *āsana* faz com que o *prāṇa*, a força vital, flua da parte anterior à posterior do corpo [em direção ao canal central, *suṣumṇānāḍī*], estimula o fogo gástrico, regula o peso, flexibiliza as costas e elimina também todas as doenças gastrintestinais que afetam as pessoas.

धरामवष्टभ्य करद्वयेन  
तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।

उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे

मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ ३२॥

dharāmaṣṭabhya karadvayena  
tatkūrparasthāpitanābhipārśvaḥ |  
uccāsano daṇḍavadutthitaḥ khe  
māyūrametatpravadanti pīṭham ॥ 32 ॥



*Mayūrāsana*, a postura do pavão.

I:32. *Mayūrāsana*. Coloque as mãos firmemente no chão e eleve o corpo inteiro no ar, apoiando o ventre sobre os cotovelos; o corpo fica reto como um bastão.

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीन्

अभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ।

बहु कदशनमुक्तं भस्म कुर्यादशेषं

जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ ३३॥

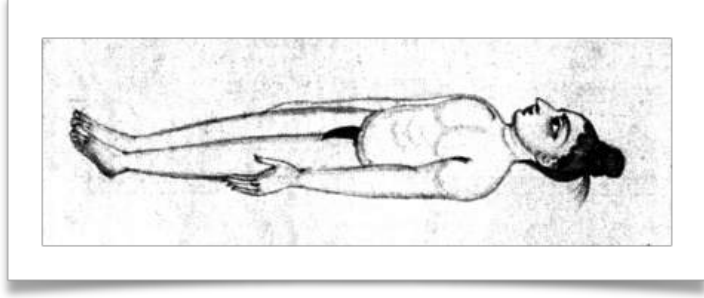
harati sakalarogānāśu gulmodarādīn  
abhibhavati ca doṣānāsanam śrīmayūram |  
bahu kadaśanabhuktaṁ bhasma kuryādaśeṣam  
janayati jaṭharāgniṁ jārayetkālakūṭam ॥ 33 ॥

I:33. Este *āsana* cura rapidamente diversas doenças como o inchaço do abdômen, as moléstias digestivas *gulma* e *udara*, e outras enfermidades abdominais; elimina as disfunções provocadas pelo desequilíbrio entre os constituintes corporais [*dośas vāta*, *pitta* e *kapha*]; facilita a digestão pesada e ajuda a digerir também o mais poderoso dos venenos, *kālakūṭa*.

उत्तानं शबवद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ।

शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥ ३४॥

uttānam śabavadbhūmau śayanam tacchavāsanam |  
śavāsanam śrāntiharam cittaviśrāntikārakam ॥ 34 ॥



*Śavāsana*, a postura do cadáver.

I:34. *Śavāsana*. Permaneça estendido no chão com o rosto voltado para cima, como um morto; este *āsana* elimina o cansaço ocasionado por outros *āsanas* e proporciona descanso à mente.

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ।

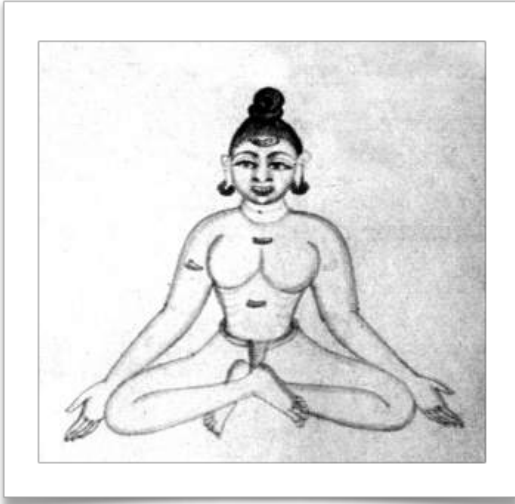
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ ३५॥

caturaśītyāsanāni śivena kathitāni ca |

tebhyaścātuṣkamādāya sārabhūtaṁ bravīmyaham || 35 ||

Posturas de meditação.

I:35. Śiva ensinou 84 *āsanas*. Sendo fundamentais os quatro primeiros, eles serão descritos aqui.



सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं वेति चतुष्टयम् ।

श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ ३६॥

siddhaṁ padmaṁ tathā siṁhaṁ

bhadraṁ veti catuṣṭayam |

śreṣṭhaṁ tatrāpi ca sukhe

tiṣṭhetsiddhāsane sadā || 36 ||

I:36. Esses quatro são *siddhāsana*, *padmāsana*, *siṁhāsana* e *bhadrāsana*. Sendo o *siddhāsana* o mais confortável de todos, deve ser sempre praticado.

अथ सिद्धासनम्

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्

मेण्ड्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ।

स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरन्तरं

ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ३७॥

atha siddhāsanam  
yonisthānakamaṅghrimūlaghaṭitam kṛtvā dṛḍham vinyaset  
meṅḍhre pādamaṭhāikameva hṛdaye kṛtvā hanuṁ susthiram |  
sthānuḥ saṁyamitendriyo'caladṛśā paśyedbhruvorantaram  
hyetanmokṣakapāṭabhedajanakam siddhāsanam procyate || 37 ||

I:37. Agora, o *siddhāsana*.

Aperte com firmeza o calcanhar direito contra o perónio e coloque o esquerdo por cima do sexo [na altura do púbis]; mantenha o queixo pressionando a base da garganta e permaneça sentado em posição ereta, com os sentidos controlados e o olhar fixo no ponto entre as sobrancelhas. *Siddhāsana* permite atravessar a porta que conduz à perfeição.

मेण्ड्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।  
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३८॥  
meṅḍhrādupari vinyasya savyam gulpham tathopari |  
gulphāntaram ca nikṣipya siddhāsanamidam bhavet || 38 ||

I:38. Também faz-se *siddhāsana* colocando-se o calcanhar direito por cima do pênis (*medhra*) ou da vulva (*yonī*) e o calcanhar esquerdo por cima do direito.

एतत्सिद्धासनं प्राहुरत्ये वज्रासनं विदुः ।  
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुरगुप्तासनं परे ॥ ३९॥  
etatsiddhāsanam prāhuranye vajrāsanam viduḥ |  
muktāsanam vadantyeke prāhurguptāsanam pare || 39 ||

I:39. Alguns chamam esta postura de *siddhāsana*; outros a conhecem como *vajrāsana*. Há quem a chame *muktāsana* ou *guptāsana*.

यमेष्विव मिताहारमहिंसा नियमेष्विव ।  
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ ४०॥  
yameṣviva mitāhāramahimsā niyameṣviva |  
mukhyam sarvāsaneṣvekaṁ siddhāḥ siddhāsanam viduḥ || 40 ||

I:40. Assim como entre os *yamas* e *niyamas*, as práticas mais importantes são a moderação na dieta e a não-violência, os *siddhas* sabem que o mais importante dentre os *āsanas* é o *siddhāsana*.

चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ।

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥ ४१॥

caturaśītipīṭheṣu siddhameva sadābhyaset |  
dvāsaptatisahasrāṇāṃ nāḍīnāṃ malaśodhanam ॥ 41 ॥

I:41. Entre os 84 *āsanas*, deve-se sempre praticar *siddhāsana*, pois purifica os 72000 condutos da força vital.

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरम् ।

सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४२॥

ātmadhyaī mitāhārī yāvaddvādaśavatsaram |  
sadā siddhāsanābhyāsādyogī niṣpattimāpnuyāt ॥ 42 ॥

I:42. O *yogin* que, praticando *siddhāsana* durante doze anos, medita sobre sua própria natureza, que é Ātma, alimenta-se com moderação e pratica regularmente, alcança o sucesso.

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ।

प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुम्भके ।

उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला ॥ ४३॥

kimanyairbahubhiḥ pīṭhaiḥ siddhe siddhāsane sati |  
prāṇānile sāvadhāne baddhe kevalakumbhake |  
utpadyate nirāyāsātsvayamevonmanī kalā ॥ 43 ॥

I:43. Aquele que domina o *siddhāsana* e consegue conter o *prāṇa* dentro do corpo através da prática de *kevalakūmbhaka*, não necessitará praticar os demais *āsanas*.

तथैकास्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ।

बन्धत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ ४४॥

tathaikāsminneva dṛḍhe siddhe siddhāsane sati |  
bandhatrayamanāyāsātsvayamevopajāyate ॥ 44 ॥

I:44. Quando [o *yogin*] tiver conquistado a firmeza e a perfeição no *siddhāsana*, poderá desfrutar da calma proporcionada [pelo estado meditativo chamado *unmanyavasthā*], que surge espontaneamente; os três *bandhas* aparecem de forma natural, sem esforço.

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भः केवलोपमः ।

न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ ४५॥



nāsanam siddhasaḍṣam na kumbhaḥ kevalopamaḥ |  
na khecarīsamā mudrā na nādasadṛśo layaḥ || 45 ||

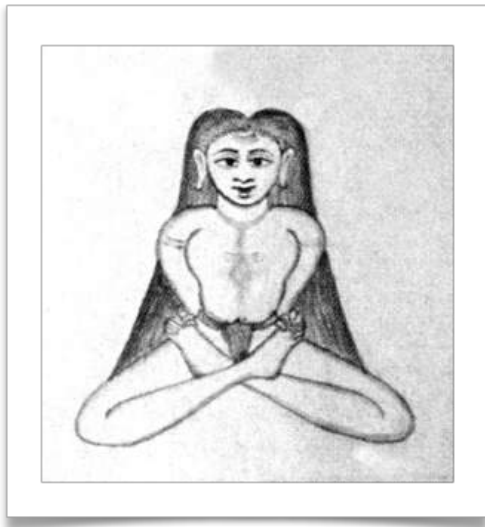
I:45. Não existe *āsana* como *siddhāsana*, nem *kūmbhaka* como *kevala*, nem *mudrā* como *khecarī*, nem absorção na Consciência como a que acontece [pela meditação] no som primordial, *nāda*.

अथ पद्मासनम्  
वामोरुपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा  
दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।  
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्  
एतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ४६॥

atha padmāsanaṁ  
vāmorūpari dakṣiṇam ca caraṇam saṁsthāpya vāmaṁ tathā  
dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍham |  
aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukam nāsāgramālokayet  
etadvyādhivināśakāri yaminām padmāsanaṁ procyate || 46 ||

Agora, o *padmāsana*, a postura do lótus.

I:46. *Padmāsana*. Coloque o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita; cruze os braços atrás das costas e segure os dedos maiores de ambos os pés. O do direito com a mão direita e o do esquerdo com a mão esquerda; pressione, então, o queixo contra o peito e fixe o olhar na ponta do nariz. O *padmāsana* cura as doenças do *yogin*.



उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।  
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४७॥  
नासाग्रे विन्यसेद्राजदन्तमूले तु जिह्वया ।  
उत्तम्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ ४८॥  
uttānau caraṇau kṛtvā  
ūrasaṁsthau prayatnataḥ |  
ūrumadhye tathottānau  
pāṇī kṛtvā tato dṛśau || 47 ||  
nāsāgre vinyasedrājadantamūle tu jihvayā |  
uttambhya cibukam vakṣasyutthāpy  
pavanaṁ śanaiḥ || 48 ||

I:47-48. Coloque os pés sobre as coxas opostas e as mãos no colo com as palmas para cima, uma por cima da outra; fixe o olhar na ponta do nariz e toque com a

língua a raiz dos incisivos superiores, pressionando o queixo contra a base da garganta para, assim, elevar o *apāna* com suavidade mediante a ativação do assoalho pélvico, *mūlabandha*.

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।

दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥ ४९॥

idaṁ padmāsanaṁ proktaṁ sarvavyādhivināśanam |  
durlabhaṁ yena kenāpi dhīmatā labhyate bhuvi || 49 ||

I:49. Esta é [outra variação de] *padmāsana*, destruidora de todas as doenças [unicamente alcançada por] pessoas de grande percepção.

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्ममासनं

गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ।

वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं

न्यञ्जन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ५०॥

kṛtvā sampuṭitau karau dṛḍhatarāṁ baddhvā tu padmamāsanaṁ  
gāḍhaṁ vakṣasi sannidhāya cibukaṁ dhyāyaṁśca taccetasi |  
vāraṁ vāramapānamūrdhvamanilaṁ protsārayanpūritaṁ  
nyañjanprāṇamupaiti bodhamatulaṁ śaktiprabhāvānnaraḥ || 50 ||

I:50. Adote *padmāsana*; coloque uma mão sobre a outra [no colo, fazendo *bhairava mudrā*, com as mãos em forma de concha] e o queixo firmemente pressionado contra o peito; medite no Ilimitado e contraia reiteradamente os músculos do assoalho pélvico para impulsionar a força vital *apāna* em direção ao coração. Analogamente, leve a força vital *prāṇavāyu* para baixo, [ativando a garganta pelo *jalāṇḍharabandha*]. Desta forma, desperta-se a força *kuṇḍaliṇī* e alcança-se o conhecimento supremo.

पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् ।

मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ५१॥

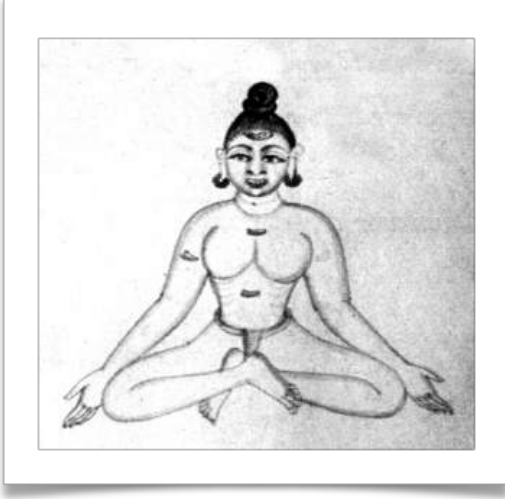
padmāsane sthito yogī nāḍīdvāreṇa pūritam |  
mārutaṁ dhārayedyastu sa mukto nātra saṁśayaḥ || 51 ||

I:51. O *yogin*, sentado em *padmāsana*, inalando através das entradas das *nāḍīs* [as narinas] e alimentando-as com *prāṇa*, alcança a liberação; não há dúvida sobre isto.

अथ सिंहासनम्

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्त्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।

दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥ ५२॥



atha sirhāsanam  
 gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ  
 sīvantiāḥ pārśvayoḥ kṣipet |  
 dakṣiṇe savyagulphaṁ tu  
 dakṣagulphaṁ tu savyake || 52 ||

Agora, *sihāsana*, a postura do leão.  
 I:52. *Siḥāsana*. Coloque os tornozelos [cruzados] sob o sexo; mantenha o tornozelo direito tocando o lado esquerdo do períneo e o tornozelo esquerdo tocando o lado direito.

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः सम्प्रसार्य च ।

व्यात्तवक्तो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५३ ॥

hastau tu jānvoḥ saṁsthāpya svāṅgulīḥ samprasārya ca |  
 vyāttavakto nirīkṣeta nāsāgraṁ susamāhitaḥ || 53 ||

I:53. Coloque as palmas das mãos entendidas sobre os joelhos. Mantendo a boca [totalmente] aberta, concentre o olhar na ponta do nariz. [Podemos acrescentar a seguinte instrução, sobre essa descrição: nessa postura, deve-se inspirar profundamente e exalar pela boca, abrindo-a bem e arregalando os olhos, deixando que o ar saia desde o baixo ventre. Ao mesmo tempo pode-se projetar os braços e o tronco para a frente. Repete-se a ação varias vezes. Este exercício é muito útil para desfazer tensões no rosto.]

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुङ्गवैः ।

बन्धत्रितयसन्धानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५४ ॥

siḥāsanaṁ bhavedetatpūjitaṁ yogipuṅgavaiḥ |  
 bandhatritayasandhānaṁ kurute cāsanottamam || 54 ||

I:54. O *sihāsana* é muito apreciado pelos *yogins* mais motivados. Este excelente *āsana* facilita os três *bandhas* (*mūla*, *jalāṅdhara* e *uḍḍīyāna*).

अथ भद्रासनम्

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्त्याः पार्श्वयोः क्षिप्ते ।

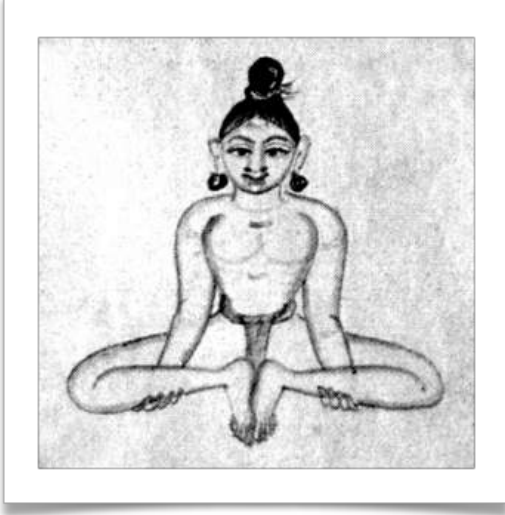
सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥ ५५ ॥

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।

भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ॥ ५६ ॥

atha bhadrāsanaṃ

gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvantiyāḥ pārśvayoḥ kṣipte |  
savyagulphaṃ tathā savye dakṣagulphaṃ tu dakṣiṇe || 55 ||  
pārśvapādaḥ ca pāṇibhyāṃ dṛḍhaṃ baddhvā suniścalam |  
bhadrāsanaṃ bhavedetatsarvavyādhivināśanam || 56 ||



Agora, *bhadrāsana*, a postura da virtude.

I:55-56. *Bhadrāsana*. Coloque os tornozelos sob o sexo em ambos os lados do períneo: o direito à direita e o esquerdo à esquerda [mantendo as plantas dos pés unidas]. Mantenha os pés firmemente unidos com as mãos e permaneça imóvel. *Bhadrāsana* cura todas as doenças.

एवमासनबन्धेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ।

अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनीक्रियाम्

गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥ ५७ ॥

gorakṣāsanamityāhuridaṃ vai siddhayoginaḥ  
evamāsanabandheṣu yogīndro vigataśramaḥ |  
abhyasennāḍikāśuddhiṃ mudrādipavanīkriyām || 57 ||

I:57. Este *āsana* é chamado [igualmente] *gorakṣāsana* pelos *yogins* que atingiram a perfeição, *siddhas*. Ao assumi-lo, o cansaço desaparece.

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।

अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥ ५८ ॥

āsanaṃ kumbhakaṃ citraṃ mudrākhyam karaṇam tathā |  
atha nādānusandhānamabhyāsānukramo haṭhe || 58 ||

Conclusão.

I:58. Depois dos *āsanas* e dos *bandhas*, a prática continua com as diferentes variações do *kūmbhaka* [i.e., os *prāṇāyāmas*], as *mudrās* e a concentração no som interior, *nāda*.

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।

अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५९ ॥

brahmacārī mitāhārī tyāgī yogaparāyaṇaḥ |  
abdādūrdhvaṁ bhavedsiddho nātra kāryā vicāraṇā || 59 ||

Dieta moderada.

I:59. Com toda certeza, o *brahmacari*, [a pessoa que mantém o foco em Brahman, o Ilimitado], que observar uma dieta moderada e praticar o Yoga renunciando aos frutos de suas ações, tornar-se-á um *siddha* no prazo de um ano.

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थाशिविवर्जितः ।

भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ६० ॥

susnigdhamadhurāhāraścaturthāśavivarjitaḥ |  
bhujyate śivasamprītyai mitāhāraḥ sa ucyate || 60 ||

I:60. Seguir uma dieta moderada quer dizer alimentar-se com comida agradável e doce deixando sempre livre uma quarta parte do estômago e consagrando o ato de alimentar-se a Śiva, o Ilimitado.

कट्टाम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाक

सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ।

आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल

पिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ ६१ ॥

kaṭvāmlatīkṣṇalavaṇoṣṇaharītaśāka  
sauvīratailatilasarṣapamadyamatsyān |  
ājādīmāṁsadadhitakrakulatthakola  
piṇyākahiṅgulaśunādyamapathyamāhuḥ || 61 ||

Dieta a ser evitada.

I:61. Não se consideram adequados para o *yogin* os alimentos amargos, azedos, picantes, salgados ou muito quentes; os vegetais verdes [afora os recomendados], os legumes fermentados, o azeite de sementes, o gergelim, a mostarda, as bebidas alcoólicas, o peixe, a carne, o requeijão, o soro, a manteiga, os grãos de difícil digestão, os feijões em forma de rim, as frituras, a assafétida e o alho.

भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रुक्षम् ।

अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कं वर्ज्यम् ॥ ६२ ॥

bhojanamahitaṁ vidyātpunarasyoṣṇīkṛtaṁ rūkṣam |  
atilavaṇamamlayuktaṁ kadaśanaśākotkaṁ varjyam || 62 ||

I:62. [Também] devem ser evitados a comida requentada, os alimentos secos, demasiadamente salgados ou ácidos e os alimentos com muita mistura de vegetais [*i.e.*, difíceis de digerir].

वह्निस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत्

तथा हि गोरक्षवचनम् ॥ ६३॥

vahnistrīpathisevānāmādaū varjanamācaret

tathā hi gorakṣavacanam ॥ 63 ॥

Hábitos.

I:63. Como recomendado por Gorakṣa, o *yogin* deve evitar as companhias inadequadas, [a excessiva exposição ao calor do] fogo, *strī* [“mulheres”, *i.e.*, a carência afetiva ou busca incessante de relacionamentos que possam dispersar o foco em *mokṣa*], as viagens muito longas, os banhos frios de manhã cedo, o jejum e o esforço físico exagerado.

वर्जयेद्दुर्जनप्रान्तं वह्निस्त्रीपथिसेवनम् ।

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥ ६४॥

varjayeddurjanaprāntaṁ vahnistrīpathisevanam |

prātaḥsnānopavāsādi kāyakleśavidhiṁ tathā ॥ 64 ॥

Dieta recomendada.

I:64. Os seguintes alimentos são recomendados [para o *yogin*]: trigo, arroz, centeio, cevada, produtos feitos de cereais, leite, manteiga clarificada (*ghī*), açúcar mascavo, mel, gengibre seco, pepinos, *paṭolaka*, os cinco legumes, feijão verde (*mūṅg*) e água pura. [Os cinco legumes aqui mencionados são: *jīvantī*, *vāstumūlyā*, *akṣī*, *meghanāḍa* e *punarnavā*. Todos possuem todos folhas verdes e são similares em sabor e consistência ao espinafre e à rúcula.]

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनानं

क्षीराज्यखण्डनवनीतसिद्धामधूनि ।

शुण्ठीपटोलकफलादिकपञ्चशाकं

मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम् ॥ ६५॥

godhūmaśāliyavaṣāṣṭikaśobhanānnaṁ

kṣīrājyakhāṇḍanavanītasiddhāmadhūni |

śuṅṭhīpaṭolakaphalādikapañcaśākaṁ

mudgādivyamudakaṁ ca yamīndrapathyam ॥ 65 ॥

I:65. O *yogin* deve consumir alimentos nutritivos e doces que, misturados com leite e *ghī*, estimulem os constituintes corporais e sejam agradáveis. [Os sete constituintes



corporais do Āyurveda, chamados *dhātus*, são os seguintes: pele, sangue, carne, gordura, osso, medula e sêmen.]

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।

मनोभिलाषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६६॥

puṣṭaṁ sumadhuraṁ snigdhaṁ gavyaṁ dhātuprapoṣaṇam |  
manohilaṣitaṁ योग्या योगी भोजनमाचरेत् ॥ 66 ॥

Conclusões.

I:66. Qualquer pessoa que pratique ativamente o Yoga, seja ela jovem, velha ou mesmo muito velha, enfermiça e débil, pode tornar-se um *siddha*.

युवो वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।

अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ॥ ६७॥

yuvo vṛddho `ativṛddho vā vyādhito durbalo `pi vā |  
abhyāsātsiddhimāpnoti sarvayogeṣvatandritaḥ ॥ 67 ॥

I:67. Qualquer um que praticar poderá conseguir a perfeição (*siddhi*), deixando a preguiça de lado. Não se conquista a meta do Yoga por ler livros.

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।

न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ ६८॥

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।

क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ ६९॥

kriyāyuktasya siddhiḥ syādakriyasya kathaṁ bhavet |  
na śāstrapāṭhamātreṇa yogasiddhiḥ prajāyate ॥ 68 ॥  
na veṣadhāraṇaṁ siddheḥ kāraṇaṁ na ca tatkathā |  
kriyaiva kāraṇaṁ siddheḥ satyametanna saṁśayaḥ ॥ 69 ॥

I:68-69. Tampouco conseguem os *siddhis* do Yoga aqueles que se vestem de uma forma determinada (*veṣa*) ou especulam sobre ele: triunfam apenas aqueles que mantêm uma prática constante. Sem dúvida, este é o segredo do sucesso na prática.

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ।

सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥ ७०॥

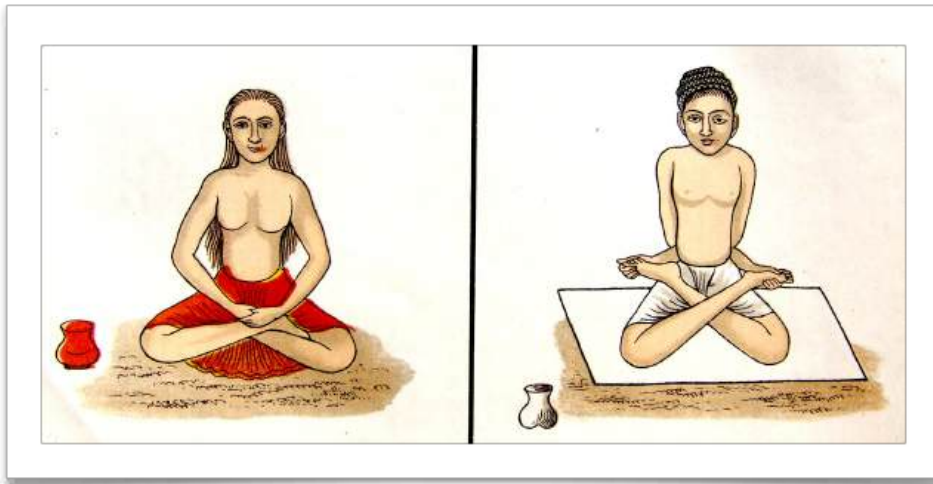
pīṭhāni kumbhakāścitrā divyāni karaṇāni ca |  
sarvāṅyapi haṭhābhyāse rājayogaphalāvadhī ॥ 70 ॥

I:70. Devem ser praticados os diferentes *āsanas*, *kūmbhakas* e *mudrās* do Haṭha até obter-se o fruto do Rājayoga: [a libertação, *mokṣa*].

इति हठप्रदीपिकायां प्रथमोपदेशः ।

iti haṭhapradīpikāyām prathamopadeśaḥ

Aqui conclui-se o primeiro capítulo da *Haṭhayoga Pradīpikā*, [que versa sobre os requisitos e atitudes para a prática, os *āsanas* e a dieta vegetariana recomendada pelos sábios].



---

॥ २॥ द्वितीयोपदेशः॥

## Dvitīyopadeśaḥ

### Capítulo II

अथासने दृधे योगी वशी हितमिताशनः ।

गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १॥

athāsane dṛdhe yogī vaśī hitamitāśanaḥ |  
gurūpadiṣṭamārgēṇa prāṇāyāmānsamabhyaset || 1 ||

Necessidade do *prāṇāyāma*.

II:1. O *yogin* que alcança a firmeza nos *āsanas*, alimenta-se com moderação e controla seus sentidos deve agora praticar os *prāṇāyāmas* seguindo as instruções de seu *guru*.

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्॥

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २॥

cale vāte calaṁ cittam niścale niścalaṁ bhavet||  
yogī sthāṇutvamāpnoti tato vāyurṁ nirodhayet || 2 ||

II:2. Enquanto a respiração for irregular, a mente permanecerá instável; quando a respiração se acalmar, a mente permanecerá imóvel e o *yogin* alcançará a equanimidade. Por conseguinte, deve-se controlar a respiração [pela prática de *prāṇāyāma*].

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।

मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ३॥

yāvadvāyuhḥ sthito dehe tāvajjīvanamucyate |  
maraṇam tasya niṣkrāntistato vāyurṁ nirodhayet || 3 ||

II:3. Enquanto houver alento no corpo, haverá vida. Quando o alento parte, advém a morte. Por isso, é necessário restringi-lo através da prática de *prāṇāyāma*.

मलाकलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।

कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥ ४॥

malākālāsu nāḍīṣu māruto naiva madhyagaḥ |

katham syādunmanībhāvaḥ kāryasiddhiḥ katham bhavet || 4 ||

*Nāḍīśodhana*: a necessidade de purificar as *nāḍīs*.

II:4. Enquanto permanecerem impurezas nas *nāḍīs* [*īdā* e *piṅgalā*], o *prāṇa* não poderá entrar no canal central, *suṣumṇā*. Desta forma, o *yogin* não alcançará o *unmanī*, [a experiência meditativa da absorção total], nem terá sucesso nas práticas.

शुद्धमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।

तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ५॥

śuddhameti yadā sarvaṁ nāḍīcakraṁ malākulam |

tadaiva jāyate yogī prāṇasaṅgrahaṇe kṣamaḥ || 5 ||

II:5. Somente quando todas as *nāḍīs* que ainda estiverem impuras forem purificadas, é que o *yogin* poderá praticar *prāṇāyāma* com sucesso.

प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ।

यथा सुषुम्णानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयान्ति च ॥ ६॥

prāṇāyāmaṁ tataḥ kuryānnityaṁ sāttvikayā dhiyā |

yathā suṣumṇānāḍīsthā malāḥ śuddhiṁ prayānti ca || 6 ||

II:6. Portanto, o *prāṇāyāma* deverá ser praticado diariamente, com uma paisagem mental em que predomine a harmonia, *sattva*, até que *suṣumṇā* fique livre de impurezas.

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।

धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ७॥

baddhapadmāsano yogī prāṇaṁ candreṇa pūrayet |

dhārayitvā yathāśakti bhūyaḥ sūryeṇa recayet || 7 ||

*Nāḍīśodhana prāṇāyāma*, a respiração polarizada.

II:7. Em *padmāsana*, o *yogin* deve inalar (*pūraka*) através da fossa nasal esquerda [chamada *īdā* ou *candra*] e, após reter a respiração (*kūṁbhaka*) tanto quanto lhe seja possível, deve exalar (*recaka*) pela fossa nasal direita [chamada *piṅgalā* ou *sūrya*].

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।

विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ८॥

prāṇam sūryeṇa cākṛṣya pūrayedudaram śanaiḥ |  
vidhivatkuumbhakam kṛtvā punaścandreṇa recayet || 8 ||

II:8. Na continuação, deve-se inalar pela narina direita (*piṅgalā*), praticar *kūmbhaka* como antes e exalar pela esquerda (*īdā*).

येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः ।

रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥ ९॥

yena tyajettena pītvā dhārayedatirodhataḥ |  
recayecca tato'nyena śanaireva na vegataḥ || 9 ||

II:9. Depois do *recaka*, deve-se fazer *pūrika* pela mesma fossa nasal. O *kūmbhaka* deve ser mantido o máximo possível [até que o corpo comece a tremer. Depois do *kūmbhaka*,] deve-se exalar lentamente [pois, exalando rapidamente, a energia do corpo irá reduzir-se].

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत्

पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्दामया ।

सूर्यचन्द्रमसोरेण विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां

शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ १०॥

prāṇam cediḍayā pibenniyamitaṁ bhūyo'nyathā recayet  
pītvā piṅgalayā samīraṇamatho baddhvā tyajedvāmayā |  
sūryacandramasoranena vidhinābhyāsaṁ sadā tanvatāṁ  
śuddhā nāḍigaṇā bhavanti yamināṁ māsatrayaḍūrdhvataḥ || 10 ||

II:10. Ao inspirar *prāṇa* através de *īdā*, deve-se exalar através de *piṅgalā*; na continuação, inspira-se novamente por *piṅgalā* e exala-se por *īdā*, sempre depois de ter retido a respiração (*kūmbhaka*) o máximo de tempo possível. O *yogin* que se aperfeiçoar na prática da ética e que praticar esta respiração alternada (*nāḍīśodhana*), purificará todas suas *nāḍīs* em três meses.

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ।

शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ११॥

prātarmadhyandine sāyamardharātre ca kumbhakān |  
śanairāśītiparyantaṁ caturvāraṁ samabhyaset || 11 ||

II:11. Deve-se praticar *prāṇāyāma* quatro vezes durante o dia e noite, [na primeira hora da manhã, ao meio-dia, pela tarde e à meia-noite]. A progressão deve ser gradativa, até que se possam fazer 80 *kūmbhakas* [em cada sessão].

कनीयसि भवेद्स्वेद कम्पो भवति मध्यमे ।

उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत् ॥ १२॥

kanīyasi bhavedsveda kampo bhavati madhyame |  
uttame sthānamāpnoti tato vāyurṁ nibandhayet ॥ 12 ॥

II:12. Na primeira fase, há transpiração, na segunda, há tremores e, na fase superior o *prāṇa* chega ao lugar mais elevado, [*brahmārandhra*, a abertura do canal axial, no topo da cabeça]. O *prāṇāyāma* deve ser praticado desta forma.

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ।

दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३॥

jalena śramajātena gātramardanamācaret |  
dr̥ḍhatā laghutā caiva tena gātrasya jāyate ॥ 13 ॥

II:13. Se houver transpiração, deve se aplicar uma massagem [esfregando a pele, para reabsorvê-la]; desta forma, o corpo torna-se leve e forte.

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।

ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ॥ १४॥

abhyāsakāle prathame śastam kṣīrājyabhōjanam |  
tato 'bhyāse dr̥ḍhībhūte na tādr̥ṅṅniyamagrahaḥ ॥ 14 ॥

II:14. Nos primeiros níveis da prática [do *prāṇāyāma*] o *yogin* deve ingerir os alimentos misturados com leite e *ghī*. Quando a prática evoluir, estas restrições não serão mais necessárias.

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।

तथैव सेवितो वायुस्यथा हन्ति साधकम् ॥ १५॥

yathā siṁho gajo vyāghro bhavedvaśyaḥ śanaiḥ śanaiḥ |  
tathaiva sevito vāyuranyathā hanti sādhakam ॥ 15 ॥

Prática correta.

II:15. Deve-se controlar o *prāṇa* gradualmente, do mesmo modo como se domam os leões, os elefantes e os tigres (pouco a pouco, com paciência e energia), pois se assim não fosse, o praticante poderia morrer.



प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्गमः ॥ १६॥

prāṇāyāmena yuktena sarvarogakṣayo bhavet |  
ayuktābhyāsayogena sarvarogasamudgamaḥ || 16 ||

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

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।

भवन्ति विविधाः रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥ १७॥

hikkā śvāsaśca kāsaśca śiraḥkarnākṣivedanāḥ |  
bhavanti vividhāḥ rogāḥ pavanasya prakopataḥ || 17 ||

II:17. Uma prática incorreta [de *prāṇāyāma*] pode ocasionar moléstias nos olhos, nariz e ouvidos, dores de cabeça, soluço, asma e outras dolências [pulmonares].

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।

युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८॥

yuktaṁ yuktaṁ tyajedvāyuṁ yuktaṁ yuktaṁ ca pūrayet |  
yuktaṁ yuktaṁ ca badhnīyādevaṁ siddhimavāpnuyāt || 18 ||

II:18. Para obter-se a perfeição na prática (*siddhi*), deve-se inalar e exalar lentamente, procedendo também de forma gradual com o *kūmbhaka*.

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ।

कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायते निश्चितम् ॥ १९॥

yadā tu nādīśuddhiḥ syāttathā cihnāni bāhyataḥ |  
kāyasya kṛṣatā kāntistadā jāyate nīścitam || 19 ||

Efeitos.

II:19. Quando as *nāḍīs* estão purificadas, o corpo emagrece e brilha de forma natural.

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।

नादाभिव्यक्तिरोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ २०॥

yatheṣṭaṁ dhāraṇaṁ vāyoranalasya pradīpanam |  
nādābhivyaktirārogyaṁ jāyate nādīśodhanāt || 20 ||

II:20. Então o *yogin* é capaz de reter a respiração à vontade, ativa-se o fogo gástrico, o *nāda*, som interior, se faz audível e a saúde torna-se perfeita.

मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ।

अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥ २१ ॥

medaśleṣmādhikaḥ pūrvam ṣaṭkarmāṇi samācaret |  
anyastu nācārettāni doṣāṇām samabhāvataḥ || 21 ||

*Ṣaṭkarma*, as purificações físicas.

II:21. O *ṣaṭkarma* deve ser a primeira prática para as pessoas que tendem à indolência ou que possuem uma constituição débil. Nos demais casos, quando os *doṣas* [constituintes corporais *vāta*, *pitta* e *kapha* estiverem em equilíbrio], não é preciso fazer essa prática.

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥ २२ ॥

dhautirbastistathā netistrāṭakaṁ naulikaṁ tathā |  
kapālabhātīścaitāni ṣaṭkarmāṇi pracakṣate || 22 ||

II:22. As seis ações, *ṣaṭkarma*, são: *dhauti*, *basti*, *neti*, *trātaka*, *navli* e *kapālabhāti*.

कर्म षट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।

विचित्रगुणसन्धाय पूज्यते योगिपुङ्गवैः ॥ २३ ॥

karma ṣaṭkamidaṁ gopyaṁ ghaṭaśodhanakāraḥ |  
vicitrageṇasandhāya pūjyate yogipuṅgavaiḥ || 23 ||

II:23. Estas ações que purificam o corpo são secretas, pois possuem múltiplos e maravilhosos resultados e são tidas em grande estima pelos *yogins*.

तत्र धौतिः

चतुर्अङ्गुलविस्तरं हस्तपञ्चदशायतम् ।

गुरुपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।

पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत् ॥ २४ ॥

tatra dhautiḥ  
caturāṅgulavistāraṁ hastapañcadaśāyatam |  
gurūpadiṣṭamārgeṇa siktam vastraṁ śanairgraset |  
punaḥ pratyāhareccaitaduditaṁ dhautikarma tat || 24 ||

*Dhauti*, a purificação do trato digestivo.

II:24. Engole-se lentamente uma tira de pano umedecida, de quatro dedos de largura por quinze palmos de comprimento, a qual é retirada imediatamente, seguindo-se as instruções do *guru*.

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।

धौतिकर्मप्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः ॥ २५॥

kāsaśvāsaplīhakuṣṭhaṁ kapharogāśca viṁśatiḥ |

dhautikarmaprabhāveṇa prayāntyeva na saṁśayaḥ || 25 ||

II:25. O *dhauti* é efetivo contra asma, doenças bronquiais, problemas no fígado, lepra e muitas outras doenças que surgem por causa do desequilíbrio de *kapha*, sem dúvida alguma.

अथ बस्तिः

नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः ।

आधाराकुञ्चनं कुर्यात्क्षालनं बस्तिकर्म तत् ॥ २६॥

atha bastiḥ

nābhidaghñajale pāyau nyastanālotkaṭāsanaḥ |

ādhārakuñcanaṁ kuryātkṣālanam bastikarma tat || 26 ||

*Basti*, a lavagem intestinal.

II:26. Em *uṭkatāsana*, [sentado de cócoras, com os pés separados na distância dos quadris e os glúteos sobre os calcanhares] e submergido em água até o umbigo, introduz-se no reto um tubo fino de bambu e contrai-se o esfíncter anal [e o abdômen, para puxar a água, fazê-la circular dentro do ventre e expeli-la].

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।

बस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ २७॥

gulmaplīhodaram cāpi vātapittakaphodbhavāḥ |

bastikarmaprabhāveṇa kṣīyante sakalāmayāḥ || 27 ||

II:27. A prática de *basti* é eficaz contra o inchaço dos órgãos internos e do fígado, doenças estomacais e todas as enfermidades advindas do excesso ou do desequilíbrio de *vāta*, *pitta* e *kapha*.

धान्वद्रियान्तःकरणप्रसादं

दधाच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तम् ।

अशेषदोषोपचयं निहन्याद्

अभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥ २८॥

dhāntvadriyāntaḥkaraṇaprasādaṁ  
dadhācca kāntim dahanapradīptam |  
aśeṣadoṣopacayaṁ nihanyād  
abhyasyamānaṁ jalabastikarma || 28 ||

II: 28. A prática correta de *basti* purifica os constituintes corpóreos (*dhātus*), os órgãos dos sentidos (*indriyas*) e a psiquê (*antaḥkāraṇa*); torna o corpo brilhante e aumenta o poder digestivo, eliminando todos os desequilíbrios fisiológicos.

अथ नेतिः

सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।

मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥ २९॥

atha netiḥ  
sūtraṁ vitastisusnigdhaṁ nāsānāle praveśayet |  
mukhānnirgamayeccaiṣā netiḥ siddhairnigadyate || 29 ||

Agora, o *neti*: a purificação dos seios nasais.

II:29. Introduz-se um cordão fino, de um palmo de comprimento, por uma das fossas nasais e puxa-se pela boca.

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।

जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥ ३०॥

kapālaśodhinī caiva divyadrṣṭipradāyinī |  
jatrūrdhvajātarogaugham netirāśu nihanti ca || 30 ||

II:30. O *neti* purifica o crânio e melhora a acuidade da visão, eliminando rapidamente todas as moléstias que possam surgir acima da linha dos ombros.

अथ त्राटकम्

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।

अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ ३१॥

atha trāṭakam  
nirīkṣenniścaladr̥śā sūkṣmalakṣyaṁ samāhitaḥ |  
aśrusampātaparyantamācāryaistrāṭakam smṛtam || 31 ||

Agora, o *trāṭaka*., a purificação dos olhos.

II:31. Olha-se fixamente, sem pestanejar, um objeto pequeno até surgirem lágrimas nos olhos. Os mestres chamam esta prática de *trāṭaka*.

मोचनं नेत्ररोगाणां तन्दाद्रीणां कपाटकम् ।

यत्ततस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ ३२ ॥

mocanaṁ netrarogāṇāṁ tandādriṇāṁ kapāṭakam |

yatnatastrāṭakam gopyaṁ yathā hāṭakapeṭakam ॥ 32 ॥

II:32. Esta prática elimina a preguiça e todas as doenças oculares; deve ser mantida cuidadosamente em segredo, como uma caixa de jóias valiosas.

अथ नौलिः

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।

नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रशस्यते ॥ ३३ ॥

atha nauliḥ

amandāvartavegena tundaṁ savyāpasavyataḥ |

natāṁso bhrāmayeḍeṣā nauliḥ siddhaiḥ praśasyate ॥ 33 ॥

*Nauli*, a automassagem abdominal.

II:33. Inclina-se os ombros para frente, apoiando-se com firmeza as palmas das mãos nos joelhos; move-se o ventre para a esquerda e para a direita como um redemoinho em um rio. Os *siddhas* chamam esta técnica de *nauli*, [o movimento do barco nas ondas].

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनादि

सन्धापिकानन्दकरी सदैव ।

अशेषदोषमयशोषणी च

हठक्रिया मौलिरियं च नौलिः ॥ ३४ ॥

mandāgnisandīpanapācanaḍi

sandhāpikānandakarī sadaiva |

aśeṣadoṣamayaśoṣaṇī ca

haṭhakriyā mauliriyam ca nauliḥ ॥ 34 ॥

II:34. Esta excelente prática de Haṭhayoga elimina a inércia do fogo gástrico, estimula a digestão, deixa uma sensação agradável e elimina todos os males e desajustes dos humores.

अथ कपालभातिः

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।

कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ ३५ ॥

atha kapālabhātiḥ  
bhastrāvallohakārasya recapūrau sasambhramau |  
kapālabhātirvikhyātā kaphadoṣaviśoṣaṇī || 35 ||

Agora, o *kapālabhāti*: a purificação das vias respiratórias.

II:35. Esta técnica consiste em fazer-se *recaka* e *pūra* rapidamente, reproduzindo o ruído do fole de um ferreiro. Esta técnica é denominada de *kapālabhāti* e elimina todos os males [que possam surgir do desequilíbrio] do *kapha doṣa*, [o constituinte corporal em que predominam os elementos terra e água].

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ।

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥ ३६॥

ṣaṭkarmanirgatasthauyakaphadoṣamalādikaḥ |  
prāṇāyāmaṁ tataḥ kuryādanāyāsena siddhyati || 36 ||

II:36. Estas seis práticas eliminam a obesidade, os transtornos da fleuma e as impurezas; fazendo-se *prāṇāyāma* na sequência, alcança-se o sucesso sem esforço.

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ।

आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ ३७॥

prāṇāyāmaireva sarve praśuṣyanti malā iti |  
ācāryāṇāṁ tu keṣāṁcidanyatkarma na saṁmatam || 37 ||

Purificação das *nāḍīs*, canais de circulação da força vital.

II:37. Alguns mestres dizem que as *nāḍīs* podem ser purificadas somente através da prática de *prāṇāyāma* e que o *ṣaṭkarma* é desnecessário.

अथ गजकरणी

उदरगतपदार्थमुद्वमन्ति

पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले ।

क्रमपरिचयवश्यनाडिक्रम

गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥ ३८॥

atha gajakaraṇī  
udaragatapadārthamudvamanti  
pavanamapānamudīrya kaṇṭhanāle |  
kramapariçayavaśyanāḍīcakrā  
gajakaraṇīti nigadyate haṭhajñaiḥ || 38 ||



*Gajakaraṇī*, a vomição purificadora.

II:38. Com a ajuda de *mūlabandha*, faz-se subir o *apāna* para a garganta e regurgita-se o conteúdo do estômago; com a prática gradual desta técnica do Haṭhayoga todas as *nāḍīs* podem ser controladas.

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ।

अभूवन्नन्तकभ्यात्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ ३९॥

brahmādayo 'pi tridaśāḥ pavanābhyāsatatparāḥ |  
abhūvannantakabhyāttasmātpavanamabhyaset || 39 ||

Conclusões.

II:39. Todos os deuses, inclusive Brahmā, têm-se dedicado à prática do *prāṇāyāma*, livrando-se assim, do medo da morte; portanto, é conveniente praticar o controle respiratório.

यावद्बद्धो मरुद्देशे यावच्चित्तं निराकुलम् ।

यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालमयं कुतः ॥ ४०॥

yāvadbaddho maruddeśe yāvaccittaṁ nirākulam |  
yāvaddr̥ṣṭirbhruvormadhye tāvatkālabhayaṁ kutaḥ || 40 ||

II:40. Enquanto o *prāṇa* estiver controlado, a mente calma e estável, e o olhar fixo no espaço entre as sobrancelhas, não haverá medo da morte.

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।

सुषुम्णावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ ४१॥

vidhivatprāṇasaṁyāmairnāḍīcakre viśodhite |  
suṣuṁṇāvadanaṁ bhittvā sukhādvīśati mārutaḥ || 41 ||

II:41. Uma vez purificadas as *nāḍīs* com a prática regular de *prāṇāyāma*, o *prāṇa* atravessa a entrada da *suṣuṁṇānāḍī* e facilmente flui por ela.

अथ मनोमनी

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।

यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोमनी ॥ ४२॥

atha manonmanī  
mārute madhyasaṁcāre manaḥsthairyaṁ prajāyate |  
yo manaḥsusthirībhāvaḥ saivāvasthā manonmanī || 42 ||

Agora, o *manomanī*.

II:42. Quando *mārut* [o *prāṇa*, a força vital] flui livremente no centro [*i.e.*, por *suṣuṃṇānādī*], a mente se estabiliza. Essa mente calma é chamada *manomanī*.

तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वन्ति कुम्भकान् ।

विचित्र कुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ४३॥

tatsiddhaye vidhānajñāścitrāṅkurvanti kumbhakān |  
vicitra kumbhakābhyāsādvicitrāṁ siddhimāpnuyāt || 43 ||

II:43. A fim de conseguir tal estado, os *yogins* experientes praticam diferentes *kūmbhakas*, obtendo, assim, maravilhosos resultados, *siddhis*.

अथ कुम्भकभेदाः

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः ॥ ४४॥

atha kumbhakabhedāḥ  
sūryabhedanamujjāyī sītkārī śītalī tathā |  
bhastrikā bhrāmarī mūrccchā plāvinītyaṣṭakumbhakāḥ || 44 ||

Agora, os vários *kūmbhakas*: os oito *prāṇāyāmas*.

II:44. Há oito *kūmbhakas* [ou *prāṇāyāmas*]: *sūryabhedana*, *ujjāyī*, *śītkārī*, *śītalī*, *bhastrikā*, *bhrāmarī*, *mūrccchā* e *plāvinī*. [*Kūmbhaka* quer dizer “retenção”. Aqui é sinônimo de *prāṇāyāma*. *Bedha* significa “atravessar”, e refere-se à passagem do ar e o fluxo vital pelas narinas].

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तुद्धियानकः ॥ ४५॥

pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ |  
kumbhakānte recakādau kartavyastūḍḍiyānakaḥ || 45 ||

*Bandhas*, as ativações no *prāṇāyāma*.

II:45. Ao final de *pūraka*, a inspiração, deve-se praticar *jālāṇḍharabandha*; e, ao final de *kūmbhaka* e no início de *recaka*, a expiração, deve-se fazer *uḍḍīyānabandha*.

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसङ्कोचने कृते ।

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६॥

adhastātkuñcanenāśu kaṅṭhasaṅkocane kṛte |  
madhye paścimatānena syātprāṇo brahmanāḍigaḥ || 46 ||

II:46. Por meio de uma rápida ativação do períneo, [*adhastāt*, consegue-se o *mūlabandha*]. Ao mesmo tempo deve ser feita a ativação da garganta, [*kaṅṭhasaṅkoca*, i.e., *jalāṅḍharabandha*]. A força vital é conduzida para o canal central, *brahmanāḍi*, com [a ajuda] do alongamento posterior do abdômen [*paścimatānena* i.e., *uḍḍīyānabandha*]. [Noutras palavras, praticando-se *jalāṅḍharabandha*, *mūlabandha* e *uḍḍīyānabandha* ao mesmo tempo, o *prāṇa* flui por *suṣumṇā*. Ao dizer *madhye paścimatānena*, Svātmārāma refere-se aqui à ativação do baixo ventre (literalmente, o “alongamento da parte posterior medial”), e não ao *paścimottānāsana*, a conhecida postura da pinça.]

आपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।

योगी जराविमुक्तः सन्षोडशाब्दवया भवेत् ॥ ४७॥

āpānamūrdhvamutthāpya prāṇam kaṅṭhādadhō nayet |  
yogī jarāvimuktaḥ sanṣoḍaśābdavayā bhavet || 47 ||

II:47. Impulsionando o *apāna* para cima [com a ajuda do *mūlabandha*] e fazendo descer o *prāṇa* a partir da garganta [com o auxílio do *jalāṅḍharabandha*], o *yogin* livra-se da velhice e torna-se [saudável, enérgico e bem disposto] como um jovem de dezesseis anos.

अथ सूर्यभेदनम्

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवासनं ततः ।

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ ४८॥

atha sūryabhedanam  
āsane sukhade yogī baddhvā caivāsanaṁ tataḥ |  
dakṣanāḍyā samākṛṣya bahiḥsthaṁ pavanaṁ śanaiḥ || 48 ||

*Sūryabhedana*, a respiração solar.

II:48. Para fazer este *kūmbhaka*, o *yogin* deve sentar-se em um *āsana* adequado, em um assento confortável, e inalar lentamente pela fossa nasal direita (*piṅgalā*).

आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत् ।

ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ४९॥

ākeśādānakhāgrācca nirodhāvadhi kumbhayet |  
tataḥ śanaiḥ savyanāḍyā recayetpavanaṁ śanaiḥ || 49 ||

II:49. Na sequência, deve praticar *kūmbhaka* até sentir o *prāṇa* penetrar em todo o seu corpo, desde a ponta dos cabelos até as unhas dos dedos dos pés; então deve exalar lentamente através da fossa nasal esquerda (*īdā*).

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ।

पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ५० ॥

kapālaśodhanam vātadoṣaghnam kṛmidoṣahṛt |

punaḥ punaridaṁ kāryam sūryabhedanamuttamam || 50 ||

II:50. Este excelente *sūryabhedana* deve ser praticado repetidas vezes, pois esvazia o cérebro (lóbulos frontais e seios nasais), combate os parasitas intestinais e cura os males causados por excesso de *vāta*, [o constituinte corporal formado pela combinação dos elementos ar e espaço].

अथ उज्जायी

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।

यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥ ५१ ॥

atha ujjāyī

mukhaṁ saṁyamya nāḍībhyāmākṛṣya pavanam śanaīḥ |

yathā lagati kaṅṭhāttu hṛdayāvadhī sasvanam || 51 ||

*Ujjāyī*, a respiração que confere a vitória.

II:51. *Ujjāyī*: com a boca fechada, inala-se lentamente por ambas as fossas nasais, de tal forma que o ar produza um ruído (surdo) ao passar pela garganta em direção aos pulmões.

पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया तथा ।

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥ ५२ ॥

pūrvavatkuṁbhayetprāṇam recayedīḍayā tathā |

śleṣmadoṣaharam kaṅṭhe dehānalavivardhanam || 52 ||

II:52. Depois, pratica-se *kūmbhaka* segundo a descrição anterior, mas exalando pela narina esquerda (*īdā*); com esta técnica eliminam-se os problemas de excesso de mucosidade na garganta e incrementa-se a capacidade digestiva do corpo.

नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम् ।

गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥ ५३ ॥

nāḍījalodarādhātugataḍoṣavināśanam |

gacchatā tiṣṭhatā kāryamujjāyākhyam tu kumbhakam || 53 ||

II:53. A respiração *ujjayī* também cura a hidropsia e os desequilíbrios nas *nāḍīs* e nos *dhātus*; este *kūmbhaka* pode ser praticado em pé, estando-se imóvel ou caminhando.

अथ सीत्कारी

सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम् ।

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥ ५४॥

atha sītkaṛī

sītkaṁ kuryāttathā vaktre ghrāṇenaiva vijṛmbhikām |

evamabhyāsayogena kāmadevo dvitīyakaḥ || 54 ||

*Sītkaṛī*, a respiração refrescante.

II:54. Ao inalar, produz-se um som sibilante, mantendo a língua entre os dentes; depois, exala-se pelo nariz. A prática continuada desta técnica torna o *yogin* belo como o Deus do Amor, Kāmadeva.

योगिनी चक्रसंमान्यः सृष्टिसंहारकारकः ।

न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ ५५॥

yoginī cakrasaṁmānyaḥ sṛṣṭisamhārakāraḥ |

na kṣudhā na tṛṣā nidrā naivālasyaṁ prajāyate || 55 ||

II:55. Assim, ele se torna atraente para as *yoginīs*, controla suas ações, não sente fome nem sede, nem se vê afetado pela sonolência ou pela preguiça.

भवेत्सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः ।

अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले ॥ ५६॥

bhavetsattvaṁ ca dehasya sarvopadravavarjitaḥ |

anena vidhinā satyaṁ yogīndro bhūmimaṇḍale || 56 ||

II:56. Com esta prática ele consegue força física e torna-se um *yogīndra*, um mestre de Yoga, livre de todas as aflições.

अथ शीतली

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भसाधनम् ।

शनकैर्घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः ॥ ५७॥

atha śitalī

jihvayā vāyumākṛṣya pūrvavatkuṁbhasādhanam |

śanakairghrāṇarandhrābhyāṁ recayetpavanaṁ sudhīḥ || 57 ||

*Śitalī*, a respiração refrescante.

II:57. Para fazer *śitalī*, inala-se através da língua, colocada em forma de calha. A língua imita o bico de um pássaro, ficando projetada um pouco para fora dos lábios. Na sequência, exala-se lentamente pelo nariz.

गुल्मप्लीहादिकान्त्रोगान्ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ।

विषाणि शीतली नाम कुम्भिकेयं निहन्ति हि ॥ ५८॥

gulmaplīhādīkānrogānjvaram pittaṁ kṣudhām tṛṣām |  
viṣāṇi śītalī nāma kumbhīkeyaṁ nihanti hi ॥ 58 ॥

II:58. Este *kūmbhaka* cura doenças do abdômen e do baço, dentre outras; também evita febre, tendência a ter transtornos biliares, fome, sede e neutraliza os venenos.

अथ भस्त्रिका

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ।

पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ५९॥

atha bhastrikā  
ūrvorupari saṁsthāpya śubhe pādātale ubhe |  
padmāsanaṁ bhavedetatsarvapāpaprāṇāśanam ॥ 59 ॥

*Bhastrikā*, a respiração do fole.

II:59. Ao adotar-se *padmāsana*, colocando-se os pés sobre as coxas opostas, eliminam-se os efeitos nocivos de todas as doenças.

सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।

मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ६०॥

samyakpadmāsanaṁ baddhvā samagrīvōdaraḥ sudhīḥ |  
mukhaṁ saṁyamya yatnena prāṇaṁ ghrāṇena recayet ॥ 60 ॥

यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि सस्वनम् ।

वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ ६१॥

yathā lagati hṛtkanṭhe kapālāvadhi sasvanam |  
vegena pūrayeccāpi hṛtpadmāvadhi mārutam ॥ 61 ॥

II:60-61. Após ter adotado corretamente tal postura, com as costas e a nuca alinhadas, fecha-se a boca e exala-se com energia pelo nariz de forma tal, que se sinta a pressão no coração, na garganta e na cabeça; então, inala-se rapidamente, até que a força vital alcance o lótus do coração, *anāhatacakra*.

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।

यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६२॥

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ।

यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ६३॥

punarvirecayettadvatpūrayecca punaḥ punaḥ |  
yathaiva lohakāreṇa bhastrā vegena cālyate || 62 ||  
tathaiva svaśarīrasthaṁ cālayetpavanaṁ dhiyā |  
yadā śramo bhaveddehe tadā sūryeṇa pūrayet || 63 ||

II:62-63. Repete-se a expiração e a inspiração desta forma sucessivamente, como o ferreiro que maneja seu fole com força; assim, consegue-se uma circulação constante de *prāṇa* pelo corpo; ao sentir o corpo cansado, exala-se [vagarosamente] por *piṅgalā*, a narina direita.

यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ।  
धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥ ६४॥

yathodaraṁ bhavetpūrṇamanilena tathā laghu |  
dhārayennāsikāṁ madhyātarjanībhyāṁ vinā dṛḍham || 64 ||

II:64. Após encher o interior do corpo com *prāṇa*, fecham-se ambas as fossas nasais com o polegar, o anular e o mínimo.

विधिवत्कुम्भकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।  
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ६५॥  
vidhivatkuumbhakam kṛtvā recayedidayānilam |  
vātapittaśleṣmaharam śarīrāgnivivardhanam || 65 ||

II:65. Faz-se então *kūmbhaka* segundo a descrição anterior e exala-se [lentamente] através de *īdā*, [a narina esquerda]. Isto elimina os desequilíbrios causados pelo excesso de *pitta*, *kapha* e *vāta* e estimula o fogo gástrico do corpo.

कुण्डली बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ।  
ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ६६॥  
kuṇḍalī bodhakam kṣipraṁ pavanaṁ sukhadaṁ hitam |  
brahmanāḍīmukhe saṁsthakaphādyargalanāśanam || 66 ||

II:66. Este procedimento desperta a *kuṇḍalinī* rapidamente, purifica as *nāḍīs*, é agradável e benéfico; desta maneira eliminam-se os obstáculos que obstróem a entrada de *suṣuṃṇānāḍī*.

सम्यग्गात्रसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदकम् ।  
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ ६७॥



samyaggātrasamudbhūtagranthitrayavibhedakam |  
viśeṣeṇaiva kartavyaṁ bhastrākhyam kumbhakam tvidam || 67 ||

II:67. Este *kūmbhaka*, denominado *bhastrikā*, deve ser praticado com afinco, pois faz com que o *prāṇa* atravesse os três “nós” (*granthis*) que estão ao longo de *suṣumṇānāḍī*. [Esses três “nós” energéticos, chamados *brahmāgranthi*, *viṣṇugranthi* e *rudragranthi*, são obstáculos ao longo do canal central que a energia psíquica precisa percorrer após haver despertado. O primeiro está localizado no *cakra* básico, *mūlādhāra*, o segundo no *cakra* cardíaco, *anāhata*, e o terceiro, no *cakra* do intercílio, *ājñacakra*. Sua função é prevenir o despertar indesejado da energia potencial (*kuṇḍalinī*).]

अथ भ्रामरी  
वेगाद्धोषं पूरकं भृङ्गनादं  
भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।  
योगीन्द्राणमेवमभ्यासयोगाच्च  
चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ॥ ६८ ॥

atha bhrāmarī  
vegādghoṣam pūrakam bhr̥ṅganādam  
bhr̥ṅgīnādam recakam mandamandam |  
yogīndrāṇamevamabhyāsayogāc  
citte jātā kācidānandalīlā || 68 ||

*Bhrāmarī*, a respiração da abelha.

II:68. Inala-se rapidamente, produzindo um som semelhante ao do vôo do zangão; depois, expira-se lentamente [após a retenção com os pulmões cheios], produzindo o som do vôo da abelha. Com a prática deste exercício, os grandes *yogins* experimentam uma felicidade indescritível em seus corações.

अथ मूर्च्छा  
पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं शनैः ।  
रेचयेन्मूर्च्छाख्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥ ६९ ॥

atha mūrccchā  
pūrakānte gāḍhataram baddhvā jālandharam śanaiḥ |  
recayenmūrccchākhyeyam manomūrccchā sukhapradā || 69 ||

*Mūrccchā*, a respiração extenuante.

II:69. Ao final de *pūraka*, executa-se um firme *jālāṇḍharabandha* e, depois, expira-se lentamente; este *kūmbhaka* reduz a atividade mental de forma muito agradável.

अथ प्लाविनी

अन्तः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः ।

पयस्यगाधेऽपि सुखात्स्लवते पद्मपत्रवत् ॥ ७० ॥

atha plāvinī

antaḥ pravartitodāramārutāpūritodarah |

payasyagādhe'pi sukhātplavate padmapatratvat || 70 ||

*Plāvinī*, a respiração que permite flutuar.

II:70. Com os pulmões completamente cheios de ar, o *yogin* pode flutuar facilmente sobre as águas, como uma folha de lótus.

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।

सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ॥ ७१ ॥

prāṇāyāmastridhā prokto recapūrakakumbhakaiḥ |

sahitaḥ kevalaśceti kumbhako dvividho mataḥ || 71 ||

Dois tipos de retenção respiratória, *kūmbhaka*.

II:71. Há três tipos de *prāṇāyāma*: *recaka*, *pūraka* e *kūmbhaka*: exalação, inspiração e retenção [com pulmões cheios ou vazios]. O *kūmbhaka* é também de dois tipos: *sahita* [com *pūraka* e *recaka*] e *kevala* [sem *pūraka* nem *recaka*].

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत् ।

रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥ ७२ ॥

yāvatkevalasiddhiḥ syātsahitaṁ tāvadabhyaset |

recakaṁ pūrakaṁ muktva sukhaṁ yadvāyudhāraṇam || 72 ||

*Kevalakūmbhaka*, a retenção isolada.

II:72. *Kevala* é um *kūmbhaka* independente de *pūraka* e *recaka*, durante o qual se retém o *prāṇa* sem esforço algum; enquanto não se dominar totalmente o *kevalakūmbhaka*, deve-se praticar *sahita*.

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ।

कुम्भके केवले सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥ ७३ ॥

prāṇāyāmo'yamityuktaḥ sa vai kevalakumbhakaḥ |

kumbhake kevale siddhe recapūrakavarjite || 73 ||

II:73. Este *prāṇāyāma* acima mencionado é de fato a retenção isolada, *kevalakūmbhaka*. Quando se aperfeiçoa essa retenção livre, há ausência de expiração e inspiração. [Noutras palavras, o *kevalakūmbhaka* é um tipo de absorção meditativa

na qual a cessação do movimento respiratório acontece isoladamente do processo voluntário de inspirar ou expirar.]

न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ।

शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणात् ॥ ७४ ॥

na tasya durlabham kimcittrisu lokeṣu vidyate |  
śaktaḥ kevalakumbhena yatheṣṭam vāyudhāraṇāt ॥ 74 ॥

II:74. Quando se domina o *kevalakūmbhaka*, sem necessidade de *pūraka* e *recaka*, não existe nada no mundo [interior] que esteja fora do alcance do *yogin*.

राजयोगपदं चापि लभते नात्र संशयः ।

कुम्भकात्कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत् ।

अनर्गला सुषुम्णा च हठसिद्धिश्च जायते ॥ ७५ ॥

rājyogapadam cāpi labhate nātra saṁśayaḥ |  
kumbhakātkuṇḍalībodhaḥ kuṇḍalībodhato bhavet |  
anargalā suṣumṇā ca haṭhasiddhiśca jāyate ॥ 75 ॥

II:75. Por meio de *kevalakūmbhaka* desperta-se a *kuṇḍalinī* e o canal *suṣumṇā* fica livre de obstáculos, alcançando-se [gradualmente] a perfeição do Rājayoga.

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।

न सिध्यति ततो युग्ममनिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७६ ॥

haṭham vinā rājayogo rājyogam vinā haṭhaḥ |  
na sidhyati tato yugmamāniṣpatteḥ samabhyaset ॥ 76 ॥

Rājayoga e Haṭhayoga.

II:76. Não se pode aperfeiçoar o Haṭha sem a prática do Rājayoga; não se pode aperfeiçoar o Rājayoga sem a prática do Haṭha. Portanto, é preciso praticar ambos até consumir depois a perfeição.

कुम्भकप्राणरोधान्ते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।

एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ ७७ ॥

kumbhakapraṇarodhānte kuryācchittaṁ nirāśrayam |  
evamabhyāsayogena rājyogapadam vrajet ॥ 77 ॥

II:77. Ao final da retenção do alento no *kūmbhaka*, deve-se afastar a mente de todos os objetos. Praticando-se dessa maneira, alcançar-se-á o Rājayoga.

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता  
नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।  
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं  
नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥ ७८॥

vapuḥ kṛśatvaṁ vadane prasannatā  
nādasphuṭatvaṁ nayane sunirmale |  
arogatā bindujayo'gnidīpanaṁ  
nāḍīviśuddhirhaṭhasiddhilakṣaṇam ॥ 78 ॥

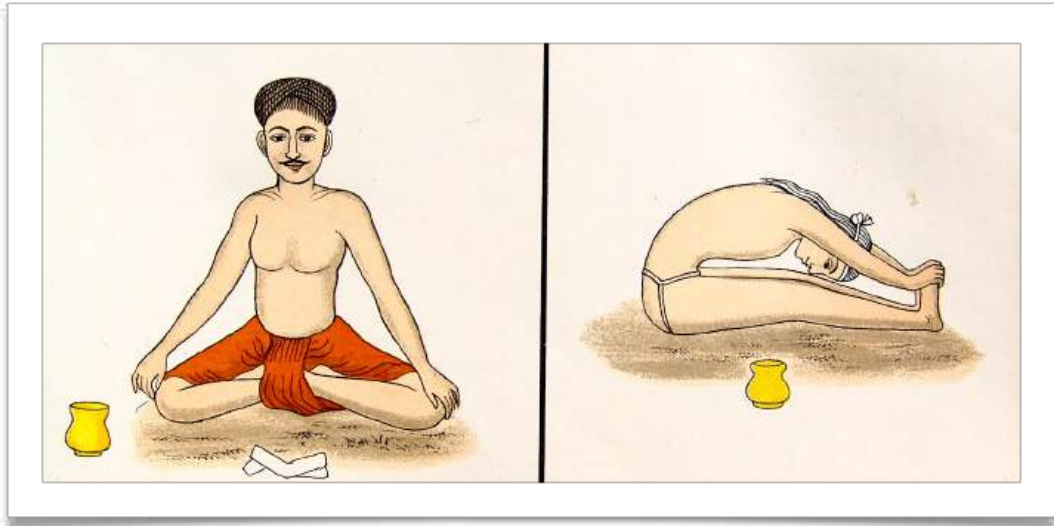
Efeitos da prática.

II:78. Quando se aperfeiçoa o Haṭhayoga, aparecem os seguintes sinais: agilidade física, brilho no rosto, manifestação da vibração sutil interior (*nāḍa*), olhar penetrante e claro, saúde, controle do fluido seminal (*bindu*), aumento do fogo digestivo e total purificação das *nāḍīs*.

इति हठप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ।

iti haṭhapradīpikāyāṁ dvitīyopadeśaḥ |

Aqui conclui-se o segundo capítulo da *Haṭhayoga Pradīpikā* [que versa sobre a purificação das *nāḍīs*, *nāḍīsodhana*, a expansão da força vital, os *prāṇāyāmas* e as purificações corpóreas, *ṣaṭkarmas*].



---

॥ ३ ॥ तृतीयोपदेशः ॥

## Tṛtīyopadeśah

### Capítulo III

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ।

सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली ॥ १ ॥

saśailavanadhātrīṇāṃ yathādhāro’hināyakaḥ |  
sarveṣāṃ yogatantrāṇāṃ tathādhāro hi kuṇḍalī || 1 ||

*Kuṇḍalinī*, o poder serpentino.

III:1. Assim como Ananta, a serpente infinita, sustenta a Terra com todas as suas montanhas e florestas, da mesma forma a *kuṇḍalī* é o fundamento de todas as práticas de Yoga (*yogatantra*).

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।

तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥ २ ॥

suptā guruprasādena yadā jāgarti kuṇḍalī |  
tadā sarvāṇi padmāni bhidyante granthayo’pi ca || 2 ||

III:2. Quando a adormecida desperta pela mediação do *guru*, todos os *cakras* e todos os *granthis* são atravessados [*i.e.*, todos os obstáculos são superados].

प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते ।

तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम् ॥ ३ ॥

prāṇasya śūnyapadavī tadā rājapathāyate |  
tadā cittam nirālambam tadā kālasya vañcanam || 3 ||

III:3. [Então,] *suṣumṇānāḍī* torna-se o caminho real do *prāṇa*, a mente fica inativa [*i.e.*, seus conteúdos não geram novas aflições] e o *yogin* vence a morte.

सुषुम्णा शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रः महापथः ।

श्मशानं शाम्भवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

suṣumṇā śūnyapadavī brahmarandhraḥ mahāpathaḥ |  
śmaśānaṃ śāmbhavī madhyamārgaścetyekavācakāḥ || 4 ||

III:4. *Suṣumṇā, śuṣyapadavi, brahmārandhra, mahapaṭha, śmaṣāna, śāmbhavī, madhyamārga*, referem-se à mesma realidade.

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।

ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५॥

tasmātsarvaprayatnena prabodhayitumīśvarīm |  
brahmadvāramukhe suptāṁ mudrābhyāsaṁ samācaret ॥ 5 ॥

III:5. Assim, deve-se praticar com empenho as diversas *mudrās* a fim de despertar a poderosa deusa *kuṇḍaliṇī* que dorme, fechando a entrada da porta de acesso ao Absoluto, *suṣumṇānādī*.

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।

उड्डीयानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धरामिधः ॥ ६॥

mahāmudrā mahābandho mahāvedhaśca khecarī |  
uḍḍīyānaṁ mūlabandhaśca bandho jālandharābhidhaḥ ॥ 6 ॥

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।

इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७॥

karaṇī viparītākhyā vajrolī śakticālanam |  
idaṁ hi mudrādaśakaṁ jarāmaraṇanāśanam ॥ 7 ॥

*Mudrās*, gestos de poder.

III:6-7. As dez *mudrās* são *mahāmudrā, mahabandha, mahavedha, khecarī, uḍḍīyānabandha, mūlabandha, jālandharabandha, viparītakaraṇī, vajrolīmudrā* e *śaktīcālāna*. Elas destroem a velhice e eliminam a morte.

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।

वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८॥

ādināthoditaṁ divyamaṣṭaiśvaryaḥpradāyakam |  
vallabhaṁ sarvasiddhānāṁ durlabhaṁ marutāmapi ॥ 8 ॥

III:8. Śiva ensinou estes dez gestos que proporcionam os oito poderes paranormais (*siddhis*); os *siddhas, yogins* perfeitos, se esforçam em sua prática, mas as *mudrās* são difíceis de serem dominadas, mesmo para os deuses.

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ९॥

gopaṇīyaṁ prayatnena yathā ratnakaraṇḍakam |  
kasyacinnaiva vaktavyaṁ kulastrīsuraṭaṁ yathā ॥ 9 ॥

III:9. Devem ser cuidadosamente mantidas em segredo, como um tesouro. Não devem ser mencionadas a ninguém, assim como não deve ser mencionada a possibilidade de uma relação adúltera a uma mulher honrada.

अथ महामुद्रा

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणाम् ।

प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १० ॥

atha mahāmudrā

pādamūlena vāmena yonim sampīdya dakṣiṇām |

prasāritaṁ padaṁ kṛtvā karābhyāṁ dhārayedḍṛḍham || 10 ||

Agora, *mahāmudrā*, o grande gesto.

III:10. Para fazer *mahāmudrā*, deve-se pressionar o calcanhar esquerdo no períneo e, mantendo esticada a perna direita, segurar os dedos do pé direito com as mãos.

कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।

यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥

kaṅṭhe bandhaṁ samāropya dhārayedvāyumūrdhvataḥ |

yathā daṇḍahataḥ sarpo daṇḍākāraḥ prajāyate || 11 ||

III:11. Depois, contrai-se a garganta [em *jalāṇḍharabandha*] e, retendo a força vital que foi inalada, esta deve ser conduzida para cima [com a ajuda do *mūlabandha*], assim como quando uma serpente é batida com um bastão, assume a forma de um bastão.

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।

तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥

ṛjvībhūtā tathā śaktiḥ kuṇḍalī sahasā bhavet |

tadā sā maraṇāvasthā jāyate dvipuṭāśrayā || 12 ||

III:12. Desta forma a *kuṇḍalī* move-se para cima, como uma serpente cutucada por uma vara. Então, as outras *nāḍīs* ficam [geladas], sem vida, [pois o *prāṇa* já não as percorre].

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।

महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १३ ॥

tataḥ śanaiḥ śanairēva recayennaiva vegataḥ |

mahāmudrāṁ ca tenaiva vadanti vibudhottamaḥ || 13 ||



III:13. Exala-se depois muito lentamente, nunca depressa; os sábios denominam esta prática *mahāmudrā*, o grande selo.

इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ।

महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।

महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १४॥

iyam̐ khalu mahāmudrā mahāsiddhaiḥ pradarśitā |  
mahākleśādayo doṣāḥ kṣīyante maraṇādayaḥ |  
mahāmudrām̐ ca tenaiva vadanti vibudhottamāḥ || 14 ||

III:14. Com esta prática, destroem-se os *kleśas*, aflições existenciais, e vence-se a morte; é por isso que os homens mais sábios a chamam *mahāmudrā*.

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् ।

यावत्तुल्या भवेत्सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५॥

candrāṅge tu samabhyasya sūryāṅge punarabhyaset |  
yāvattulyā bhavetsaṅkhyā tato mudrām̐ visarjayet || 15 ||

III:15. Depois de praticar com o [calcanhar] esquerdo [no períneo] deve-se repetir com o direito, finalizando a prática quando se houver executado igual número de vezes para cada lado.

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।

अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६॥

na hi pathyamapathyam̐ vā rasāḥ sarve'pi nīrasāḥ |  
api bhuktaṁ viṣam̐ ghoram̐ pīyūṣamapi jīryati || 16 ||

III:16. Para quem pratica [*mahāmudrā*] nenhum alimento é mais saudável ou prejudicial, pois todas as coisas, independentemente de seu sabor, inclusive as que não têm sabor, e até o mais poderoso veneno, são digeridos e tornam-se como néctar para ele.

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।

तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७॥

kṣayakuṣṭhagudāvartagulmājīrṇapurogamāḥ |  
tasya doṣāḥ kṣayam̐ yānti mahāmudrām̐ tu yo'bhyaaset || 17 ||

III:17. Aquele que pratica *mahāmudrā* supera problemas como emagrecimento, lepra, hemorróidas, inchaço do abdômen, moléstias digestivas e outras.

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।

गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ १८॥

kathiteyaṁ mahāmudrā mahāsiddhikarā nṛṇām |  
gopanīyā prayatnena na deyā yasya kasyacit ॥ 18 ॥

III:18. Assim foi descrita a *mahāmudrā*, que proporciona grandes *siddhis* aos homens. Deve ser mantida em rigoroso segredo, sem revelá-la a ninguém.

अथ महाबन्धः

पार्श्विं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।

वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९॥

atha mahābandhaḥ  
pārṣṇim vāmasya pādasya yonisthāne niyojayet |  
vāmorūpari saṁsthāpya dakṣiṇaṁ caraṇaṁ tathā ॥ 19 ॥

*Mahabandha*, a grande ativação.

III:19. Coloca-se o calcanhar esquerdo contra o períneo e o pé direito sobre a coxa esquerda.

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ।

निष्पीड्यं वायुमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥ २०॥

pūrayitvā tato vāyuraṁ hṛdaye cubukaṁ dṛḍham |  
niṣpīḍyaṁ vāyumaḥkuñcya manomadhya niyojayet ॥ 20 ॥

III:20. Depois da inspiração, pressionando-se firmemente o queixo contra o peito [em *jalāṇḍharabandha*], deve-se ativar os esfíncteres e concentrar a atenção em *suṣumṇā*.

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।

सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ॥ २१॥

dhārayitvā yathāśakti recayedanilaṁ śanaiḥ |  
savyāṅge tu samabhyasya dakṣāṅge punarabhyaset ॥ 21 ॥

III:21. Após reter a respiração o maior tempo possível, é preciso exalar lentamente; depois de ter praticado pelo lado esquerdo, deve-se fazer o mesmo mudando-se a posição das pernas.

मतमत्र तु केषांचित्कण्ठबन्धं विवर्जयेत् ।

राजदन्तस्थजिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति ॥ २२॥

matamatra tu keṣāmcitkaṅṭhabandhaṁ vivarjayet |  
rājadantasthajihvāyā bandhaḥ śasto bhavediti || 22 ||

III:22. Segundo outras versões, não é necessário ativar a garganta fazendo *jalāṅḍharabandha*. Ao invés disso, deve-se pressionar a língua firmemente contra a raiz dos dentes superiores, *jihvabandha*.

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ।

अयं खलु महाबन्धो महासिद्धिप्रदायकः ॥ २३॥

ayaṁ tu sarvanāḍīnāmūrdhvaṁ gatinirodhakaḥ |  
ayaṁ khalu mahābandho mahāsiddhipradāyakaḥ || 23 ||

III:23. Através desta prática, [*mahabandha* feito conjuntamente com *jihvabandha*], que ajuda a conseguir grandes *siddhis*, detém-se o fluxo ascendente do *prāṇa* por todas as *nāḍīs*.

कालपाशमहाबन्धविमोचनविचक्षणः ।

त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४॥

kālapāśamahābandhavimocanavicakṣaṇaḥ |  
trivenīsaṅgamaṁ dhatte kedāraṁ prāpayenmanaḥ || 24 ||

III:24. Esta técnica permite liberar-se da grande armadilha de Yama, o deus da morte. Facilita ainda a união das três correntes vitais e possibilita que a mente permaneça concentrada em Kedara. [As três correntes do *prāṇa* são *īdā*, *piṅgalā* e *sūṣumṇā*. *Īdā* e *piṅgalā* ascendem desde o cóccix até a cabeça, percorrendo caminhos espiralados que se cruzam, começando nas narinas esquerda e direita respectivamente. *Sūṣumṇānāḍī*, o canal central, ascende ao longo da espinha dorsal até o alto da cabeça. Kedara, chamada atualmente Kedarnath, é uma montanha do Himalaia no norte da Índia, considerada a moradia mítica do deus Śiva. Aqui, o texto refere-se ao centro de força vital localizado no topo da cabeça, *sahāsraracakra*.]

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।

महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥ २५॥

rūpalāvanyaśampannā yathā strī puruṣaṁ vinā |  
mahāmudrāmahābandhau niṣphalau vedhavarjitau || 25 ||

III:25. Assim como a beleza e o encanto não servem de nada para uma mulher se não estiver junto a um homem, *mahāmudrā* e *mahabandha* são inúteis sem *mahavedha*.

अथ महावेधः

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ।

वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठमुद्रया ॥ २६॥

atha mahāvedhaḥ

mahābandhasthito yogī kṛtvā pūrakamekadhīḥ |

vāyūnāṁ gatimāvṛtya nibhṛtaṁ kaṇṭhamudrayā || 26 ||

Agora, *mahavedha*, a grande passagem.

III:26. O *yogin*, sentado em *mahabandha*, com a mente concentrada, deve inalar e deter o fluxo de *prāṇa* tanto para cima como para baixo por meio de *jalāṇḍharabandha*.

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ सनाडयेच्छनैः ।

पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७॥

samahastayugo bhūmau sphicau sanāḍayecchanaiḥ |

puṭadvayamatikramya vāyuḥ sphurati madhyagaḥ || 27 ||

III:27. Com as palmas das mãos apoiadas no solo, o *yogin* deve elevar seu corpo no ar para deixar-se cair suavemente sobre os glúteos várias vezes. Assim o *prāṇa* abandona as duas *nāḍīs* (*īdā* e *piṅgalā*) e penetra em *suṣumṇā*.

सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै ।

मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८॥

somasūryāgnisambandho jāyate cāmṛtāya vai |

mṛtāvasthā samutpannā tato vāyuṁ virecayet || 28 ||

III:28. Desta forma acontece a união da lua, do sol e do fogo [*īdā*, *piṅgalā* e *suṣumṇā*], que conduz à imortalidade; quando o corpo adquirir aspecto de cadáver, o *yogin* deverá exalar [lenta e controladamente].

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ।

वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९॥

mahāvedho 'yamabhyāsānmahāsiddhipradāyakaḥ |

valīpalitavepaghnaḥ sevyate sādhakottamaiḥ || 29 ||

III:29. Com a prática de *mahavedha* conseguem-se grandes *siddhis*; ele faz desaparecer rugas, cabelos brancos e a instabilidade do corpo [sinais de envelhecimento] sendo, portanto, praticado pelos melhores mestres.

एतत्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ।

वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ ३० ॥

etattrayaṁ mahāguhyaṁ jarāmṛtyuvināśanam |  
vahnivṛddhikaraṁ caiva hyaṇimādiguṇapradam || 30 ||

Efeitos.

III:30. Estas são as três [práticas], que devem ser mantidas em segredo e que protegem contra a morte e a velhice, aumentam o fogo gástrico e proporcionam *siddhis* como *aṇimān* e outros.

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।

पुण्यसम्भारसन्धाय पापौघभिदुरं सदा ।

सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥ ३१ ॥

aṣṭadhā kriyate caiva yāme yāme dine dine |  
puṇyasambhārasandhāya pāpaughabhiduraṁ sadā |  
samyakśikṣāvātāmevaṁ svalpaṁ prathamāsāadhanam || 31 ||

III:31. Estas três devem ser feitas oito vezes ao dia, a cada três horas; isto aumenta os efeitos benéficos das ações e elimina os frutos indesejáveis delas; quem receber a instrução adequada deverá praticá-las gradativamente.

अथ खेचरी

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।

भ्रुवोस्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२ ॥

atha khecarī  
kapālakuhare jihvā praviṣṭā viparītagā |  
bhruvorantargatā dṛṣṭirmudrā bhavati khecarī || 32 ||

Agora, *khecarī*: a técnica.

III:32. Com a língua recolhida para cima e para trás, obstrui-se o orifício de conexão do palato com as fossas nasais e fixa-se o olhar no ponto entre as sobrancelhas.

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेणाथ वर्धयेत्तावत् ।

सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ ३३ ॥

chedanacālanadohaiḥ kalāṁ krameṇātha vardhayettāvat |  
sā yāvadbhrūmadhyaṁ sprśati tadā khecarīsiddhiḥ || 33 ||

III:33. A língua deve ser alongada gradualmente, cortando-se [o freio], massageando-a e esticando-a até que se possa tocar com ela no [ponto atrás do] intercílio. Então, consegue-se a perfeição em *khecarī*.

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।

समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३४॥

snuhīpatranibhaṃ śastraṃ sutīkṣṇaṃ snigdhanirmalam |  
samādāya tatastena romamātraṃ samucchineta ॥ 34 ॥

III:34. Com uma faca limpa e muito afiada, em forma de folha de cacto, faz-se um corte da espessura de um cabelo na base do freio da língua.

ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।

पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५॥

tataḥ saindhavapathyābhyāṃ cūrṇitābhyāṃ pragharṣayet |  
punaḥ saptadine prāpte romamātraṃ samucchineta ॥ 35 ॥

III:35. Depois, esfrega-se a região com uma mistura de sal de rocha e cúrcuma. Depois de sete dias, é preciso cortar-se novamente a espessura de um cabelo.

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।

षण्मासाद्रसानामूलशिराबन्धः प्रणश्यति ॥ ३६॥

evaṃ krameṇa ṣaṇmāsaṃ nityaṃ yuktaḥ samācaret |  
ṣaṇmāsādrasanāmūlaśirābandhaḥ praṇaśyati ॥ 36 ॥

III:36. É preciso continuar fazendo-se o mesmo durante seis meses, com cuidado e de forma gradual. Então, o freio da língua ficará completamente cortado. [Nossos professores, não obstante, negaram a necessidade de cortar-se o freio da língua, uma vez que os mesmos resultados podem obter-se sem realizar tal operação.]

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।

सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ३७॥

kalāṃ parāṅmukhīṃ kṛtvā tripathe pariyojayet |  
sā bhavetkhecarī mudrā vyomacakraṃ taducyate ॥ 37 ॥

III:37. Quando o *yogin* dobrar a língua para cima e para trás, poderá fechar o ponto em que se cruzam as três *nāḍīs*, denominado *vyomacakra*; esta é a *khecarī mudrā*.

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।

विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ ३८॥

rasanāmūrdhvagāṁ kṛtvā kṣaṇārdhamapi tiṣṭhati |  
viṣairvimucyate yogī vyādhimṛtyujarādibhiḥ || 38 ||

*Khecarī*: efeitos.

III:38. O *yogin* que permanecer apenas por meio *kṣana* [período de vinte e quatro minutos] com a língua para cima, libertar-se-á de envenenamentos, doenças, velhice e morte.

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।

न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ३९॥

na rogo maraṇaṁ tandrā na nidrā na kṣudhā tṛṣā |  
na ca mūrccā bhavettasya yo mudrāṁ vetti khecarīm || 39 ||

III:39. Quem dominar a *khecarī* não se verá afetado por doença, morte, decadência mental, sono, fome, sede ou falta de lucidez.

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।

बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४०॥

pīḍyate na sa rogeṇa lipyate na ca karmaṇā |  
bādhyate na sa kālena yo mudrāṁ vetti khecarīm || 40 ||

III:40. Quem conhecer e dominar esta *khecarī mudrā* ficará livre de doenças, e dos condicionamentos do *karma* e do tempo.

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।

तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ४१॥

cittaṁ carati khe yasmājjihvā carati khe gatā |  
tenaiṣā khecarī nāma mudrā siddhairnirūpitā || 41 ||

III:41. Os *siddhas* conceberam esta *khecarī mudrā* baseados no fato de que, pela prática, a psiquê e a língua alcançam o espaço. [*Khecarī* quer dizer “aquela que se move no espaço”, *khe*].

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।

न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥ ४२॥

khecaryā mudritaṁ yena vivaraṁ lambikordhvataḥ |  
na tasya kṣarate binduḥ kāmīnyāḥ śleṣitasya ca || 42 ||



III:42. Uma vez obstruído o orifício da parte superior traseira do palato com a língua voltada para cima por meio de *khecarī mudrā*, o *yogin* pode controlar a ejaculação até mesmo no abraço mais passional com a sua parceira.

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्डलम् ।

व्रजत्यूर्ध्वं हतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥ ४३ ॥

calito'pi yadā binduḥ samprāpto yonimaṇḍalam |  
vrajatyūrdhvaṁ hṛtaḥ śaktyā nibaddho yonimudrayā || 43 ||

III:43. E, mesmo que aconteça a ejaculação, o *bindu* será forçado para cima, por meio de *yoṇīmudrā*.

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।

मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४ ॥

ūrdhvajihvaḥ sthīro bhūtvā somapānaṁ karoti yaḥ |  
māsārdhena na sandeho mṛtyuṁ jayati yogavit || 44 ||

*Somarāsa*: o néctar celestial.

III:44. Quem dominar os segredos do Yoga, poderá vencer a morte em quinze dias, mantendo a língua fletida para trás e para cima, com a mente concentrada, bebendo o néctar vital, *somarāsa*. [Esta seção faz referência à alquimia tântrica: o praticante de Haṭhayoga busca plasmar, ou melhor, reconhecer em seu próprio corpo, nas experiências corpóreas, em todas as emoções, em todos os pensamentos e todos os momentos do cotidiano, a presença invariável do Ilimitado. O objetivo do Haṭha é muito similar àquele que os alquimistas de Europa medieval buscavam realizar pelo descobrimento da panaceia, o remédio que curaria todos os males, e da pedra filosofal, que transmutaria materiais comuns em precioso ouro. No Yoga, a cura de toda as doenças é a sabedoria, o reconhecimento de que nós nunca ficamos doentes, pois quem adocece é o corpo, que nós, enquanto Ātma, o Ser que somos, nunca sofremos, pois tristeza, raiva ou medo são conteúdos da mente e não nossos. A pedra filosofal é o autoconhecimento: o reconhecimento de que toda experiência é experiência de Īśvara, o Ilimitado, que é a nossa natureza real. Esse reconhecimento admite nas práticas um processo interno, sutil e simbólico: *somarāsa*, o néctar lunar, é gerado no *somacakra*, o terceiro olho, acima do *ajñacakra*, porém goteja e é queimado diariamente no fogo do *maṇipuracakra*, na altura do plexo solar. A duração e qualidade de uma vida humana está diretamente ligada ao fluxo e à presença dessa essência vital. Daí, a importância dos *bandhas*, *mudrās*, *prāṇāyāmas* e visualizações é que, através desses processos, a seiva vital é entesourada na parte superior do corpo sutil e assim, evitam-se a dispersão da energia, as doenças, o envelhecimento ou a morte prematura. Isto fica explícito na estrofe III:77, como veremos. A preservação da seiva vital é especialmente importante na prática do coito ritual, *maithuṇā*, ao qual faz referência este grupo de versos, bem como os próximos, onde continua o tema da *khecarī mudrā*].

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।

तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ४५॥

nityaṁ somakalāpūrṇaṁ śarīraṁ yasya yoginaḥ |  
takṣakeṇāpi daṣṭasya viṣaṁ tasya na sarpati || 45 ||

III:45. O *yogin* que inunda seu corpo diariamente com o néctar que flui da “lua”, *somarāsa*, é imune ao veneno, mesmo que seja mordido pela serpente *takṣaka*.

इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्ति च दीपकः ।

तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥ ४६॥

indhanāni yathā vahnistailavarti ca dīpakaḥ |  
tathā somakalāpūrṇaṁ dehī dehaṁ na muñcati || 46 ||

III:46. Da mesma forma que o fogo arde enquanto houver combustível e a lâmpada ilumina enquanto tiver óleo e pavio, *Ātma* permanece [manifestado] no corpo enquanto houver néctar fluindo desde *soma*, [o *cakra* do terceiro olho].

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ।

कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥ ४७॥

gomāṁsaṁ bhakṣayennityaṁ pibedamaravāruṇīm |  
kulīnaṁ tamahaṁ manye cetare kulaghātakāḥ || 47 ||

III:47. Quem comer carne de vaca (*gomaṁsa*) e beber aguardente (*amaravarunni*) diariamente será considerado uma pessoa ilustre; caso contrário, desprestigiá-la a sua família. [Comer carne e beber aguardente são tabus no hinduísmo ortodoxo. Aqui, a linguagem críptica em que este texto está escrito faz alusão a esses tabus. O verso seguinte nos ajuda a entender melhor a instrução: trata-se de manter a língua firmemente elevada e recolhida, pressionando assim a úvula no ponto chamado *triveṇī*, confluência das três principais correntes *prāṇicas*, que fica na altura da garganta, para assim poder perceber o sabor do néctar sutil (*somarāsa*). Portanto, “comer carne de vaca” quer dizer fazer *khecarī mudrā*, enquanto que “beber aguardente” significa libar a secreção sutil (*amaravarunni*) produzida pela *khecarī*.]

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।

गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४८॥

gośabdenoditā jihvā tatpraveśo hi tāluni |  
gomāṁsabhakṣaṇaṁ tatttu mahāpātakanāśanam || 48 ||

III:48. A palavra *go* alude à língua; “comê-la” (*gomaṁsabhakṣa*) é introduzir a língua na cavidade do palato. Isto destrói [os frutos das] ações errôneas.

जिह्वाप्रवेशसम्भूतवह्नोत्पादितः खलु ।

चन्द्रात्प्रवति यः सारः सा स्यादमरवारुणी ॥ ४९॥

jihvāpraveśasambhūtavahninotpāditaḥ khalu |  
candrātsravati yaḥ sāraḥ sā syādamaravāruṇī ॥ 49 ॥

III:49. Quando a língua se volta para trás e chega na garganta, o corpo aquece-se intensamente, e nele flui o *somarāsa*. Isto se chama *amaravarunni*.

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यन्दिनी

सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।

व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शस्त्रागमोदीरणं

तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥ ५०॥

cumbantī yadi lambikāgramaniśaṁ jihvārasasyandīnī  
saksārā kaṭukāmladugdhasadrśī madhvājyatyulyā tathā |  
vyādhīnāṁ haraṇaṁ jarāntakaraṇaṁ śastrāgamodīraṇaṁ  
tasya syādamaratvamaṣṭagaṇitaṁ siddhāṅganākaraṇaṁ ॥ 50 ॥

III:50. Se o *yogin* pressionar a língua contra o orifício do palato fazendo fluir o *somarāsa*, que tem sabor salgado, ácido e picante, mas que também parece leite, mel e *ghī*, eliminará todas as doenças e a velhice, tornar-se-á invulnerável às armas, alcançará a imortalidade e os oito *siddhis* e tornar-se-á irresistível para as mulheres *siddhas*.

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठाद्

ऊर्द्ध्वास्यो रसानां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ।

उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबेन्

निर्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥ ५१॥

mūrdhnaḥ ṣoḍaśapatrapadmagalitaṁ prāṇādvāptaṁ haṭhād  
ūrdhvāsyo rasanāṁ niyamya vivare śaktiṁ parāṁ cintayan |  
utkallolakalājalaṁ ca vimalaṁ dhārāmayaṁ yaḥ piben  
nirvyādhiḥ sa mṛṇālakomalavapuryogī ciraṁ jīvati ॥ 51 ॥

III:51. Aquele que, com o olhar dirigido para cima e a língua fechando o orifício do palato, medita sobre Paraśaktī e bebe da clara fonte do néctar, desde a cabeça até o lótus de dezesseis pétalas (*visuddhacakra*), por meio do controle do *prāṇa*, liberta-se de toda enfermidade e vive muito tempo com um belo corpo, elegante como o talo da flor de lótus.

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं  
तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ।  
चन्द्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां  
तद्वध्नीयात्सुकरणमधो नान्यथा कायसिद्धिः ॥ ५२ ॥

yatprāleyaṁ prahitasuṣiraṁ merumūrdhāntarasthaṁ  
tasmīṁstattvaṁ pravadati sudhīstanmukhaṁ nimnagānām |  
candraṭsāraḥ sravati vapuṣastena mṛtyurnarāṇām  
tadbadhniyātsukaraṇamadho nānyathā kāyasiddhiḥ || 52 ||

III:52. Aquele que possui uma mente pura [de natureza *sāttvica*, não ofuscada pela ação de *rājas* e *tamas*] reconhece a verdade [de Si Mesmo, *Ātma*] no néctar segregado a partir da cavidade de onde surgem as *nāḍīs*, na parte superior do monte Meru [o interior da cabeça, acima do intercílio]; da lua [o *somacakra*, no centro da testa, logo acima do *ājñācakra*] surge o néctar, a essência corporal e, de sua perda, a destruição física. Por conseguinte, deve-se praticar a benéfica *khecarī mudrā* [para deter-se a perda]; do contrário, não se conseguirá obter a perfeição física [caracterizada por beleza, graça, força e autocontrole].

सुषिरं ज्ञानजनकं पञ्चस्रोतःसमन्वितम् ।  
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिंश्चून्ये निरञ्जने ॥ ५३ ॥

suṣiraṁ jñānajanakaṁ pañcasrotaḥsamanvitam |  
tiṣṭhate khecarī mudrā tasmiṁśūnye nirañjane || 53 ||

III:53. Tal cavidade, na abertura superior da *suṣumṇā*, é o lugar de confluência dos cinco rios [as cinco principais *nāḍīs*] e proporciona o conhecimento divino; no vazio da abertura, livre da influência da ignorância, do sofrimento e das ilusões, [o *yogin*, pela prática de] *khecarī mudrā*, alcança a perfeição.

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।  
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥

ekaṁ sṛṣṭimayaṁ bījamekā mudrā ca khecarī |  
eko devo nirālamba ekāvasthā manonmanī || 54 ||

Conclusão.

III:54. Existe somente um *bījam*, um ponto a partir do qual propaga-se a Criação: [esse ponto é o mantra] *Om*; existe somente uma *mudrā*: *khecarī*; existe somente um dever: chegar a ser livre de todos [os condicionamentos]; existe somente uma atitude: *manomanī*, a equanimidade da mente.

अथ उड्डीयानबन्धः

बद्धो येन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।

तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५॥

atha uḍḍīyānabandhaḥ

baddho yena suṣumṇāyāṁ prāṇastūḍḍīyate yataḥ |

tasmāduḍḍīyanākhyo'yaṁ yogibhiḥ samudāhṛtaḥ || 55 ||

*Uḍḍīyānabandha*, elevando a energia.

III:55. *Uḍḍīyānabandha*: assim se chama entre os *yogins* esta prática porque, ao fazê-la, o *prāṇa* voa para cima por *suṣumṇā*. [*Uḍḍīyāna* significa, literalmente, “voo ascendente”.]

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।

उड्डीयानं तदेव स्यात्तव बन्धोऽभिधीयते ॥ ५६॥

uḍḍīnaṁ kurute yasmādaviśrāntaṁ mahākhagaḥ |

uḍḍīyānaṁ tadeva syāttava bandho'bhidhīyate || 56 ||

III:56. Graças a este *bandha*, o grande pássaro *prāṇa* voa incessantemente através de *suṣumṇā*; na sequência, explica-se o *uḍḍīyānabandha*.

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।

उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ५७॥

udare paścimaṁ tānaṁ nābherūrdhvaṁ ca kārayet |

uḍḍīyāno hyasau bandho mṛtyumātaṅgakesarī || 57 ||

III:57. Chama-se de *uḍḍīyānabandha* a retração do abdômen para cima do umbigo [de tal forma que faça pressão em direção às costas e ao diafragma]; é o leão que vence o elefante [*i.e.*, a morte].

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।

अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८॥

uḍḍīyānaṁ tu sahajaṁ guruṇā kathitaṁ sadā |

abhyasetsatataṁ yastu vṛddho'pi taruṇāyate || 58 ||

III:58. Aquele que praticar com frequência *uḍḍīyānabandha* seguindo as instruções de seu *guru* até que a ativação se produza de forma natural e constante, rejuvenescerá, por idoso que seja.

नाभेरूर्ध्वमघश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।

षण्मासमभ्यसेमृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९॥

nābherūrdhvamadhaścāpi tānaṁ kuryātprayatnataḥ |  
ṣaṅmāsamabhyasenmṛtyuṁ jayatyeva na saṁśayaḥ || 59 ||

III:59. Deve-se ativar vigorosamente o abdômen na região do umbigo para cima e para trás. No prazo de seis meses triunfar-se-á sobre a morte, sem sombra de dúvida.

सर्वेषामेव बन्धानां उत्तमो ह्युद्धीयानकः ।

उद्धियाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६०॥

sarveṣāmeva bandhānāṁ uttamo hyuddhīyānakaḥ |  
uddhīyāne dṛḍhe bandhe muktiḥ svābhāvikī bhavet || 60 ||

III:60. Entre todos os *bandhas*, *uddhīyāna* é o melhor. Quando se consegue dominá-lo, a libertação acontece espontaneamente.

अथ मूलबन्धः

पार्श्विभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।

अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥ ६१॥

atha mūlabandhaḥ  
pārṣṇibhāgena sampīḍya yonimākuñcayedgudam |  
apānamūrdhvamākṛṣya mūlabandho'bhidhīyate || 61 ||

*Mūlabandha*, ativação da raiz do corpo sutil.

III:61. Para fazer-se *mūlabandha* deve-se pressionar o períneo com o calcanhar e contrair os [esfíncteres do] ânus [e da uretra, além do assoalho pélvico], para fazer subir a força vital *apāna*.

अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।

आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥ ६२॥

adhogatimapānaṁ vā ūrdhvagaṁ kurute balāt |  
ākuñcanena taṁ prāhur mūlabandhaṁ hi yoginaḥ || 62 ||

III:62. Por meio da ativação do *cakra* básico (*mūlādhāra*), a corrente vital (*apāna*) que normalmente flui para baixo, é forçada a subir [por *susumṇā*]; os *yogins* chamam este exercício de *mūlabandha*.

गुदं पाष्ण्यां तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात् ।

वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३॥

gudaṁ pārṣṇyā tu sampīḍya vāyumākuñcayedbalāt |  
vāraṁ vāraṁ yathā cordhvaṁ samāyāti samīraṇaḥ || 63 ||

III:63. Pressionando-se o calcanhar contra o períneo, faz-se força sobre o *ap na* até iniciar o movimento ascendente.

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।

गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४॥

pr n p nau n dabind  m labandhena caikat m |  
gatv  yogasya samsiddhi  yacchato n tra sam ayaḥ ॥ 64 ॥

III:64. Através do *m labandha*, tanto *pr na* e *ap na* como *n da* e *bindu* unem-se e proporcionam o sucesso no Yoga, sem sombra de dúvida.

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ ६५॥

ap napr n yoraikya  kṣayo m trapur ṣayoḥ |  
yuv  bhavati vṛddho'pi satata  m labandhan t ॥ 65 ॥

III:65. Com a prática constante de *m labandha* alcança-se a união de *pr na* e *ap na*, reduzem-se consideravelmente as excreções e até os mais velhos rejuvenescem.

अपान ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डलम् ।

तदानलशिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥ ६६॥

ap na  rdhvage j te pray te vahnimaṇḍalam |  
tad nala ikh  d rgh  j yate v yun hat  ॥ 66 ॥

III:66. Quando *ap na* se eleva e alcança a morada do fogo [*manipuracakra*], alimenta e intensifica a chama [do fogo interior].

ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।

तेनात्यन्तप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ ६७॥

tato y to vahnyp nau pr namuṣṇasvar pakam |  
ten tyantaprad ptastu jvalano dehajastath  ॥ 67 ॥

III:67. Quando *ap na* e o fogo se unem ao *pr na*, que   ígneo por natureza, um clar o intensamente abrasador brota no corpo.

तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते ।

दण्डाहता भुजङ्गीव निश्चस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥ ६८॥

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यं तरं व्रजेत् ।

तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६९॥



tena kuṇḍalinī suptā santaptā samprabudhyate |  
daṇḍāhatā bhujāṅgīva niśvasya ṛjutām vrajet || 68 ||  
bīlaṁ praviṣṭeva tato brahmanāḍyaṁ taram vrajet |  
tasmānityaṁ mūlabandhaḥ kartavyo yogibhiḥ sadā || 69 ||

III:68-69. *Kuṇḍalinī* adormecida, aquecida por esse abrasamento, desperta. Tal como uma serpente tocada por uma vara, levanta-se sibilando; e, como se entrasse em sua toca, entra na *brahmānāḍī* [i.e., *susūmnā*, o canal central]. Portanto, o *yogin* deve sempre praticar *mūlabandha*.

अथ जलन्धरबन्धः

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।

बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ ७० ॥

atha jalandharabandhaḥ  
kaṅṭhamākuñcya hṛdaye sthāpayeccibukaṁ dṛḍham |  
bandho jālandharākhyo'yaṁ jarāmṛtyuvināśakaḥ || 70 ||

*Jalāṇḍharabandha*, o fecho que controla as redes prāṇicas.

III:70. Contraí-se a garganta e mantêm-se o queixo firmemente recolhido em direção [à parte superior do] peito [sem, contudo, necessariamente tocá-lo. A prática do] *jalāṇḍharabandha* destrói a velhice e a morte.

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि नभोजलम् ।

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥

badhnāti hi sirājālamadhogāmi nabhojalam |  
tato jālandharo bandhaḥ kaṅṭhaduḥkhaughanāśanaḥ || 71 ||

III:71. Este *bandha* é chamado de *jalāṇḍhara* porque ativa a rede das *nāḍīs* e detém o fluxo descendente do néctar, que goteja a partir do *somacakra*, no centro da testa, através da cavidade do palato. O *jalāṇḍharabandha* elimina todas as afecções da região da garganta.

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।

न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२ ॥

jālandhare kṛte bandhe kaṅṭhasaṁkocalakṣaṇe |  
na pīyūṣaṁ patatyagnau na ca vāyuh prakupyati || 72 ||

III:72. Quando se ativa a garganta em *jalāṇḍharabandha*, o néctar [do *somacakra*] não seca no fogo gástrico [*manipuracakra*] e o *prāṇa* não se agita [não se desvia do caminho correto].

कण्ठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेदृढम् ।

मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबन्धनम् ॥ ७३॥

kaṅṭhasaṁkocanenaiva dve nāḍyau stambhayeddr̥ḍham |  
madhyacakramidaṁ jñeyam ṣoḍaśādhārabandhanam ॥ 73 ॥

III:73. Quando a garganta está firmemente ativada, as duas *nāḍīs* [*īdā* e *piṅgalā*] ficam “mortas” [inativas]. Na garganta, [fica o *viśuddhacakra*, onde] confluem as [*nāḍīs* que conectam os] dezesseis centros vitais. [Esses dezesseis pontos vitais, chamados *ādhāras* são: os polegares, os tornozelos, os joelhos, as coxas, o períneo, o pênis ou o clitóris, o umbigo, o coração, a nuca, a garganta, a língua, o nariz, o intercílio, a testa, a cabeça e o *brahmārandhra* (no topo dela).]

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डियानं तु कारयेत् ।

इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७४॥

mūlasthānaṁ samākuñcya uḍḍiyānaṁ tu kārayet |  
iḍāṁ ca piṅgalāṁ baddhvā vāhayetpaścime pathi ॥ 74 ॥

*Bandhatraya*, a ativação tríplice.

III:74. [Junto com] a elevação do assoalho pélvico, *mūlasthānaṁ*, deve praticar-se [igualmente] o *uḍḍiyānabandha*. O fluxo da força vital deve ser dirigido para o canal central, *suṣumṇā*, fechando os canais laterais, *iḍā* e *piṅgalā*.

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।

ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५॥

anenaiva vidhānena prayāti pavano layam |  
tato na jāyate mṛtyurjarārogādikaṁ tathā ॥ 75 ॥

III:75. Desta forma, o *prāṇa* fica imóvel em *suṣumṇā* e vence-se a velhice, a doença e a morte.

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ।

सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६॥

bandhatrayamidaṁ śreṣṭhaṁ mahāsiddhaisca sevitam |  
sarveṣāṁ haṭhatantrāṇāṁ sādhanam yogino viduḥ ॥ 76 ॥

III:76. Os *yogins* conhecem estes três *bandhas* que os grandes *siddhas* praticavam; eles são meios fundamentais para conseguir-se o sucesso no Haṭhayoga.

यत्किञ्चित्प्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः ।

तत्सर्वं प्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥ ७७॥

yatkimcitsravate candrādamṛtaṁ divyarūpiṇaḥ |  
tatsarvaṁ grasate sūryastena piṇḍo jarāyutaḥ || 77 ||

*Viparītakaraṇī mudrā*, a atitude invertida.

III:77. *Viparītakaraṇī mudrā*: todo o néctar (*somarāsa*) que a lua celestial [*somacakra*] produz, acaba sendo devorado pelo sol. É assim que o corpo envelhece.

अथ विपरीतकरणी मुद्रा

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवच्चनम् ।

गुरुपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७८॥

atha viparītakaraṇī mudrā

tatrāsti karaṇaṁ divyaṁ sūryasya mukhavañcanam |

gurūpadeśato jñeyaṁ na tu śāstrārthakoṭibhiḥ || 78 ||

III:78. Existe uma excelente prática por meio da qual se pode burlar o sol, mas somente é possível aprendê-la através do *guru* e não apenas pelo estudo dos Śāstras.

ऊर्ध्वनाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।

करणी विपरीताखा गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ७९॥

ūrdhvanābheradhastālorūrdhvaṁ bhānuradhaḥ śāśī |

karaṇī viparītākḥā guruvākyaena labhyate || 79 ||

III:79. Trata-se de *viparītakaraṇī*, que mantém o sol [*maṇipuracakra*, no plexo solar], por cima da lua [*somacakra*, na testa]; isto deve ser aprendido seguindo-se as instruções do *guru*.

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ।

आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥ ८०॥

nityamabhyāsayuktasya jaṭharāgnivivardhinī |

āhāro bahulastasya sampādyah sādhakasya ca || 80 ||

III:80. Aquele que pratica diariamente incrementa seu fogo gástrico. Portanto, deve ter sempre comida abundante.

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ।

अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ ८१॥

alpāhāro yadi bhavedagnirdahati tatkṣaṇāt |

adhahśirāścordhwapādah kṣaṇaṁ syātpṛathame dine || 81 ||

III:81. Se o *yogin* reduzir a alimentação, o fogo consumirá rapidamente seu corpo. No primeiro dia, ele deve permanecer por pouco tempo apoiado sobre a [parte posterior da] cabeça [e os ombros], com os pés voltados para cima.

क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।

वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।

याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ ८२॥

kṣaṇācca kiñcidadhikamabhyasecca dine dine |  
valitaṁ palitaṁ caiva ṣaṇmāsordhvaṁ na dṛśyate |  
yāmamātraṁ tu yo nityamabhyasetṣa tu kālajit ॥ 82 ॥

III:82. Deve-se aumentar a duração da prática de forma gradual, dia a dia. Após seis meses de prática, desaparecem cabelos brancos e rugas. Praticando-se três horas ao dia, vence-se a morte.

अथ वज्रोली

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।

वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ८३॥

atha vajrolī  
svecchayā vartamāno'pi yogoktairnियमairvinā |  
vajrolīm yo vijānāti sa yogī siddhibhājanam ॥ 83 ॥

Agora, *vajrolīmudrā*, o gesto adamantino

III:83. *Vajrolīmudrā*: até mesmo aqueles que levam uma vida desregrada, sem observar as disciplinas prescritas no Yoga, podem desenvolver os *siddhis*, poderes paranormais, dominando *vajrolīmudrā*.

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।

क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥ ८४॥

tatra vastudvayaṁ vakṣye durlabhaṁ yasya kasyacit |  
kṣīraṁ caikaṁ dvitīyaṁ tu nārī ca vaśavartinī ॥ 84 ॥

III:84. Para esta prática são necessárias duas coisas difíceis de serem obtidas: leite [no momento preciso] e uma mulher disposta [para praticar junto com o homem].

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत् ।

पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८५॥

mehanena śanaīḥ samyagūrdhvākuñcanamabhyaset |  
puruṣo'pyathavā nārī vajrolīsiddhimāpnuyāt ॥ 85 ॥

III:85. Aspirando-se o sêmen ejaculado durante a relação sexual [*maithuṇā*], seja a pessoa homem ou mulher, obtém-se sucesso na prática de *vajrolī*.

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकन्द्रे ।

शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८६॥

yatnataḥ śastanālena phūtkāraṁ vajrakandare |  
śanaīḥ śanaīḥ prakurvīta vāyusaṁcāraṅāṅāt || 86 ||

*Vajrolīmudrā*: a técnica.

III:86. Com cuidado, sopra-se com força no interior do pênis com a ajuda de um tubo [inserido na uretra] a fim de permitir a passagem do ar [para o interior]. [Insere-se na uretra um catéter fino, de doze polegadas de comprimento, aprofundando-se gradativamente a inserção na distância de uma polegada por dia, até que sejam introduzidas dez, ficando de fora uma extensão de duas polegadas, que se dobra para cima. Na sequência insere-se um tubo mais fino por dentro do anterior e sopra-se com suavidade para abrir a passagem. Depois, fazendo-se *navli* ou *uḍḍīyānabandha*, continua-se absorvendo água através do tubo e, progressivamente, líquidos cada vez mais densos até, finalmente, absorver-se o próprio sêmen, primeiro com a ajuda da sonda e depois sem ela. Para o sucesso nesta prática, é necessário controlar a respiração e dominar igualmente *khecarī mudrā*.]

नारीभगे पदद्विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।

चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७॥

nārībhage padadbindumabhyāsenordhvamāharet |  
calitaṁ ca nijaṁ bindumūrdhvamākṛṣya rakṣayet || 87 ||

III:87. O *bindu* que está prestes a ser ejaculado na vagina de uma mulher deve ser absorvido com a ajuda de *vajrolīmudrā*; se a ejaculação já tiver acontecido, deve-se reabsorver o próprio *bindu* junto com os fluidos vaginais a fim de preservá-lo. [Durante a ejaculação, a uretra sofre contrações espasmódicas, reflexas e irreprimíveis que expulsam o sêmen; *vajrolīmudrā* reduz a chance da ejaculação, diminuindo a sensibilidade dos terminais nervosos da uretra, os quais reduzem o reflexo ejaculatório sem alterar o desejo sexual.]

एवं संरक्षयेद्विन्दुं जयति योगवित् ।

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥ ८८॥

evaṁ saṁrakṣayedbinduṁ jayati yogavit |  
maraṅaṁ bindupātena jīvanaṁ bindudhāraṅāt || 88 ||

III:88. Desta forma, o *yogin* preserva seu *bindu* e vence a morte. Quando se desperdiça o *bindu*, a morte acontece a seu devido tempo, mas quem o preserva vive uma longa vida.

सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात् ।

यावद्विन्दुः स्थिरो देहे तावत्कालमयं कुतः ॥ ८९॥

sugandho yogino dehe jāyate bindudhāraṇāt |

yāvadbinduḥ sthiro dehe tāvatkālabhayaṁ kutaḥ || 89 ||

III:89. Retendo o *bindu* com ajuda de *vajrolīmudrā*, o corpo do *yogin* emana um agradável aroma. Enquanto o *bindu* estiver retido no corpo, ele não temerá a morte. [*Vajrolī* fortalece os testículos e tonifica as gônadas, o que aumenta o vigor e a virilidade, enquanto a produção incrementada de hormônios masculinos rejuvenesce o organismo.]

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।

तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९०॥

cittāyattaṁ nṛṇāṁ śukraṁ śukrāyattaṁ ca jīvitam |

tasmācchukraṁ manaścaiva rakṣaṇīyaṁ prayatnataḥ || 90 ||

III:90. O *bindu* dos homens fica sob o controle da mente, e a vida depende do *bindu*. Portanto, a mente e o *bindu* devem ser protegidos por todos os meios.

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं निजं बिन्दुं च रक्षयेत् ।

मेद्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यग्भ्यासयोगवित् ॥ ९१॥

ṛtumatyā rajo'pyevaṁ nijaṁ binduṁ ca rakṣayet |

medhreṇākaraṣayedūrdhvaṁ samyagabhyāsayogavit || 91 ||

III:91. Quem dominar esta prática deverá absorver por completo, através do pênis, o sêmen expelido junto com os fluidos vaginais da mulher com quem tiver a relação sexual.

अथ सहजोलिः

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ।

जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसम्भवम् ॥ ९२॥

atha sahajoliḥ

sahajoliścāmarolirvajrolyā bheda ekataḥ |

jale subhasma nikṣipya dagdhagomayasambhavam || 92 ||

*Sahajolīmudrā*, o gesto espontâneo.

III:92. *Sahajolī* e *amarolī* são diferentes variações de *vajrolī*. É necessário, [posteriormente], espalhar [em certas partes do corpo,] água misturada com cinzas de estrume queimado. [Na elaboração do *bhasma* ou *vibhūti*, o estrume passa por um

longo processo de purificação, cujo resultado é uma cinza muito fina e aromática. O uso das cinzas sagradas em diferentes partes do corpo, como a testa, o tórax, os braços e as pernas é parte integral das práticas do Yoga tântrico, bem como no culto *śaiva*. O *bhasma* é símbolo do desapego em relação ao corpo físico e da presença invariável do Ser, que transcende a morte do corpo. O sinal mais visível do uso das cinzas é o *tripundra*, marca de três linhas horizontais que os devotos usam na testa, representando os três aspectos do poder do Ilimitado: vontade (*icchāśakti*), conhecimento (*jñānaśakti*), e ação (*kriyāśakti*).

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वाङ्गलेपनम् ।

आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥ ९३ ॥

vajrolīmaithunādūrdhvaṁ strīpuṁsoḥ svāṅgalepanam |  
āsīnayoḥ sukhenaiva muktavyāpārayoḥ kṣaṇāt || 93 ||

III:93. Após a prática de *vajrolī* durante a relação sexual, uma vez finalizada toda atividade, o homem e a mulher, sentados confortavelmente, devem esfregar as partes mais nobres dos seus corpos [cabeça, testa, olhos, coração, ombros e braços] com esta mistura.

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।

अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४ ॥

sahajoliriyam proktā śraddheyā yogibhiḥ sadā |  
ayam śubhakaro yogo bhogayukto'pi muktidaḥ || 94 ||

III:94. Isto é denominado *sahajolī* e deve ser apreciado pelos *yogins*, pois é um processo benéfico que proporciona a liberação através da experiência sensual.

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ।

निर्मत्सराणां वै सिध्येन्न तु मत्सरशालिनाम् ॥ ९५ ॥

ayam yogaḥ puṇyavatām dhīrāṇām tattvadarśinām |  
nirmatsarāṇām vai sidhyenna tu matsaraśālinām || 95 ||

III:95. Esta técnica é somente dominada por aquelas pessoas virtuosas e valentes, que conhecem a verdade e não são, em absoluto, invejosas.

अथ अमरोली

पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाम्बुधारां

विहाय निःसारतयान्त्यधाराम् ।

निषेव्यते शीतलमध्यधारा

कापालिके खण्डमतेऽमरोली ॥ ९६ ॥

atha amarolī  
pittolbaṇatvātprathamāmbudhārām  
vihāya niḥsāratayāntyadhārām |  
niṣevyate śītalamadhyadhārā  
kāpālike khaṇḍamate'marolī || 96 ||

*Amarolīmudrā*, o gesto perfeito.

III:96. *Amarolīmudrā*: segundo a doutrina secreta dos Kapālikas, *amarolī* consiste em beber-se a própria urina, *amari*, uma vez fria, descartando-se o primeiro jato, por possuir excesso de bílis, e a porção final, por ser muito rala.

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने ।

वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यक्सामरोलीति कथ्यते ॥ ९७॥

amarīm yaḥ pibennityaṁ nasyaṁ kurvandine dine |  
vajrolīmabhyasetsamyaksāmarolīti kathyate || 97 ||

III:97. Quem bebe *amari*, cheira-o, e pratica *vajrolī* diariamente recebe o nome de praticante de *amarolī*.

अभ्यासान्निःसृतां चान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ।

धारयेदुत्तमाङ्गेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ९८॥

abhyāsānniḥsṛtām cāndrīm vibhūtyā saha miśrayet |  
dhārayeduttamāṅgeṣu divyadrṣṭiḥ prajāyate || 98 ||

*Vajrolī* para a *yoginī*.

III:98. Misturam-se cinzas com *bindu* (semen) após a prática de *vajrolī* e esfrega-se esta mistura nas partes nobres do corpo, obtendo-se assim a visão divina.

पुंसो बिन्दुं समाकुञ्च्य सम्यगभ्यासपाटवात् ।

यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ ९९॥

puṁso binduṁ samākuñcyā samyagabhyāsapāṭavāt |  
yadi nārī rajo rakṣedvajrolyā sāpi yoginī || 99 ||

III:99. Se uma mulher praticá-lo o suficiente como para dominar esta técnica, se for capaz de absorver o *bindu* do homem e o reter dentro de si por meio de *vajrolī*, tornar-se-á uma *yoginī*.

तस्याः किञ्चिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।

तस्याः शरीरे नादश्च बिन्दुतामेव गच्छति ॥ १००॥

tasyāḥ kiñcidrajo nāśaṁ na gacchati na saṁśayaḥ |  
tasyāḥ śarīre nādaśca bindutāmeva gacchati || 100 ||



III:100. [Assim,] sem dúvida, evita-se a perda da mínima quantidade de fluxo vital feminino. No corpo [da *yoginī*], o *nāḍa* transmuta-se em *bindu*.

स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।

वज्रोल्पाभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१॥

sa bindustadrajaścaiva ekībhūya svadehagau |  
vajrolyabhyāsayogena sarvasiddhiṁ prayacchataḥ || 101 ||

III:101. Se o sêmen (*bindu*) e o fluido feminino (*rājas*) permanecerem unidos no interior do corpo mediante *vajrolī*, conseguir-se-á todo tipo de *siddhi*.

रक्षेदाकुञ्चनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ।

अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्घ्रुवम् ॥ १०२॥

rakṣedākuñcanādūrdhvaṁ yā rajaḥ sā hi yoginī |  
atītānāgataṁ veti khecarī ca bhaveddhravam || 102 ||

III:102. A *yoginī* que preserva seu *rājas* mediante a ativação ascendente pode conhecer o passado e o futuro e alcançar a perfeição em *khecarī*.

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्पाभ्यासयोगतः ।

अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥ १०३॥

dehasiddhiṁ ca labhate vajrolyabhyāsayogataḥ |  
ayaṁ puṇyakaro yogo bhoge bhukte'pi muktidaḥ || 103 ||

Conclusão.

III:103. Mediante a prática de *vajrolī*, obtém-se a perfeição do corpo [beleza, graça e força]; este tipo de Yoga proporciona mérito e, ainda que coexista com a experiência sensual, conduz à libertação, *mokṣa*.

अथ शक्तिचालनम्

कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।

कुण्डल्यरुन्धती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ १०४॥

atha śakticālanam  
kuṭilāṅgī kuṇḍalinī bhujāṅgī śaktirīśvarī |  
kuṇḍalyarundhatī caite śabdāḥ paryāyavācakāḥ || 104 ||

Agora, *śakticālana*, a dinamização da energia.

III:104. *Kuṭilāṅgī, kuṇḍalinī, bhujāṅgī, śaktī, īśvarī, kuṇḍalī, arundhatī*, todas estas palavras são sinônimas.

उद्धाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ।

कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ १०५॥

udghāṭayetkapāṭam tu yathā kuñcikayā haṭhāt |  
kuṇḍalinyā tathā yogī mokṣadvāraṁ vibhedayet || 105 ||

III:105. Assim como abre-se a porta com a chave, da mesma maneira o *yogin* abre a porta de *mokṣa*, a libertação, mediante o Haṭhayoga e o poder de *kuṇḍalinī*.

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।

मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६॥

yena mārgēṇa gantavyaṁ brahmasthānaṁ nirāmayam |  
mukhenācchādyā tadvāraṁ prasuptā parameśvarī || 106 ||

III:106. A grande deusa [*kuṇḍalinī*] dorme, fechando com sua boca a passagem através da qual se pode ascender ao *brahmārandhra* [a passagem da energia psíquica pela “abertura de Brahmā”, no alto da cabeça], o lugar onde não existe nem dor nem sofrimento.

कन्दोर्ध्वे कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।

बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७॥

kandordhve kuṇḍalī śaktiḥ suptā mokṣāya yoginām |  
bandhanāya ca mūḍhānām yastām vetti sa yogavit || 107 ||

III:107. A serpente [*kuṇḍalinī śaktī*], que dorme sobre o bulbo [*kanda*, onde convergem as *nāḍīs*], proporciona libertação ao *yogin* e escravidão ao ignorante. Aquele que a conhece, conhece o Yoga.

कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ।

सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८॥

kuṇḍalī kuṭilākārā sarpavatparikīrtitā |  
sā śaktiścālītā yena sa mukto nātra saṁśayaḥ || 108 ||

III:108. Descreve-se a *kuṇḍalinī* enroscada como uma serpente; aquele que conseguir fazer com que a *śaktī* se movimente [de *mūlādhāra* para cima], alcançará a libertação, sem sombra de dúvida.

गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरण्डां तपस्विनीम् ।

बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९॥

gaṅgāyamunayormadhye bālaraṇḍāṁ tapasvinīm |  
balātkāreṇa gṛhṇīyāttadviṣṇoḥ paramaṁ padam || 109 ||

III:109. Entre os rios sagrados Gaṅgā e Yamunā, está sentada uma jovem viúva praticando *tapas*; é necessário possuí-la pela força, pois isso conduz à morada suprema de Viṣṇu, seu esposo, [no *sahāsraracakra*, no alto da cabeça].

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।

इडापिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥ ११०॥

idā bhagavatī gaṅgā piṅgalā yamunā nadī |  
idāpiṅgalayormadhye bālaraṇḍā ca kuṇḍalī || 110 ||

III:110. O rio sagrado Gaṅgā é *īdā* e o Yamunā é *piṅgalā*; entre *īdā* e *piṅgalā*, está a jovem viúva *kuṇḍalinī*.

पुच्छे प्रगृह्य भुजङ्गीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ।

निद्रां विहाय सा शक्तिरुर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११॥

pucche pragṛhya bhujāṅgīm suptāmudbodhayecca tām |  
nidrāṁ vihāya sā śaktirūrdhvamuttiṣṭhate haṭhāt || 111 ||

*Śakticalāna mudrā*, sacudindo o poder serpentino.

III:111. Deve-se despertar a serpente adormecida [*kuṇḍalinī*] segurando-se firmemente seu rabo; então *śaktī* abandona seu sono e ergue-se com força.

अवस्थिता चैव फणावती सा

प्रातश्च सायं प्रहारार्धमात्रम् ।

प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या

प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ११२॥

avasthitā caiva phaṇāvātī sā  
prātaśca sāyaṁ praharārdhamātram |  
prapūrya sūryātparidhānayuktyā  
pragṛhya nityaṁ paricālanīyā || 112 ||

III:112. Depois de inalar por *piṅgalā*, a serpente adormecida deve ser manejada mediante a técnica *paridhāna*, a fim de que se possa movê-la diariamente durante uma hora e meia, tanto ao amanhecer como ao entardecer. [A técnica *paridhāna* é similar ao *nauli*: consiste em movimentar de maneira ondulante o músculo reto abdominal da esquerda para a direita, da direita para a esquerda.]

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।

मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बरलक्षणम् ॥ ११३ ॥

ūrdhvaṁ vitastimātraṁ tu vistāraṁ caturaṅgulam |  
mṛdulaṁ dhavalaṁ proktaṁ veṣṭitāmbaralakṣaṇam || 113 ||

*Kaṇḍa*, o centro do corpo sutil.

III:113. O centro do corpo sutil [*kaṇḍa*, localizado atrás do umbigo], tem uma extensão de doze dedos. Está situado acima do ânus, a uma distância de quatro dedos, tem aspecto delicado e é de cor branca, como se estivesse coberto por um pedaço de pano branco.

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।

गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४ ॥

sati vajrāsane pādau karābhyāṁ dhārayedḍṛḍham |  
gulphadeśasamīpe ca kandaṁ tatra prapīḍayet || 114 ||

III:114. Sentando-se na postura *vajrāsana*, seguram-se os pés perto dos tornozelos e pressionam-se [os calcanhares] sobre o *kaṇḍa*.

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् ।

कुर्यादिनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५ ॥

vajrāsane sthito yogī cālayitvā ca kuṇḍalīm |  
kuryādanantaraṁ bhastrāṁ kuṇḍalīmāśu bodhayet || 115 ||

III:115. Em *vajrāsana*, depois de movimentar a *kuṇḍalinī*, o *yogin* deve praticar *bhastrikā kūmbhaka*, a fim de despertá-la rapidamente.

भानोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्ततः ।

मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ११६ ॥

bhānorākuñcanaṁ kuryātkuṇḍalīm cālayettataḥ |  
mṛtyuvaktragatasyāpi tasya mṛtyubhayaṁ kutaḥ || 116 ||

III:116. Depois deve contrair o sol para obrigar a *kuṇḍalinī* a ascender. Embora sintam-se chegar às portas da morte, o *yogin* não sente medo de nada. [O sol, *sūrya*, é a região do *maṇipuracakra*, no abdômen, ao redor do umbigo, que se contrai por meio de *uddīyānabandha*.]

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ।

ऊर्ध्वमाकृष्यते किञ्चित्सुषुम्णायां समुद्रता ॥ ११७ ॥

muhūrtadvayaparyantaṁ nirbhayaṁ cālanādasau |  
ūrdhvamākṛṣyate kimcitsuṣuṁṇāyāṁ samudgatā || 117 ||

III:117. Quando se move *kuṇḍaliṇī* sem medo por aproximadamente uma hora e meia, ela entra no canal *suṣuṁṇā* e ascende um pouco por ele.

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्णाया मुखं ध्रुवम् ।

जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्णां व्रजति स्वतः ॥ ११८॥

tena kuṇḍalinī tasyāḥ suṣuṁṇāyā mukhaṁ dhruvam |  
jahāti tasmātpraṇo'yaṁ suṣuṁṇāṁ vrajati svataḥ || 118 ||

III:118. Desta forma, *kuṇḍaliṇī* deixa livre a entrada de *suṣuṁṇā* e é puxada, sem esforço, para cima pela corrente de *prāṇa*.

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुन्धतीम् ।

तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९॥

tasmātsaṁcālayennityaṁ sukhasuptāmarundhatīm |  
tasyāḥ saṁcālanenaiva yogī rogaiḥ pramucyate || 119 ||

Efeitos.

III:119. Portanto, deve-se mover, todos os dias esta energia, que dorme confortavelmente, pois, assim, o *yogin* ficará livre de doenças.

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।

किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२०॥

yena saṁcālitā śaktiḥ sa yogī siddhibhājanam |  
kimatra bahunoktena kālaṁ jayati līlayā || 120 ||

III:120. O *yogin* que move a consegue os *siddhis*; o que mais se poderia dizer? Ele vence o tempo, como se se tratasse de uma simples encenação.

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।

मण्डलाद्दृश्यते सिद्धिः कुण्डल्युअभ्यासयोगिनः ॥ १२१॥

brahmacaryaratasyaiva nityaṁ hitamitāśinaḥ |  
maṇḍalāddṛśyate siddhiḥ kuṇḍalyabhyāsayoginaḥ || 121 ||

III:121. Somente o *yogin* que levar uma vida de *brahmacarya* [mantendo o foco no Ilimitado], observar sempre uma dieta moderada e praticar estimulando corretamente a *kuṇḍali*, desenvolverá os *siddhis* no prazo de quarenta dias.

कुण्डलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ।

एवमभ्यस्यतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ १२२॥

kuṇḍalīm cālayitvā tu bhastrām kuryādviśeṣataḥ |  
evamabhyasyato nityam yamino yamabhīḥ kutaḥ || 122 ||

III:122. Uma vez posta *kuṇḍalī* em movimento, deve-se praticar especialmente o *bhastrikā kūmbhaka*. Onde pode surgir o medo da morte em um *yogin* que tem autocontrole e pratica sempre de acordo com o ensinamento correto?

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ।

कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्युअभ्यसनादृते ॥ १२३॥

dvāsapṭatīśahasrāṇām nāḍīnām malaśodhane |  
kutaḥ prakṣālanopāyaḥ kuṇḍalyabhyasanādṛte || 123 ||

Outras técnicas.

III:123. Além da prática de *śakticalāna*, que faz a *kuṇḍalī* movimentar-se, que outras técnicas existem para remover as impurezas das 72.000 *nāḍīs*?

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।

आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४॥

iyam tu madhyamā nāḍī dṛḍhābhyāsenā yoginām |  
āsanaprāṇasaṁyāmamudrābhiḥ saralā bhavet || 124 ||

III:124. O canal *suṣumṇā* alinha-se [para facilitar a passagem do *prāṇa*] por meio da prática de *āsana*, *prāṇāyāma* e *mudrā*.

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।

रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५॥

abhyāse tu vinidrāṇām mano dhṛtvā samādhinā |  
rudrāṇī vā parā mudrā bhadrām siddhim prayacchati || 125 ||

III:125. Quem permanecer atento à prática, [livre da preguiça] e concentrado em *samādhi* obterá grandes benefícios tanto de *śāmbhavī mudrā* como das demais *mudrās*.

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ।

राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ १२६॥

rājayogaṁ vinā pṛthvī rājayogaṁ vinā niśā |  
rājayogaṁ vinā mudrā vicitrāpi na śobhate || 126 ||

III:126. Sem Rājayoga não há terra; sem Rājayoga não há noite; sem Rājayoga são inúteis todas as *mudrās*.

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ।

इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२७॥

mārutasya vidhiṁ sarvaṁ manoyuktaṁ samabhyaset |  
itaratra na kartavyā manovṛttirmanīṣiṇā || 127 ||

III:127. Todas as técnicas de *prāṇāyāma* devem ser praticadas com a mente unidirecionada. O sábio não deve permitir que a sua mente vagueie.

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ।

एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८॥

iti mudrā daśa proktā ādināthena śambhunā |  
ekaikā tāsu yamināṁ mahāsiddhipradāyinī || 128 ||

Conclusões.

III:128. Śiva Ādinātha, o Primevo Senhor, descreveu desta forma as dez *mudrās*; cada um deles outorgará grandes *siddhis* a quem permanecer em autocontrole.

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते साम्प्रदायिकम् ।

स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९॥

upadeśaṁ hi mudrāṇāṁ yo datte sāmpradāyikam |  
sa eva śrīguruḥ svāmī sākṣādīśvara eva saḥ || 129 ||

III:129. Aquele que transmite os ensinamentos sobre estas *mudrās*, transmitidas da maneira tradicional por um *guru*, é verdadeiramente um *svāmī*, mestre de si mesmo, e pode ser chamado Īśvara em forma humana.

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।

अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवञ्चनम् ॥ १३०॥

tasya vākyaparo bhūtvā mudrābhyāse samāhitaḥ |  
aṇimādiguṇaiḥ sārthaṁ labhate kālavañcanam || 130 ||

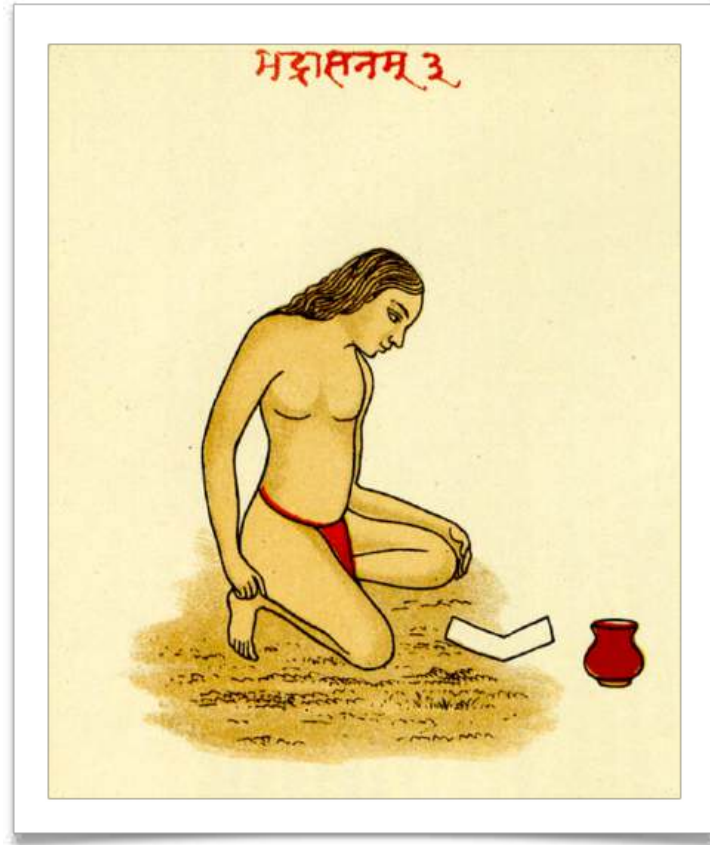
III:130. Aquele que seguir cuidadosamente estes ensinamentos concentrado na prática das *mudrās* será capaz de vencer a morte e conseguirá poderes psíquicos, *siddhis*, como *aṇimān* [e outros]. [Os oito *siddhis* clássicos são os seguintes: *aṇimān*, “atomização”, a capacidade de reduzir à vontade o tamanho do corpo; *laghiman*, “levitação”, a capacidade de flutuar ou voar; *prāpti*, “atingir”, a habilidade de expandir o corpo conforme a própria vontade; *prākāmyam*, “preenchimento dos desejos”, a capacidade de mergulhar na matéria sólida como se fosse líquida;

*mahimām*, “magnificação”, o poder de expansão infinita; *īśitritva*, “soberania”, o poder de manipular a natureza; *vāśitvam*, “mestria”, controle sobre os elementos materiais; e *kāmāvasāyitvaṃ*, “moradia do desejo”, a capacidade de realizar qualquer objetivo.]

इति हठप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः ।

iti haṭhapradīpikāyāṃ tṛtīyopadeśaḥ |

Aqui termina o terceiro capítulo da *Haṭhayoga Pradīpikā*, [que versa sobre a força *kuṇḍaliṇī*, as *mudrās*, os *bandhas* e seus efeitos].





---

॥ ४ ॥ चतुर्थोपदेशः ॥

## Caturthopadeśaḥ

### Capítulo IV

नमः शिवाय गुरवे नादबिन्दुकलात्मने ।

निरञ्जनपदं याति नित्यं तत्र परायणः ॥ १ ॥

namaḥ śivāya gurave nādabindukalātmāne |  
nirañjanapadaṁ yāti nityaṁ tatra parāyaṇaḥ || 1 ||

*Samādhi.*

IV:1. Louvemos Śiva, o *guru* que se apresenta na forma de *nāḍa*, *bindu* e *kāla*. O devoto (*yāti*) que se consagrar incessantemente a ele obterá, assim, *nirañjana*, a Pureza. [*Nāḍa* é o som sutil, representado pelo semicírculo desenhado na parte superior da letra-símbolo Om; *bindu* é o som representado no Om pelo ponto sobre o semicírculo; *kāla* é o tempo. *Nāḍa*, *bindu* e *kāla* simbolizam, respectivamente a causa do Universo, a manifestação sutil e a manifestação densa. *Nāḍa*, *bindu* e *kāla* representam, igualmente, o *prāṇa*, a força vital, *manas*, a mente e *buddhi*, a inteligência. Noutras palavras, o *prāṇa*, a mente e a inteligência são manifestações de Śiva, o Ilimitado. “Obter a Pureza” significa reconhecer a si mesmo como aquele que não é atingido pelas aflições.]

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम् ।

मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परम् ॥ २ ॥

athedānīm pravakṣyāmi samādhikramamuttamam |  
mṛtyughnaṁ ca sukhopāyaṁ brahmānandakaraṁ param || 2 ||

IV:2. Na continuação, expõe-se a excelsa técnica do *samādhi*, que vence a morte, conduz à felicidade e à gloriosa união com o Ilimitado Brahman.

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ।

अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३ ॥

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम् ।

जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

rājayogaḥ samādhiśca unmanī ca manonmanī |  
amaratvaṁ layastattvaṁ śūnyāśūnyaṁ paraṁ padam || 3 ||  
amanaskaṁ tathādvaitaṁ nirālambaṁ nirañjanam |  
jīvanmuktiśca sahajā turyā cetyekavācakāḥ || 4 ||

IV:3-4. Rājayoga, *samādhi*, *unmanī*, *manomanī*, *amaratva*, *lāyā*, *tattva*, *śūnyaśūnya*, *paramapāda*, *amanaska*, *advaita*, *niralāmba*, *nirañjana*, *jīvanmukti*, *sahaja* e *turīya* são sinônimos. [Rājayoga, absorção, elevação, elevação da mente, imortalidade, dissolução, realidade, plenitude no vazio, plenitude ilimitada, transcendência da identificação com a mente, não-dualidade, Consciência de Si, sem referências externas, pureza absoluta, libertação neste corpo, espontaneidade e o Conhecimento de Si Mesmo como Ilimitado, são sinônimos.] [Veja no glossário a explanação detalhada sobre o termo *turīya*.]

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ।

तथात्मनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ५॥

salile saindhavaṁ yadvatsāmyaṁ bhajati yogataḥ |  
tathātmamanasoraikyaṁ samādhirabhidhīyate || 5 ||

IV:5. Assim como o sal que se dissolve na água torna-se uma só coisa com ela, Ātma e a mente fazem-se una. Isso é o *samādhi*.

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।

तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥ ६॥

yadā saṁkṣīyate prāṇo mānasaṁ ca pralīyate |  
tadā samarasatvaṁ ca samādhirabhidhīyate || 6 ||

IV:6. Quando não há movimento de *prāṇa* [durante o *kūṁbhaka*] e a mente se dissolve em [*i.e.*, se desvincula dos seus objetos e reconhece a si mesma como] Ātma, tal harmonia denomina-se *samādhi*. [Essa experiência de meditação profunda é o chamado *saṁprāññāta samādhi*, também descrito por Patañjali no *Yogasūtra*.]

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।

प्रनष्टसर्वसङ्कल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७॥

tatsamaṁ ca dvayoraikyaṁ jīvātmaparamātmnoḥ |  
pranaṣṭasarvasaṅkalpaḥ samādhiḥ so'bhidhīyate || 7 ||

IV:7. A equanimidade e a unidade, [o reconhecimento de que o indivíduo é o Ilimitado, de que] *jivātma* é Pāramātman, em que [a identificação com] as construções mentais cessam, chama-se *samādhi*.

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।

ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ८॥

rājayogasya mātmyam ko vā jānāti tattvataḥ |  
jñānam muktiḥ sthitiḥ siddhirguruvākyena labhyate ॥ 8 ॥

Efeitos.

IV:8. Quem conhece realmente a grandeza do Rājayoga? Graças aos ensinamentos transmitidos pelas palavras do *guru*, alcançam-se o conhecimento verdadeiro, a libertação dos condicionamentos, a estabilidade suprema e a perfeição (*jñāna*, *mukti*, *sthiti* e *siddhi*).

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ।

दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ९॥

durlabho viṣayatyaḡo durlabham tattvadarśanam |  
durlabhā sahajāvasthā sadguroḥ karuṇām vinā ॥ 9 ॥

IV:9. Sem a ajuda e a compaixão de um autêntico *guru*, é muito difícil conseguirem-se o desapego aos desejos, a percepção da verdade e a verdadeira e espontânea absorção, *sahajāvasthā*.

विविधैरासनैः कुभैर्विचित्रैः करणैरपि ।

प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १०॥

vividhairāsanaiḥ kubhairvicitraiḥ karaṇairapi |  
prabuddhāyām mahāśaktau prāṇaḥ śūnye pralīyate ॥ 10 ॥

IV:10. Quando se desperta *kuṇḍaliṇī* mediante a prática de *āsana*, *kūmbhaka* e *mudrā*, o *prāṇa* dissolve-se no vazio (*śūnya*) de *brahmārandhra* (no *cakra* coronário).

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ।

योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११॥

utpannaśaktibodhasya tyaktaniḥśeṣakarmaṇaḥ |  
yoginaḥ sahajāvasthā svayameva prajāyate ॥ 11 ॥

IV:11. O *yogin* que despertou a energia e se libertou de todo *karma* alcança, de forma natural, o *samādhi*.

सुषुम्णावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ।

तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२॥

suṣumṇāvāhini prāṇe śūnye viśati mānase |  
tadā sarvāṇi karmāṇi nirmūlayati yogavit ॥ 12 ॥

IV:12. Quando o *prāṇa* flui por *suṣumṇā* e a mente “dissolve-se” no vazio [*i.e.*, na não-identificação com os seus conteúdos], o conhecedor do Yoga [que conseguiu suprimir essa identificação], remove as raízes de seus *karmas*.

अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्त्वया जितः ।  
पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥  
amarāya namastubhyaṁ so’pi kālastvayā jitaḥ |  
patitaṁ vadane yasya jagadetarācaram ॥ 13 ॥

Conclusão.

IV:13. Louvor a ti, ó, Amara, conquistador até mesmo do tempo, em cujas mandíbulas sucumbe o universo com todas as coisas animadas e inanimadas. [O *yogin* realizado é chamado aqui pelo epíteto Amara, que significa “perfeito”.]

चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ।  
तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४ ॥  
citta samatvamāpanne vāyau vrajati madhyame |  
tadāmarolī vajrolī sahajolī prajāyate ॥ 14 ॥

*Prāṇa* e mente.

IV:14. *Amarolī*, *vajrolī* e *sahajolī* são obtidas com sucesso quando a mente é disciplinada pela perfeita equanimidade e o *prāṇa* flui por *suṣumṇā*.

ज्ञानं कुतो मनसि सम्भवतीह तावत्  
प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ।  
प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो  
मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५ ॥  
jñānaṁ kuto manasi sambhavatīha tāvat  
prāṇo’pi jīvati mano mriyate na yāvat |  
prāṇo mano dvayamidaṁ vilayaṁ nayedyo  
mokṣaṁ sa gacchati naro na kathamcidanyaḥ ॥ 15 ॥

IV:15. Como poder-se-á obter o conhecimento se o *prāṇa* ainda estiver vivo [ativo] e a mente não tiver “morrido”? ([*i.e.*, suprimido a identificação com os seus processos?]) Somente aquele que conseguir permanecer na imobilidade absoluta, cessando [a identificação com] o *prāṇa* e o pensamento, alcançará a libertação.

ज्ञात्वा सुषुम्णासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ।

स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरन्ध्रे निरोधयेत् ॥ १६॥

jñātvā suṣumṇāsadbhedam kṛtvā vāyurṁ ca madhyagam |  
sthitvā sadaiva susthāne brahmarandhre nirodhayet ॥ 16 ॥

IV:16. Uma vez dominada a técnica para abrir *suṣumṇā* e fazer com que o *prāṇa* flua pelo seu interior, será preciso praticar [incessantemente] em um lugar adequado até que [essa energia] se estabeleça em *brahmārandhra* [a sutura sagital, no topo da cabeça].

सूर्यचन्द्रमसौ धत्तः कालं रात्रिन्दिवात्मकम् ।

भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७॥

sūryacandramasau dhattaḥ kālam rātrindivātmakam |  
bhoktrī suṣumṇā kālasya guhyametadudāhṛtam ॥ 17 ॥

*Suṣumṇā.*

IV:17. O sol e a lua dão origem à divisão do tempo em forma de dia e noite. *Suṣumṇā*, [não obstante], devora o tempo. Isto é um grande segredo. [“Devorar o tempo” significa transcender qualquer forma de apego ou ansiedade em relação a ele.]

द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पञ्जरे ।

सुषुम्णा शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८॥

dvāsaptatisahasrāṇi nāḍīdvārāṇi pañjare |  
suṣumṇā śāmbhavī śaktiḥ śeṣāstveva nirarthakāḥ ॥ 18 ॥

IV:18. Há 72.000 *nāḍīs* no corpo; de todas elas, *suṣumṇā* é a que contém a energia divina, *śāmbhavī śaktī*, que apazigua o divino Śāmbu (Śiva); as outras não são de grande utilidade (para o *yogin*).

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुण्डलीम् ।

बोधयित्वा सुषुम्णायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९॥

āyuh paricito yasmādaghninā saha kuṇḍalīm |  
bodhayitvā suṣumṇāyām praviśedanirodhataḥ ॥ 19 ॥

IV:19. Com o *prāṇa* controlado, deve-se despertar a *kuṇḍalinī* e acender o fogo gástrico para que o poder serpentino possa entrar em *suṣumṇā* sem restrições.

सुषुम्णावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ।

अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २०॥

suṣumṇāvāhini prāṇe siddhyatyeva manonmanī |  
anyathā tvitarābhyāsāḥ prayāsāyaiva yoginām || 20 ||

IV:20. Quando o *prāṇa* flui através de *suṣumṇā*, alcança-se a estabilidade da mente (*manomanī*). Qualquer outro tipo de prática será um simples esforço do *yogin*.

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।  
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१॥  
pavano badhyate yena manastenaiva badhyate |  
manaśca badhyate yena pavanastena badhyate || 21 ||

*Prāṇa* e mente.

IV:21. Aquele que detém o alento vital, aquieta também o pensamento. Aquele que comanda o pensamento, comanda igualmente o *prāṇa*.

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।  
तयोर्विनष्ट एकस्मिन्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२॥  
hetudvayaṁ tu cittasya vāsanā ca samīraṇaḥ |  
tayorvinaṣṭa ekasmintau dvāvapi vinaśyataḥ || 22 ||

IV:22. As duas causas da atividade mental são a energia vital e as propensões subconscientes (*prāṇa* e *vāsanā*); a quietude de uma delas provoca a quietude da outra.

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।  
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २३॥  
mano yatra vilīyeta pavanastatra līyate |  
pavano līyate yatra manastatra vilīyate || 23 ||

IV:23. Quando a mente está absorta, o *prāṇa* detém-se; quando o *prāṇa* está suspenso, a mente permanece calma.

दुग्धाम्बुवत्संमिलितावुभौ तौ  
तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ।  
यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्तिर्  
यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥ २४॥  
dugdhāmbuvatsāmmilitāvubhau tau  
tulyakriyau mānasamārutau hi |  
yato maruttatra manaḥpravṛttir  
yato manastatra marutpravṛttiḥ || 24 ||

IV:24. A mente e o *prāṇa* (*marut*) estão relacionados entre si como o leite e a água, sendo suas atividades coincidentes; se houver movimento de *prāṇa*, haverá movimento mental; se houver atividade mental, haverá movimento de *prāṇa*.

तत्रैकनाशादपरस्य नाश

एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ।

अध्वस्तयोश्चेन्द्रियवर्गवृत्तिः

प्रध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥ २५॥

tatraikanāśādaparasya nāśa  
ekapravṛtteraparapravṛtṭiḥ |  
adhvastayoścendriyavargavṛtṭiḥ  
pradhvastayormokṣapadasya siddhiḥ ॥ 25 ॥

IV:25. Suspendendo-se a atividade de um deles [o *prāṇa* ou a mente], o outro igualmente irá parar; se um agir, o outro também agirá. Se não permanecerem estáveis, os sentidos estarão sempre ativos. Pelo comando destes alcança-se *mokṣa*, a libertação suprema.

रसस्य मनसश्चैव चञ्चलत्वं स्वभावतः ।

रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ २६॥

rasasya manasaścaiva cañcalatvaṁ svabhāvataḥ |  
raso baddho mano baddhaṁ kiṁ na siddhyati bhūtale ॥ 26 ॥

Mente e mercúrio.

IV:26. A natureza da mente é o movimento contínuo, assim como a natureza do mercúrio; quando ambos ficam imóveis, há algo em este mundo que não possa conseguir-se?

मूर्च्छितो हरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ।

बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ २७॥

mūrcchito harate vyādhiṅmṛto jīvayati svayam |  
baddhaḥ khecaratāṁ dhatte raso vāyuśca pārvati ॥ 27 ॥

IV:27. Ó Pārvatī! Quando o mercúrio é imobilizado, destroem-se as doenças. O *prāṇa* tem a mesma capacidade. Quando estes morrem [*i.e.*, tornam-se inativos], proporcionam a vida; quando são dominados, a levitação é possível.

मनः स्थैर्यं स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।

बिन्दुस्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिण्डस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८॥

manaḥ sthairyaṁ sthiro vāyustato binduḥ sthiro bhavet |  
bindusthairyātsadā sattvaṁ piṇḍasthairyaṁ prajāyate || 28 ||

*Prāṇa*, mente e sêmen.

IV:28. Quando a mente permanece estável, o *prāṇa* se detém e, em consequência, o sêmen (*bindu*) permanece imóvel; quando o *bindu* permanece estável, o corpo, por sua vez, adquire força e estabilidade.

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।

मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९॥

indriyāṇāṁ mano nātho manonāthastu mārutaḥ |  
mārutasya layo nāthaḥ sa layo nādamāśritaḥ || 29 ||

IV:29. A mente domina os órgãos dos sentidos. O *prāṇa* é senhor da mente. A dissolução (*lāyā*) controla o *prāṇa* e, por sua vez, depende da vibração sutil, *nāḍa*.

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतान्तरे ।

मनःप्राणलये कश्चिदानन्दः सम्प्रवर्तते ॥ ३०॥

so'yamevāstu mokṣākhyo māstu vāpi matāntare |  
manaḥprāṇalaye kaścidānandaḥ sampravartate || 30 ||

Libertação.

IV:30. Essa *lāyā*, essa dissolução [da identificação com] os pensamentos chama-se *mokṣa*, embora outros possam designá-la de outras maneiras. Quando a mente e o *prāṇa* se absorvem, sobrevém uma indescritível felicidade.

प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ।

निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१॥

pranaṣṭaśvāsanīśvāsaḥ pradhvastaviṣayagrahaḥ |  
niśceṣṭo nirvikāraśca layo jayati yoginām || 31 ||

*Lāyā*.

IV:31. Quando cessam os movimentos respiratórios e a atração pelos objetos dos sentidos, quando não há movimento no corpo nem modificações na mente, o *yogin* percebe o *Lāyāyoga*.

उच्छिन्नसर्वसङ्कल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ।

स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वाग्गोचरः ॥ ३२॥

ucchinnsarvasaṅkalpo niḥśeṣāśeṣaceṣṭitaḥ |  
svāvagamyo layaḥ ko'pi jāyate vāgagocaraḥ || 32 ||



IV:32. Quando cessa completamente toda atividade mental e física produz-se a indescritível *lāyā*, da qual somente o Ser é consciente, pois está mais além das palavras.

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रियसनातनी ।

सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३॥

yatra dr̥ṣṭir layastatra bhūteन्द्रियसानātanī |  
sā śaktirjīvabhūtānām dve alakṣye layam gate || 33 ||

IV:33. A dissolução acontece em *brahmārandhra*, o lugar onde se focaliza a concentração. A ignorância (*avidyā*) sobre a própria natureza, graças à qual existem os cinco elementos, os sentidos e a energia presentes em todo ser vivo, reabsorve-se no Ilimitado.

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ।

अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥ ३४॥

layo laya iti prāhuḥ kīdr̥śam layalakṣaṇam |  
apunarvāsanothhānāllayo viṣayavismṛtiḥ || 34 ||

IV:34. As pessoas repetem “*lāyā, lāyā*”, mas, o que é realmente *lāyā*? É o isolamento dos objetos dos sentidos, que surge quando as latências subconscientes, os *samskāras*, deixam de se replicar.

अथ शाम्भवी

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।

एकैव शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ३५॥

atha śāmbhavī  
vedaśāstrapurāṇāni sāmānyagaṇikā iva |  
ekaiva śāmbhavī mudrā guptā kulavadhūriva || 35 ||

*Śāmbhavī mudrā*, o gesto de Śiva.

IV:35. Os Vedas, os Śāstras e as Purāṇas são como prostitutas [estão abertamente disponíveis]. *Śāmbhavī mudrā*, pelo contrário, encontra-se cuidadosamente guardado, como uma mulher virtuosa.

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।

एषा सा शाम्भवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६॥

antarlakṣyam bahirdṛṣṭir nimeṣonmeṣavarjitā |  
eṣā sā śāmbhavī mudrā vedaśāstreṣu gopitā || 36 ||

IV:36. *Śāmbhavī mudrā* consiste em concentrar-se a mente no interior [em qualquer um dos *cakras*], enquanto se mantém fixo o olhar sobre um objeto exterior, sem pestanejar. Os Vedas e os Śāstras mantêm esta *mudrā* em segredo.

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते  
दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।  
मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः  
शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत्तत्त्वं पदं शाम्भवम् ॥ ३७॥

antarlakṣyavilīnacittapavano yogī yadā vartate  
dṛṣṭyā niścalatārayā bahiradhaḥ paśyannapaśyannapi |  
mudreyaṁ khalu śāmbhavī bhavati sā labdhā prasādādguroḥ  
śūnyāśūnyavilakṣaṇaṁ sphurati tattattvaṁ padaṁ śāmbhavam ॥ 37 ॥

IV:37. *Śāmbhavī mudrā* é uma experiência meditativa em que a mente e o *prāṇa* tornam-se uno com o objeto interno, enquanto o olhar permanece fixo, como se visse tudo, quando, na verdade, não vê nada. Quando, graças ao *guru*, se alcança esse estado, que está além do vazio e do não-vazio, *śūnyāśūnya*, em que tudo se torna uma manifestação do grande Śāmbu (Śiva), então a Realidade Ilimitada se revela.

श्रीशाम्भव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ।  
भवेच्चित्तलयानन्दः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥ ३८॥

śrīśāmbhavyāśca khecaryā avasthādhāmabhedataḥ |  
bhavecchittalayanandaḥ śūnye citsukharūpiṇi ॥ 38 ॥

IV:38. Tanto *śāmbhavī* como *khecarī*, embora difiram no ponto em que se fixa o olhar e no objeto de concentração, têm em comum que, de ambas, resulta a felicidade da mente que se dissolve no vazio, que é Ātma, a Plenitude. [Denomina-se “vazio” porque, nessa compreensão de si mesmo como Plenitude, a pessoa não é afetada pelo tempo, pelo espaço ou pela matéria. Os pontos de fixação do olhar nas duas *mudrās* são diferentes, pois, em *śāmbhavī mudrā*, o olhar se dirige para o exterior e, em *khecarī*, para o intercílio. Os objetos de concentração são também diferentes, já que em *śāmbhavī mudrā*, a atenção fixa-se no *anāhata* (*cakra* cardíaco) e, em *khecarī mudrā*, no *ājñācakra* (centro do intercílio).]

तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्मयेद्भ्रुवौ ।  
पूर्वयोगं मनो युञ्जन्नुन्मनीकारकः क्षणात् ॥ ३९॥

tāre jyotiṣi saṁyojya kiṁcidunnamayebhruvau |  
pūrvayogaṁ mano yuñjannunmanīkāraḥ kṣaṇāt ॥ 39 ॥

IV:39. A experiência meditativa do *unmanī* surge de forma natural, quando o olhar se dirige para a luz que aparece durante a concentração na ponta do nariz, se elevam ligeiramente as sobrancelhas e se concentra a mente, como foi explicado antes.

केचिदागमजालेन केचिन्निगमसङ्कुलैः ।

केचित्कर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥ ४० ॥

kecidāgamajālena kecinnigamasaṅkulaiḥ |

kecittarkeṇa muhyanti naiva jānanti tārakam ॥ 40 ॥

IV:40. Alguns enredam-se nas promessas dos Āgamas, outros, [iludem-se] com os enigmas dos Vedas, e outros ainda, com a argumentação falaciosa. Nenhum deles conhece aquilo [a *sāmbhavī mudrā*] com cuja ajuda pode-se atravessar o oceano da existência [condicionada].

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षणश्च

चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निस्पन्दभावेन यः ।

ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देदीप्यमानं परं

तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१ ॥

ardhonmīlitalocanaḥ sthiraṃnā nāsāgradattekṣaṇaś

candrārkāvapi līnatāmupanayannispandabhāvena yaḥ |

jyotīrūpamaśeṣabījamakhilam dedīpyamānam param

tattvaṃ tatpadameti vastu paramaṃ vācyaṃ kimatrādhikam ॥ 41 ॥

IV:41. Com os olhos entreabertos, o olhar fixo na ponta do nariz, a mente calma e o fluxo de *prāṇa* imobilizado em *īdā* e *piṅgalā*, permanecendo-se em calma, alcança-se o mais elevado, em forma de luz radiante, que é a Causa de todas as coisas e, em si mesma, é o Todo, a Suprema Realidade; o que mais pode-se dizer?

दिवा न पूजयेल्लिङ्गं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।

सर्वदा पूजयेल्लिङ्गं दिवारान्निरोधतः ॥ ४२ ॥

divā na pūjayellīṅgaṃ rātrau caiva na pūjayet |

sarvadā pūjayellīṅgaṃ divārānirōdhataḥ ॥ 42 ॥

*Liṅgaṃ.*

IV:42. Não se deve adorar o *liṅgaṃ* nem de dia nem de noite; o *liṅgaṃ* deve ser adorado somente quando tiverem deixado de existir o dia e a noite. [*Liṅgaṃ* é um símbolo que aponta para o Ser, Ātma. Os termos dia e noite fazem referência à circulação do *prāṇa* pelas *nāḍīs* solar (*piṅgalā*) e lunar (*īdā*), as energias masculina e feminina, respectivamente. Isto significa que o movimento de *prāṇa* em *īdā* e *piṅgalā* deve cessar, para que este possa fluir posteriormente por *sūṣumnānāḍī*. Ou, que a

identificação com todas as formas de dualidade possa ser transcendida para que a pessoa possa compreender quem ela é, realmente.]

अथ खेचरी

सव्यदक्षिणनाडीस्थो मध्ये चरति मारुतः ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ४३॥

atha khecarī

savyadakṣiṇanādīstho madhye carati mārutaḥ |

tiṣṭhate khecarī mudrā tasminsthāne na saṁśayaḥ || 43 ||

Agora, *khecarī*, o gesto “que se move no espaço”.

IV:43. Quando *prāṇa*, que normalmente flui pelas *nāḍīs* direita e esquerda, [as abandona e] move-se por *suṣumṇā*, então pode-se praticar *khecarī mudrā* até alcançar-se a perfeição, sem dúvida alguma.

इडापिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।

तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥ ४४॥

iḍāpiṅgalayormadhye śūnyaṁ caivānilaṁ graset |

tiṣṭhate khecarī mudrā tatra satyaṁ punaḥ punaḥ || 44 ||

IV:44. Quando o vazio entre *īdā* e *piṅgalā* (*suṣumṇā*) devora a corrente de *prāṇa*, sem dúvida a *khecarī mudrā* torna-se perfeita. [“Devorar o *prāṇa*” quer dizer que este deve permanecer estável em *suṣumṇā*.]

सूर्याचन्द्रमसोर्मध्ये निरालम्बान्तरे पुनः ।

संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४५॥

sūryācandramasormadhye nirālabhāntare punaḥ |

saṁsthitā vyomacakre yā sā mudrā nāma khecarī || 45 ||

IV:45. Entre *īdā* e *piṅgalā*, há um espaço vazio chamado *vyomacakra*, onde se aplica a língua para a prática da *mudrā* chamada *khecarī*.

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ।

पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्णां पश्चिमे मुखे ॥ ४६॥

somādyatroditā dhārā sāksātsā śivavallabhā |

pūrayedatulāṁ divyāṁ suṣumṇāṁ paścime mukhe || 46 ||

IV:46. [*Khecarī mudrā*, que] recolhe o *soma*, néctar lunar, é a amante visível (*sākṣāt*) de Śiva. A passagem da incomparável e divina *suṣumṇā* deve ser bloqueada, elevando-se a língua em direção à parte posterior [*i.e.*, o céu da boca].

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ।

अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी सम्प्रजायते ॥ ४७॥

purastāccaiva pūryeta niścītā khecarī bhavet |  
abhyastā khecarī mudrāpyunmanī samprajāyate ॥ 47 ॥

IV:47. *Suṣumṇā* também permanecerá bloqueada quando for preenchida com *prāṇa*. Este é o perfeita *khecarī mudrā*, que conduz ao *unmanī*, [a profunda absorção meditativa].

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ।

ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८॥

bhruvormadhye śivasthānaṁ manastatra vilīyate |  
jñātavyaṁ tatpadaṁ turyaṁ tatra kālo na vidyate ॥ 48 ॥

IV:48. No ponto entre as sobrancelhas fica a morada de Śiva, o lugar onde a mente se aquieta; esta absorção (*samādhi*) é conhecida como *turīya*. Nele, o tempo [*i.e.*, a morte], não pode entrar. [*Turīya* faz referência à Presença Ilimitada, Ātma, que permeia invariavelmente os três estados de consciência: vigília, sono e sonho.]

अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः ।

सम्प्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९॥

abhyasetkhecarīṁ tāvadyāvatsyādyoganidritaḥ |  
samprāptayoganidrasya kālo nāsti kadācana ॥ 49 ॥

IV:49. Deve-se praticar *khecarī* até alcançar-se o *yoganidrā*. O tempo [*i.e.*, a morte], não existirá para quem conseguir isto. [*Yoganidrā* é uma experiência meditativa peculiar caracterizada por um profundo relaxamento, e situada entre a concentração e o sono profundo].

निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ।

सबाह्याभ्यन्तरं व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५०॥

nirālambarṁ manaḥ kṛtvā na kiñcidapi cintayet |  
sabāhyābhyantaraṁ vyomni ghaṭavattiṣṭhati dhruvam ॥ 50 ॥

*Lāyā*, a “fusão” da individualidade no Ilimitado.

IV:50. Uma vez liberta a mente do [apego a] todo tipo de objeto e conceito, já não surgem mais novos pensamentos [que possam gerar mais apego]. Então a mente parece um jarro vazio, rodeado e preenchido por espaço.

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्यो न संशयः ।

स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

bāhyavāyuryathā līnastathā madhyo na saṁśayaḥ |  
svasthāne sthiratāmeti pavano manasā saha ॥ 51 ॥

IV:51. Quando cessa a respiração exterior [mediante a prática de *khecarī*], também o faz a respiração interior [a produção de *prāṇa*]; então a corrente de *prāṇa* e a corrente mental estabilizam-se no lugar apropriado, *brahmārandhra*.

एवमभ्यस्यतस्तस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ।

अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

evamabhyasyatasya vāyumārge divānīśam |  
abhyāsāj्jīryate vāyurmanastatraiva līyate ॥ 52 ॥

IV:52. O praticante que, dia e noite, dirige o fluxo de *prāṇa* [através de *suṣumṇā*], consegue dissolver a mente no lugar onde o *prāṇa* se dissolve.

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् ।

सिद्ध्यत्येव महाकायो महाबलपराक्रमः ॥ ५३ ॥

amṛtaiḥ plāvayeddehamāpādatalamastakam |  
siddhyatyeva mahākāyo mahābalaparākramaḥ ॥ 53 ॥

IV:53. Deve-se inundar o corpo dos pés à cabeça com o néctar [que flui da lua, o *somacakra*]. Assim, o corpo irá adquirir grande força e valor. Assim a *khecarī* [foi descrito].

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।

मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

śaktimadhye manaḥ kṛtvā śaktiṁ mānasamadhyagām |  
manasā mana ālokyā dhārayetparamaṁ padam ॥ 54 ॥

IV:54. Concentre a mente na energia, e mantenha a energia no centro da mente; observe a mente com a inteligência e faça do Ilimitado [Paramaṁpadam] o “objeto” de concentração. [Colocamos a palavra “objeto”, entre aspas, pois o Ilimitado não é, propriamente uma “coisa” que possa ser observada, mas o sujeito invariável que tudo observa. Noutras palavras, o presente verso recomenda unificar pensamento e vitalidade para poder absorver-se na Consciência, que é a base fundamental sobre a qual existem tanto a mente quanto o *prāṇa*].

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।

सर्वं च खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५॥

khamadhye kuru cātmanamātmamadhye ca khaṁ kuru |  
sarvaṁ ca khamayāṁ kṛtvā na kiñcidapi cintayet ॥ 55 ॥

IV:55. “Colocando-se” o indivíduo [Ātma] em *ākāśa* [i.e., Brahman, o Ilimitado] e *ākāśa* no indivíduo, reduzindo-se tudo à natureza de *ākāśa*, [Brahman, que está além do tempo e do espaço, o *yogin*], esvazia-se [do apego aos] pensamentos.

अन्तः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुम्भ इवाम्बरे ।

अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णः कुम्भ इवाणवे ॥ ५६॥

antaḥ śūnyo bahiḥ śūnyaḥ śūnyaḥ kumbha ivāmbare |  
antaḥ pūrṇo bahiḥ pūrṇaḥ pūrṇaḥ kumbha ivārṇave ॥ 56 ॥

IV:56. [Assim, o *yogin* em meditação permanece] vazio no interior e vazio no exterior, como um jarro vazio no espaço. [Ao mesmo tempo, percebe] plenitude no interior e plenitude no exterior, como um jarro [imerso] no oceano.

बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तनम् ।

सर्वचिन्तां परित्यज्य न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ५७॥

bāhyacintā na kartavyā tathaivāntaracintanam |  
sarvacintāṁ parityajya na kiñcidapi cintayet ॥ 57 ॥

IV:57. Não deve haver processos mentais sobre coisas externas ou internas. Devem-se abandonar todos os pensamentos subjetivos e objetivos. É preciso deixar de pensar.

सङ्कल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं

सङ्कल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ।

सङ्कल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्पम्

आश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शान्तिम् ॥ ५८॥

saṅkalpamātrakalanaiva jagatsamagraṁ  
saṅkalpamātrakalanaiva manovilāsaḥ |  
saṅkalpamātramatimutsṛja nirvikalpam  
āśritya niścayamavāpnuhi rāma śāntim ॥ 58 ॥

IV:58. A totalidade deste mundo é apenas uma projeção mental; até mesmo a própria atividade mental é uma ilusão. Quando se tiver transcendido a psiquê, composta de processos mentais, encontrar-se-á repouso no Imutável. Então, certamente, ó Rāma, encontrarás a paz. [Noutras palavras, não vemos o mundo com ele é, mas como nós

somos. Daí o autor afirmar que o que vemos do mundo seja de fato uma projeção da nossa própria mente].

कर्पूरमनले यद्वत्सैन्धवं सलिले यथा ।

तथा सन्धीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ५९॥

karpūramanale yadvatsaindhavaṁ salile yathā |  
tathā sandhīyamānaṁ ca manastattve vilīyate ॥ 59 ॥

IV:59. Assim como a cânfora na chama e o sal na água, a mente dissolve-se em “contato” com Ātma [*i.e.*, ao reconhecer a si mesma como manifestação de Ātma].

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ।

ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥ ६०॥

jñeyam sarvaṁ pratītaṁ ca jñānaṁ ca mana ucyate |  
jñānaṁ jñeyam samaṁ naṣṭaṁ nānyaḥ panthā dvitīyakaḥ ॥ 60 ॥

*Māyā.*

IV:60. O que se apresenta diante da mente é apenas aquilo que se pode conhecer. A mente é o que ela conhece. Quando o processo de conhecimento e o objeto de concentração se absorvem reciprocamente, desaparece toda dualidade.

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किञ्चित्सचराचरम् ।

मनसो ह्युन्मनीभावाद्भूतैतं नैवोल्भ्यते ॥ ६१॥

manodṛśyamidaṁ sarvaṁ yatkiñcitsacarācaram |  
manaso hyunmanībhāvāddhūtaiṁ nāvōlbhyate ॥ 61 ॥

IV:61. Tudo neste mundo, os seres animados e os objetos inanimados, são projeções da mente; quando esta reconhece o Invariável, deixa-se de deixar-se arrastar pelas experiências duais.

ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसम् ।

मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते ॥ ६२॥

jñeyavastuparityāgādvilayaṁ yāti mānasam |  
manaso vilaye jāte kaivalyamavaśiṣyate ॥ 62 ॥

Conclusões.

IV:62. Quando é abandonado [o apego a] todos os objetos de conhecimento, a mente absorve-se [em *saccidānanda*: Realidade, Ser, Plenitude] e somente a libertação permanece.



एवं नानाविधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः ।

समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३॥

evaṁ nānāvīdhopāyāḥ samyaksvānubhavānvitāḥ |  
samādhimārgāḥ kathitāḥ pūrvācāryairmahātmabhiḥ || 63 ||

IV:63. Os diferentes caminhos que conduzem ao *samādhi* e que utilizam diferentes técnicas foram descritos pelos grandes mestres da Antiguidade, os quais basearam seus ensinamentos em sua própria experiência.

सुषुम्णायै कुण्डलिन्यै सुधायै चन्द्रजन्मने ।

मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिद्आत्मने ॥ ६४॥

suṣumṇāyai kuṇḍalinyai sudhāyai candrajanmane |  
manonmanyai namastubhyaṁ mahāśaktyai cidātmane || 64 ||

IV:64. Louvem-se a *suṣumṇā*, a *kuṇḍalinī*, o néctar que flui da lua, o *manomanī avasthā* e a grande Śaktī, manifestações da Consciência Plena.

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम् ।

प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५॥

aśakyatattvabodhānāṁ mūḍhānāmapī saṁmatam |  
proktaṁ gorakṣanāthēna nādopāsanamucyate || 65 ||

*Nāḍa.*

IV:65. Agora descreve-se a prática do *nāḍa*, tal como a ensinou Gorakṣanātha, válida inclusive para os menos ilustrados, incapazes de compreender a Realidade.

श्रीआदिनाथेन सपादकोटि

लयप्रकाराः कथिता जयन्ति ।

नादानुसन्धानकमेकमेव

मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६॥

śrīādināthēna sapādakoṭi  
layaparakārāḥ kathitā jayanti |  
nādānusandhānakamekameva  
manyāmahe mukhyatamaṁ layānām || 66 ||

IV:66. Ādinātha, o Primevo Senhor Śiva, mostrou inúmeros caminhos que conduzem ao *lāyā*, mas, ao que parece, o melhor de todos é a prática do Nāḍayoga.

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम् ।

शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तास्थमेकधीः ॥ ६७॥

muktāsane sthito yogī mudrām sandhāya śāmbhavīm |  
śṛṇuyāddakṣiṇe karṇe nādamantāsthamekadhīḥ || 67 ||

V:67. O *yogin*, sentado em *muktāsana* e adotando *śāmbhavī mudrā*, deve escutar atentamente o som interior que é percebido no ouvido direito.

श्रवणपुटनयनयुगल

घ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम् ।

शुद्धसुषुम्णासरणौ

स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥ ६८॥

śravaṇapuṭanayanayugala  
ghrāṇamukhānām nirodhanam kāryam |  
śuddhasuṣuṃṇāsaraṇau  
sphuṭamamalaḥ śrūyate nādaḥ || 68 ||

IV:68. Fechando-se os ouvidos, o nariz, a boca e os olhos, ouvir-se-á então claramente um som no purificado *suṣuṃṇā*. [Os ouvidos devem fechar-se com os polegares, os olhos com os indicadores, o nariz com os dedos médios e a boca colocando-se os anulares e os mínimos nas comissuras dos lábios. Esta técnica recebe o nome de *yoṇīmudrā*.]

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ।

निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम् ॥ ६९॥

ārambhaśca ghaṭaścaiva tathā paricayo’pi ca |  
niṣpattiḥ sarvayogeṣu syādavasthācatuṣṭayam || 69 ||

Etapas.

IV:69. Toda prática de Yoga abrange quatro etapas: *arambhāvasthā*, *ghaṭāvasthā*, *paricayāvasthā* e *niṣpattāvasthā*. [Mais uma quinta etapa que será mencionada depois, *unamanī*, a “absorção da jóia”.]

अथ आरम्भावस्था

ब्रह्मग्रन्थेर्भवेद्भेदो ह्यानन्दः शून्यसम्भवः ।

विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७०॥

atha ārambhāvasthā  
brahmagrantherbhavedbhedo hyānandaḥ śūnyasambhavaḥ |  
vicitraḥ kvaṇako dehe’nāhataḥ śrūyate dhvaniḥ || 70 ||

*Arambhāvasthā*, a absorção inicial.

IV:70. *Arambhāvasthā*: quando o “nó do Ilimitado” (*brahmāgranthi*, no *mūlādhāracakra*) é atravessado (com a prática de *prāṇāyāma*), experiencia-se felicidade no *śūnya* [o espaço do coração]. Ouvem-se sons cintilantes, como de guizos, (no centro) do corpo.

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगन्धस्त्वरोगवान् ।

सम्पूर्णहृदयः शून्य आरम्भे योगवान्भवेत् ॥ ७१॥

divyadehaśca tejasvī divyagandhastvarogavān |  
sampūrṇahṛdayaḥ śūnya ārambhe yogavānbhavit ॥ 71 ॥

IV:71. Enquanto o som se faz audível no vazio (interior), o corpo do *yogin* torna-se resplandecente e brilhante, emana uma deliciosa fragrância, afasta-se da doença e seu coração enche-se (de *prāṇa* e felicidade).

अथ घटावस्था

द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ।

दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥ ७२॥

atha ghaṭāvasthā  
dvitīyāyāṁ ghaṭīkṛtya vāyurbhavati madhyagaḥ |  
dṛḍhāsano bhavedyogī jñānī devasamastadā ॥ 72 ॥

*Ghaṭāvasthā*: a experiência meditativa “do pote”.

IV:72. *Ghaṭāvasthā*: na segunda etapa, *prāṇa* une-se a *apāna*, *nāḍa* e *bindu* e entra no *cakra* do meio [*viśuddha*, na garganta]. Neste estágio, os *āsanas* são aperfeiçoados e surge a sabedoria.

विष्णुग्रन्थेस्ततो भेदात्परमानन्दसूचकः ।

अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तदा भवेत् ॥ ७३॥

viṣṇugranthestato bhedātparamānandasūcakaḥ |  
atisūnye vimardaśca bherīśabdastadā bhavit ॥ 73 ॥  
atha paricayāvasthā

IV:73. Quando o *viṣṇugranthi* é atravessado [pelo *prāṇa* durante o *kūmbhaka*], a felicidade está próxima. No vazio do *viśuddhacakra*, surge um som que ressoa como o rufar do tambor.

अथ परिचयावस्था

तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायो मर्दलध्वनिः ।

महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम् ॥ ७४ ॥

tr̥ṭīyāyām tu vijñeyo vihāyo mardaladhvaniḥ |  
mahāśūnyam tadā yāti sarvasiddhisamāśrayam || 74 ||

*Paricayāvasthā*, a experiência da acumulação.

IV:74. *Paricayāvasthā*: na terceira etapa, percebe-se um som parecido ao de um tambor *mardala* ecoando no espaço do intercílio; então, o *prāṇa* entra no grande vazio (*mahaśūnya*, isto é, *sūṣumṇā*), a sede de todos os *siddhis*.

चित्तानन्दं तदा जित्वा सहजानन्दसम्भवः ।

दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥ ७५ ॥

cittānandaṁ tadā jītvā saha-jānandasambhavaḥ |  
doṣaduḥkharāvyādhikṣudhānidrāvivarjitaḥ || 75 ||

IV:75. Uma vez superado o [apego] a satisfação puramente mental [alcançado ao serem escutados os sons sutis antes descritos], surge, de forma espontânea, a felicidade que deriva do conhecimento de si mesmo, *Ātma*. Neste ponto, supera-se [a identificação com] todos os desequilíbrios dos *dhātus*, constituintes corporais, as dores, a velhice, a enfermidade, a fome e o cansaço.

अथ निष्पत्यवस्था

रुद्रग्रन्थिं यदा भित्त्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ।

निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणो भवेत् ॥ ७६ ॥

atha niṣpattyavasthā  
rudragranthiṁ yadā bhittvā śarvapīṭhagato’nilaḥ |  
niṣpattau vaiṇavaḥ śabdaḥ kvaṇadvīṇākvaṇo bhavet || 76 ||

Agora, o *niṣpattyavasthā*, a experiência da maturidade.

IV:76. *Niṣpattyavasthā*: uma vez atravessado o “nó de Rudra” (*rudragranthi*, no *ājñācakra*, centro do intercílio), o *prāṇa* alcança o assento de *Īśvara* (no topo da cabeça, *sahāsraracakra*). Então ouve-se um som como o da flauta, que assume depois a ressonância da *vīṇā*.

एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ।

सृष्टिसंहारकर्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ७७ ॥

ekībhūtaṁ tadā cittaṁ rājayogābhidhānakam |  
sṛṣṭisamhārakartāsau yogīśvarasamo bhavet || 77 ||

IV:77. A integração, a transcendência da dualidade sujeito-objeto na visão [do praticante], denomina-se *Rājayoga*. O *yogin* torna-se, assim, mestre da criação e da destruição, como *Īśvara*, [que é a real natureza de toda manifestação].

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखण्डितं सुखम् ।

लयोद्भवमिदं सौख्यं राजयोगादवाप्यते ॥ ७८॥

astu vā māstu vā muktiratraivākhaṇḍitaṁ sukham |  
layodbhavamidaṁ saukhyaṁ rājayogādavāpyate ॥ 78 ॥

IV:78. Este é a felicidade perfeita. Chame-se a isso de libertação ou não, esta felicidade provém da absorção (*lāyā*) e é atingida através do Rājayoga, [a compreensão de que não há separação].

राजयोगमजानन्तः केवलं हठकर्मिणः ।

एतानभ्यासिनो मन्ये प्रयासफलवर्जितान् ॥ ७९॥

rājayogamajānantaḥ kevalaṁ haṭhakarmiṇaḥ |  
etānabhyāsino manye prayāsaphalavarjitān ॥ 79 ॥

Haṭha e Rāja.

IV:79. Há muitos que são apenas *haṭhakarmis*, realizadores de ações de Haṭha, e não conhecem o Rājayoga. Estes são simples praticantes que nunca alcançam os frutos de seus esforços.

उन्मन्य्अवाप्तये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम संमतम् ।

राजयोगपदं प्राप्तुं सुखोपायोऽल्पचेतसाम् ।

सद्यः प्रत्ययसन्धायी जायते नादजो लयः ॥ ८०॥

unmanyavāptaye śīghraṁ bhrūdhyaṇaṁ mama saṁmatam |  
rājayogapadaṁ prāptuṁ sukhopāyo'lpacetasām |  
sadyaḥ pratyayasandhāyī jāyate nādajo layaḥ ॥ 80 ॥

*Unmanyavasthā*: exaltação e ascensão do fogo serpentino.

IV:80. A concentração no espaço entre as sobrancelhas é a melhor forma de alcançar-se o *unmanyavasthā* em pouco tempo. Mesmo para as pessoas de compreensão lenta, esta é a forma mais adequada para perceber-se o Rājayoga. A experiência da absorção que nasce de *nāḍa*, o som sutil, proporciona esta percepção de maneira imediata.

नादानुसन्धानसमाधिभाजां

योगीश्वराणां हृदि वर्धमानम् ।

आनन्दमेकं वचसामगम्यं

जानाति तं श्रीगुरुनाथ एकः ॥ ८१॥

nādānusandhānasamādhibhājām  
yogīśvarāṇām hṛdi vardhamānam |  
ānandamekaṁ vacasāmagamyāṁ  
jānāti taṁ śrīgurunātha ekaḥ || 81 ||

IV:81. Os *yogīśvaras*, os grandes *yogins* que alcançaram o *samādhi* através da concentração no som sutil, *nāda*, reconheceram em seus corações a felicidade ilimitada, que está além de toda descrição e que pode ser conhecida unicamente pela graça do abençoado mestre, Śrī Gurunātha.

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यः शृणोति ध्वनिं मुनिः ।  
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत्स्थिरपदं व्रजेत् ॥ ८२ ॥  
karṇau pidhāya hastābhyām yaḥ śṛṇoti dhvaniṁ muniḥ |  
tatra cittam sthīrikuryādyāvatssthirapadam vrajet || 82 ||

Prática do *nāda*.

IV:82. O *muni*, [praticante que silencia a mente e os sentidos], ao fechar os ouvidos com os dedos, ouve desta forma o som sutil, até a psiquê enraizar-se firmemente na contemplação [desse som].

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम् ।  
पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ८३ ॥  
abhyasyamāno nādo'yaṁ bāhyamāvṛṇute dhvanim |  
pakṣādvikṣepamakhilam jitvā yogī sukhī bhavet || 83 ||

IV:83. Por meio da prática constante da audição atenta, o som interior sobrepõe-se gradualmente aos sons exteriores. Assim o *yogin*, em quinze dias, pode superar totalmente as distrações do pensamento e alcançar a vitória que traz a felicidade [*i.e.*, conhecer a si mesmo como essa felicidade].

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् ।  
ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः ॥ ८४ ॥  
śrūyate prathamābhyāse nādo nānāvidho mahān |  
tato'bhyāse vardhamāne śrūyate sūkṣmasūkṣmakaḥ || 84 ||

IV:84. Nas primeiras etapas da prática podem-se ouvir diversos sons interiores fortes, mas, na medida em que se progride, estes se tornam cada vez mais sutis.

आदौ जलधिजीमूतभेरीझर्झरसम्भवाः ।  
मध्ये मर्दलशङ्खोत्था घण्टाकाहलजास्तथा ॥ ८५ ॥

ādau jaladhijīmūtabherījharjharasambhavāḥ |  
madhye mardalaśaṅkhotthā ghaṇṭākāhalajāstathā || 85 ||

IV:85. No início, ouvem-se interiormente vários sons, como o rugir do oceano ou do trovão, como o tambor *jharjhara* ou o timbal. Na etapa intermédia, os sons são percebidos como o do tambor *mardala*, a concha, o sino, a trombeta e outros.

अन्ते तु किङ्किणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ।  
इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देहमध्यगाः ॥ ८६॥  
ante tu kiṅkiṇīvaṁśavīṇābhramaraniḥsvanāḥ |  
iti nānāvīdhā nādāḥ śrūyante dehamadhyagāḥ || 86 ||

IV:86. Finalmente, o som assemelha-se ao dos crótalos, ao da flauta, ao da *vīṇā* e ao das abelhas e sons similares. Os diferentes sons são percebidos dentro do próprio corpo.

महति श्रूयमाणेऽपि मेघभेर्युआदिके ध्वनौ ।  
तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७॥  
mahati śrūyamāṇe'pi meghabheryādike dhvanau |  
tatra sūkṣmātsūkṣmataram nādameva parāmṛšet || 87 ||

IV:87. Embora sons mais fortes, como o do trovão ou o do timbal, possam ser percebidos, é preciso dirigir a atenção exclusivamente aos sons mais sutis, quase imperceptíveis.

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ।  
रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ८८॥  
ghanamutsṛjya vā sūkṣme sūkṣmamutsṛjya vā ghane |  
ramamāṇamapi kṣiptam mano nānyatra cālayet || 88 ||

IV:88. [A atenção alterna-se], deixando os sons fortes e indo em direção aos sutis, deixando os sutis e indo em direção aos fortes. Dessa maneira, impede-se que a mente, pela sua natureza instável, vagueie por todas as partes.

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।  
तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥ ८९॥  
yatra kutrāpi vā nāde lagati prathamam manaḥ |  
tatraiva susthirībhūya tena sārdham vilīyate || 89 ||

IV:89. Pode-se conseguir a estabilidade [meditando-se] sobre qualquer som interno em que a mente fixe primeiramente a atenção. Dessa maneira, [a mente] unifica-se na absorção.

मकरन्दं पिबन्मृङ्गी गन्धं नापेक्षते यथा ।

नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्नाहि काङ्क्षते ॥ ९०॥

makarandam pibanbhr̥ṅgī gandham nāpekṣate yathā |  
nādāsaktam tathā cittam viṣayānnahi kāṅkṣate || 90 ||

IV:90. A mente absorta em *nāda* não sente nenhuma atração pelos objetos dos sentidos, assim como uma abelha que, quando liba o néctar [das flores], não se preocupa com o perfume delas.

मनोमत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः ।

समर्थोऽयं नियमने निनादनिशिताङ्कुशः ॥ ९१॥

manomattagajendrasya viṣayodyānacāriṇaḥ |  
samartho'yaṁ niyamane ninādaniśitāṅkuśaḥ || 91 ||

IV:91. O afiado gume de ferro do *nāda* restringe efetivamente a atividade da mente, que se comporta como um elefante enlouquecido, vagueando pelo jardim dos objetos sensoriais. [Aqui faz-se referência ao *pratyāhāra*, prática que consiste em afastar os sentidos da influência que os objetos externos exercem sobre eles, para impedir que a mente alimente novos pensamentos em fontes externas.]

बद्धं तु नादबन्धेन मनः सन्त्यक्तचापलम् ।

प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्नपक्षः खगो यथा ॥ ९२॥

baddham tu nādabandhena manaḥ santyaktacāpalam |  
prayāti sutarām sthairyam chinnapakṣaḥ khago yathā || 92 ||

IV:92. Quando a mente for despojada de sua instabilidade e ficar firmemente contida pelas rédeas do som sutil, como um pássaro com as asas recortadas que não pode mais voar, alcançar-se-á a equanimidade.

सर्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।

नाद एवानुसन्धेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ९३॥

sarvacintāṁ parityajya sāvadhānena cetasā |  
nāda evānusandheyo yogasāmrajyamicchata || 93 ||

IV:93. O *yogin*, desejoso de alcançar o domínio do Yoga, deve reduzir ao mínimo toda atividade mental e, com a mente totalmente concentrada, meditar exclusivamente no *nāda* [i.e., a mente deve unificar-se com o som sutil.]



नादोऽन्तरङ्गसारङ्गबन्धने वागुरायते ।

अन्तरङ्गकुरङ्गस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥ ९४॥

nādo'ntaraṅgasāraṅgabandhane vāgurāyate |  
antaraṅgakuraṅgasya vadhe vyādhāyate'pi ca ॥ 94 ॥

Semelhanças.

IV:94. O *nāḍa* é como a armadilha que captura o antílope interno [*i.e.*, a mente], e também como o caçador que captura o animal interior [*i.e.*, as crenças e os condicionamentos].

अन्तरङ्गस्य यमिनो वाजिनः परिघायते ।

नादोपास्तिरतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥ ९५॥

antaraṅgasya yamino vājinaḥ parighāyate |  
nādopāstirato nityamavadhāryā hi yoginā ॥ 95 ॥

IV:95. O *nāḍa* é como o ferrolho da porta que encerra o cavalo [*i.e.*, que acalma os pensamentos] do *yogin*. Por conseguinte, deve-se meditar diariamente sobre ele.

बद्धं विमुक्तचाञ्चल्यं नादगन्धकजारणात् ।

मनःपारदमाप्नोति निरालम्बाख्यखेऽटनम् ॥ ९६॥

baddham vimuktacāñcalyam nādagandhakajāraṇāt |  
manaḥpāradamāpnoti nirālabākhyakhe'aṭanam ॥ 96 ॥

IV:96. A mente e o som sutil agem como o mercúrio e o enxofre quando se unem. A mistura solidifica-se e o mercúrio [*i.e.*, a mente], perde sua natureza ativa. Assim, a mente torna-se capaz de mover-se sem distrações no espaço [que é ilimitado].

नादश्रवणतः क्षिप्रमन्तरङ्गभुजङ्गमम् ।

विस्मृतय सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्नहि धावति ॥ ९७॥

nādaśravaṇataḥ kṣipramantaraṅgabhujaṅgamam |  
vismṛtaya sarvamekāgraḥ kutracinnahi dhāvati ॥ 97 ॥

IV:97. A mente é como a serpente que, ouvindo o *nāḍa*, esquece qualquer outro conteúdo e, absorva na unidade, pára de mexer-se para qualquer direção.

काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ।

नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८॥

kāṣṭhe pravartito vahniḥ kāṣṭhena saha śāmyati |  
nāde pravartitaṁ cittam nādena saha līyate ॥ 98 ॥

*Asaṁprājñāta samādhi.*

IV:98. O fogo que queima um tronco se apaga quando consume toda a madeira; assim também a mente, quando permanece concentrada [e não busca mais novos estímulos e distrações], dissolve-se no *nāḍa*, o som sutil.

घण्टादिनादसक्तस्तब्धान्तःकरणहरिणस्य ।

प्रहरणमपि सुकरं स्याच्छरसन्धानप्रवीणश्चेत् ॥ ९९॥

ghaṅṭādinādasaktastabdhāntaḥkaraṇahariṇasya |  
praharaṇamapi sukaraṁ syāccharasandhānapravīṇaścet || 99 ||

IV:99. A psiquê é como o antílope que, atraído pelo chamado da fêmea no cio, fica imóvel e pode ser facilmente atingido pelo arqueiro [isto é, pode ser totalmente silenciada por aquele que dominar o *prāṇa*].

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ।

ध्वनेरन्तर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यान्तर्गतं मनः ।

मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १००॥

anāhatasya śabdasya dhvanirya upalabhyate |  
dhvanerantargataṁ jñeyaṁ jñeyasyāntargataṁ manaḥ |  
manastatra layaṁ yāti tadviṣṇoḥ paramaṁ padam || 100 ||

IV:100. O que é possível ouvir-se neste ponto é a ressonância sutil de um som; e a quintessência daquilo que se ouve é o supremo Conhecimento, a Consciência. A mente “torna-se” una com o Ser, “dissolvendo-se” nele. Este é a suprema percepção de [si mesmo como] Viṣṇu, o Ilimitado.

तावदाकाशसङ्कल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।

निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमातेति गीयते ॥ १०१॥

tāvadākāśasaṅkalpo yāvacchabdaḥ pravartate |  
niḥśabdaṁ tatparaṁ brahma paramāteṭi gīyate || 101 ||

IV:101. A ideia de espaço, *ākāśa* existe somente enquanto o som sutil é ouvido. A Realidade Ilimitada, Brahman, que pode compreender-se no silêncio [*i.e.*, na não-identificação como a mente] é o invariável Ātma.

यत्किञ्चिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।

यस्तत्त्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ १०२॥

इति नादानुसन्धानम् ॥

yatkimcinnādarūpeṇa śrūyate śaktireva sā |  
yastattvānto nirākāraḥ sa eva parameśvaraḥ || 102 ||  
iti nādānusandhānam ||

IV:102. Tudo o que se ouve sob a forma do divino *nāḍa* é, de fato, Śaktī. Aquele que está mais além de toda forma, no qual os elementos se dissolvem, é o Supremo Senhor, Parameśvara. Aqui concluem-se as instruções sobre o *nāḍa*, o som sutil.

सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ।  
राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवञ्चकः ॥ १०३ ॥  
sarve haṭhalayopāyā rājayogasya siddhaye |  
rājayogasamārūḍhaḥ puruṣaḥ kālavañcakaḥ || 103 ||

*Unmanyavasthā*, a quinta absorção meditativa.

IV:103. Todas as práticas do Haṭha e do Lāyāyoga não são senão meios para obter o Rājayoga; quem conhecer o Rājayoga triunfará sobre a morte.

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ।  
उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ १०४ ॥  
tattvaṁ bījaṁ haṭhaḥ kṣetramaudāsīnyaṁ jalaṁ tribhiḥ |  
unmanī kalpalatikā sadya eva pravartate || 104 ||

IV:104. A mente é a semente, o Haṭhayoga o solo, e o desapego (*vairāgya*) a água; com estes três elementos, *kalpavṛkṣa*, a árvore sagrada do *unmanyavasthā*, cresce rapidamente.

सदा नादानुसन्धानात्क्षीयन्ते पापसंचयाः ।  
निरञ्जने विलीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ ॥ १०५ ॥  
sadā nādānusandhānātkṣīyante pāpasamcayāḥ |  
nirañjane vilīyete niścitaṁ cittamārutau || 105 ||

IV:105. Por meio da meditação constante no *nāḍa*, destroem-se todos os desejos acumulados e a mente e o *prāṇa* “dissolvem-se” definitivamente [*i.e.*, reconhecem a si mesmos] na Consciência Ilimitada, sem mácula.

शङ्खदुन्धुभिनादं च न शृणोति कदाचन ।  
काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् ॥ १०६ ॥  
śaṅkhadundhubhinādaṁ ca na śṛṇoti kadācana |  
kāṣṭhavajjāyate deha unmanyāvasthayā dhruvam || 106 ||

IV:106. Durante o *unmanyavasthā*, o corpo assemelha-se a um pedaço de madeira. O *yogin* não estremece nem pelo poderoso som da concha *śaṣkha*, nem pelo do grande tambor *dundubhi*.

सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिन्ताविवर्जितः ।

मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०७॥

sarvāvasthāvinirmuktaḥ sarvacintāvivarjitaḥ |  
mṛtavattiṣṭhate yogī sa mukto nātra saṁśayaḥ || 107 ||

IV:107. O *yogin* que supera [a identificação com] todos os estados de experiência e se liberta [do apego a] todos os pensamentos, parece estar morto [*i.e.*, permanece equânime e imutável perante os estímulos externos]. Ele está liberto, sem dúvida.

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ।

साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ १०८॥

khādyate na ca kālena bādhyate na ca karmaṇā |  
sādhyate na sa kenāpi yogī yuktaḥ samādhinā || 108 ||

*Samādhi*.

IV:108. O *yogin* em *samādhi* não é atingido pelo processo do tempo [a morte], nem pelo fruto das ações: nada nem ninguém pode afetá-lo.

न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ।

नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ १०९॥

na gandham na rasam rūpam na ca sparśam na niḥsvanam |  
nātmānam na param veti yogī yuktaḥ samādhinā || 109 ||

IV:109. O *yogin* em *samādhi* não recebe nada através dos sentidos; não conhece a si mesmo nem aos demais [como sendo entidades separadas da Criação ou do Todo].

चित्तं न सुप्तं नोजाग्रत्स्मृतिविस्मृतिवर्जितम् ।

न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव सः ॥ ११०॥

cittaṁ na suptam nojāgratsmṛtivismṛtivarjitam |  
na cāstameti nodeti yasyāsau mukta eva saḥ || 110 ||

IV:110. Aquele cuja mente não está nem desperta nem dormente, livre das lembranças e do esquecimento, para quem nada permanece quieto o ativo, é realmente um liberto, *jīvanmukti*. [A mente “dorme” quando perde a capacidade de movimentar-se, pois *tamas* encobre os órgãos dos sentidos, superando *rājas* e *sattva*. O *nivikalpa samādhi*, como experiência meditativa, não é precisamente o estado de vigília, porque nele não se experienciam os objetos dos sentidos. Tampouco é uma

experiência na qual surjam lembranças, pois não se trata de uma modificação mental que surgiu antes, e não se desperta de tal estado. Permanece-se livre do esquecimento, porque não há impressões mentais que conduzam à lembrança. Não se está quieto, porque existem ainda impressões residuais; e tampouco ativo, porque cessou a identificação com os movimentos da mente. Poderíamos definir a experiência meditativa do *samādhi* como vigília lúcida.]

न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ।

न मानं नोपमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ १११॥

na vijānāti śītoṣṇaṁ na duḥkhaṁ na sukhaṁ tathā |  
na mānaṁ nopamaṇaṁ ca yogī yuktaḥ samādhinā || 111 ||

IV:111. O *yogin* em *samādhi* é equânime tanto perante o calor calor e o frio, quanto perante a dor e o prazer, o elogio e o impropério.

स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योऽवतिष्ठते ।

निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥ ११२॥

svastho jāgradavasthāyāṁ suptavadyo`vatiṣṭhate |  
niḥśvāsochchvāsahīnaśca niścitaṁ mukta eva saḥ || 112 ||

IV:112. Certamente, trata-se de uma pessoa liberada, de aspecto saudável, [com a mente lúcida], que parece adormecido mas está desperto, que não inala nem exala [devido ao *kevalakūmbhaka*].

अवध्यः सर्वशस्त्राणामशक्यः सर्वदेहिनाम् ।

अग्राह्यो मन्त्रयन्त्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ ११३॥

avadhyaḥ sarvaśastrāṇāmaśakyaḥ sarvadehinām |  
agrāhyo mantrayantrāṇāṁ yogī yuktaḥ samādhinā || 113 ||

IV:113. O *yogin* em *samādhi* não pode ser ferido por nenhuma arma, nem ser atacado por ninguém; está além das influências de *mantras* e *yantras*.

यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे

यावद्विदुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबन्धात् ।

यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव तत्त्वं

तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः ॥ ११४॥

yāvannaiva praviśati caranmāruto madhyamārge  
yāvadvidurna bhavati ḍṛḍhaḥ prāṇavātaprabandhāt |  
yāvaddhyāne sahasadṛśaṁ jāyate naiva tattvaṁ  
tāvajjñānaṁ vadati tadidaṁ dambhamithyāpralāpaḥ || 114 ||

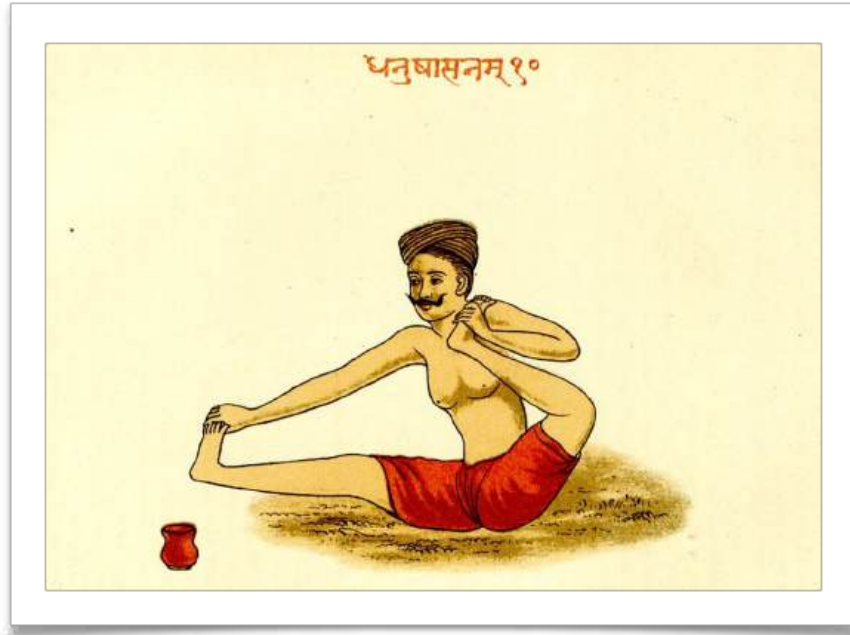
Conclusão.

IV:114. Enquanto o *prāna* não entrar em *suṣumṇā* e alcançar sua meta no *brahmārandhra*, enquanto o *bindu* não estiver controlado mediante a regulação da respiração, enquanto a psiquê não refletir sem esforço sua autêntica natureza [que é o Ilimitado, Brahman, na epifania] da meditação, aqueles que falam sobre libertação não serão mais do que charlatões indignos de confiança.

इति हठयोगप्रदीपिकायां समाधिलक्षणं नाम चतुर्थोपदेशः ।

iti haṭhayogapradīpikāyāṁ samādhilakṣaṇaṁ nāma caturthopadeśaḥ |

Aqui conclui-se o quarto [e último] capítulo da *Haṭhayoga Pradīpikā*, [que versa sobre *lāyā*, *nāḍa* e *samādhi*].





## Glossário

*Ādinātha*, “Senhor Primordial”. Epíteto aplicado ao mestre original da tradição Kaula, também chamada *Nātha*. Identificado com *Śiva*, é o criador mítico do *Haṭhayoga* e primeiro na linhagem dos 84 *mahasiddhas*, *yogins* do norte da Índia.

*Advaita*, “não-dual”. O *Advaita Vedānta* é o ensinamento ancestral dos Vedas, exposto de maneira muito clara na série de antigas escrituras chamadas *Upaniṣads* e em outros textos posteriores, que sempre são baseados nelas. O *Vedānta* não-dual é a linhagem tradicional preponderante no hinduísmo da atualidade, sendo ao mesmo tempo a base sobre a qual é dado todo o ensinamento do *Yoga*, tanto em termos de prática quanto em termos de valores e estilo de vida. Ver *Vedānta*.

*Āgama*, “testemunho”. Este termo é utilizado na tradição do *Yoga* para fazer referência ao conhecimento obtido pelo testemunho dos sábios.

*Ahimsā*, “não-violência”. Um dos cinco *yamas*, proscricções ou preceitos de conduta do *Yoga* de Patañjali. *Ahimsā*, a não-violência, é entendida como não matar, não agredir nem causar nenhum tipo de dor a nenhum ser vivo. As outras quatro proscricções (veracidade, não roubar, não-desvirtuamento da sexualidade e não-possessividade) são corolários, consequências naturais da não-violência.

*Ājñā*, “centro do comando”. Um dos sete *cakras*, centros energéticos do corpo sutil, situado no ponto do intercílio. É representado graficamente através de uma flor de lótus de duas pétalas que circundam o *liṅgam*, símbolo da criatividade de polaridade masculina. Este centro está conectado à inteligência, ao ego e à mente (respectivamente, *budhi*, *ahankāra* e *manas*). Seu símbolo sonoro é o mantra *Om̐*. Também recebe o nome de *gurucakra*, pois é através deste centro que o adepto recebe as instruções de seu preceptor. Ver *cakra*.

*Ākāśa*, “esplendor”. Este termo designa o elemento espaço mas também é frequentemente usado na *Haṭhayoga Pradīpikā* para fazer referência ao Ser Ilimitado, Paramātma, “radiante como mil sóis”. Também significa ar, atmosfera, luz.

*Amanaska*, “transmental”. Não-identificação com os pensamentos. Esta experiência meditativa recebe igualmente o nome de *unmanī*, “exaltação”.

*Amara*, “perfeito”, “imortal”. Uma das qualidades do *yogin* realizado.

*Amaratva*, “perfeição”. Isolamento sensorial, *pratyāhāra*, em que a psiquê perde contato com as referências externas.

*Amaravarunni*, “aguardente”. Epíteto para o *amṛta* ou *soma*, licor lunar que goteja a partir do *somacakra*, no interior da cabeça. Ver *khecārī mudrā*.

*Amari*, “urina”.

*Amarolī*, “néctar imortal”. Terapia que consiste em beber a própria urina.

*Amarolīmudrā*, “selo da imortalidade”. Ação de fazer *amarolī*, ingerir a própria urina com fins terapêuticos.

*Anāhata*, “não batido”. Centro de captação da energia vital localizado no plexo cardíaco, na altura do coração. O nome refere-se ao som do coração, o qual não é nem provocado por percussão nem pela fricção de dois objetos, como no caso da música, e sim pela pulsação interior. Este centro tem doze pétalas vermelhas que circundam dois triângulos de cor cinza superpostos. Os triângulos formam uma estrela de seis pontas, símbolo do elemento ar. No centro desta estrela, pulsa o *bījamantra* ou som “semente” *Yam*, na cor dourada. Ver *cakra*.

Ananta, “infinita”. Na mitologia hindu, Ananta é o nome da serpente cósmica de mil cabeças, que sustenta o deus Viṣṇu, preservador da criação.

*Aṇimāṇ*, “atomização”. Um dos oito *siddhis*, poderes paranormais que surgem ao longo da prática de Yoga. É a capacidade de se reduzir, à vontade, o tamanho do corpo.

*Antaḥkāraṇa*, “instrumento interior”, psiquismo. Compreende quatro faculdades: a inteligência, *buddhi*, o ego, *ahaṅkāra*, a mente, *manas*, e as memórias, *cittam* ou *smṛti*.

*Apāna*, “respiração descendente”. Forma de energia vital que controla os processos de excreção e expulsão, aliviando o organismo de elementos desnecessários. Localizado no baixo ventre e na parte inferior do tronco, é o responsável por todos os processos de excreção. Fisiologicamente, isto se processa através da força centrífuga, desintegrando ou eliminando as fezes, a urina, a menstruação e a ejaculação, e sendo ao mesmo tempo responsável pelo trabalho do parto.

É de polaridade negativa, e sua cor é laranja-avermelhada. Os dois *vāyus*, *prāṇa* e *apāna*, são segundo os Śāstras, os “grandes pássaros” que o *yogin* deve unir dentro de si. Essa inversão das direções naturais da energia é o objetivo principal dos *prāṇāyāmas* e simboliza, na experiência corpórea, a transcendência da identificação com as dualidades.



*Arambhāvasthā*, “estado inicial”. O primeiro dos quatro estados (*avasthās*) de realização dentro do Yoga. Neste estágio da prática, o “nó de Brahmā” (*brahmāgranthi*), localizado no *cakra* básico, é atravessado pela força *kuṇḍaliṇī*, quando esta ascende ao longo do canal central (*suṣumṇānāḍī*).

*Aruṇḍatī*, sinônimo de *kuṇḍaliṇī*. Nome de uma estrela. Esposa do sábio Vaśiṣṭha.

*Asamprāññāta samādhi*, “absorção sem objeto”. Último grau de *samādhi*. É o mais elevado estágio da experiência meditativa.

*Āsana*, “postura”, “assento”. Exercícios psicofisiológicos do Yoga, definidos pelo sábio Patañjali como *sthirasukham*, “firmes e agradáveis”. Este termo se presta a duas interpretações. Por um lado, *āsana* significa “lugar para sentar”, “assento de meditação” e, conseqüentemente, as posturas que o praticante assume para se concentrar, meditar ou fazer respiratórios.

Ao permanecer-se em uma posição imóvel, os ritmos internos vão se reduzindo, e a atuação dos *guṇas rajas* e *tamas*, ação e inércia, vai diminuindo, dando lugar ao *guṇa sattva*, equilíbrio e harmonia. O corpo é invadido por uma sensação de bem-estar, que absorve o pensamento. “A posição é dominada quando se elimina a tensão e se medita no infinito” (*Yogasūtra*, II:47). Por outro lado, a palavra *āsana* também designa os exercícios físico-energéticos do Yoga.

Nesse sentido, e desde a popularização das formas “físicas” do Haṭhayoga no período medieval, estes exercícios começaram a ganhar cada vez maior força e relevância dentro do universo das técnicas do Yoga. É através deles que o praticante faz do corpo um instrumento para o crescimento pessoal. Os *āsanas* movimentam de forma intensa e variada o fluxo da energia, vitalizando, fortalecendo e preparando a estrutura biológica para o despertar de *kuṇḍaliṇī*.

As posturas descritas na presente obra são apenas em número de quinze, embora apareçam algumas a mais no decorrer do texto (listam-se quatro nomes e duas variações da postura chamada *siddhāsana*, e dão-se dois nomes ao *bhadrāsana*): *bhadrāsana*, postura virtuosa; *dhanurāsana*, postura do arco; *gomukhāsana*, postura da face de vaca; *gorakṣāsana*, postura do *yogin* Gorakṣa (sinônimo de *bhadrāsana*); *guptāsana*, postura oculta (sinônimo de *siddhāsana*); *kukkuṭāsana*, postura do galo; *kūrmāsana*, postura da tartaruga; *matsyendrāsana*, postura do *yogin* Matsyendra; *mayūrāsana*, postura do pavão; *muktāsana*, postura que outorga a libertação (sinônimo de *siddhāsana*); *padmāsana*, postura do lótus; *paścimottānāsana*, postura de alongamento intenso (conhecida igualmente como postura da pinça); *śavāsana*, postura do cadáver; *siddhāsana*, postura perfeita; *siṃhāsana*, postura do leão; *svāstikāsana*, postura auspiciosa; *uttānakūrmāsana*, postura da tartaruga elevada; *vajrāsana*, postura do diamante (sinônimo de *siddhāsana*); e *vīrāsana*, postura do herói.

*Asteya*, “não-roubo”. Um dos cinco *yamas*, preceitos éticos do Yoga. *Asteya* significa não roubar, não cobiçar ou invejar bens ou conquistas de outrem. Não é apenas não roubar, mas eliminar totalmente o impulso de apoderar-se de objetos (ou ideias) alheios. O sábio Vyāsa, um dos mais autorizados comentaristas do *Yogasūtra* de Patañjali, ensina que “*steya* significa pegar ilegalmente coisas pertencentes a outrem. *Asteya* é abstenção dessas tendências, mesmo que em pensamento.” (*Yogabhāṣya*, II:37.)

Ātma, “Ser”. Eu, Ser. Diz a *Māṇḍūkyaopaniṣat* (8): “Ātma é o eterno mantra, Om̐. Seus três sons, *a*, *u* e *m̐* são os três estados de experiência, [vigília, sono e sonho], e estes três estados são os três sons”. Ātma é *saccidānanda*, Realidade, Consciência e Plenitude. Na *Dhyānabinduopaniṣad* diz-se que, assim como o cheiro está na planta, a manteiga no leite, o óleo na semente e o ouro no minério, da mesma forma tudo o que existe, existe como expressão de Brahman, o Ilimitado.

Nesta ordem, Ātma é a manifestação do Ilimitado na forma da individualidade, de cada ser vivente. Outra imagem recorrente nos textos é a do sol que se reflete em diferentes recipientes de água: ao observarmos esses reflexos, aparentemente vemos muitos sóis. Porém, olhando para o céu, perceberemos que só há um sol, e que o que vimos nos corpos de água eram os seus reflexos. Assim, o ensinamento diz que só há um Ser, manifestado de inúmeras formas em miríades de seres individuais, aparentemente separados entre si.

*Avasthā*, “estado”, “condição”. Estado de consciência, experiência. Este termo é usado para designar os três estados de consciência nos quais acontece uma vida humana: vigília, sono e sonho. Se o amigo leitor achar que está a faltar aqui o misterioso “quarto estado de consciência” nesta lista, veja por favor o verbete *turīya*.

Também há cinco formas da experiência meditativa profunda vinculadas com o despertar de *kuṇḍalinī*, que são igualmente chamadas *avasthās* na *Haṭhayoga Pradīpikā*: 1) *arambhāvasthā*, “estado inicial”, em que a força *kuṇḍalinī* vence o primeiro obstáculo à sua ascensão, o *brahmāgranthi*; 2) *ghaṭāvasthā*: o “estágio do pote”, em que as duas forças vitais se unem e a *kuṇḍalinī* ascende até o *cakra* da garganta, *viśuddha*; 3) *paricayāvasthā*: a “experiência da acumulação”, em que se começa a ouvir os sons sutis, *nāḍa*; 4) *niṣpattyāvasthā*, a “experiência da maturidade”, estágio final do processo de ascensão da força *kuṇḍalinī* até o topo da cabeça; e 5) *unmanyāvasthā*, a “absorção da jóia”, concentração no *cakra* do intercílio e no som sutil, *nāḍa*.

Todas essas experiências meditativas, que podem ser consideradas formas de *samādhi*, ou profunda absorção meditativa, são variações daquilo que poderíamos chamar “vigília lúcida”. Noutras palavras, não são estados de consciência diferentes da vigília, mas variações desta.

*Avidyā*, “não saber”. Ignorância; o maior dos obstáculos no processo do autoconhecimento, pois é nele que se originam todos os outros, conforme o *Yogasūtra*.

*Basti*, “lavagem”. Ver *vasti*.

Bhairava, “terrível”. Aspecto aterrorizante do deus Śiva. Nome de um mestre mencionado na *Haṭhayoga Pradīpikā*.

*Bhairavamudrā*, “selo de Bhairava”. Gesto de meditação em que o dorso da mão direita repousa sobre a palma da mão esquerda.

*Bāhyakūmbhaka*, “retenção externa”. Nos exercícios respiratórios para expansão da força vital (*prāṇāyāma*), o *bāhyakūmbhaka* é a fase na qual o aparelho respiratório permanece totalmente vazio, excetuando-se aquele volume de ar residual que sempre permanece nos pulmões. É preciso executar esta técnica com bastante atenção. Pessoas com problemas pulmonares ou cardíacos, especialmente hipertensão, devem abster-se de fazer retenções prolongadas, tanto com os pulmões vazios quanto com os pulmões cheios.

Psicologicamente, o *bāhyakūmbhaka* produz, partindo do vazio, abstração, receptividade,

consciência dos próprios limites. Ao ser muito prolongado pode acontecer uma intoxicação por excesso de anidrido carbônico, que é muito útil para se alcançarem estados de calma, foco e absorção, mas tal prática deve ser feita unicamente com o acompanhamento de um professor qualificado, a fim de se evitarem efeitos indesejados.

*Bandha*, “fixação”, “ligação”. Designa as contrações de plexos, nervos, órgãos e glândulas, que têm como propósito avitar a dispersão do fluxo vital no organismo. Três são de capital importância: *jalāṇḍhara* (contração da garganta), *uḍḍīyāna* (contração do abdômen) e *mūla* (contração do assoalho pélvico). Através destas contrações, o praticante força o ar vital *apāna vāyu* a ascender e o *vāyu prāṇa* a descer, confluindo ambos na altura do umbigo.

*Bhadṛāsana*, “postura virtuosa”. Um dos *āsanas* descritos nesta obra, que trabalha a abertura pélvica. Colocam-se as plantas dos pés unidas sob a base do tronco, mantendo-se os joelhos perto do chão. As mãos seguram as pontas dos pés. Esta postura recebe igualmente o nome de *baddhakoṇāsana*.

*Bhastrikā*, “fole”. O nome deste *prāṇāyāma*, exercício de expansão da vitalidade, surge da comparação entre o movimento do abdômen durante a respiração acelerada e o de um fole funcionando. Este respiratório, mais do que todos os outros, produz uma oxigenação muito intensa, limpa os pulmões e as vias respiratórias e é altamente energizante e vitalizante, podendo eliminar o cansaço e a depressão em instantes.

Sentado com as costas bem eretas faça, por alguns instantes, a respiração abdominal. Aos poucos, comece a acelerar o ritmo, contraindo ao máximo o abdômen a cada exalação. Isto deve produzir um ruído bem alto e forte. A inspiração acontece espontaneamente, quando o diafragma e o ventre se expandem. Ao expirar-se, o diafragma eleva-se e a musculatura reto-abdominal contrai-se vigorosa e rapidamente. Ao inspirar-se, o abdômen projeta-se para fora. Ao exalar-se, ele se contrai com força.

Você poderá fazer vários ciclos deste respiratório, contando o número de exalações. No início, serão algumas dezenas que você irá progressivamente aumentando até várias centenas. Após um certo tempo de prática, quando houver eliminado aqueles sinais de desconforto decorrentes do exercício (no início, você poderá sentir dores nos flancos, na região abdominal ou nas costas), você conseguirá aumentar ainda mais a duração de cada ciclo. É aconselhável fazer *antarakūmbhaka*, retenção com pulmões cheios, combinada com *bandhas* (ativações de músculos, plexos e glândulas) no final de cada ciclo.

Durante as primeiras vezes que o fizer, a fim de fortalecer e treinar a sua capacidade vital, sugerimos que você faça o *antarakūmbhaka* juntamente com *jalāṇḍharabandha* (ativação da garganta) e *aśvinī mudrā* (ativação ritmada dos esfíncteres do ânus e da uretra). Quando começar a fazer retenções mais prolongadas, utilize o *jalāṇḍharabandha* (ativação da garganta) combinado com *uḍḍīyānabandha* (ativação do baixo ventre) e *mūlabandha* (ativação e elevação do assoalho pélvico).

Preste atenção para não contrair os maxilares nem movimentar muito os ombros durante o exercício. Efeitos: Fortalece a parede abdominal, aumenta a circulação sanguínea, tonifica o sistema nervoso, normaliza as funções dos aparelhos digestivo e excretor, oxigena todo o organismo e revitaliza os tecidos. No plano sutil, provoca um aumento relevante da consciência de si mesmo e da força de vontade.

*Bhrāmārī*, “abelha”. Nome de um respiratório descrito nesta obra (II:68). Sente-se em atitude receptiva para praticar. Mantenha as costas eretas e coloque as pontas dos polegares dentro dos canais auditivos, fechando assim firmemente os ouvidos sem, porém, provocar desconforto. A respiração deve fluir entre inspiração e expiração de maneira ampla. Não é aconselhável fazer retenções. O som que dá nome a este exercício é um murmúrio, como se pronunciássemos a letra *m* de forma baixa e contínua, imitando-se o som do vôo de uma abelha. Comece a emitir esse som na exalação, concentrando-se nele. Não o faça durante a inspiração. Se após alguns ciclos você começar a sentir os braços cansados, junte os cotovelos em frente ao peito ou descanse as mãos sobre os joelhos enquanto estiver inspirando e volte a colocá-las nos ouvidos quando for exalar. Faça esta prática de dez a vinte vezes. Ao encerrar, procure perceber os sons sutis que vibram no interior de seu corpo. Efeitos: este exercício acaba com o mau humor, ativa o sistema nervoso, tonifica o aparelho respiratório, desperta a sensibilidade, clarifica as ideias e detém as instabilidades do pensamento. É um excelente preparatório para os exercícios de retração dos sentidos e concentração.

*Bhujāṅgī*, “serpente naja”. Sinônimo de *kuṇḍaliṅī*. Ver *kuṇḍaliṅī*.

*Bindu*, “ponto”, “gota”. Esta palavra possui diversos significados. Por um lado, o *bindu* designa o centro a partir do qual se expande o Universo, lugar em que se unem todas as formas de manifestação da natureza. O *bindu* aponta igualmente para Om̐, o símbolo sonoro que aponta para Brahman, o Ilimitado. No Haṭha e no Tantra, o termo *bindu* igualmente designa o fluxo vital masculino, o qual precisa ser retido ou reabsorvido durante o intercurso sexual ritual, *maithuṅā*.

*Brahmā*, “Ilimitado”. Na mitologia, o deus criador, primeiro na tríade hindu, sendo os outros dois Viṣṇu e Śiva. *Brahmā* é chamado Prajapati, “Senhor das criaturas”. Nasceu do ovo cósmico, Hiraṇyagarbha e, para criar o Universo, emana do umbigo de Viṣṇu quando este dormita sobre as águas causais. Após a criação, o mundo permanece inalterado por um período de 2.160.000.000 de anos, o que equivale a um dia na vida do deus. Após esse dia, ele dorme, Śiva começa a dançar a dança do fim dos tempos e o universo se reabsorve na matéria primordial. Ao despertar, *Brahmā* restaura novamente a criação. Este processo se repete até completar o período da existência do deus, que vive 100 anos. O número de anos terrestres da vida do deus tem 15 dígitos. No fim deste ciclo, o cosmos e os próprios deuses se reabsorvem no processo chamado *mahalāyā*, “a grande dissolução” da criação.

*Brahmacari*, “servidor de Brahman, o Ilimitado”. Um *brahmacari* é uma pessoa dedicada ao estudo, ao autoconhecimento e à meta do Yoga, que é a libertação, *mokṣa*. O termo também faz referência à primeira etapa da vida de uma pessoa na cultura tradicional indiana, na qual a criança está dedicada exclusivamente à sua educação, aos estudos e à formação que lhe possibilitará viver na sociedade ao crescer.

*Brahmacarya*, “conhecedor das regras (*ācāra*) do Ilimitado”, “conduta bramínica”. O termo *brahmacarya* designa o estudo sistemático dos Vedas ou ainda, a capacidade de manter o foco na busca do Ilimitado. Podemos interpretar este valor igualmente como coerência relacional ou ainda, celibato. O termo *brahmacarya* ainda faz referência à primeira fase da vida de um ser humano, na qual este se prepara, através dos estudos e das práticas,

para o que vem depois: a fase da produção, quando a pessoa forma e mantém uma família (*grhastā*), a fase do recolhimento, quando opta por viver uma vida simples perto da natureza (*vanaprasthā*) e, por último, a fase da renúncia (*samnyāsa*), na qual a prioridade absoluta é *mokṣa*, a libertação.

O não-desvirtuamento da sexualidade pode ser interpretado tanto como abstinência sexual ou como não-dispersão em relacionamentos aleatórios. Em ambos os casos, pretende-se, embora por meios diferentes, entesourar a força criativa para a evolução e o crescimento pessoais. Nesse sentido, o *brahmacarya* é um dos cinco *yamas* do Rājayoga. O estudioso Alain Daniélou, em seu livro *Śiva e Dionisos* (p. 98) faz o seguinte esclarecimento sobre este valor:

“Emprega-se hoje a palavra *brahmacarya* com o significado de *casto*, mas a castidade é uma noção ambígua. Nenhum homem é casto, já que, de uma maneira ou de outra, emite periodicamente seu sêmen, nem que seja dormindo. O que é proibido ao *brahmacari* não são as práticas sexuais, mas os vínculos e particularmente os atos reprodutores que, por suas consequências, o ligam à sociedade, privando-o de sua liberdade. O *brahmacari* não deve ter relacionamentos que impliquem riscos de concepção. Deve ser, de qualquer modo, econômico com seu sêmen, consagrando-se ao estudo”.

*Brahmāgranthi*, “nó de Brahmā”. Primeiro dos três *granthis*, “nós energéticos” do corpo sutil, situado no *mūlādhāracakra*, primeiro centro psicoenergético, na base da espinha dorsal. Alguns autores localizam o *brahmāgranthi* no *cakra* cardíaco (*anāhata*). Ver *granthi*.

Brahman, “aquele que expande”, Ilimitado. O Ser, a Presença Invariável, o Todo, na forma da não forma, da não-manifestação.

*Brahmārandhra*, “abertura de Brahman”. Abertura do canal axial, *suṣumṇānāḍī*, no topo da cabeça, que corresponde no plano psíquico, à sutura frontal craniana. O *brahmārandhra* é um dos pontos nos quais o *yogin* deve meditar. Enquanto alguns autores consideram este vocábulo sinônimo de *suṣumṇānāḍī*, o canal central ao longo da coluna vertebral, para outros ele é a extremidade superior desta *nāḍī*, no *sahāsraracakra*, que fica no topo da cabeça. Ver *suṣumṇā* e *kuṇḍaliṇī*.

*Caitanya*, Consciência, inteligência.

*Cakra*, “roda”, “disco”. Os *cakras* são centros de captação, armazenamento e distribuição da força vital no corpo sutil. O organismo funciona como um receptor de *prāṇa*, captando energia do ambiente através desses centros. Existem muitos pequenos *cakras* distribuídos ao longo do corpo, chamados *marmas* na medicina ayurvédica; porém, para efeitos da prática de Yoga, importam os sete principais que estão ao longo da coluna vertebral e na cabeça. Desses sete centros, os primeiros seis correspondem ao corpo sutil, *sūkṣmaśarīra*; o último não é exatamente um centro de energia, mas um símbolo, no plano vital, da Presença graças à qual a energia vital, a mente e o corpo físico existem.

São eles: *mūlādhāra*, *svādhiṣṭhāna*, *maṇipura*, *anāhata*, *viśuddha*, *ājña* e *sahāsrara*. A aparência deles é circular e brilhante, como se fossem pequenos discos de quatro ou cinco dedos de largura, que giram vertiginosamente. Cada um está associado a uma série de propensões mentais, uma forma, uma cor, um veículo, uma deidade e um *bījamantra*, isto é, um “som semente”, ao qual responde.

São representados com um número definido de pétalas sobre as quais aparecem inscritas



letras do alfabeto sânscrito, os *bījas* menores, que representam as manifestações sonoras do tipo de energia de cada *cakra*. Dessa forma, cada sílaba de cada *mantra* estimula uma pétala definida do *cakra*. Existe uma analogia entre esses centros e os diversos plexos do corpo físico, mas é um erro querer identificá-los às diversas partes da anatomia humana.

*Calāna*, “sacudida”. Técnica de manipulação da energia vital. Ver *śakticalāna*.

*Candra*, a lua.

*Candrabheda prāṇāyāma*, “atravessar a lua”. Exercício respiratório que estimula a *nāḍī* lunar, *candra* ou *īdā nāḍī*. Inspira-se pela narina lunar, a esquerda, e exala-se pela narina solar. Este exercício só deve ser feito em caso de indicação expressa do *guru*, pois envolve certos riscos. É completamente seguro ativar a corrente *prāṇica* solar, *piṅgalā nāḍī*, fazendo-se *sūryabheda prāṇāyāma*, porém pode ser perigoso ativar *īdā nāḍī*, a corrente de polaridade negativa, fazendo-se este exercício. Se a atividade de *īdā nāḍī* for exacerbada, sua energia descendente pode deixar a mente totalmente introvertida e fazer com que o corpo entre em estado letárgico. Não se deve fazer *sūryabheda* e *candrabheda prāṇāyāma* no mesmo dia.

*Citta*, “psiquê”, e também, “Consciência”. No *Yogasūtra*, *citta* é o psiquismo, que inclui as faculdades de ponderar, autorreferenciar e afirmar, *manas*, *ahaṅkāra* e *buddhi*. Esses elementos também são chamados conjuntamente *antaḥkaraṇa*, ou “instrumento interno”. No *Haṭhayoga*, dependendo do contexto, a palavra *citta* pode ser tanto sinônimo de *buddhi*, o intelecto, quanto fazer alusão à Consciência, *Ātma*, assim como acontece igualmente em muitos textos de *Vedānta*.

*Dhanurāsana*, “postura do arco”. Posição de flexão frontal descrita na *Haṭhayoga Pradīpikā*. Sentado, com uma perna estendida no chão à frente do corpo e segurando o dedo maior desse pé com a mão do mesmo lado, o praticante deve elevar o outro pé até a altura do ouvido sustentando-o com a outra mão, como se estivesse tensionando a corda de um arco.

Este *āsana* recebe igualmente o nome de *karṇadhanurāsana* (“postura do arco no ouvido”), para diferencia-lo do *dhanurāsana* mais conhecido nos dias de hoje, que é uma hiperextensão da coluna vertebral na qual, o praticante deve deitar-se de bruços no chão e segurar os tornozelos com as mãos.

*Dhātu*, “constituente”. O *Āyurveda*, ciência médica indiana, irmã do *Yoga*, define os sete elementos corporais como sendo os seguintes: pele, sangue, carne, gordura, osso, medula e sêmen. Às vezes, a palavra *dhātu* denota igualmente o principal constituinte do corpo sutil, que é o néctar da imortalidade (*amṛta*). Pode, igualmente, fazer referência aos três humores corporais: *vāta*, *pitta* e *kapha*. Ver *doṣa*.

*Dhauti*, “limpar”, “purificar”. Segundo a *Gheraṇḍha Saṁhitā*, o *dhauti* compreende quatro grupos de técnicas de purificação das mucosas e dos órgãos internos: 1) *antaradhauti*, técnicas para limpeza dos órgãos internos; 2) *dantadhauti*, exercícios para asseio dos dentes; 3) *hr̥ddhauti*, técnica para purificação do coração e outros órgãos internos e 4) *mūlāsodhana*, lavagem retal. A *Haṭhayoga Pradīpikā* não menciona essas categorias, mas descreve o *dhauti* como uma técnica de purificação do aparelho digestivo que é feita engolindo-se uma longa tira de pano. Esta técnica recebe também o nome de *vastradhauti*.

*Doṣa*, “característica”, “defeito”. Na medicina indiana (*Āyurveda*), é o nome dado a cada um dos três humores do corpo, que se constituem pela interação entre os cinco elementos: *vāta* (ar e espaço), *pitta* (fogo) e *kapha* (água e terra). O equilíbrio dos *doṣas* possibilita o correto funcionamento fisiológico.

*Dundubhi*. Um tipo de tambor.

*Gajakaraṇī*, “técnica do elefante”. Prática que consiste em elevar a força vital chamada *apāna* e provocar a vomitação, expelindo todo o conteúdo do estômago. Esta prática ajuda a manter o controle sobre as correntes prāṇicas (*nāḍīs*). Embora não esteja catalogado na *Haṭhayoga Pradīpikā* como uma técnica de purificação (*śaṭkarma*), pertence a essa categoria. Em outras obras, recebe o nome de *vamanadhauti*.

Gaṅgā. Nome sânscrito do sagrado rio Ganges.

*Ghaṭāvasthā*, “estágio do pote”. O segundo dos quatro estágios na senda do Haṭhayoga. É um estado meditativo em que o *yogin* se concentra nos processos fisiológicos. Neste contexto, a palavra “pote” faz referência justamente ao corpo físico. Nessa experiência meditativa, os fluxos vitais *prāṇa* e *apāna* permanecem unidos junto com *nāḍa* e *bindu*, o som sutil e sua causa, o que aponta para a identidade de Ātma e Pāramātman, o indivíduo e o Todo.

*Ghī*, manteiga clarificada largamente utilizada na culinária indiana. Apresenta uma série de vantagens sobre as demais manteigas, como o fato de não estragar facilmente, não ferver a baixas temperaturas e ser mais saudável. O *ghī* faz-se da seguinte forma: 1) leve ao fogo médio, em banho-maria, um pacote de manteiga sem sal; 2) quando a manteiga começar a derreter, abaixe o fogo, continue fervendo-a e retire a cada 15 minutos a espuma que se forma na superfície do líquido; 3) cozinhe durante 30 a 40 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar; 4) quando tiver esfriado, mas antes de solidificar, coloque o *ghī* em um recipiente adequado depois de descartar cuidadosamente o líquido branco depositado no fundo da panela. A espuma de manteiga retirada durante o cozimento pode ser utilizada para cozinhar.

*Go*, “vaca”.

*Gomaṅsa*, “carne de vaca”. Nesta obra, a palavra *gomaṅsa* designa a língua.

*Gomukhāsana*, “postura da cara de vaca”. Um dos dezesseis āsanas descritos na *Haṭhayoga Pradīpikā*, que consiste em colocar o pé direito do lado do glúteo esquerdo e o pé esquerdo junto ao direito. Atualmente, *gomukhāsana* é feito unindo-se as mãos atrás das costas com um cotovelo elevado e o outro para baixo. Esta última parte da execução deste āsana não figura na descrição feita pelo autor desta obra.

*Gopi*, “vaqueira”.

Gorakṣa (Gorakṣanātha), “protetor das vacas”. Um dos grandes mestres de Yoga de nossa era, que viveu, acredita-se, no século IX d.C. no norte da Índia, provavelmente no Punjab. Pertence à tradição Ādinātha e fundou a ordem dos Kānphatayogis. Mestre de Matsyendra, foi um dos *gurus* que deu ao Haṭhayoga a forma que ele tem hoje. Atribui-se a ele a composição de várias obras sobre Yoga, como a *Gorakṣa Saṁhitā*, o *Amaraugha Parbodha* e o *Siddha Siddhānta Pāddathi*. Em algumas partes da Índia, ele é venerado como um deus.

*Gorakṣāsana*, “postura de Gorakṣa”. Na *Haṭhayoga Pradīpikā*, o *gorakṣāsana* é uma variação da postura virtuosa, *bhadrāsana*. Na *Gheraṇḍha Samhitā*, esse nome designa outra postura de meditação.

*Granthi*, “nó”. Os *granthis* são obstáculos à ascensão da energia psíquica, *kuṇḍaliṇī*. O conceito de *granthi* como obstáculo para a libertação já aparece nos primeiros Tantras, que datam do II milênio a. C. O autor anônimo da *Kaṭhapaniṣad* (VI:15) afirma que “desfazendo os nós que estrangulam o coração, mortal torna-se imortal”. Durante o processo de despertar, a encontrará três obstáculos ao longo da *susumṇānāḍī*, localizados no *mūlādhāracakra* (*brahmāgranthi*), *anāhatacakra* (*viṣṇugranthi*) e *ājñacakra*, (*rudragranthi*).

O *yogin* precisa de muita perseverança na prática para neutralizar cuidadosamente essas “válvulas de segurança” sem violência, pois os *granthis* estão ao longo do caminho precisamente para prevenir o despertar se não houver preparação para tal. Se formos pensar na correspondência entre a localização destes *nós* e as tendências subconscientes de cada centro, poderíamos identificar esses obstáculos com as disposições afetivas inerentes a cada um deles: os laços instinto de sobrevivência (primeiro *granthi*, no *mūlādhāracakra*), do amor e da autoestima (segundo *granthi*, no *anāhatacakra*) e da soberba e o orgulho (terceiro *granthi*, no *ājñacakra*).

*Gulma*. Inchaço crônico do fígado ou de outro órgão abdominal.

*Guṇa*, “filamento”, “atributo”. Originalmente, esta palavra designava a corda de um arco. Os *guṇas* são as qualidades que definem, através de sua interação, todo o mundo manifestado. Os *estados* da realidade ou as formas de manifestação que assume, a natureza, são três: *tamas*, imobilidade, inércia; *rajas*, atividade, ação; e *sattva*, equilíbrio, perfeição. Afirma Vyāsa, o grande comentarista de Patañjali:

“As fases de *buddhi* em forma de *sattva*, *rajas* e *tamas*, interagindo entre elas, dão lugar à experiência da paz, da intensidade ou da insensibilidade. Os produtos dos *guṇas* estão em estado fluido, mantendo-se sempre em movimento. Por isso, a mente é chamada ‘aquela que muda rápido’.” *Yogabhāṣya*, II:15.

*Guptāsana*, “postura secreta”. Outro nome do *siddhāsana*, a postura de meditação por excelência.

*Guru*, “mestre”. No Yoga, o guru desempenha um papel axial na transmissão dos ensinamentos, como podemos ver na *Śiva Samhitā*, III:11: “Somente o conhecimento transmitido pela boca do *guru* pode dar frutos.” No contexto do Yoga, o mestre é considerado com o maior respeito e reverência. Entretanto, o fato de serem poucos os mestres realmente libertos e muito numerosos os charlatões, levou o autor do *Kulārṇava Tantra* a fazer a seguinte afirmação nesta obra (XIII:106-108):

“Há muitos mestres na Terra que ensinam coisas que não tem a ver com o Ser, mas é difícil encontrar um mestre que de fato revele o Ser. Muitos são os *gurus* que livram seus discípulos das riquezas, mas raro é o *guru* capaz de remover as aflições do discípulo. O verdadeiro mestre é aquele através de quem flui a felicidade suprema. O homem inteligente deve escolher tal pessoa como seu mestre, e nenhuma outra.”

*Haṭha*, “força”. Violência, esforço físico extremo, algo que está contra a inclinação natural. Existe entretanto uma outra interpretação esotérica deste termo. Segundo o



*Gorakṣapāddhati*, a palavra *Haṭha* deriva das sílabas *ha*, sol, e *ṭha*, lua, de onde podemos inferir que este sistema almeja a superação de todos os pares de opostos.

Haṭhayoga, “Yoga da Força”. Também chamado Haṭhavidyā ou “ciência do Haṭha”. Método de Yoga que almeja o despertar da energia potencial através do aperfeiçoamento e da purificação do corpo físico, da manipulação da força vital e das técnicas contemplativas. Embora este sistema se apresente como sendo complementar ao Rājayoga, as práticas de concentração, meditação e absorção estavam incluídas desde o início em suas premissas. Isto é, o Haṭhayoga não começa nos *āsanas* nem termina nos *prāṇāyāmas*, como entendem algumas pessoas hoje em dia.

Haṭhavidyā, “ciência da força”, outro nome do Haṭhayoga.

*Haṭhayogi*. O praticante de *Haṭhayoga*.

*Īdā nādī*, “canal do conforto”. Um dos principais canais energéticos do corpo sutil, de polaridade lunar ou negativa, simbolizada pela cor branca. Inicia no *cakra* da raiz (*mūlādhāra*), na base da espinha, e ascende ao longo da coluna, entrelaçando-se com o canal solar, *piṅgalā nādī*, e atravessando os principais *cakras* até chegar na narina esquerda. Transporta e distribui a energia de polaridade negativa, o *apāna*. Está associada à energia lunar de caráter suave e descendente e ainda à introversão, atenção, frescor, feminilidade, passividade, subjetividade, intuição.

*Indriya*, “relativo ao rei dos deuses (Indra)”. Órgãos dos sentidos, faculdades ou atividades sensoriais: audição, visão, olfato, tato e paladar. Segundo a tradição do Yoga, os sentidos são a mais poderosa influência sobre o homem, podendo ser utilizados como uma escada para a transcendência ou um veículo para a perdição. Afirma Śrī Kṛṣṇa na *Bhagavadgītā*: “O homem que detém seu pensamento nos objetos dos sentidos desperta em si mesmo a inclinação por eles. Da inclinação nasce o desejo; do desejo, a cólera; da cólera, a desordem mental; da desordem mental, a confusão da memória; da confusão da memória, a perda do discernimento; pela perda do discernimento o homem se perde completamente. Mas o homem disciplinado que se relaciona com os objetos exteriores através dos sentidos, livres de atração e repulsão, subordinados ao Eu, alcança a serenidade.” (II:62-64).

*Īśītrīva*, “soberania”. Um dos oito poderes paranormais (*siddhis*) que consiste na capacidade de manipular os elementos da natureza. Ver *siddhi*.

*Īśvara*, “Senhor”. *Īśvara* é o nome dado a Todo o Conhecimento, à Inteligência Ilimitada. Vamos explicar isto da seguinte maneira: imagine que você é um professor de aritmética e está ensinando aos seus alunos que  $2+2=4$ . Você já explicou os números e eles conhecem também o significado da palavra somar. Daí dá um exemplo com algumas laranjas sobre a mesa e pergunta: “entenderam?”. A resposta que você espera é um “sim” ou um “não”. No primeiro caso você fica satisfeito; no segundo caso, vai explicar tudo de novo. Porém, o que você não espera é que alguma criança responda isto: “não entendi nada, mas acredito no senhor”.

Você não quer que seus alunos “acreditem” que  $2+2=4$ , mas que compreendam o conceito de adição e possam fazer futuramente suas próprias contas e aplicar esse conceito para resolver questões práticas na vida. Isso exclui a fé, ou a crença na palavra de quem ensina. Com *Īśvara* é igual: *Īśvara* não é um objeto de fé, mas uma verdade que não pode

ser negada, e que deve ser compreendida, pois é a realidade daquele que está lendo isto agora, que é a Consciência Ilimitada.

Quando o Yoga expõe que Īśvara não é uma crença e convida o praticante a enxergar o inteiro universo como manifestação do Ilimitado, para o yogin não interessa se os cientistas chamam Īśvara de Natureza, ou Lei Natural, ou o que seja, e tampouco interessa se a ciência não dá um nome a essa realidade. Uma crença é o processo mental de quem acredita em alguma coisa, que não necessariamente coincide com aquilo que chamamos realidade. Īśvara é a própria realidade. Īśvara é a totalidade das leis naturais, a totalidade da tabela periódica dos elementos, a totalidade dos seres vivos, todos e cada um. Īśvara está presente em tudo e em todos.

No Tantra, Īśvara aparece identificado com o *bindu*; a expressão dinâmica e criativa da Consciência. No entanto, no contexto do Yoga Clássico, Īśvara possui igualmente outro papel muito instrumental: o de servir como arquétipo e guia de conduta para o praticante. Nesse sentido, Īśvara designa o proto-*yogin*, o modelo do praticante. Segundo o estudioso Mircéa Eliade:

“Īśvara, em suma, não é senão um arquétipo do *yogin*: um Macro-*yogin*; muito provavelmente, patrono de algumas seitas de *yogins*. Com efeito, Patañjali esclarece que Īśvara foi o guru dos sábios das épocas imemoriais; porque, acrescenta, Īśvara não está condicionado pelo tempo. (...) Numa dialética da liberação, em que não tinha necessidade de constar, Patañjali introduz um ‘Deus’ ao qual concede, é verdade, um papel bastante modesto: Īśvara pode facilitar a obtenção do *samādhi* a quem o tome como objeto de concentração. (...) Patañjali teve que introduzir Īśvara no Yoga porque Īśvara era, por assim dizer, um dado experimental; os *yogins* recorriam efetivamente a Īśvara, embora tivessem podido liberar-se mediante a observância exclusiva das técnicas do Yoga. (...) O que resulta notável é o papel cada vez mais ativo que desempenha Īśvara entre os comentadores tardios” (*El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, pp. 66 e 67).

*Īśvarapranidhāna*, “consagração a Īśvara”. Quinto preceito ético (*niyama*) do Yoga clássico. A prática de *Īśvarapranidhāna* consiste em tomar Īśvara como objeto de meditação. *Īśvarapranidhāna* também significa dedicar as próprias ações e seus frutos ao Todo, Īśvara. Pode-se entender este *niyama* como auto-aceitação no momento presente, ou ainda, como serviço à Humanidade.

*Īśvarī*, “Senhora”. Outro nome da força potencial, *kuṇḍaliṇī*. Ver *kuṇḍaliṇī*.

*Jalāṇḍhara*, “fecho que controla as redes”, também chamado *kaṇṭhasaṅkocana*, “contração da garganta”. Técnica que consiste em recolher o queixo em direção à depressão jugular, na base da garganta. O *jalāṇḍhara*, usado durante as retenções, facilita sua execução e evita tontura, zumbidos nos ouvidos ou desvanecimento. Opera o controle sobre as correntes prāṇicas, de onde vem seu nome. Atua no cérebro através da tração na parte superior da coluna vertebral, estimulando as glândulas endócrinas, regulando o fluxo de ar e *prāṇa* na região do coração e ativando os canais vitais *īdā* e *piṅgalā*.

*Japa*, “recitação”. Repetição mental ou verbalizada de um *mantra* feita com o objetivo de serenar a mente e compreender a natureza real do Ser. A repetição do *mantra* pode fazer-se de três maneiras diferentes: em voz alta, na forma de um murmúrio quase inaudível ou mentalmente. A mais forte é a última. Todas elas possuem uma estreita relação com a respiração, o *prāṇāyāma* e o *mātra* (ritmo). O *Kulārṇava Tantra*, XI:19, aconselha o

seguinte:

“Durante o *japa* deve evitar-se toda preguiça, bocejo, sono, espirro, salivação, medo, movimento ou emoção. O *mantra* nada dá se houver comida em excesso, conversação incoerente, falatório, autoritarismo, apego aos demais ou instabilidade (...) Durante o *japa* devem ser evitadas a inércia, a aflição, a atividade desnecessária, a imaginação desvairada e a ventosidade. Fique em paz, seja limpo e frugal com a comida, durma no chão, seja devoto, mantenha pleno controle de suas atividades e, afastando-se das dualidades, com a mente estável, silencioso e autocontrolado, faça *japa*”.

*Jihvabandha*, “contração da língua”. Técnica que consiste em pressionar a língua contra a raiz dos dentes superiores. Quando a língua obstrui o duto de confluência entre as narinas e a garganta, este *bandha* recebe o nome de *khecarī mudrā*.

*Jīvanmukti*, “liberado vivo”, aquele que alcançou a libertação pelo Yoga. Nas palavras do *Kulārnavā Tantra*, VI:4, um *jīvanmukti* é: “Aquele que está como se estivesse dormindo, tanto no sono como na vigília, sem respirar e imóvel, é verdadeiramente livre. Aquele cujos sentidos não se agitam, cuja mente e respiração se absorvem no próprio Ser, que está como morto, chama-se *jīvanmukti*, o que se liberta em vida”.

*Jñāna*, “conhecimento”, “sabedoria”. No Yoga, *jñāna* refere-se ao autoconhecimento, ao Conhecimento de Si Mesmo. Afirmo a autora Tara Michaël: “Todas as disciplinas *yogikas* têm um valor instrumental para restabelecer o espírito em sua pureza inata e permitir, assim, que o Conhecimento resplandeça, abolindo para sempre a ignorância congênita que consiste em ‘tomar o que é impermanente por permanente, o que é impuro por puro, o que está entremeado de sofrimento por felicidade, e o que não é o Eu pelo Eu.’ *Yogasūtra*, II:5” (*O Yoga*, p.141).

*Kaivalya*, “isolamento”. Libertação, transcendência de todos os condicionamentos. O *kaivalya* é aquilo que permanece quando a identificação com a mente foi dissolvida através das práticas de concentração. *Kaivalya* é sinônimo de *mokṣa*, a libertação da roda do *samsāra*, que nos mantém no ciclo de nascimentos e mortes sucessivos.

*Kāla*, “segmento”, “parte”. Tempo, destino. Uma das categorias da existência. No Haṭhayoga, esta palavra designa também a potencialidade do som sutil e sua origem (*nāḍa* e *bindu*). Um dos nomes de Śiva, o criador mítico do Yoga.

*Kālakūṭa*, um tipo de veneno.

*Kalpavṛkṣa*, “árvore dos desejos”. Uma árvore mítica, capaz de realizar todos os objetivos de quem recorrer a ela.

*Kāmadeva*, “deus do desejo”. Na mitologia, *Kāmadeva* é Eros, o deus indiano do amor, representado por um jovem belo e vigoroso que porta um arco e uma aljava com cinco flechas de lótus que simbolizam os cinco sentidos.

*Kāmāvasāyitvam*, “moradia do desejo”. Poder paranormal que outorga a capacidade de realizar qualquer desejo.

*Kanḍa*, “bulbo”. Ponto de origem da rede de canais prāṇicos no corpo sutil. Também é chamado *kaṇḍasthāna*. Fica logo acima do perineo e possui forma oval, como os *liṅgams* de pedra. Configura a conjunção das *nāḍīs*, os canais da força vital, entre o *mūlādhāra* e o

*mañipuracakra*. Corresponde ao ponto que a medicina e as artes marciais chinesas chamam *hara*, no centro geográfico do corpo. As pétalas do *mūlādhāracakra* se abrem a partir de sua base. A cauda equina, o grupo de filamentos nervosos que se espalham a partir da região dorsal da coluna, é a estrutura que corresponde ao *kañḍa* no corpo físico.

*Kapālabhāti*, “crânio brilhante”. Uma das purificações do organismo que proporciona uma limpeza total das vias respiratórias. Elimine todo o ar dos pulmões. Inspire lenta e profundamente e, sem reter o ar, expire vigorosamente pelas narinas, fazendo bastante ruído e contraindo com força o abdômen. Volte a inspirar de forma completa, com suavidade, e solte o ar outra vez com vigor, mas sem contrair a musculatura facial nem movimentar os ombros. Faça isto pelo menos dez vezes.

A posição sentada deve ser perfeitamente firme para evitar oscilações devidas à força da exalação. É aconselhável utilizar um lenço debaixo das narinas, pelo menos durante os primeiros ciclos, para reter nele o excesso de muco que será eliminado durante o exercício. O *kapālabhāti* limpa instantaneamente as vias respiratórias, fortalece o sistema nervos, tonifica o organismo, regulando seu metabolismo, proporciona excelente oxigenação cerebral, limpa e purifica os pulmões e revigora os órgãos internos e a musculatura abdominal, produz um certo estado de euforia, aumenta a confiança em si próprio e a capacidade de controlar a mente e desperta a faculdade da percepção sutil.

Kapālin, nome de um mestre de Haṭhayoga.

*Kapālika*, “portadores do crânio”. Denominação dos devotos do deus Śiva, que carregam um crânio humano como símbolo do desapego à vida material, mas que também é utilizado para o não menos nobre propósito de fazer as refeições.

*Kapha*, “fleuma”. Um dos três humores corporais (*doṣas*) mapeados pelo Āyurveda, a medicina indiana. O *kaphadoṣa* é descrito como sendo pesado, frio, oleoso e doce.

*Kaphadoṣa*, sinônimo de *kapha*.

*Karaṇī*, “fazer”. Realizar alguma ação.

*Karma*, “ação”. Este vocábulo deriva da raiz *kṛ* que significa “fazer”, “agir”, “criar”. *Karma* pode ser traduzido como ação ou dever moral, o resultado das ações, ou ainda, designar a lei de causa e efeito. O ensinamento sobre *karma* expõe que ação e reação configuram dois aspectos da mesma realidade.

*Karma* não tem nada a ver com fatalismo ou determinismo (embora o efeito esteja potencialmente contido em sua causa): bem ao contrário, trata-se de uma realidade que pode ser modificada, uma espécie de destino maleável.

Swāmi Vivekānanda definiu o *karma* como “a eterna afirmação da liberdade humana. Nossos pensamentos, nossas palavras, nossos atos, são fios de uma rede que tecemos ao redor de nós mesmos”. Ou seja, o homem é intrinsecamente livre e responsável por suas ações.

O *Ṣaṭapaṭha Brahmāṇa*, VI:2.2,27, um dos mais profundos e antigos textos védicos, afirma que “todos os homens neste mundo nascem moldados por si mesmos”. Recriamos a nós mesmos a cada instante e podemos, através de um ato de vontade modificar, conseqüentemente, o nosso futuro.

*Kedara*. Residência mítica do deus Śiva.

*Kevala*, “puro”, “absoluto”, “absoluto”. O *kevalakūmbhaka* acontece no momento de maior absorção na prática, quando a respiração cessa, sem movimento inspiratório ou expiratório. Isto ocorre quando o *prāṇa* pára de fluir por *īdā* e *piṅgalā*, passando a circular apenas por *suṣumṇā*, que entra assim em atividade. O *kevalakūmbhaka* é a meta do *prāṇāyāma* e acontece quando *kuṇḍaliṇī* torna-se ativa.

Após ter adquirido algum razoável grau de comando sobre os movimentos do pensamento e do subconsciente através do *sahitakūmbhaka*, o *yogin* torna-se *svāmi*, “senhor de si mesmo”. Depois de praticar-se por um bom período o *sahitakūmbhaka*, o *kevalakūmbhaka* tem lugar. Ele não é uma técnica separada, mas uma consequência própria dos *prāṇāyāmas*, notadamente dos ritmados.

O ritmo inicialmente regulará as pulsações do corpo para, em seguida, aquietá-las. Quando o corpo se aquieta, cessa também a turbulência no pensar. Aparentemente o *yogin* está imóvel, ausente, mas, interiormente, está a despertar a maior potencialidade do ser humano.

“Quando o *yogin* consegue, segundo sua vontade, regular o ar e deter a respiração, então conseguirá, sem dúvida, o sucesso no *kūmbhaka*; e, tendo sucesso no *kūmbhaka*, que coisas não poderá realizar o *yogin*?” (*Śiva Samhitā*, III:39).

*Khecarī*, “que se move no espaço”. Ativação que consiste em obstruir parcialmente a passagem do ar pela garganta, voltando a língua para cima e para trás, confortavelmente e sem forçar. Este exercício é mantido durante bastante tempo em algumas meditações, para o qual o relaxamento completo é fundamental. Consiste na retração da língua de forma que a ponta fique pressionando o palato mole, no céu da boca.

Com a prática, a língua se alonga até alcançar a cavidade posterior à úvula onde se situa o *triveṇī*, o ponto de confluência das três principais *nāḍīs*: *suṣumṇā*, *īdā* e *piṅgalā*. Simultaneamente, através desta pressão, produz-se uma massagem indireta nas glândulas pineal e pituitária. Perseverando-se na prática, começa-se a sentir diferentes sabores: alcalinos, amargos, lácteos e, finalmente, o gosto do néctar (*amṛta*). Esta *mudrā* é muito útil para prolongar o *kūmbhaka* e para fazer concentração. A *Hathayoga Pradīpikā* prescreve cortar o freio da língua para poder atingir mais facilmente o *triveṇī* ao fazer o recolhimento da língua.

*Kleśa*, “sofrimento”, “dor”, “aflição”. Os *kleśas* são os aspectos afitivos da mente, as misérias existenciais. “Ignorância, egoísmo, exaltação das paixões, aversão e medo da morte são os cinco *kleśas*. A ignorância é a causa dos outros quatro, estejam eles em estado latente, atenuado, intermitente ou ativo” (*Yogasūtra*, II:3-4). O comentarista Vyāsa explica:

“As aflições ou misérias são as cinco formas de conhecimento errôneo. Quando elas se manifestam, fortalecem o equilíbrio dos *guṇas*, produzem as mudanças, colocam em movimento o fluxo de causa e efeito e, combinadas, produzem os frutos das ações.

“No presente contexto, a ignorância é indicada como o caldo de cultivo onde se manifestam o egoísmo e as outras misérias, em estado latente, intermitente ou ativo. Todos os *kleśas* são variações da ignorância, pois eles são permeados pela ilusão. Quando um objeto está colorido pela ignorância, os outros *kleśas* manifestam-se naturalmente. As aflições são experienciadas em presença da ignorância e dissipam-se quando ela é atenuada.” (*Yogabhāṣya*, comentário dos *sūtras* II:3 e II:4).

*Kṣana*, “momento”, “instante”. Na *Haṭhayoga Pradīpikā*, um *kṣana* define um período de vinte e quatro minutos. No *Yogabhāṣya*, um tratado que comenta o *Yogasūtra* do sábio Patañjali, o autor, Vyāsa, afirma que um *kṣana* é o lapso de tempo que transcorre durante o deslocamento de um átomo de uma posição para outra.

*Kukkuṭāsana*, “postura do galo”. É um dos *āsanas* de mais difícil execução, pois combina a mobilidade extrema do quadril com a força e o equilíbrio nos braços. Consiste em assumir-se *padmāsana*, a postura do lótus, e passar os antebraços até acima da linha dos cotovelos nos espaços entre os joelhos. Feito isso, as mãos apoiadas no chão sustentam o corpo, que permanece equilibrado sobre elas.

*Kūmbhaka*, “jarro de água”. Retenção do fluxo respiratório com os pulmões cheios de ar e *prāṇa*. Em alguns textos, esta retenção recebe o nome de *antarakūmbhaka* ou retenção interna, por oposição à retenção externa, *śuṅyaka* ou *bāhyakūmbhaka*. O *kūmbhaka* ocupa um lugar de destaque dentro da prática do *prāṇāyāma*, pois é durante a retenção que se processa a absorção da energia vital. Para fazer-se a retenção, é preciso primeiramente fechar a glote através do *jalāṅḍharabandha*. O tempo desta retenção pode variar.

Evite suspender a respiração por tempo demais, pois isto pode provocar palpitações, taquicardia e respiração ofegante. O ritmo de evolução nos *prāṇāyāmas* deve ser metabolizável: não se deve forçar além dos limites naturais do organismo. A melhor forma de reter-se o ar é evitando encher os pulmões até o limite.

Exercícios acompanhados de *kūmbhaka* têm por objetivo aumentar o tônus do organismo e estimular as funções fisiológicas. Nas primeiras práticas, pode ocorrer uma ligeira tontura, devido à hiper-oxigenação cerebral, que é completamente normal. Em caso de dúvida é preciso consultar um instrutor para corrigir eventuais erros ou prevenir riscos.

*Kuṇḍalī*, “enroscada”. Sinônimo de *kuṇḍaliṇī*. Ver *kuṇḍaliṇī*.

*Kuṇḍaliṇī*, “serpentina”. Forma em que Śaktī, a energia primordial, está presente no ser humano. Energia ígnea que permanece em estado latente na base da coluna na forma de uma serpente. “Ela, a encantadora do mundo, brilha como um relâmpago; seu doce murmúrio parece-se com o indistinto zumbido de milhares de abelhas loucamente enamoradas. Ela é a fonte de toda palavra. Ela é quem mantém todos os seres do mundo através da inspiração e da expiração e refulge na superfície do *mūlādhāracakra* como uma corrente de luzes brilhantes.” (*Ṣaṭcakranirūpaṇa*, 10).

Iconograficamente *kuṇḍaliṇī* é representada como uma serpente adormecida, enrolada três vezes e meia em torno do *liṅgam* (o falo, símbolo do poder gerador masculino). Obstrui, com sua cabeça, a entrada da *suṣumṇānāḍī*, o canal mais importante dos que veiculam os alentos vitais e encontra-se na base da coluna vertebral, no *cakra* chamado *mūlādhāra*.

O despertar da *kuṇḍaliṇī* e sua ascensão pela *suṣumṇānāḍī* produz um calor muito intenso, e a sua passagem através dos *cakras* desenvolve os poderes latentes inerentes a cada um deles. A técnica para despertar *kuṇḍaliṇī* consiste em concentrar-se o *prāṇa* em *īdā* e *piṅgalā nāḍī* e em levar essa energia para o *mūlādhāracakra*. Através de determinados *āsanas*, visualizações, manipulações da energia por meio de *bandhas* e *mudrās*, o *yogin* faz com que esta energia chegue até onde reside a *kuṇḍaliṇī*.

Ali acontece o despertar e ocorre a ascensão ao longo da *suṣumṇānāḍī*. A culminação da experiência meditativa tem lugar quando *kuṇḍaliṇī* chega no sétimo *cakra*, chamado



*sahāsrara*, no alto da cabeça.

“Em síntese, *kuṇḍalī* é a representante corporal individual do grande poder cósmico (Śaktī) que cria e sustenta o universo. Quando essa Śaktī, que se manifesta como consciência individual (*jīva*) funde-se na consciência do Śiva supremo, o mundo dissolve-se para esse *jīva*, e obtém-se a liberação (*mukti*)” (J. Woodroffe, *El Poder Serpentino*, p. 181).

*Kūrmāsana*, “postura da tartaruga”. Na *Haṭhayoga Pradīpikā*, este *āsana* consiste em sentar-se com as plantas dos pés cruzadas sob o assoalho pélvico. Nos dias de hoje, esse nome designa outras duas posturas diferentes, ambas de flexão frontal: uma em que o praticante se senta sobre os calcanhares e deita sobre as coxas, com os joelhos unidos, os braços ao longo das pernas, as palmas voltadas para cima e a testa apoiada no chão; a outra, de muito difícil execução em que o praticante deita-se para frente com as pernas afastadas e os braços por baixo delas, mantendo as palmas voltadas para baixo.

*Kuṭīlaṅgī*, “aquela com as partes curvadas”. Sinônimo de *kuṇḍaliṅī*. Ver *kuṇḍaliṅī*.

*Laghiman*, “levitação”. Um dos oito poderes parapsíquicos (*siddhis*), que consiste em desenvolver-se a capacidade de flutuar ou voar.

Lāyā, “absorção”. No contexto do Haṭhayoga, esta palavra define a absorção da atenção na realidade através da prática de *samādhi*. É por esse motivo que, às vezes, aparece como sinônimo de *samādhi*. Na *Haṭhayoga Pradīpikā*, Ādinātha, o primeiro mestre, prescreve inúmeras maneiras de alcançar essa experiência de Lāyā, sendo a melhor delas a concentração no som sutil (*nāḍa*). Lāyā designa um dos ramos do Yoga baseado no despertar da energia latente, *kuṇḍaliṅī*. Lāyāyoga é sinônimo de Kuṇḍaliṅī Yoga.

*Liṅgam*, “signo”. Símbolo de Śiva e do poder gerador masculino. O *liṅgam* não se relaciona apenas com a sexualidade, mas também com a força vital que se manifesta nas práticas. “O *liṅgam* é o apontador que revela a natureza última da Realidade” (*Śiva Purāṇa*, I:16, 106). A palavra deriva das raízes: *liṅ*, absorver, dissolver e *gam*, produzir, penetrar profundamente, compreender. Inclui não apenas o falo, mas também sua união com a vulva (*yonī*), que o rodeia na base. O *liṅgam* não é símbolo de Śiva: ele é o próprio Śiva, criador e eixo da criação ao mesmo tempo.

*Madhyamārga*, “caminho do meio”. Um sinônimo de *suṣumṇānāḍī*, o canal psíquico central, que corre ao longo da espinha dorsal. Ver *suṣumṇā*.

*Maha*, “grande”. Prefixo que denota importância.

*Mahabandha*, “grande ativação”. Exercício de manipulação da força vital que consiste em associar-se uma posição sentada (descrita como o “meio lótus”, ver *padmāsana*) à retenção respiratória (*antarakūmbhaka*), à ativação do assoalho pélvico (*mūlabandha*) e à ativação da língua (*jihvabandha*), com o foco da atenção no canal sutil central (*suṣumṇā*). Segundo a *Haṭhayoga Pradīpikā*, este exercício, ao abrir o canal central, faz parar o fluxo prāṇico dos canais sutis, favorecendo a concentração e o surgimento dos poderes paranormais (*siddhis*).

*Mahāmudrā*, “grande selo”. *Mudrā* físico-energética que consiste em pressionar-se o calcanhar esquerdo contra o períneo, mantendo-se a perna direita estendida e segurando-se com as mãos o pé direito. Associa-se a esta posição do corpo a contração da garganta

(*jalāṅḍharabandha*), a retenção da respiração e, posteriormente, a exalação lenta. Na sequência, repete-se a *mudrā* da mesma forma, sobre a outra perna. A *Haṭhayoga Pradīpikā* afirma que esta *mudrā* proporciona longevidade, cura diversas doenças dos aparelhos digestivo e excretor e outorga poderes paranormais (*siddhis*) a quem o pratica.

*Mahapaṭha*, “grande senda”. Um dos sinônimos de *suṣumṇānāḍī*, o canal axial do corpo sutil, que corre ao longo da coluna vertebral. Ver *suṣumṇā*.

*Mahaśuṇya*, “grande vazio”. Outro sinônimo de *suṣumṇānāḍī*. Ver *suṣumṇā*.

*Mahāsiddha*, “grande ser perfeito”. Epíteto usado para designar os oitenta e quatro mestres iluminados da tradição tântrica do norte da Índia, detentores dos *siddhis*. *Mahāsiddha* é aquele que atingiu a perfeição, que está firmemente estabelecido na visão da não-separação.

*Mahavedha*, “a grande passagem”. Técnica em que o praticante, partindo da mesma posição do *mahabandha*, durante a retenção com os pulmões cheios (*kūmbhaka*), apoia as palmas das mãos no chão, eleva o corpo sobre elas para, em seguida, deixá-lo cair sobre os ísquios. Repete-se este procedimento varias vezes, o que provoca sucessivos pequenos choques no *prāṇa* do corpo. O *mahavedha*, junto com o *mahāmudrā* e o *mahabandha*, formam uma tríade que deve ser repetida oito vezes por dia, a cada três horas.

*Mahimam*, “magnificação”. Poder paranormal que possibilita a expansão infinita.

*Maithuṇā*, “cópula”, “matrimônio”. Coito ritual em que os parceiros imitam a união cósmica entre Śiva e Śaktī. A prática, que deve ser concluído sem que os parceiros alcancem o orgasmo, nada tem de profano, pois emula-se a união sagrada dos princípios masculino e feminino, Śiva e Śaktī. A incompreensão do Tantra e do simbolismo que o transmite colaborou para considerá-lo repulsivo, vergonhoso e digno de escárnio.

Porém, o *maithuṇā* não tem nada de licencioso; muito pelo contrário, é um instrumento que revela a dimensão divina da natureza humana. Entretanto, nos últimos tempos, têm surgido mestres inescrupulosos que vendem sexo como se fosse superconsciência, o que acaba por divulgar e tornar conhecidas no Ocidente unicamente as formas mais vulgares e degradadas do Tantra.

“Pelo próprio fato de não se tratar de um ato profano, mas de um rito, no qual os participantes não são mais seres humanos senão que estão ‘desprendidos’, como deuses, a união sexual não participa mais do nível *kármico*. Os textos tântricos repetem com frequência o adágio: ‘pelos mesmos atos que fazem com que muitos homens queimem no inferno durante milhões de anos, o *yogin* obtém a salvação eterna.’ (*Indrabhūti, Jñānasiddhi*, 15) (...)

“O jogo erótico é realizado num plano transfisiológico, porque nunca tem fim. Durante o *maithuṇā* o *yogin* e sua *nāyikā* (parceira) incorporam uma ‘condição divina’, no sentido de que não somente experimentam a beatitude, como também podem contemplar diretamente a realidade última.” Mircéa Eliade, *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, pp. 194, 197.

*Mardala*, um tipo de tambor feito de um tronco excavado com duas peles opostas, bastante parecido com o *pakhavaj*, porém com um registro um pouco mais agudo.



*Mañipura*, “cidade da jóia”. Centro de força situado na região lombar, na altura do umbigo. O *bījamantra* deste *cakra* é *Ram*. Ele se relaciona com o elemento fogo (*agni*), com o sol e com o ar vital *samāna*, o *prāṇa* ígneo. É representado por um lótus de dez pétalas azuis, dentro das quais aparece um triângulo vermelho-alaranjado representando a *yonī*. Um *mañipuracakra* hiperativo determina indivíduos enérgicos, coléricos ou com disposição para a liderança. As latências subconscientes que correspondem ao centro do umbigo são raiva, irritabilidade, fascinação, ódio, medo, timidez, crueldade, inveja, ciúme, apego cego, melancolia, letargia e ânsia de poder. Ver *cakra*.

*Manomanī avasthā*, “estado de estabilidade”. Experiência meditativa que sobrevém quando o *prāṇa* se movimentava livremente por *susumṇānāḍī*. Para alcançar esse estado, vários exercícios de *prāṇāyāma* são indicados na presente obra.

Mantra, “instrumento do pensamento” (*man* = “pensamento”, “mente”; *tra* = “instrumento”).

Um mantra é uma fórmula sonora que tem um significado e tem como objetivo lembrar algo importante para quem medita nele. Nesse sentido, os mantras obedecem a um princípio duplo, que é o que orienta todas as práticas meditativas: 1) por um lado, constituem uma preparação para purificar os pensamentos; 2) por outro, são práticas de contemplação que têm o objetivo de relembrar o ensinamento.

No contexto da cultura védica, mantras são textos metrificados que aparecem na primeira seção dos quatro Vedas: *R̥g*, *Sama*, *Yajur* e *Athārva*. Esses mantras são complementados pelos Brahmanas, textos em prosa que figuram na segunda seção desses *sāstras*. Porém, nessa segunda seção dos Vedas encontramos ainda textos metrificados, as Upaniṣads, que também devem ser considerados mantras.

Os mantras são “traduções” da manifestação inteligente presente na criação, que chamamos Īśvara. Nas Upaniṣads, o próprio mantra Om, por exemplo, é considerado uma espécie de símbolo sonoro, de “corpo” em forma de som, de Īśvara, a Inteligência Ilimitada.

O mantra pessoal é prescrito tradicionalmente por um mestre, em função da necessidade e do perfil do praticante. Conhecer o significado do seu mantra, se você tem um, é fundamental. O *Rudrayamālā*, um texto antigo de Yoga, diz: “Os mantras feitos sem a correspondente ideação são apenas um par de letras mecanicamente pronunciadas. Não produzirão nenhum fruto, mesmo se repetidas um bilhão de vezes”. Mantras sem significado não funcionam. Todo mantra tem um significado ou aponta para algum aspecto da Realidade Ilimitada, adequada como tema de reflexão para cada praticante.

*Maṭha*, “cabana”, “mosteiro”. Ermida ou outro lugar onde o *yogin* se recolhe para fazer suas práticas. O fato de esta obra mencionar explicitamente que o local de prática não deve ter janelas evidencia o caráter secreto que possuíam as práticas de Yoga na época.

*Marut*, “vento”, deus das tormentas. Na simbologia védica, os Maruts são as deidades das tormentas, filhos de Rudra e Prīsnī, a deusa da terra e da escuridão. Māruti também é um dos nomes de Hanumān, o deus-mono, filho de Vāyu, o deus do vento. Como Māruti é imensamente forte, representa o *prāṇa*, a força da vida. No presente texto, *marut* é um termo usado para fazer referência à força vital.

Matsyendra, “Senhor dos peixes”. Um dos oitenta e quatro *mahasiddhas*, grandes mestres da tradição tântrica que parece ter vivido por volta do século X da nossa era, embora alguns

autores o situem no século V. É considerado o primeiro mestre de Hāthayoga e o fundador da confraria dos Nāthas. Mestre do lendário *yogin* Gorakṣanātha, é venerado como um deus até hoje no norte da Índia, no Nepal e no Tibete.

*Matsyendrāsana*, “postura de Matsyendra”. Postura que consiste em colocar-se o dorso do pé direito na virilha esquerda e o pé esquerdo no chão, do lado de fora do joelho esquerdo. Segura-se o pé esquerdo com a mão direita, o tornozelo direito com a mão esquerda e torce-se o tronco olhando-se para trás, por cima do ombro esquerdo, mantendo-se as costas eretas.

Este *āsana* é de execução muito difícil, pois exige ao mesmo tempo muita mobilidade do quadril e dos joelhos. Porém, existe uma outra variação muito usada que consiste em manter-se o dorso do pé direito apoiado no chão. Esse detalhe facilita enormemente a execução desta torção. O *āsana* estimula o apetite, cura diversas doenças e desperta o poder serpentina, *kuṇḍaliṇī*.

*Māyā*, “que se move”. Frequentemente traduzida por “ilusão”, o conceito de *māyā* no Vedānta vai muito além disso. *Māyā* deriva da raiz *ma* que é “medir”. Assim, *māyā* é o próprio movimento do Universo, a manifestação do Ilimitado. A expressão *māyā* aparece pela primeira vez no *R̥gveda*, VI:47,18, com o sentido de “fantástico poder” ou “artifício”.

Sobre esta percepção do poder da natureza, posteriormente, a *Śvetāśvatara Upaniṣad*, IV:10 desenvolve a visão xde *māyā*, cujos postulados são apresentados no seguinte trecho: “Deve-se saber que a Natureza é consantemente mutável (*māyā*), que o Senhor Supremo (Maheśvara) é o Mágico (*māyin*) e que todo este universo está cheio de criaturas que são fragmentos d’Ele mesmo”. A palavra *māyā* também aparece como um dos nomes ou atributos da força da Natureza, *Prakṛti*.

Podemos usar três diferentes categorias para classificar aquilo que percebemos na realidade: 1) real, 2) falso, e 3) inexistente. Basicamente tudo aquilo que fazemos na vida está pautado pela compreensão da diferença entre o que é verdadeiro, o que é falso, e o que é inexistente.

Desde o ponto de vista de cada um, existem coisas que são mais importantes e outras menos. Damos obviamente prioridade àquilo que consideramos essencial. No entanto, pode haver uma confusão entre o que é e o que não é importante. *Māyā* não é verdadeiro, nem falso, nem inexistente, como veremos a seguir.

Vamos considerar a questão forma-essência refletindo sobre o exemplo clássico do metal e os ornamentos feitos com ele. Uma pulseira de ouro é essencialmente igual a um colar ou a um anel de ouro, no sentido que todos os ornamentos são somente ouro, sob formas distintas. Aquilo que chamamos pulseira, colar ou anel, é *māyā*, o relativo, aquilo que muda. O ouro é a essência imutável, da qual os ornamentos estão feitos.

Chamemos essa essência imutável de *satyam*, que significa verdadeiro, real. Objetivamente falando, não existem pulseiras, colares ou anéis, mas somente ouro. Da mesma maneira acontece com a realidade. *Māyā* não é uma ilusão ou algo irreal: tem existência objetiva. No entanto, a existência de *māyā* depende da presença do Ser.

Desta forma, tudo o que existe é o Ser, assim como todos os ornamentos são, essencialmente, ouro. Não podemos afirmar que os ornamentos sejam ilusórios ou inexistentes. Mas, se precisarmos vender as jóias, o comprador irá nos pagar somente pelo peso do ouro, independentemente da forma que esse ouro tenha.

Portanto, o ouro é a verdade, e a jóia é o relativo. O que é o real, então? O ouro. O peso

de uma pulseira não pode ser separado do peso do ouro com o qual ela está feita. A realidade da pulseira é ser ouro. A textura da pulseira é a textura do ouro. A pulseira não está no ouro. A pulseira é ouro.

O Ser está em todas as formas. O Ser transcende todas as formas. Porém, precipitadamente, concluímos que, se a pulseira é ouro, o ouro também será pulseira. Esse é justamente o problema. E é aí que o conhecimento adequado do Ser pode indicar o sentido das coisas. Ouro é ouro.

Compreendendo a natureza do ouro, constatamos que as eventuais formas que ele possa assumir não fazem parte dessa natureza. Por isso, somos capazes de reconhecer o ouro, independentemente da forma que este assuma. O ouro transcende as formas. Compreendendo que o ouro transcende todas as formas, somos capazes de reconhecê-lo sob qualquer forma.

Se quisermos nos livrar de algum problema vinculado com as formas, é questão de lembrar que somos essência. Isso resolve todos os problemas existenciais, emocionais e outros. Há inúmeras formas, mas um único Ser. Não podemos afirmar que as diversas formas da criação não existam.

Entretanto, tampouco podemos dizer que elas sejam verdadeiras (*satyam*), já que elas dependem da presença do Ser para existir. A realidade do ornamento é que ele não é *satyam*. *Satyam* é o ouro, e somente ele. O ornamento não é nem verdadeiro, nem falso, nem não-existente. O que é o ornamento? A resposta: *māyā*.

Quando dizemos pulseira de ouro, a palavra ouro torna-se um adjetivo da pulseira. Um adjetivo que o diferencia das demais pulseiras. Assim surge a dualidade. Existem diferentes pulseiras. O ouro é *satyam*, é a realidade. A pulseira depende da existência do ouro. A palavra, assim, revela a nossa compreensão da realidade.

A pulseira não é *satyam*; é *māyā*. Para mantermos a clareza, precisamos lembrar que *satyam* jamais deveria tornar-se um adjetivo. A palavra *satyam* cobre aquilo que é; a palavra *māyā*, aquilo com o que lidamos no mundo das formas. *Māyā* é aquilo que possui uma forma, que exerce uma função na criação, que é útil.

*Mayūrāsana*, “postura do pavão”. Exercício avançado de força e estabilidade que consiste em equilibrar-se sobre as palmas das mãos, sustentando-se o corpo com os cotovelos no abdômen e as pernas unidas, estendidas e elevadas horizontalmente. O corpo estendido e elevado desta maneira lembra a forma de um pavão com sua cauda, de onde, o nome da postura. Este āsana tonifica e estimula o aparelho digestivo e cura disfunções dos órgãos abdominais.

*Medhra*, “falo”. Deriva da raiz *miḥ*, “fazer água” e do sufixo *tra*, “instrumento”. Sinônimo de *liṅgam*.

*Meru*. *Axis mundi* dos mitos genésicos hindus. O monte *Meru* é uma montanha fabulosa, considerada o centro do universo. Corresponde ao Olimpo da mitologia grega. Todos os planetas giram em torno dele, que é comparado à corola de uma flor de lótus gigante. O rio Ganges desce desde o céu até seu cume, a partir do qual se distribui nas quatro direções cardeais. Os regentes das quatro direções do quadrante ocupam as quatro faces da montanha, que é feita de ouro e gemas preciosas. Seu cume é a residência de Brahmā e lugar de encontro de deuses, sábios (*ṛṣis*) e espíritos aéreos (*gandharvas*). Em alguns textos de Yoga, a palavra *meru* ou *merudaṇḍa* é usada para designar a coluna vertebral.

*Mokṣa*, “libertação”. Descondicionamento em que a psiquê transcende a identificação com todas as dualidades. Meta do Yoga. Swāmi Dayānanda nos deu uma vez a seguinte explicação sobre *mokṣa*: “Um mestre e um discípulo estavam morando recolhidos num lugar tranquilo e isolado. Tinham algumas vacas para lhes fornecer leite, que eram cuidadas pelo estudante. De manhã, depois das aulas, ele as levava até o pasto e no fim do dia as conduzia novamente até o estábulo.

“Um dia, de noite, depois do pôr-do-sol, quando as vacas já estavam no estábulo, ele reparou que as cordas com as quais elas eram amarradas tinham sido perdidas no pasto. Foi, alarmado, falar com o mestre, pois elas poderiam sumir durante a noite se não fossem amarradas. “Não se preocupe”, disse o professor, “faça de conta que você as amarra, uma a uma, em seus respectivos lugares e elas ficarão quietas até amanhã”. O discípulo coça a cabeça, duvidando, e pergunta: “E depois?”

“Depois veremos”, responde o guru. O rapaz volta ao estábulo, faz de conta a amarra as vacas, e vá dormir. No dia seguinte, volta ao estábulo e repara que todas as vacas estão nos seus lugares. Fica agradavelmente surpreso. Porém, quando as chama, elas não se movem. Tenta puxá-las, e nada. Aí, ele imagina que o mestre tem algum tipo de mantra mágico imobilizar as vacas. Vai até ele e lhe conta o que está acontecendo.

O guru pergunta: “Mas você as desamarrou? Ontem você fez de conta que as tinha amarrado. Elas estão esperando para ser desamarradas. Volte lá e solte-as!” A pessoa em *mokṣa* não mais vê a si mesma como condicionada pela identificação com o corpo físico ou os pensamentos, sujeita à morte, à passagem do tempo.

Conhecendo a si mesmo como Brahman, a pessoa se desvencilha da ideia de ser limitada, assim como as vacas se libertam da noção de estarem amarradas. É só uma noção, lembre disso. É só uma mudança de visão de si mesmo. Não há necessidade de se fazer mais nada, nenhuma ação é precisa para se ter *mokṣa*.

É só dar-se conta de que você já é livre. Se você está pronto para se dar conta disso, e as condições internas e externas assim o possibilitam, se a mente está preparada e purificada, se o *pramāṇam*, o meio de conhecimento, está disponível, se o professor está disponível, *mokṣa* inevitavelmente acontece. No sétimo capítulo da *Chāṇḍogyopaniṣad* aparece o *mahāvākyam*, a grande afirmação védica *tat tvam asi*: “você é esse [Brahman]”. Dizer que você é Brahman, que você é a causa de tudo, pode parecer arrogante. Toda forma de arrogância é uma forma de ignorância. Porém, não há arrogância alguma em se reconhecer como Brahman em se reconhecer como *satyam*, como verdadeiro. Pelo contrário, o autoconhecimento dá à pessoa tranquilidade e humildade”.

*Mudrā*, “selo”, “gesto”. Esta palavra tem três significados diferentes dentro do Yoga. Em primeiro lugar, no contexto desta obra, a palavra é utilizada para designar uma atitude que “sela” a mente em Ātma, no Ser. Assim, ao praticarmos *mudrās* com a atitude adequada, percebemos a nossa real natureza. Nesse sentido, estas práticas não tem a ver apenas com a manipulação ou o entesouramento da energia vital, mas com produzir uma paisagem interior adequada para que o praticante possa estabelecer-se firmemente na sua calma essencial. Isso deve ser compreendido, se quisermos tirar o máximo fruto destas práticas. Por outro lado, o termo *mudrā* aponta para um grupo de técnicas similares aos *āsanas*, porém que envolvem ao mesmo tempo ações físicas, controle respiratório, direcionamento da força vital e visualizações. Neste sentido, uma *mudrā* é uma atitude psicofísica que visa a canalizar a energia do ambiente para o corpo e a mente. Em terceiro

lugar, a palavra *mudrā* é utilizada igualmente para designar as posturas manuais, fonte de uma linguagem gestual e corporal que se origina na tradição tântrica e que é também utilizada nas danças sagradas e nos rituais do hinduísmo.

*Muktāsana*, “postura da libertação”. Outro nome do *siddhāsana*.

*Mukti*, “liberado”. Sinônimo de *mokṣa*.

*Mūla*, “raiz”.

*Mūlabandha*, “ativação da raiz”. Um dos três fechos energéticos usados no *Hāṭhayoga*.

Consiste em fazer-se a ativação dos esfíncteres do ânus e da uretra e a elevação do assoalho pélvico. Esta contração é acompanhada por um recolhimento sutil dos músculos do baixo-ventre e dos glúteos. Revigora o sistema nervoso central, estimula a união do ar vital descendente (*apāna*) com o ascendente (*prāṇa*) e desperta o *cakra* básico (*mūlādhāra*).

*Mūlādhāra*, “suporte da raiz”. Centro de força localizado na base da coluna vertebral, região sacra. É nele que jaz adormecida a força psíquica potencial (*kuṇḍalinī*). O *mūlādhāra* é representado como um lótus vermelho de quatro pétalas, no centro do qual, um quadrado cor de açafrão representa *pṛthivī*, o elemento terra. Inscrito dentro do quadrado, um triângulo invertido avermelhado, o *tripura*, representa a *yoṇī*, o órgão sexual feminino, imagem da fecundidade.

Em seu interior está o *liṅgam*, o falo, princípio criador masculino, que brilha como um diamante. Enroscada três vezes e meia em torno dele, jaz adormecida *kuṇḍalinī*, a energia latente, em forma de serpente. Este *cakra* relaciona-se com o ar vital descendente (*apāna*). O som semente (*bījamantra*) que ativa este *cakra* é *Lam̐*. Ver *cakra*.

*Mūṅg*. Um tipo de lentilha.

*Muni*, “silencioso”. Asceta que fez o voto de silêncio, representando a mais elevada espiritualidade.

*Mūrccā*, “desvanecimento”, “vertigem”. Exercício respiratório que consiste em fazer longas retenções com os pulmões cheios. As instruções são as seguintes: inspire devagar e profundamente. Quando os pulmões estiverem totalmente cheios, pressione o queixo na base da garganta em *jalāṅḍharabandha*, degluta saliva e contraia os esfíncteres em *mūlabandha*. Retenha o máximo de tempo que você conseguir, esforçando-se para manter o *kūṁbhaka* um pouco além do limite natural de seu conforto.

Observe a sensação de vazio. Exale com controle e suavidade. Concentre-se para conseguir a mínima projeção de ar. Se for necessário, respire de forma espontânea durante alguns ciclos antes de reiniciar o exercício. Deve-se controlar a sensação de desvanecimento que acontece pela diminuição da taxa de oxigênio no sangue que irriga o cérebro e pela diminuição da pressão sanguínea provocada pelo *jalāṅḍharabandha*.

*Mūrccā* é indicado apenas àqueles praticantes que já tiverem um excelente grau de purificação e uma boa capacidade pulmonar. Para esses, recomendamos a execução de cinco a dez ciclos. Como cada ciclo pode ultrapassar os três minutos de retenção, esse número é suficiente para fazer uma boa prática.

Efeitos: este *prāṇāyāma* limpa a mente de pensamentos indesejáveis, possui um efeito introversor, reduzindo as influências do mundo exterior que nos invadem através dos

sentidos e favorece a concentração mental. Pessoas com problemas cardíacos ou com pressão alta devem abster-se de fazê-lo.

*Nāḍa*, “som”. Sonoridade, vibração sutil percebida quando as redes prāṇicas foram devidamente purificadas. Termo técnico do *mantraśāstra*, a ciência do mantra. O *nāḍa* não designa um som audível, mas se refere à capacidade de perceber a vibração sutil, que é uma manifestação do Absoluto em forma de som, Śabdabrahman. É o som que o praticante percebe ao fazer a concentração chamada *nāḍānusandhāna*, que consiste em fechar as portas da percepção (os sentidos).

*Nāḍī*, “rio”. Uma *nāḍī* é um canal do corpo sutil por onde flui a força vital (*prāṇa*). As *nāḍīs* formam uma imensa e intrincada malha de correntes prāṇicas que vivificam o corpo físico. Contam-se ao todo setenta e duas mil, segundo textos clássicos. Destas, setenta e duas são importantes, e, destas setenta e duas, destacam-se dez no transporte da força vital, sendo as três seguintes de relevância capital para o Yoga: *īdā*, *piṅgalā* e *suṣumṇā*, situadas ao longo da coluna vertebral. As outras sete são: *gāndhārī*, que vai do centro do corpo sutil, chamado *kaṇḍa*, até o olho esquerdo; *hastijihvā*, que percorre um caminho similar, indo até o olho direito; *pūśa*, que vai até o ouvido direito; *yaśāśvinī*, que finaliza no ouvido esquerdo; *alambuṣā*, que termina na boca; *kuhū*, nos órgãos sexuais; e *śaṅkinī*, na região anal. Todas elas iniciam seu percurso no *kaṇḍa* e formam uma rede que distribui os “ares vitais” ou *vāyus* pelo organismo.

*Nāḍīśodhana*, “purificação dos canais sutis”. *Prāṇāyāma* de respiração alternada que visa a equalizar as polaridades da energia do corpo sutil, promovendo a purificação dos canais e os centros de força. O *nāḍīśodhana* é feito inspirando-se por uma narina e exalando-se pela outra, trocando de narina com os pulmões cheios. Este respiratório é importantíssimo no Yoga, pois promove o *bhūtaśuddhi*, a limpeza do corpo sutil, requisito preliminar e indispensável para as práticas mais avançadas.

Sentado em uma posição firme e agradável, com as costas eretas e as mãos em *jñāna* ou Viṣṇu *mudrā*, esvazie por completo os pulmões. Obstrua a narina direita e inale pela esquerda. Retenha o ar nos pulmões. Feche a narina esquerda e exale pela direita. Aqui você completou um ciclo. Inspire por essa mesma narina e retenha o ar. Com os pulmões cheios, troque de narina, expirando pela esquerda. Faça vinte ciclos, lembrando-se sempre de que só deve-se trocar a narina em atividade com os pulmões cheios.

Quando estiver desenvolvendo facilmente a mecânica do *nāḍīśodhana* acrescente o ritmo, começando com a proporção 1:1:1:0 (um tempo para inspirar, um tempo para reter o ar e um tempo para expirar, sem fazer retenção com os pulmões vazios). Depois, se estiver confortável, poderá passar para os ritmos 1:2:2:0 (um tempo para inspirar, o dobro desse tempo para reter o ar e o dobro também para expirar, sem retenção com os pulmões vazios), 1:2:2:\* (um tempo para inspirar, o dobro desse tempo para reter o ar, o dobro também para expirar, e uma retenção livre com os pulmões vazios) e, posteriormente, os ritmos mais potentes, de proporção 1:4:2:0 (um tempo para inspirar, o quádruplo desse tempo para reter o ar e o dobro dele para expirar, sem retenção com os pulmões vazios) e 1:4:2:\* (um tempo para inspirar, o quádruplo desse tempo para reter o ar, o dobro dele para expirar, e uma retenção livre com os pulmões vazios).

O *nāḍīśodhana kūmbhaka* deve ser silencioso e agradável. Se em algum momento você sentir que está perdendo o fôlego ou que está ficando ofegante, deverá reduzir



proporcionalmente a duração de cada fase até achar o tempo ideal para sua capacidade pulmonar individual. Efeitos: este *prāṇāyāma* é ótimo para revigorar o sistema nervoso, melhora o rendimento da pessoa no plano intelectual, mantém a saúde do corpo de modo geral e o preparando para o processo de despertar da *kuṇḍaliṇī* através de seu efeito sobre as *nāḍīs*. Os sinais visíveis desta purificação do corpo sutil são o perfeito estado físico, a pele suave e brilhante e muita energia.

*Nauli* ou *laulikī*, “ondulação”, “rolamento”. Uma das seis purificações (*ṣaṭkarma*), a qual consiste em se fazer uma auto-massagem abdominal, isolando-se o músculo reto, pressionando-se os órgãos internos contra a espinha dorsal e elevando-se ao máximo o diafragma, ao mesmo tempo em que se imprime um movimento ondulante à musculatura do ventre. Deve ser feito com os pulmões vazios. Durante o *nauli*, o abdômen apresenta uma aparência côncava, ficando totalmente recolhido contra a coluna e para cima, enquanto que o músculo reto-abdominal permanece projetado para frente, deslocando-se sinuosamente para a esquerda e para a direita.

*Neti*, “conduzir”. Uma das seis purificações (*ṣaṭkarmas*). *Neti* é a purificação das fossas nasais. Segundo a *Haṭhayoga Pradīpikā*, o *neti* é feito usando-se um cordão de aproximadamente 30 centímetros de comprimento. Na *Gheraṇḍha Saṁhitā*, outro texto de *Haṭhayoga*, essa purificação recebe o nome de *sūtraneti* (*sūtra* significa cordão). Existe outra técnica similar, o *jala neti*, que consiste em se fazer circular água entre as narinas ou delas para a boca, usando-se um pequeno bule chamado *lota*.

A *Gheraṇḍha Saṁhitā* descreve também mais duas purificações das vias nasais: o *dugdha neti*, em que a lavagem é feita usando-se leite e o *ghṛīta neti*, no qual se aplica manteiga clarificada (*ghī*) com o dedo mínimo no interior das narinas. Os diferentes tipos de *neti* são ótimos contra males dos seios frontais e nasais, como sinusites, enxaquecas, rinites, corizas ou resfriados e ainda favorece a saúde das regiões cerebral, cervical e escapular.

*Niralāmba*, “sem apoio”. Um dos tipos de absorção meditativa, chamado no *Yogasūtra asaṁprāññāta samādhi* ou meditação sem um objeto ou tema.

*Niṣpattyavasthā*, “estado de maturidade”. Segundo a *Haṭhayoga Pradīpikā*, o *niṣpattyavasthā* é o quarto e último grau das experiências meditativas do Yoga. Nele, o pensamento e a força vital, uma vez tendo atravessado o *rudragranthi* no *ājñācakra*, alcançam a morada de Īśvara, no alto da cabeça, *sahāsraracakra*. Nessa absorção desperta-se a experiência do som sutil, *nāḍa*.

*Niyama*, “observância”. O conjunto das prescrições de conduta do Yoga Clássico. Os *niyamas* são em número de cinco: purificação (*śaucaṇī*), contentamento (*santoṣa*), esforço concentrado da vontade (*tapas*), estudo de si mesmo e das escrituras (*svādhyāya*) e consagração a Īśvara (*Īśvarapranidhāna*). Estas atitudes cumprem a função de domínio sobre os cinco órgãos da percepção (*jñānendriyas*): olhos, ouvidos, nariz, língua e pele. O controle dos sentidos tem como objetivo organizar a vida pessoal do praticante.

Om̐. Símbolo sonoro que aponta para o Ser, para o Ilimitado. É igualmente considerado o símbolo do hinduísmo e do Yoga. Om̐ é o mais poderoso dos mantras, a representação sonora que simboliza a vibração primordial do Universo.

É, ainda, o som semente (*bījamantra*) que ativa o *ājñācakra*. Diz-se que o Om̐ contém o conhecimento dos Vedas e é considerado o “corpo sonoro do Ilimitado”, Śabdabrahman.

O Om̐ é o som do infinito e o pólen que fecunda todos os outros mantras. A *Maṇḍūkyaopaniṣad* inicia com a afirmação de que “o Om̐ é o mundo inteiro. O passado, o presente, o futuro: tudo é o mantra Om̐”.

O Om̐ é formado pelo ditongo das vogais *a* e *u*, e pela nasalização, representada pela letra *m̐*. Por isso é que, às vezes, aparece grafado Aur̐m̐. Essas três letras correspondem, segundo a *Maitryopaniṣad*, aos três estados de consciência: vigília, sono e sonho. “Este Ātma é o mantra eterno Om̐, os seus três sons, *a*, *u* e *m̐*, são os três estados de consciência, e estes três estados são os três sons.” (VIII).

*Padmāsana*, “postura do lótus”. Postura sentada, ideal para a prática de *prāṇāyāma*, na qual se coloca-se o peito do pé direito sobre a virilha da perna esquerda e, depois, o pé desta encaixado no alto da outra coxa. A coluna permanece perfeitamente ereta, mas sem forçamento.

Quem não conseguir dominar com facilidade e conforto a posição, devido à pouca mobilidade no quadril, poderá optar pela variação mais simples, chamada *ardha padmāsana*, que se consiste em colocar apenas uma das pernas encaixada na virilha da outra e esta por baixo, ao invés de por cima, como no caso do *padmāsana*.

*Pāpa*, “equivocação”, “ação errônea”. O conceito de *pāpa* opõe-se ao conceito de *puṇya*, “ação meritória”, ocupando ambos uma posição central na ética hindu. Já no *R̥gveda*, um dos mais antigos legados da espiritualidade humana, datado de aproximadamente 3000 a.C., existem muitos hinos para se compensar ações erradas.

A importância da ética no caminho espiritual não diminuiu com o passar do tempo, e na *Bhagavadgītā*, obra bem posterior aos Vedas, vemos a importância que reveste uma vida de virtude para se ter resultados positivos na senda do Yoga:

“Quem age sem o menor apego, dedicando [os frutos das] suas ações ao Ilimitado, não se macula com o erro, da mesma forma que a água não molha as pétalas do lótus” (V:10). E ainda: “Assim, consagrando-se sem cessar à meditação e permanecendo livre de todas as equívocos, o *yogin* obtém sem dificuldade o infinito deleite da visão [de si mesmo como] Ilimitado” (VI:28).

*Paramapāda*, “caminho supremo”. Uma forma de referir-se ao Ilimitado. Igualmente, o termo é usado para fazer alusão à experiência meditativa do *samādhi*. Ver *samādhi*.

*Pāramātman*, “Ser supremo”. Eu Supremo ou Ser universal. Sinônimo de Brahman. Ver Brahman.

*Parameśvara*, “Senhor Supremo”. Outro epíteto de Śiva.

*Paraśaktī*, “energia suprema”. Palavra que se refere tanto à manifestação do poder criativo da existência, personificado na Deusa Mãe, quanto à força psíquica potencial (*kuṇḍaliṇī*). Ver *Śaktī* e Tantra.

*Paricayāvasthā*, “estado de acumulação”. O terceiro dos quatro estágios na prática do Yoga. Nele, ouve-se, durante a concentração, um som como o do tambor. Ao ascender, a força vital (*prāṇa*) alcança o *ājñācakra* e vivencia-se a plenitude natural, *sahajānanda*, que livra o praticante das aflições. Segundo a *Gheraṇḍha Samhitā*, (III:60), essa absorção caracteriza-se pela entrada do *prāṇa* no canal central (*suṣumṇā*) e é acompanhado pelo despertar do poder serpentino (*kuṇḍaliṇī śaktī*).



*Paridhāna*, “movimento ondulante”. Um sinônimo de *nauli*, a técnica de automassagem do abdômen através do isolamento do músculo reto-abdominal.

*Pārvatī*, “montanhosa”. Um dos nomes ou manifestações da Deusa-mãe, esposa de Śiva. Ver Śaktī.

*Paścimottānāsana*, “postura de alongamento intenso das costas”. *Āsana* conhecido também como “postura da pinça”. O nome deste *āsana* deriva das palavras *pascima*, que significa “ocidental” (oeste, neste caso, são as costas, pois pratica-se *āsana* de frente para o leste, onde nasce o sol) e *uttāna*, “alongamento intenso”.

Trata-se de um dos mais conhecidos exercícios de flexão no Yoga, e consiste em segurar-se os pés ou os dedos maiores dos pés com as mãos, mantendo-se as pernas estendidas e aproximando-se a cabeça dos joelhos ou das canelas. A *Śiva Samhitā* (III:92) dá a este exercício o nome de *ugrāsana*, ou “postura feroz”.

*Patañjali*, “aquele que caiu durante a saudação”. Nome do codificador do Yoga Clássico, *Aṣṭāṅga Yoga*, e autor do *Yogasūtra*. Todas as formas de Yoga que se praticam hoje em dia têm neste autor e sua obra uma referência obrigatória, inclusive, a *Haṭhayoga Pradīpikā*. De data incerta, especula-se que o livro tenha sido escrito entre os séculos IV a.C. e VI d.C., embora a data mais provável esteja situada entre II e IV d.C.

O *Yogasūtra* consta de apenas 196 aforismos que constituem um verdadeiro mapa do psiquismo humano, que revela o ser humano como alguém intrinsecamente livre e feliz. Os *sūtras* contêm ainda instruções muito valiosas para desenvolver o potencial humano e facilitar o convívio social e ambiental. O *Yogasūtra* está dividido em quatro capítulos ou *pādas*: 1) caminho do *samādhi* (*samādhi pāda*), 2) caminho da prática (*sādhana pāda*), 3) caminho das manifestações (*vibhūti pāda*) e 4) caminho da libertação (*kaivalya pāda*).

*Piṅgalā*, “fogo”, “vermelho”. Canal de circulação da energia no corpo sutil, de polaridade positiva ou solar e de cor vermelha. Simboliza a energia do sol, do fogo. É de natureza ativa, forte e ascendente. Transporta o ar vital de polaridade positiva, o *prāṇa*. Nasce no *kaṇḍa*, centro do corpo sutil na região do baixo ventre logo acima do *mūlādhāracakra*, e vai até a narina direita. *Piṅgalānāḍī* associa-se à extroversão, ação, energia, calor, atividade, masculinidade, objetividade, lógica analítica.

*Pitta*, “bílis”. Um dos três constituintes básicos dos biótipos do Āyurveda, sistema de saúde indiano, formado pela combinação dos elementos água e fogo. *Pitta* é quente, pungente, líquido e ígneo. Alguns trabalhos de medicina ayurvédica recomendam a execução de *bhastrikā prāṇāyāma* para equilibrar o excesso de bílis no organismo.

*Plāvinī*, “flutuante”. Forma pouco usual de *prāṇāyāma* que raramente é ensinada e sobre a qual muito pouco foi escrito. Fazendo *plāvinī*, a pessoa pode flutuar na água. Em posição de meditação, inspire pelas narinas e puxe o ar como se estivesse bebendo-o (no mergulho livre faz-se um exercício muito similar chamado “respiração da carpa” que possibilita longas apnéias). Retenha o alento pelo máximo de tempo que puder. Efeitos: *plāvinī* é útil para eliminar a sensação de fome durante o jejum e em casos de acidez estomacal ou gastrites.

*Pradīpikā*, “luz brilhante”, “lâmpada”, “comentário”, “explicação”. Termo utilizado para designar-se um trabalho explanatório. O nome *Haṭhayoga Pradīpikā* significa “Clara Luz

sobre o Yoga”. Portanto, é o comentário sobre o ensinamento que conduz o praticante à liberdade, *mokṣa*.

*Prākāmyam*, “preenchimento dos desejos”. Poder parapsíquico que consiste na capacidade de mergulhar na matéria sólida como se fosse líquida.

*Prāṇa*, “força vital”, “energia”. Termo que provém das raízes *prā*, “intenso”, que denota constância, intensidade e *ṇa*, “movimento”. De onde se conclui que *prāṇa* é uma força em constante movimento ou vibração. A expansão da força vital ocupa um lugar central nas práticas do Haṭhayoga. Em todos os textos de Yoga, o *prāṇa* aparece sempre associado à força vital, energia e poder, porém, é preciso destacar que este termo possui dois aspectos: o cósmico e o individual.

O *prāṇa* cósmico abrange todas as formas de energia. A matéria, dinâmica na vibração de suas partículas atômicas, e as forças elementais da Natureza como luz, calor, magnetismo, eletricidade e gravidade, são suas expressões tangíveis. No plano sutil, também designa os cinco elementos que constituem a matéria, *pañcatattva*. No plano humano, *prāṇa* é o substrato energético que forma o nosso corpo tangível, regulador de todas as funções orgânicas e físicas.

O volume de *prāṇa* que circula dentro do corpo determina o grau de vitalidade de cada indivíduo. Extraímos essa bioenergia de diversas fontes: da luz e do calor do sol, dos alimentos que ingerimos, da água que bebemos, e, principalmente, do ar que respiramos. Ela circula no corpo pelas *nāḍīs*, canais da fisiologia sutil. Ver *vāyu*.

*Prāṇāyāma*, “expansão da força vital”. Nome do conjunto dos exercícios respiratórios do Yoga. O domínio e a expansão do *prāṇa* começam pela execução de certos procedimentos que consistem em dar à respiração um ritmo diferente daquele que caracteriza o estado de vigília, visando a fazer com que ela flua de forma cada vez mais lenta e profunda.

A razão disto é que existe uma relação muito estreita entre ritmos respiratórios e estados de ânimo ou formas de estar. Esta afirmação vai muito além da simples comprovação de que, por exemplo, a respiração de uma pessoa que está fazendo um esforço para concentrar-se diminui seu ritmo naturalmente, enquanto que alguém submetido a uma situação limite respirará de forma superficial e agitada.

A palavra *prāṇāyāma* deriva de dois termos sânscritos: *prāṇa*, que significa alento, força vital, respiração, energia, vitalidade, e *ayāma*, expressão que, segundo o dicionário *Amarakośa*, significa extensão, intensidade, propagação, dimensão. *Prāṇāyāma*, então, é o processo através do qual se expande e intensifica o fluxo da energia no interior do corpo.

*Prāpti*, “atingir”. Habilidade de expandir o corpo conforme a própria vontade.

*Pratyāhāra*, “controle do alimento”. Faculdade de liberar a atividade sensorial do domínio dos objetos exteriores. *Pratyāhāra* traduz-se como abstração ou retração dos sentidos. “Na abstração sensorial, os sentidos, retraindo-se dos objetos, refletem a natureza da psiquê. Assim obtém-se a total subjugação dos sentidos” (*Yogasūtra*, II:54-55).

Constitui a quinta etapa do Aṣṭāṅga Yoga ou Yoga de Patañjali. O termo *pratyāhāra* é formado por duas palavras sânscritas: *prati* e *ahāra*. *Ahāra* significa “comida” e designa algo que colocamos para dentro. *Prati* é uma preposição que significa “contra” ou “fora”. *Pratyāhāra* então significa “ter controle sobre as influências externas”. No *Mahabhārata* (CCXXXII:15-16), compara-se o praticante de *pratyāhāra* a uma tartaruga: “assim como

a tartaruga recolhe seus membros para dentro da carapaça, da mesma forma o *yogin* retira seus sentidos da influência dos objetos externos.”

*Prthivī*, “aquela que se esparge”. Um dos nomes de Śaktī, a Deusa-Mãe. Designa também o elemento terra. Equivale à Śaktī, a potência geradora feminina. Ver Śaktī e Tantra.

*Puṇya*, “ação meritória”. Virtude, bondade, bem. O fruto das ações ou volições (*saṅkalpa*) em harmonia com o a lei universal, o *dharma*. Nesse sentido, *puṇya* opõe-se a *pāpa*, que é o resultado de uma ação egoística.

*Pūraka*, “encher”, “multiplicar”. Fase da inspiração dos exercícios de expansão da força vital (*prāṇāyāma*). O *pūraka* deve começar após uma exalação completa, expandindo-se o baixo ventre e a região abdominal para frente e para baixo, depois a região intercostal ou média e, finalmente, a parte alta do tórax, que deve-se elevar devido à ação dos músculos intercostais. A inalação no *prāṇāyāma* deve ser uniforme e contínua e, salvo exceções, será nasal, lenta, profunda, consciente, suave, completa e silenciosa.

*Rāja*, “rei”, “real”.

Rājayoga, “Yoga real”. Nome do Yoga Clássico, codificado pelo sábio Patañjali, também chamado Aṣṭāṅga Yoga ou Patañjala Rājayoga. O Rājayoga possui oito etapas: 1) *yama*, oito proscricções, que são não-violência (*ahiṃsā*), veracidade (*satya*), não roubar (*asteya*), não desvirtuar a sexualidade (*brahmacarya*) e não-possessividade (*aparigraha*); 2) *niyama*, cinco prescrições éticas que são purificação (*śaucaṅ*), contentamento (*saṅtoṣa*), austeridade (*tapas*), estudo do Yoga e de si mesmo (*svādhyāya*) e consagração a Deus (*Īśvarapranidhāna*); 3) *āsana*, posições psicofísicas; 4) *prāṇāyāma*, expansão da força vital através de técnicas respiratórias; 5) *pratyāhāra*, faculdade de liberar a mente da influência dos objetos exteriores; 6) *dhāraṇā*, concentração em um só ponto com o objetivo de focar a atividade mental ; 7) *dhyāna*, meditação contemplativa que consiste em deter-se [a identificação] com as flutuações da psiquê através da contemplação de um único objeto; 8) *samādhi*, absorção total, ou mestria da meditação.

*Rajas*, “atividade”, “paixão”. Um dos três *guṇas*, princípios que definem por interação tudo o que existe. Também pode designar o sêmen, o fluxo menstrual ou o fluido vital feminino.

Rāma, “aquele que traz luz, alegria e paz”. Rei de Ayodhya, Rāma aparece como uma personagem histórica no reino de Kosalā, estando listado na cronologia das Purāṇas. É considerado a sétima encarnação de Viṣṇu. Conhecido pela coragem, compaixão e sabedoria, encarna o paradigma da fidelidade e da capacidade de superar obstáculos para que o amor e a justiça triunfem. O épico *Rāmāyāna* narra suas aventuras para resgatar sua esposa Sītā das mãos do demônio Rāvana. A *Haṭhayoga Pradīpikā* é um diálogo entre o autor e um *yogin* chamado Rāma.

*Recaka*, “exalação”. Fases da exalação na respiração *yogin*. Faz-se contraindo vagarosa e controladamente a musculatura abdominal. E recolhendo, ao mesmo tempo, a musculatura intercostal para dentro e para cima. Nunca se deve forçar excessivamente a expiração. O *recaka* é sempre nasal, completo, uniforme e silencioso e deve eliminar ao máximo de resíduos de ar dos pulmões. Relaciona-se com a expansão do ser e com as formas que essa expansão adota.

Rudra, “aquele que grita”. Nome védico do deus Śiva.

*Rudragranthi*, “nó de Rudra”. Terceiro obstáculo (*granthi*) à ascensão do poder serpentino (*kuṇḍaliṇī*), localizado no ājñacakra, no intercílio. Este, assim como os outros *granthis*, é uma espécie de válvula de segurança para prevenir o despertar indesejado da energia *kuṇḍaliṇī*.

*Sādhana*, “meio de realização”, “ir direto ao alvo”. Caminho que conduz ao autoconhecimento ou à liberdade; prática cotidiana de Yoga.

*Sahaja*, “espontâneo”, “inato”. Capacidade de tornar realidade a constatação de que a libertação está sempre mais próxima do que se imagina. A espontaneidade é uma das qualidades que abre espaço na mente para que a real natureza, que é Ilimitada, possa ser compreendida.

*Sahajānanda*, “plenitude natural”. Felicidade que surge quando a pessoa tem a epifania, quando percebe a si mesma como Ilimitada.

*Sahajāvasthā*, “estágio de espontaneidade”. Um sinônimo de *samādhi*. Ver *samādhi*.

*Sahajolīmudrā*, “gesto *sahajolī*”. Técnica descrita na *Haṭhayoga Pradīpikā*, que consiste em esfregar-se a pele do corpo com uma mistura de cinzas de esterco de vaca com água após o intercurso sexual (*maithuṇā*). Outros textos especificam que *sahajolī* consiste em fechar a *yonī* até que esta aperte o *liṅgam* como se fosse uma mão, apertando-o e soltando-o a gosto, como a mão da vaqueira (*gopi*) que ordenha uma vaca.

*Sahāsraracakra*, “roda das mil pétalas”. Centro de armazenamento e distribuição da energia vital do alto da cabeça. Por cima de todos os outros (...) está o ‘lótus das mil pétalas’. Este lótus, brilhante e mais branco do que a lua cheia, tem sua cabeça apontada para baixo. Ele encanta. Seus filamentos são coloridos pelas nuances do sol jovem. Seu corpo é luminoso” (*Ṣaṭcakra Nirūpana*, 40).

É chamado “lótus das mil pétalas” devido aos 972 canais sutis (*nāḍīs*) que emanam dele. É nele que se experimenta a união sagrada de Śiva e Śaktī, símbolo da transcendência de todos os pares de opostos e de todos os condicionamentos. O *sahāsraracakra* é o lugar onde chega a *kuṇḍaliṇī*, após ter atravessado e ativado os outros seis *cakras*. Alguns textos não o consideram um *cakra* propriamente dito, pois ele somente se manifesta após o despertar da *kuṇḍaliṇī*.

*Sahita*, “associado a”, ou “acompanhado de”. *Sahita kūmbhaka* é a retenção com pulmões cheios durante o *prāṇāyāma* que está relacionada com as fases da respiração, *pūraka* e *recaka*. É o tipo de retenção feita de forma consciente com participação do esforço da vontade. O *sahita prāṇāyāma* divide-se em *sagarbha* e *agarbha*, conforme o exercício inclua repetição mental de mantra ou não.

O segundo grupo inclui todos os exercícios feitos sem a repetição de *mantra* (*manasa japa*). Mas, quando o praticante atinge um certo domínio sobre seus pensamentos, passa a desenvolver o *sagarbha prāṇāyāma* que consiste em associar a prática do *japa* com a execução dos respiratórios. O *japa* poderá ajudá-lo na contagem do ritmo (*mātra*) ou será feito sob o compasso de suas próprias pulsações internas.

Śaktī, “esposa”, “energia”, “poder”. Nome da Deusa-mãe, consorte de Śiva. Na cosmogonia tântrica, Śaktī equivale à *Prakṛti*, o princípio feminino, dinâmico e gerador.

*Śakticalāna*, “sacudida da energia”. Técnica energética que utiliza a força vital descendente, chamada *apāna*, para provocar a ascensão da *kuṇḍaliṇī*. Para que *kuṇḍaliṇī* abandone sua forma potencial, é preciso ativá-la, e praticar posteriormente *bhastrikā prāṇāyāma*.

Sentado-se na posição do diamante (*vajrāsana*, nesta obra, sinônimo de *siddhāsana*), pressionam-se os tornozelos contra o “bulbo” (*kaṇḍa*), centro do corpo sutil, atrás do umbigo. Faz-se *bhastrikā kumbhaka* e contrai-se o “sol” (a região abdominal), estimulando desta forma a *kuṇḍaliṇī* durante uma hora e meia, até que ela entre no canal central (*suṣumṇānāḍī*).

*Samādhi*, “absorção”. Profunda experiência meditativa. É a oitava e última parte dos aspectos práticos do Aṣṭāṅga Yoga. Existem dois tipos diferentes de *samādhi*: com apoio e sem apoio (*sabīja* e *nīrbīja*), que são abordados nos *sūtras* 17 e 18 do primeiro capítulo do *Yogasūtra*. Nestes *sūtras*, Patañjali nos dá a descrição dos diferentes graus do *samādhi*, designando a primeira dessas formas pelo nome *saṃprajñāta*, que significa “reflexão”.

Esta é a meditação profunda, que vai acompanhada de uma compreensão clara sobre o objeto observado. Essa forma da mais profunda absorção tem quatro modalidades: *vitarka*, *vicāra*, *ānanda* e *asmitā*. A outra forma de *samādhi* é chamada *asaṃprajñāta*, que significa “sem reflexão”, ou sem um objeto sobre o qual é feita a meditação.

Mircéa Eliade, esclarece a esse respeito: “Emprega-se o termo em um sentido gnoseológico; *samādhi* é o estado contemplativo no qual o pensamento capta imediatamente a forma do objeto, sem o auxílio das categorias e da imaginação (*kalpanā*); estado onde o objeto se revela em si mesmo (*svārūpa*), no que possui de essencial”. *Patañjali et le Yoga*, p. 80.

Patañjali nos ensina nestes dois *sūtras* que o *samādhi* não compreende apenas uma forma de meditação; ele seria mais uma área de sabedoria que abrange várias modalidades de reflexão. Embora exista certa ambiguidade na maneira em que Patañjali maneja os conceitos de Yoga e *samādhi*, devemos reconhecer o fato de que a identificação com certos *vṛttis* abrange várias das formas de *samādhi*, já que o autor dá a ele o nome de *saṃprajñāta samādhi*, ou *samādhi* “reflexivo”. A palavra reflexão nos remete a algum tipo de vida ou movimento psíquico.

Não devemos confundir esta experiência meditativa que é o *samādhi* com *mokṣa*, a libertação, que é a meta do Yoga. Esta última observação é muito importante para uma correta leitura pois, em alguns trechos, o presente texto parece aludir a *mokṣa* usando o termo *samādhi*. Isso faz parte do *saṅdhā bhāṣā*, a linguagem cifrada, ou “crepuscular”, característica do Haṭha e do Tantra.

*Śāmbhavī mudrā*, “selo de Śāmbhavī (esposa de Śiva)”. Técnica na qual dirige-se a atenção para o interior, mantendo-a num centro de força escolhido pelo praticante. O olhar está fixo num ponto exterior, sem movimento das pálpebras.

Śāmbu, “nascido da felicidade”, ou “nascido da paz”. Nome de Īśvara, na forma do deus Śiva.

*Saṃprajñāta samādhi*, “*samādhi* com objeto”. Uma das muitas variedades da experiência meditativa, também chamada *sabīja samādhi*, que é alcançada através da contemplação de um objeto.

*Samskāra*, “ativador”. Raíz profunda dos condicionamentos humanos, de caráter *kármico* e inato. Os *samskāras* são as tendências subconscientes, de caráter hereditário. Perpetuam-



se através das gerações por herança histórica, cultural ou étnica, afetando todos os indivíduos.

*Saṅkalpa*, “construção mental”. Resolução interior; técnica de mentalização utilizada para desenvolver, unificar e direcionar a força do pensamento. Nada tem a ver com auto-sugestão ou hipnose. Consiste em focar a força mental para organizar melhor o cotidiano e manter presentes as prioridades para evitar eventuais distrações. A atividade rotineira dispersiva reduz consideravelmente a capacidade de realização do indivíduo. Com a mentalização, unifica-se essa energia, criando-se um substrato psicológico favorável para que o objetivo aconteça.

O *saṅkalpa* é uma frase curta, mas carregada de significação. Deve ser mantido por dez a quinze sessões sucessivas de meditação ou de *yoganidrā*, e ser repetido, pelo menos, três vezes ao iniciar-se e três ao finalizar-se a prática. Deve constar de poucas palavras, sempre as mesmas, para melhor fixá-las no pensamento. Trata-se de uma fórmula breve, concisa, do gênero “desperto o meu potencial”, ou “lembro de tudo o que necessito”.

Deve ser afirmativa — por exemplo, “estou saudável” ao invés de “não estou doente”, conjugada sempre no presente. Se você formular o *saṅkalpa* em tempo futuro, nunca vai conseguir realizá-lo, porque a mente subconsciente só entende o presente. Como você deve estabelecer seu *saṅkalpa* em função de sua necessidade, é preciso, em primeiro lugar, ver qual é essa necessidade.

Para ter isso claro, nada melhor do que uma boa autoanálise, profunda e sincera, que sirva para identificar os rasgos mais conflitantes da própria personalidade e detectar os erros mais graves cometidos nos últimos tempos. Feito isso, o *saṅkalpa* é estabelecido com base nas atitudes opostas àquelas que se precisa eliminar. O *saṅkalpa* pode trabalhar nos níveis físico, vital, emocional ou mental, dependendo de necessidade. Exemplos de *saṅkalpa*: “confio em mim”; “tenho harmonia física e mental”; “o sucesso acompanha todos os meus empreendimentos”; “desenvolvo meu potencial”.

*Santoṣa*, “contentamento”. Um dos cinco *niyamas*, observâncias de conduta do Aṣṭāṅga Yoga. *Santoṣa*, o contentamento, consiste em cultivar um estado interior de permanente alegria, independentemente das circunstâncias externas.

*Śāstra*, “repetição”, “ciência”. Escrituras sagradas dos hindus. Tratado ou conjunto de textos revelados ou escritos por autoridades das diferentes escolas filosóficas ou científicas.

*Saccidānanda*, “Realidade, Consciência, Plenitude”. As únicas três palavras que podem ser usadas como apontadores para Ātma, o Ser. Ver Ātma.

*Ṣaṭkarma*, “seis ações”. Conjunto de seis técnicas de purificação descritas na *Haṭhayoga Pradīpikā*: sopro do crânio brilhante (*kapālabhāti*), fixação ocular (*trātaka*), isolamento do músculo reto-abdominal (*nauli*), purificação das narinas (*neti*), lavagem estomacal (*dhauti*) e lavagem intestinal (*basti*). Os três primeiros ajudam a purificar o organismo, mas trabalham também a energia e o pensamento. Os três últimos fazem a purificação interna de três partes do corpo.

O corpo precisa ser limpo através de exercícios que transcendem a noção de higiene fisiológica pura e simples. O objetivo destas purificações é equilibrar os três humores do corpo (*doṣas*), os quais surgem da interação entre os cinco elementos: ar e espaço (*vāta*), fogo e água (*pitta*), e água e terra (*kapha*).

Cada técnica trabalha sobre uma área definida do corpo, não apenas purificando-o por fora, mas também, e principalmente, por dentro, promovendo a limpeza total do organismo, o *bhūtaśuddhi*, indispensável para o progresso na prática. Essa purificação permitirá que a respiração e os fluxos prānicos circulem livremente.

*Sattva*, “equilíbrio”, “leveza”, “bondade”. Um dos três *gunas*, princípios que interagem na manifestação da Natureza, formado pelo equilíbrio entre os outros dois, imobilidade e movimento (*tamas* e *rajas*).

*Satya*, “verdade”. O segundo dos cinco *yamas*, proscricções éticas do Yoga de Patañjali. *Satya*, a verdade, consiste em fazer-se coincidir pensamentos, palavras e atos, o que deve ser entendido como evitar a falsidade em todas as suas formas, tanto nas relações do *yogin* com as pessoas, quanto dele consigo próprio. *Satya* é procurar sempre a verdade, independentemente de aonde essa busca possa nos levar.

*Śavāsana*, “postura do cadáver”. Posição de relaxamento em que o praticante deita-se em decúbito dorsal, com as palmas voltadas para cima (o que proporcionará uma melhor descontração dos ombros e braços), a cabeça, região cervical, costas e ombros bem apoiados no chão, as pernas separadas uma da outra aproximadamente três palmos e as pontas dos pés voltadas para fora. Os maxilares se separam, os lábios permanecem unidos e os dentes separados.

*Siddha*, “ser perfeito”. *Yogin* realizado, mestre iluminado, detentor de poderes paranormais (*siddhis*) pertencente à linhagem dos *mahasiddhas*. Ver *mahāsiddha*.

*Siddhāsana*, “postura perfeita”. Posição clássica de meditação. Flexionando a perna direita, coloca-se o dorso do pé no chão e pressiona-se o calcanhar direito contra a base do períneo, entre o sexo e o ânus. A perna esquerda permanece flexionada, e o dorso do pé esquerdo fica apoiado sobre o arco do pé direito.

Os joelhos permanecem bem separados e baixos, e as costas eretas. Numa outra variação, mais fácil, o dorso do pé esquerdo fica apoiado no solo, à frente do pé direito. *Siddhāsana* é a posição mais adequada para fazer práticas visando-se ao despertamento da força *kuṇḍaliṇī* e dos poderes paranormais (*siddhis*).

*Siddhi*, “perfeição”. Os *siddhis* são os poderes paranormais, que ocupam um lugar de relevância no folclore do Yoga. Esses poderes são formas diferentes de relacionar-se com as leis naturais. Eles visam a estimular o praticante e desenvolver confiança no ensinamento. Ao todo, mencionam-se na tradição do Yoga oitenta e quatro “perfeições” ou poderes psíquicos que surgem ao longo do caminho da prática.

Desses oitenta e quatro poderes, os oito clássicos, chamados conjuntamente *aṣṭasiddhi*, são os seguintes: *aṇimā*, ser capaz de reduzir a dimensão do próprio corpo ao tamanho de um átomo; *mahima*, expandir os limites do próprio corpo; *garima*, tornar o corpo imensamente pesado; *laghiman*, tornar o corpo infinitamente leve; *prāpti*, deslocar-se à vontade no espaço; *prākāmya*, adquirir capacidade de realizar todos os desejos; *iṣṭva*, obter supremacia sobre a natureza; *vaśtva*, ganhar comando sobre as forças naturais; *kāmāvasayitva*, estabelecer-se na total satisfação em relação aos desejos do ego.

Na *Bhagavata Purāṇa* são mencionados cinco *siddhis*, ou frutos do Yoga: *trikālañātvam*, conhecer o presente, o passado e o futuro; *advandvam*, tolerância ao calor e o frio e demais dualidades; *paracitta ādiabhijñatā*, habilidade de conhecer o conteúdo da mente

alheia e outras capacidade similares; *agni arka ambu viṣa ādīnām pratiṣṭambhaḥ*, ou a capacidade de viver livre dos potenciais danos do fogo, do sol, das águas, de veneno e demais perigos; e, finalmente, *aparājayah*, ser “inconquistável”, ou viver protegido dos demais.

*Simhāsana*, “postura do leão”. Para fazer *simhāsana*, sente-se sobre os calcanhares, inspire profundamente e exale pela boca, abrindo-a bem e arregalando os olhos, deixando que o ar saia desde o baixo ventre. Ao mesmo tempo, projete para frente os braços, com as mãos crispadas em forma de garra e o tronco levemente inclinado.

Faça isto várias vezes. Este exercício é muito útil para desfazer o gesto estereotipado, a máscara de tensão facial que geralmente mostramos de forma inconsciente ao relacionarmos-nos com o mundo. Aliás, a palavra personalidade deriva do grego, *persona*, que significa justamente máscara.

*Śītalī*, “frescor”. *Prāṇāyāma* em que a inspiração é feita pela boca e a expiração, pelas narinas. Coloque a língua em forma de calha, deixando-a ligeiramente para fora da boca e pressione-a com os lábios. Inale, fazendo o ar passar pela língua e sinta o contato dele com a garganta, laringe e traquéia. Retenha durante um bom tempo, fazendo *khecari mudrā*, a elevação da língua, pressionando-a no céu da boca.

Solte o ar vagarosamente pelas narinas e volte a inspirar pela boca, com a língua formando um canudo. Execute diversos ciclos. Efeitos: elimina o calor, a sede, a fome e as toxinas acumuladas no organismo, melhora a digestão e acaba com a acidez estomacal. É indicado para ser feito durante o jejum, pois elimina as sensações de fome e de sede e refresca o hálito.

*Śītkārī*, “sibilante”. Variação do *śītalī prāṇāyāma* que possui efeitos semelhantes. É útil para aqueles que não conseguem colocar a língua em forma de calha. Deixe a boca entreaberta, os dentes semicerrados e a ponta da língua tocando o palato na junção deste com os dentes incisivos. Inale pela boca, sentindo o ar entrando e refrescando o interior do corpo. Mantenha os pulmões cheios pelo tempo que lhe for possível, sentindo conforto e evitando exageros.

Exale devagar, não retenha a respiração com os pulmões vazios e inicie em seguida uma nova inspiração. Não esqueça que apenas a inalação é feita pela boca, a exalação deverá ser sempre feita pelas narinas. Efeitos: Os mesmos que no *śītalī prāṇāyāma*, ou seja, elimina a fome, a sede, o cansaço, o sono e a indolência. Ademais, outorga beleza e vigor ao praticante.

Śiva, “benfeitor”. Nome de Īśvara, o Ilimitado na forma da Criação. Śiva é o patrono do Yoga, das artes, da filosofia e dos empreendimentos intelectuais. Também simboliza o desapego. Nele encontram-se todos os aspectos contraditórios da natureza humana (talvez pudéssemos afirmar o contrário; as contradições dos humanos é que são espelho das de Śiva): ele é Paśupati, senhor das feras, Natarāja, senhor da dança, Bhairava, destruidor de demônios, Dakṣinamurti, o mestre perfeito, Mahādeva, o *yogin* nu, Ardhanarīśvara, o hermafrodita. Na mitologia purânica aparece como o dançarino cósmico, marcando, com seus movimentos, o ritmo do universo manifestado.

*Śloka*, “hino”, “verso”. Estilo literário em que está redigido a *Hathayoga Pradīpikā*.



*Śmaṣāna*, “campo crematório”. Uma das forma de designar-se, no contexto desta obra, o canal central da energia sutil que sobe ao longo da espinha (*suṣumṇānāḍī*).

*Śodhana*, “purificação”. Ver *nāḍīśodhana*.

*Somacakra*, “roda do néctar lunar”. Centro de força situado na testa, acima do *ājñā*, que corresponde ao terceiro olho. Este *cakra* é representado por uma lua crescente branca e brilhante, dentro de um lótus de doze pétalas luminosas. Sobre a lua está *Kāmadhenu*, a vaca sagrada, que é a fonte do néctar (*somarāsa*) e o veículo do *cakra*. Ela tem cor branca, cabeça de corvo, pescoço de cavalo, rabo de pavão e asas de cisne.

Acima de *Kāmadhenu*, estão *Śiva* e *Śaktī*, em união sagrada (*maithuṇā*), sobre um triângulo invertido, dentro de um lótus vermelho de oito pétalas. *Śiva* aparece como o *yogin* que transmuta a energia sexual, *ūrdhvaretas*. *Śaktī* não está mais na forma de serpente, como no *mūlādhāracakra*, mas, tendo ascendido através de *suṣumṇānāḍī*, aparece como *yoginī*. A união de *Śiva* e *Śaktī* é o símbolo da transcendência dos opostos, *mokṣa*.

*Somarāsa*, “essência”. Sinônimo de *soma*, o néctar lunar, e de *amṛta*, o licor mítico da imortalidade. É um fluido interno sutil segregado pelo corpo como resultado das práticas espirituais, considerado a seiva da imortalidade. A presente obra indica a técnica chamada *khecarī mudrā* para experienciar o sabor do néctar lunar.

*Śrī Gurunātha*, “senhor mestre”. Ver *guru*.

*Sthiti*, “estabilidade”. Firmeza mental que se conquista com o aperfeiçoamento da concentração. O termo é igualmente usado nos textos do Yoga para designar a pessoa que se estabelece firmemente em sua própria natureza, *Ātma*.

*Śūnya* ou *śūnyata*, “vazio”. Na *Hāthayoga Pradīpikā*, o mais alto grau de *samādhi* é descrito como sendo vazio e pleno ao mesmo tempo, *śūnyapūrṇa*. É uma experiência meditativa em que desaparecem as noções de tempo e espaço. O termo *śūnyata* também define a parada do alento com os pulmões vazios.

*Śūnyapādavi*, “caminho do vazio”. Uma forma de referir-se ao canal central (*suṣumṇā*).

*Śūnyaśūnya*, “vazio no vazio”. Sinônimo de *samādhi*.

*Sūrya*, “sol”. Deus védico solar, também chamado *Savitar*, criador do Universo. *Sūrya* atravessa os céus numa carruagem puxada por um cavalo de sete cabeças, ou por sete cavalos, guiados por *Aruṇa*, deus da aurora. Com suas quatro mãos leva uma flor de lótus, o disco ígneo (*cakra*), a trompa de caracol (*śaṅkha*) e faz *abhayamudrā*, gesto que afasta o medo.

*Sūryabheda*, “atravessar o sol”. Exercício respiratório em que a inspiração é feita pela narina direita ou solar (*piṅgalānāḍī*). Sente em uma posição de meditação – *padmāsana*, *siddhāsana* ou outra – preparando-se para o exercício. Com a mão direita em *jñānamudrā* (polegar e indicador unidos), obstrua a narina esquerda. Inale lenta e profundamente pela narina direita. Quando os pulmões estiverem cheios, pressione o queixo contra a base da garganta, fazendo *jalāṅḍharabandha*.

Simultaneamente, execute *mūlabandha*, a elevação do assoalho pélvico. Após a retenção, encerre as contrações, coloque a cabeça na posição vertical e exale de forma controlada

pela narina lunar (esquerda). Inicie um novo ciclo, inspirando sempre pela narina solar, exalando pela lunar. Continue respirando desta forma durante quinze a vinte ciclos. Efeitos: estimula o sistema nervoso simpático, aumenta a temperatura interna do corpo, melhora a digestão e limpa os seios nasais.

*Suṣumṇā*, “encantadora”. *Nāḍī* central, o mais importante canal do corpo sutil, que fica no interior da espinha vertebral. Ela é, segundo as escrituras, “a bem amada dos *yogins*”, a suprema. Possui a natureza do fogo e está inativa, entrando em funcionamento apenas no momento do despertar da *kuṇḍaliṇī*. Origina-se no *mūlādhāracakra*, indo até o *sahāsrara*, no alto da cabeça. Está formada por três camadas concêntricas: *suṣumṇā* é a camada exterior, *vajra* ou *vajrinī* é a camada intermediária e *citriṇī* a interior.

*Suṣupti*, “sono”. Um dos três estados de consciência, *suṣupti* é o sono profundo. Ver *avasthā*.

*Svādiṣṭhāna* “fundamento de si próprio”. Segundo *cakra*, centro de armazenamento e distribuição da energia vital da parte baixa do tronco, localizado quatro dedos abaixo do umbigo. De cor branca, fica no plexo sacro, na altura dos órgãos genitais.

Possui seis pétalas vermelhas, dentro das quais aparece uma lua crescente, que simboliza o elemento água (*jala*). Sobre ela pulsa o “som semente” (*bījamantra*) *Ṛm̐*. É nesse centro que se concentra o “ar vital” (*vāyu*) chamado *apāna*, responsável por todos os processos de eliminação e descarga do corpo físico, excreção, emissão seminal e menstrual. Ver *cakra*.

*Svādhyāya*, “auto-estudo”. Estudo de si próprio e das escrituras. Um dos cinco *niyamas*, prescrições éticas do Yoga de Patañjali. Abrange não apenas o autoconhecimento através da reflexão sobre a sabedoria das escrituras, mas também a aplicação prática desse conhecimento. O *svādhyāya* alarga os horizontes do intelecto, enriquece e estimula a prática. Lê-se no *Viṣṇu Purāṇa* (VI:6.2) que “do estudo deve-se passar ao Yoga. Do Yoga deve-se passar ao estudo. Pela perfeição no estudo e no Yoga, a Consciência Ilimitada é revelada. O estudo é um olho com o qual o Ser se percebe. O Yoga é o outro”.

*Svapnā*, “sonho”. Um dos três estados de consciência. Ver *avasthā*.

*Svāstikāsana*, “postura auspiciosa”. Postura que consiste em sentarse colocando o pé direito por baixo do esquerdo, mas sem pressionar o perônio como quando se faz *siddhāsana*. O peito do pé esquerdo fica sobre a panturrilha direita. Os pés ficam por dentro das articulações dos joelhos e a coluna permanece bem ereta, evitando-se assim a pressão sobre os órgãos internos. Esta posição é uma das mais confortáveis para os iniciantes.

*Svātmārāma*. Mestre de Yoga do século XIV d.C. e autor da *Hathayoga Pradīpikā*. Embora suas referências sejam Matsyendra e Gorakṣa, da linhagem dos *mahasiddhas* do norte da Índia, não estudou pessoalmente com eles, pois pertence a uma geração posterior à desses *nāthasiddhas*.

*Takṣaka*, “cortante”. Uma serpente venenosa.

*Tamas*, “imobilidade”. Inércia. Um dos três *guṇas*, os atributos da Natureza que definem através de sua inter-relação, o mundo manifesto. Ver *guṇa*.

Tantra, “tecido”. A palavra Tantra pode ser traduzida, segundo o *Student’s Sanskrit-English Dictionary* (p. 229) de Vaman Shivram Apte, como “espargir o conhecimento” ou “a

maneira certa de se fazer qualquer coisa”. É o nome de um movimento de renovação espiritual da Índia que marcou profundamente algumas formas do Yoga, notadamente o Haṭha, a partir do primeiro milênio da presente era. Não obstante, o Tantra tem raízes bem mais antigas.

O culto da Grande Mãe está presente na Índia desde o neolítico (8000 a.C.), mas os mesmos símbolos que o tantrismo utiliza hoje remontam ao paleolítico (20000 a.C.) e estiveram sempre presentes pelo continente eurasiático. O Tantra assimilou e organizou os rituais da *Magna Mater*, transformando-os num meio de libertação que integra esses rituais com a visão ancestral dos Vedas.

Este movimento teve forte influência sobre a religião, a ética, a arte e a literatura indianas, tendo ressurgido com inusitada força entre 400 e 600 d.C., quando chegou a transformar-se numa moda que acabou por influenciar os modos de pensar e agir da sociedade indiana medieval. Nesta época, ela se afirma, populariza e estende ainda mais, dando origem a um grande número de correntes e manifestações filosóficas, religiosas, mágicas e artísticas, algumas, inclusive, antagônicas.

“Não se trata de uma religião nova, mas de uma nova caracterização de fatos que pertencem ao hinduísmo comum e que, às vezes, só se apresentam precisamente em suas formas tântricas. Percebe-se a marca do tantrismo na mitologia e na cosmogonia, mas, principalmente, no ritual. O gérmen remonta com frequência aos Vedas, especialmente ao *Athārvaveda*, que pode considerar-se um hinário pré-tântrico.” Jean Renou, *El Hinduismo*, p. 89.

*Tapas*, “calor”. Auto-superação, mérito, dever. Um dos cinco *niyamas* do Yoga Clássico. *Tapas* (da raiz *tap*, “produzir intenso calor”, “tornar-se ardente”) é ascese, disciplina, esforço concentrado da vontade. Consiste em transcenderem-se, pela força de vontade, as limitações naturais, fazendo-se jejum, *mauna* (voto de silêncio) ou enfrentando-se certas provações que o próprio praticante se impõe, mas que não são necessariamente fisiológicas.

Segundo Patañjali, *tapas* “produz a destruição das impurezas, o que conduz ao aperfeiçoamento da sensibilidade corporal” (*Yogasūtra*, II:43). É uma das práticas mais arcaicas do Yoga, documentada no *Rgveda* (X:136), o texto mais antigo do hinduísmo onde, há mais de 7000 anos atrás, um hino nos dá a primeira descrição de ascetas *yogins*.

O objetivo desse esforço sobre si próprio é atingir um grau de purificação que permita ao indivíduo “tomar posse” de seu corpo, indo além dos limites impostos pela percepção limitada da realidade.

“Uma linguagem que não fira, verídica, amigável e benéfica; o estudo regular das escrituras, tal é o *tapas* da palavra. A serenidade e clareza de espírito, a doçura, o silêncio, o autodomínio, a total purificação do caráter, tal é o *tapas* consciente” (*Bhagavadgītā*, XVII:15-16).

*Tattva*, “princípio”, “realidade”. Literalmente, a palavra *tattva* significa “issoidade” (peço desculpas pelo neologismo). O termo pode usar-se tanto para designar os elementos materiais e sutis que configuram o Universo manifestado, quanto para apontar para a Realidade Absoluta, que é a causa deles. No primeiro sentido, *tattva* é o conjunto dos elementos densos: terra, água, fogo, ar, espaço, somados aos cinco sentidos, às cinco qualidades sutis da percepção (*tanmātras*), e ainda, à mente, o ego e a inteligência. Na

segunda acepção, e dependendo do contexto, *tattva* é um termo usado igualmente para apontar para Prakṛti, a natureza, ou para a própria Consciência Ilimitada, Puruṣa.

*Trātaka*, “fixação”. Uma das seis ações (*ṣaṭkarma*). O *trātaka* é o grupo de exercícios de fixação ocular que servem para limpar e tonificar os músculos e nervos ópticos, assim como para descansar a vista. O *trātaka* desenvolve força de vontade e intuição e favorece a meditação. Consiste em fixar-se firmemente o olhar em um ponto ou em fazerem-se certos movimentos de rotação, alongando músculos e nervos ópticos. Neste sentido, podemos dizer que os *trātakas* são āsanas feitos com os olhos.

*Turīya* ou *turīyāvasthā*, “quarto estado”. *Turīya* é o ordinal do número quatro. Para compreender exatamente o que é *turīya*, precisaremos olhar para a *Māṇḍūkya Upaniṣad*. Este breve mas importante texto começa dizendo que tudo o que há na criação é o Om̐. De maneira bastante críptica, o texto declara que Om̐ é tudo o que existe, e que esse Om̐ é Brahman, o ser ilimitado, estabelecendo a célebre afirmação *ayamātmā Brahman*: “este Ātma é Brahman”, ou o indivíduo é o Ilimitado.

O Ilimitado, no processo de manifestação, dá lugar à criação, aos diversos nomes e formas. Logo, a Upaniṣad declara que existem três estados de consciência: vigília, sonho e sono. Depois, ensina que Brahman consta de “quatro quartos”, dos quais, o primeiro está associado com a vigília, o segundo com o sonho e o terceiro com o sono. O quarto quarto é diferente dos demais, pois não é uma experiência, um “nível de consciência”.

Nesse sentido, o sétimo mantra deste texto diz: “Considera-se o quarto como sendo aquele que não é o conhecedor dos [objetos] internos, nem o conhecedor dos [objetos] externos, nem o conhecedor de ambos. Nem [aquele que é] conhecimento indiferenciado, nem [aquele que é] consciente ou inconsciente. [Aquele] que não é visível, de quem não se pode falar [como um objeto], que está mais além [da percepção] dos sentidos e do alcance [dos órgãos de ação], aquele que não pode ser inferido, [que é a] essência do autoconhecimento; aquele em quem o universo se resolve, que é pacífico, benigno e não-dual. Esse, dizem, é o quarto quarto. É esse o Ser, e ele deve ser conhecido”.

Portanto, podemos dizer que *turīya*, o “quarto quarto”, não é um estado de experiência, mas a própria Consciência, cuja presença permite que os estados e as experiências vinculadas a eles tenham lugar. Assim, *turīya* é a Consciência que está presente e possibilita as experiências nos três estados: vigília, sonho e sono. Ver *avasthā*.

*Udara*, “barriga”. Inchaço da região abdominal.

*Uḍḍīyāna*, “vôo para cima”. Técnica de massagem dos órgãos internos na qual pressiona-se a parede abdominal contra a espinha e eleva-se o diafragma. O movimento não é apenas para dentro, mas também, e principalmente, para cima. A variação usada durante os respiratórios é a estática, mantendo-se as costas eretas e as mãos em *cinmudrā*, *jñānamudrā*, com os dedos polegares e indicadores em contato.

O *uḍḍīyānabandha* estimula os músculos cardíacos, tonifica os órgãos abdominais, favorece o peristaltismo, normaliza a secreção do suco gástrico e elimina toxinas e disfunções dos aparelhos digestivo e excretor: gastrite, dispepsia, constipação intestinal e distúrbios biliares. No plano sutil, este exercício ativa a circulação e favorece a união dos “ares vitais” *prāṇa* e *apāna*. Esta é a explicação para a metáfora do nome *uḍḍīyāna*: os “grandes pássaros”, os alentos vitais, “voam” através de *suṣumṇānāḍī*, na direção do *sahāsraracakra*, por isto, chama-se a este exercício “vôo ascendente”.

*Ujjāyī*, “respiração vitoriosa”. Técnica de *prāṇāyāma* que acontece espontaneamente em estados de concentração e meditação profunda. A respiração *ujjāyī* é muito simples e eficiente. Sente-se em qualquer posição de meditação, com as costas eretas. Coloque as mãos em *jñānamudrā* e, com os olhos fechados, comece a fazer a respiração completa, contraindo levemente a glote e fazendo com que o ar flua com uma certa pressão.

Essa ativação deve produzir um som suave e contínuo, baixo e uniforme como um sussurro. Sinta o ar como se estivesse entrando diretamente pela garganta. Imprima um ritmo uniforme à respiração e faça pelo menos vinte ciclos, evitando sempre produzir uma fricção excessiva nas vias respiratórias. Se você tiver dificuldade para sentir este som, faça-o algumas vezes com a boca aberta, exalando devagar.

Efeitos: aumenta a temperatura e o calor corporal, normaliza o funcionamento da glândula tireóide e do sistema endócrino, protege contra doenças e estimula as funções intelectuais.

*Unmanyavasthā*, “experiência da exaltação”. É a experiência meditativa mais profunda do Haṭhayoga, a mesma que Patañjali chama *nirvikalpa samādhi*.

*Uttānakūrmāsana*, “postura da tartaruga elevada”. Postura em que, partindo-se da posição *kukkuṭāsana* (com as pernas cruzadas em lótus e os braços encaixados nos interstícios dos joelhos), colocam-se as mãos nos lados da cabeça e deixa-se que o corpo role para trás, ficando como uma tartaruga virada de costas.

No segundo estágio da postura, permanece-se em equilíbrio sentado sobre os ossos ísquios, com as mãos segurando ainda a cabeça, as orelhas ou os ombros. Esta posição também recebe o nome de *garbhapiṇḍāsana*, “postura do embrião”.

*Vairāgya*, “desapego”. *Vairāgya* é o desapego do fruto das ações: “quando a mente perde todo desejo pelos objetos vistos ou imaginados, adquirindo um [razoável] grau de domínio e desprendimento, isso é chamado *vairāgya*, desapego” (*Yogasūtra*, I:15).

*Vajrāsana*, “postura do diamante”. Outro nome do *siddhāsana* na *Haṭhayoga Pradīpikā* e na *Gheraṇḍha Saṁhitā*. Hoje em dia, esse nome é utilizado em algumas escolas para designar a postura de meditação que se faz sentando-se sobre os calcanhares, com as mãos no colo ou nos joelhos.

*Vajrolīmudrā*, “gesto adamantino”. Técnica que consiste na reabsorção seminal e dos fluidos vitais femininos no final do intercuro sexual, descrita na *Haṭhayoga Pradīpikā*. Prescreve-se igualmente uma variante especial para mulheres desta reabsorção dos fluxos vitais.

*Vāsanā*, “perfume”, “desejo”. Impressões ou “sulcos” subconscientes, tendências que condicionam o homem. O cheiro que uma flor passa para o pano onde ela é deixada é a *vāsanā* dessa flor. Mesmo depois de retirá-la do contato com o pano, o cheiro continua nele. As *vāsanās* constituem um colossal obstáculo para o meditante, pois a vida subconsciente é um fluxo constante de impressões latentes que dão corpo aos pensamentos.

Esse incessante fluxo acaba por confundir a pessoa, em relação a quem ela é realmente, pois a tendência é achar que somos aquilo que pensamos. Para poder-se atingir o objetivo do Yoga, *mokṣa*, que é a liberdade em relação à identificação com esses conteúdos, é



necessário aniquilar essas tendências através da purificação mental (*cittaśuddhi*), da auto-análise (*svādhyāya*), da concentração (*dhāraṇā*) e da meditação (*dhyāna*).

*Vāsitvam*, “mestria”. Poder psíquico (*siddhi*) que permite o controle sobre os cinco elementos materiais (*pañcatattva* ou *mahabhūta*): terra, água, fogo, ar e espaço.

Vaśiṣṭha (também grafado Vasiṣṭha). Lendário sábio (*ṛṣi*) e mestre espiritual do rei de Ayodhya, Rāma, a quem instrui sobre Yoga e *dharma* na obra *Yogavaśiṣṭha*, escrita na forma de um diálogo filosófico entre ambos.

*Vasti* ou *basti*, “lavagem”. O *vasti* inclui dois métodos para a purificação dos intestinos: um feito com água, *jalabasti*, e outro com ar, *sthalabasti*. *Jala* é água. *Jalabasti* é a lavagem dos intestinos usando-se um clister com capacidade para dois litros de água. Esta deve ser mineral, morna e salgada, em proporção igual à utilizada no *jalaneti*. Assimilam-se dois litros de água pelo reto. Executa-se uma posição de inversão até sentir forte vontade de evacuar. Este processo deve ser repetido até que a água saia bem clara.

A prática de *jala basti* aumenta a saúde de um modo geral, o vigor físico e a imunidade. *Sthālabasti* é feito ficando-se em *viparītakaraṇī mudrā*, a variação mais simples da invertida sobre os ombros, com as costas em um ângulo de 60 graus em relação ao chão e com os joelhos sobre o peito. Nesta posição, puxa-se ar pelo reto, provocando o vazio no abdômen através do *navli* ou do *uḍḍīyānabandha*. Após alguns minutos, expele-se fazendo diversas contrações abdominais.

*Vāta*, “ar”, “vento”. Um dos cinco elementos materiais (*pañcatattva*). Às vezes, esta palavra aparece como sinônimo de *prāṇa*. Também designa um dos três humores corpóreos (*doṣas*) do *Āyurveda*, que possui como características a secura, o frescor e a mobilidade.

*Vāyu*, “vento” “ar”. Deus do vento no *Ṛgveda*. Śrī Aurobindo escreveu que “Vāyu é o senhor da vida. Os místicos antigos consideravam a vida como uma força que abrangia toda a existência material e era ao mesmo tempo a condição de todas as suas atividades. Esta ideia foi posteriormente formulada no conceito do *prāṇa*, o sopro vital do universo”. (*On the Veda*, p. 323).

Por outro lado, os *vāyus* ou *prāṇas*, chamados “ares vitais”, são os diferentes comprimentos de onda que a força vital assume, de acordo com a direção predominante de sua circulação. Conforme vai se distribuindo pelo corpo, essa energia se modifica, adaptando-se às funções de cada órgão vital ou região particular. A fisiologia do corpo sutil menciona dez “ares vitais”.

Os cinco mais importantes são *prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *udāna* e *vyāna*. Regulam a distribuição da vitalidade dentro do organismo e são responsáveis pelas funções fisiológicas. Essas funções são respectivamente a inspiração (*prāṇa*), a expiração e os processos de excreção (*apāna*), a vitalização dos órgãos internos (*samāna*), a deglutição e a força muscular (*udāna*) e a tonificação do sistema nervoso (*vyāna*).

Os outros cinco *prāṇas* estão vinculados ao corpo físico denso e são: *nāga*, *kūrma*, *kṛkāra*, *devadatta* e *dharaṇjaya*. Cada um regula uma das funções orgânicas externas: eructar, pestanejar, espirrar, bocejar e fazer sons. O *nāḍa vāyu* dá lugar ao estado de vigília, o *kūrma* provoca a visão, o *kṛkāra* aciona os mecanismos da fome e da sede, o *devadatta*, o bocejo e o *dharaṇjaya* abrange o corpo inteiro e não o abandona nem mesmo após a morte.

Veda, “aquilo que foi visto”. Textos sânscritos revelados que constituem o embasamento da tradição hindu. São a forma de literatura mais antiga da Índia e da Humanidade. Os *Vedas* configuram quatro coleções de hinos: *R̥g*, *Yajur*, *Sama* e *Athārva*. Foram compostos mais de 5000 anos antes da nossa era.

Estes mantras aparecem escritos na forma da mais fina poesia e mostram, entre outras coisas, os valores, costumes e formas de vida deste povo, e incluem fórmulas de invocação e preces dirigidas às forças da Natureza, personificadas pelos deuses védicos.

Constituem uma excepcional obra literária de inusitada profundidade, a qual contém em forma embrionária todas as formas de pensamento que marcaram a Índia ao longo da História, dando origem ao bramanismo e, posteriormente, ao hinduísmo, do qual o Yoga faz parte.

Vedānta, “fim do Veda”, ou “síntese do Veda”. O Vedānta é um meio de conhecimento sobre Si Mesmo. O nome, que significa “fim do Veda”, refere-se ao fato de que esse conhecimento está contido na porção final dos Vedas, nos antigos textos revelados chamados Upaniṣads.

Desde tempos imemoriais, já que as Upaniṣads remontam ao alvorecer da cultura védica, esse conhecimento vem sendo transmitido geração após geração num sistema chamado *guruparamparā*, uma linhagem de mestre e discípulo que conta entre seus mais destacados integrantes a Śrī Vyāsadeva, Ādi Śāṅkarācārya, Padmapāda, Hastamalaka, Toṭakācārya e Sureśvara, dentre outros. Ādi Śāṅkarācārya legou-nos os comentários sobre o *Brahmasūtra*, a *Bhagavadgītā* e as dez principais Upaniṣads, que são considerados a essência do ensinamento.

O Vedānta é ao mesmo tempo uma visão impar do ser humano, um ensinamento libertador, o método usado para transmitir esse conhecimento e uma maneira de aplicar esse conhecimento na prática, sem o qual ele carece de valor.

Esse conhecimento revela que o ser humano já é a felicidade que busca, independentemente de tempo, lugar ou circunstâncias. O Vedānta é crucial para compreendermos que não há nada, nenhuma emoção, nenhum pensamento, nenhum desejo ou aversão, que não seja parte da ordem divina, da ordem de Īśvara.

Assim, podemos dizer que não há nada mais prático que o Vedānta, pois ele serve para nos livrar do feitiço das nossas próprias projeções sobre a realidade, para est a aabelecer-se definitivamente na ausência do sentimento de alienação. Desde o ponto de vista do Yoga, não há nada mais nem nada melhor que isto para fazer-se. Essa é a síntese do ensinamento das Upaniṣads. O Todo está sempre aqui. Sempre esteve. E você é esse Todo.

*Vīṇā*. Instrumento musical de corda, similar ao *sitar*, porém mais antigo do que ele, utilizado até o presente na Índia para fazer acompanhamento da recitação dos hinos sagrados (*mantras*).

*Viṣṇunātha*, um dos mestres iluminados, *nāthasiddhas*, da tradição tântrica.

*Viparītakaraṇī mudrā*, “selo da atitude invertida”. Posição de inversão sobre os ombros. Apesar de que, pelas poucas instruções técnicas sobre este exercício dadas na *Haṭhayoga Pradīpikā* e na *Gheraṇḍha Saṁhitā*, possa inferir-se que esta seja a postura sobre a cabeça (*śīrṣāsana*), há consenso entre os comentaristas e tradutores destas duas obras no sentido de associar este nome com a variação fácil da inversão sobre os ombros, *sarvāṅgāsana*.

Esta variação consiste em apoiar-se o peso do corpo mais nos ombros e braços do que no

pescoço e na parte posterior da cabeça, facilitando assim a permanência e a respiração no exercício. Deitado de costas, com os braços ao longo do corpo, inspire e eleve as pernas unidas e estendidas até a verticalidade.

Continue inspirando e eleve agora o tronco, vértebra por vértebra, até formar, entre as pernas e o tronco, um ângulo de 90 graus. O tronco, por sua vez, permanece em um ângulo de aproximadamente 45 graus em relação ao solo. Permaneça pelo menos por 30 respirações lentas e pausadas nesta postura e compense-a, em seguida, fazendo *matsyāsana*, a postura do peixe: deitado no chão, eleve o tórax e mantenha apoiados o cóccix, a parte alta da cabeça e os cotovelos no solo.

Respire assim durante, pelo menos, a metade do número de ciclos respiratórios que você contou para permanecer na posição anterior. A *viparītakaraṇī mudrā* é apresentada, na presente obra, como um exercício capaz de curar todas as doenças.

*Vīrāsana*, “postura do herói”. Posição de meditação que tem uma descrição pouco clara tanto na *Haṭhayoga Pradīpikā* quanto na *Gheraṇḍha Saṁhitā*. Alguns comentaristas afirmam que *vīrāsana* é outro nome da postura do lótus (*padmāsana*). Outros, fazendo diferentes interpretações da descrição dada pelo autor, chegam a três posturas totalmente diferentes do lótus.

Descrevemos aqui essas três variações. A primeira e a segunda aparecem na edição traduzida por Swāmi Satyānanda. A terceira é a variação conhecida como *vīrasana* no Iyengar Yoga que, por sua vez, chama-se *vajrāsana* ou “postura adamantina” nas outras escolas de Haṭhayoga dos dias de hoje.

1) Esta variação consiste em sentar-se no solo pelo lado de dentro do calcanhar esquerdo, flexionando-se o joelho direito e colocando-se a planta do pé direito no chão, ao lado do joelho esquerdo. O cotovelo direito fica apoiado sobre o joelho do mesmo lado e a mão esquerda descansa sobre o joelho esquerdo.

2) Na segunda forma de fazer *vīrāsana*, coloca-se o dorso do pé esquerdo sobre a virilha da perna direita, ficando esta perna flexionada, com o dorso do pé voltado para baixo e o calcanhar próximo do glúteo do mesmo lado. Os joelhos ficam separados, as costas eretas e as mãos sobre os joelhos em *jñānamudrā* ou *cinmudrā*, mantendo-se os dedos indicadores e polegares unidos formando círculos.

3) O praticante senta-se sobre os calcanhares, com os joelhos unidos e as mãos no colo ou nos joelhos, mantendo-se a coluna vertebral ereta.

Viṣṇu, “aquele que está em todas partes”. Deus preservador e sustentador da criação na mitologia das Purāṇas. Ostenta quatro atributos: o disco ígneo (*cakra*), arma de guerra e símbolo de poder, a flor de lótus (*padma*), a trompa de concha (*śaṅkha*) e o bordão (*gaḍa*). O seu ciclo é um dos mais complexos do hinduísmo, o que mostra sua popularidade.

Os *avatāras* ou encarnações de Viṣṇu são dez: Matsya, o deus-peixe que resgata o legislador Manu do dilúvio; Kūrma, o deus-tartaruga, que serve de pivô no episódio da batida do mar de leite, do qual surgirão o elixir da imortalidade (*amṛta*) e outros tesouros; Varāha, o deus-javali que resgata a terra do fundo do oceano primordial; Narasiṁha, o deus-homem-leão, matador do demônio Hiranyakāśipu; Vamana, o deus-anão que resgata o universo das mãos do demônio Bali; Paraśurāma, o restaurador das castas na guerra entre sacerdotes e guerreiros; Rāma, rei de Ayodhya, modelo exemplar de legislador; Kṛṣṇa, que aparece como cocheiro de Arjuṣa, na batalha de Kurukṣetra, narrada no



*Mahabhārata*; Buddha, restaurador do *dharma*, e Kalki, que construirá uma nova era de ouro sobre as cinzas da atual era de ferro.

*Viṣṇugranthi*, “nó de Viṣṇu”. Nó energético (*granthi*) situado no *cakra* do coração (*anāhata*). Ver *granthi*.

*Viśuddhacakra*, “grande purificador”. Centro de força vital localizado no plexo laríngeo, na região da garganta. É de cor púrpura e possui dezesseis pétalas de cor carmim. Em seu pericarpo há um círculo branco, resplandecente como a lua cheia que representa o elemento éter (*ākāśa*), inscrito em um triângulo branco com o vértice voltado para baixo. Em seu centro vibra o *bījamantra Ham*. “O *yogin*, com a mente fixa constantemente neste lótus, com a respiração controlada mediante o *kūmbhaka*, em sua ira, é capaz de mover a totalidade dos três mundos” (*Ṣaṭcakranirūpana*, 31A). Ver *cakra*.

*Vyomacakra*, “*cakra* do espaço”. Nono centro de energia, situado na confluência de *īdā* e *piṅgalā nāḍī*, na região da garganta, segundo a obra *Siddha Siddhānta Pāddathi*, atribuída a Gorakṣanātha. A técnica mais adequada para despertar este centro de força é *khecari mudrā*.

Este ponto do corpo sutil é chamado em outras obras que descrevem a fisiologia sutil pelos seguintes nomes: *saṅgam* (“confluência”), *ākāśacakra* (“centro do espaço”) e *triveṇī* (“trança”) – embora este último termo designe em algumas obras o ponto entre as sobrancelhas, chamado igualmente *trikuti* (“tríplice pico”).

*Yama*, “restrição”, “controle”. Os *yamas* são as cinco proscricções: não usar nenhum tipo de violência (*ahiṃsā*), dizer somente a verdade (*satya*), ser honesto (*asteya*), manter o foco no Ilimitado (*brahmacharya*) e não acumular coisas desnecessárias (*aparigraha*). Esses “refreamentos” pretendem purificar o *yogin*, aniquilar a subjetividade advinda do egocentrismo e prepará-lo para os estágios seguintes. Desempenham o controle dos impulsos naturais que se manifestam através dos cinco órgãos de ação, *karmendriyas*: braços, pernas, boca, órgãos sexuais e excretores.

*Yamin*, “controlador”, “aquele que coloca os *yamas* em prática”. Ver *yama*.

*Yamunā*. Rio sagrado do norte da Índia, afluente do Ganges. Este rio é considerado uma deidade feminina, filha do Sol (*Sūrya*) e irmã do deus da morte (*Yama*). Na correlação que existe entre micro e macrocosmos, esse rio está associado ao canal sutil solar e à narina direita (*piṅgalā nāḍī*).

*Yantra*, “instrumento que serve para reter”. Símbolo ou diagrama utilizado na prática de meditação. Etimologicamente deriva das raízes *yan*, “reter”, “restringir”, e *tra*, “instrumento”, “artefato”. É o equivalente gráfico do mantra. Diz-se que o mantra é a alma do *yantra*. Os *yantras* são símbolos ou imagens do Todo usadas para praticar-se meditação, porém são também utilizados na magia popular hindu para fazer invocações. Podem ser utilizados para a prática desde figuras simples, como o triângulo, o quadrado ou o círculo, símbolos como a imagem da lua, o sol ou uma chama, até outras mais intrincadas e complexas, como os *yantras* do culto Śrīvidyā.

*Yatna*, “esforço”. Essência da prática, sinônimo de *abhyāsa*, “prática diligente”. O *yatna* é uma das qualidades mais importantes do praticante, pois não pode haver progresso sem esforço concentrado e disciplina.

Yoga, “união”. A palavra Yoga deriva da raiz sânscrita *yuj*, que significa, literalmente, “unir”, “integrar”. O objetivo do Yoga é mostrar ao ser humano que ele já é a felicidade que busca. O Yoga, por um lado, é a visão que revela a natureza humana como livre de limitações. Por outro lado, é a aplicação prática dessa visão na vida.

Dizem as escrituras que o caminho do Yoga começa “quando o homem consegue quebrar a prisão das suas misérias”. O Yoga parte da condição humana desamparada, nua e crua e tem o mérito sem par de revelar a identidade do homem como alguém intrinsecamente pleno e livre, sem muletas, sem crenças, sem dogmas.

*Yoganidrā*, “sono do *yogin*”. Experiência de absorção contemplativa que se situa entre o sono profundo e a meditação; técnica de descontração profunda e consciente. A mitologia *purânica* faz alusão ao sono de Viṣṇu, o sustentador da criação.

Como Nārāyana, Viṣṇu é o deus que dorme, “aquele que descansa nas águas causais”, deitado sobre a serpente Ananta, “a infinita”, que tem mil cabeças com as quais o cobre e protege, à maneira de um dossel.

Ele dorme, medita e sonha ao mesmo tempo. Durante seu sonho, surge-lhe do umbigo uma flor de lótus da qual emerge Brahmā para criar o mundo, dando início a um novo ciclo cósmico de quatro eras (*mahayuga*): era de ouro, de prata, de bronze e de ferro.

*Yogin* ou *yogi*, “aquele que pratica Yoga”. Praticante do sexo masculino.

*Yoginī*, “aquela que pratica Yoga”. Praticante do sexo feminino.

*Yonī*, “matriz”, “vulva”. Por extensão, designa o princípio feminino, a força geratriz do mundo, Śaktī. No Tantra, a palavra *yonī* não é apenas símbolo da energia criativa feminina, mas significa também “fonte”, “semente”, “grão”, “água”. Compara-se ao botão da flor de lótus: assim como o lótus não é manchado pela lama onde cresce, da mesma forma a *yonī* permanece perpetuamente pura e intocada.

“A Natureza manifesta, a energia cósmica universal, está simbolizada pela *yonī*, o órgão feminino, que rodeia o *liṅgam*. A *yonī* representa a energia que engendra o mundo, matriz de tudo o que existe” (*Karapatrī, Liṅgopapāśana Rahasya, Siddhānta*, II).

*Yonīmudrā*, prática de retração dos sentidos, concentração e meditação que consiste em fechar as “sete portas” (*i.e.*, os sete orifícios) da cabeça: os ouvidos fecham-se utilizando os polegares, os olhos, com os indicadores, as narinas com os dedos maiores e a boca com os anulares e mínimos. Esta técnica é mencionada duas vezes na *Haṭhayoga Pradīpikā*: na primeira (III:43) não é dada nenhuma instrução a respeito dela e, na segunda (IV:68), é descrita mas não é nomeada.





## Sânscrito

Os primeiros falantes de sânscrito foram os *āryas* ou arianos, fundadores da civilização védica. Os mais antigos textos da Humanidade, os Vedas, datam da Idade Védica, entre o sétimo e o quarto milênio aC. Foram transmitidos com surpreendente exatidão ao longo dos milênios por tradição oral, e transcritos durante a segunda metade do II milênio aC. William James, pioneiro da filologia que descobriu a origem comum das línguas indo-europeias, disse isto sobre a língua do Yoga, em 1786:

“A língua sânscrita, seja qual for a sua antiguidade, possui uma estrutura maravilhosa; mais perfeita que o grego, mais rica que o latim e mais elegantemente refinada que ambos, ela mantém ao mesmo tempo com ambas línguas, tanto no que se refere à raiz dos verbos quanto às formas gramaticais, uma afinidade mais forte que a que pudéssemos esperar quiçá por mero acidente. Tão forte que nenhum filólogo poderia analisar as três línguas sem chegar à convicção de que procedem de uma mesma fonte, que talvez já não exista.”

Ao longo da existência, essa língua evoluiu e depurou-se: *saṃskṛta* significa precisamente “refinado”, por oposição às línguas *prakṛtas*, “naturais” ou vernáculas. Assimilou todavia influências de linguagens dravídicas e austro-asiáticas como o munda (da mesma família que as línguas Mon-Khmer, da Ásia Oriental), do qual herdou, entre muitas outras, as palavras *liṅgam*, *pūjā* e *mayūra*.

Trata-se de uma língua sagrada que sempre foi usada para transmitir a Visão do Ilimitado, nas diversas escolas e tradições da Índia antiga. Isto cria uma série de

dificuldades em relação à interpretação do sentido de muitas expressões que não possuem uma tradução direta nem precisa em línguas ocidentais.

Originalmente preservado como língua sagrada, o sânscrito passa a ser utilizado igualmente igualmente com propósitos seculares a partir do período clássico da civilização indiana. Com o surgimento da escrita *nāgarī*, por exemplo, é usado para redigir tratados sobre ritual, filosofia, gramática, astronomia, legislação, etc. O sânscrito clássico, vigente nessa época, diferencia-se do mais antigo, falado no período védico.

### Pequeno Guia de Fonética

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e três consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuances de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituaados. Consequentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas.

Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos sânscritos que aparecem nestes textos foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1949, atualizada na Convenção de Harvard-Kyoto, a fim de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons originais do sânscrito.

A terminação em *a* reserva-se geralmente a palavras masculinas ou neutras, o final *i* ou *ā* pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em *ī* são, na maioria, femininas. A letra *o* e a letra *e* pronunciam-se sempre fechados.

#### Vogais e ditongos

a	aberta, curta, como em <i>tatu</i> ( <i>pūrṇa</i> );
ā	aberta, longa, como em <i>arte</i> ( <i>prāṇa</i> );
i	curta, como em <i>ideia</i> ( <i>Śiva</i> );
ī	longa, como em <i>ali</i> ( <i>nādī</i> );
u	como em <i>união</i> ( <i>udāṇa</i> );
ū	longa, como em <i>açude</i> ( <i>kūmbhaka</i> );
e	fechado, como em <i>dedo</i> ( <i>asteya</i> );
ai	ditongo, como em <i>vai</i> ( <i>kaivalya</i> );
o	fechado, como em <i>iodo</i> ( <i>Yoga</i> );
au	ditongo, como em <i>pauta</i> ( <i>nauli</i> );
ṛ	pronuncia-se como em <i>marinho</i> ( <i>ṛṣi</i> ).
ṝ	pronuncia-se como em <i>marítimo</i> ( <i>ṛkāra</i> );
ḷ	como em inglês, <i>revelry</i> ( <i>ḷtaka</i> );
ḹ	como em inglês, <i>revelry</i> , mas prolongado ( <i>ḷkāra</i> );

## Consoantes

### 1) Guturais

ka	como em <i>Karina</i> ( <i>karma</i> );
kha	aspirada, como em inglês, <i>broke-heart</i> ( <i>Sāṅkhya</i> );
ga	gutural, como em <i>guirlanda</i> ( <i>Gītā</i> );
gha	aspirada, como em inglês, <i>big-house</i> ( <i>Gheraṇḍa</i> );
ṅa	nasalizando a vogal precedente ( <i>aṅga</i> );

### 2) Palatais

ca	pronuncia-se como em tchê ( <i>cakra</i> );
cha	também como em tchê, mas prolongado ( <i>mūrcchā</i> );
ja	palatal, pronuncia-se como em <i>Djalma</i> ( <i>japa</i> );
jha	palatal, como em inglês, <i>hedgehog</i> ( <i>jhali</i> );
ña	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em <i>senha</i> ( <i>jñāna</i> );

### 3) Cerebrais

ṭa	com a língua no palato, como em inglês, <i>true</i> ( <i>Aṣṭāṅga</i> );
ṭha	dental aspirada, como em inglês, <i>lighthouse</i> ( <i>Haṭha</i> );
ḍa	com a língua no palato, como em inglês, <i>drum</i> ( <i>daṇḍa</i> );
ḍha	com a língua no palato, como em inglês, <i>redhaired</i> ( <i>ḍhuṇḍi</i> );
ṇa	como em inglês, <i>done</i> ( <i>prāṇa</i> );

### 4) Dentais

ta	com a língua na raiz dos dentes, como em terra ( <i>Tantra</i> );
tha	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, <i>foot-hook</i> ( <i>sthiraṁ</i> );
da	dental, como em <i>dilúvio</i> ( <i>dasanāmi</i> );
dha	dental, como em inglês, <i>bloodhorse</i> ( <i>dhāraṇā</i> );
na	dental, como em <i>nota</i> ( <i>ānanda</i> );

### 5) Labiais

pa	labial, como em posto ( <i>pūraka</i> );
pha	labial aspirada, como em inglês, <i>top-half</i> ( <i>phāla</i> );
ba	labial, como em <i>bomba</i> ( <i>bandha</i> );
bha	aspirada, como no inglês, <i>nib-head</i> ( <i>bhūta</i> );
ma	em início de palavra ou após vogal tem som bilabial, como em <i>mãe</i> ( <i>mantra</i> ); entre consoantes, é nasalizada, como em <i>também</i> ( <i>saṁskāra</i> );

### 6) Semi-vogais

ya	é semivogal: pronuncia-se como o i em <i>viola</i> ( <i>Yoga</i> );
ra	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em <i>vidro</i> ( <i>rāja</i> );
la	como em <i>iluminar</i> ( <i>kuṇḍalinī</i> );
va	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em <i>volta</i> ( <i>vāsaṇā</i> ); após uma consoante, pronuncia-se igual ao w de <i>narrow</i> , em inglês ( <i>tattva</i> );

## 7) Aspiradas

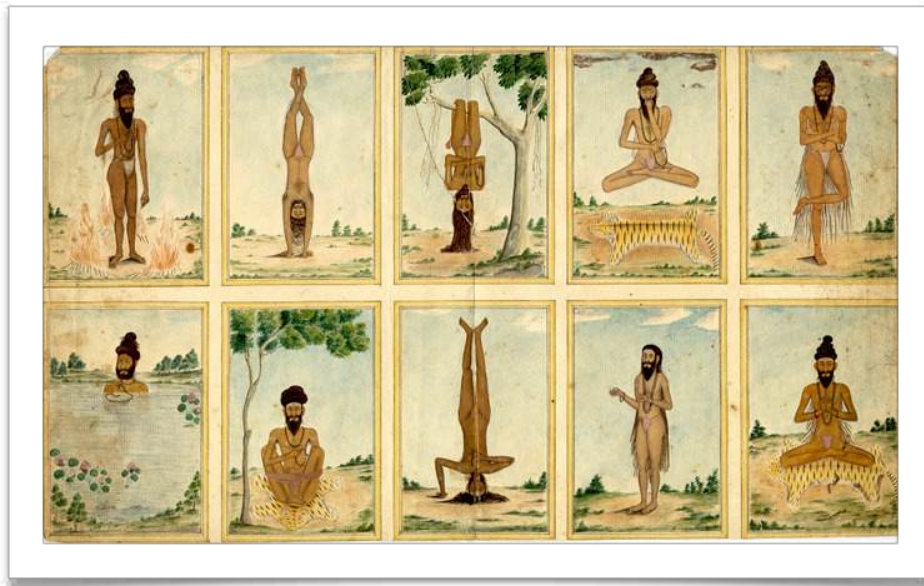
śa tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);

ṣa tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);

sa tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);

ha sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*);

z, q, f são letras que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimiladas nas línguas vernáculas durante a presença muçulmana. Um exemplo: *faquir*.





## Bibliografia

Esta é uma sugestão de leituras para continuar os seus estudos. Porém, cabe lembrar que esse ensinamento não será assimilado pelo fato de ler alguns livros. Os textos têm como único propósito *relembrar* aquilo que foi transmitido nas práticas ou aulas, em presença de um professor. O papel do instrutor é absolutamente fundamental nesse contexto, uma vez que a palavra é usada de uma maneira muito cuidadosa e a visão do *paramparā* só pode ser transmitida de boca a ouvido.

Em caso do estudante não ter a visão clara, esse uso peculiar da palavra irá escapar da sua compreensão e a possibilidade de se equivocar e entender tudo ao contrário é tremenda. Se estiver interessado em aprofundar a visão do Vedānta, busque um professor que possa lhe ensinar e esclarecer suas dúvidas pessoalmente.

Junto com os livros, há ainda outros materiais que podem ser usados para complementar o estudo, como gravações de áudio e/ou vídeo, e textos disponíveis na internet. No fim desta lista colocamos alguns websites, em português, inglês e espanhol, onde o leitor poderá encontrar mais recursos, textos, livros, aulas, mantras e gravações para download, e muita inspiração. *Namaste!*



## Sobre Yoga

- Anônimo** (1997, traduzido para o inglês por Ram Kumar Rai): *Śiva Svārodhaya*, Prachya Prakāṣan, Varanasi.
- Bernard, Theos** (1976): *Haṭhayoga*, Dédalo, Buenos Aires.
- Blay, Antonio** (1971): *Fundamento e técnica do Hatha Yoga*, Loyola, São Paulo.
- Dasgupta, Surendranath** (1973): *Yoga as Philosophy and Religion*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Digambarji, Swāmi** (1972): *Yoga Kośa*, Kaivalyadhama Samiti, Lonavla.
- Eliade, Mircea** (1991): *El Yoga. Inmortalidad y Libertad*, FCE, México.
- Eliade, Mircea** (1982): *Patañjali et le Yoga*, Seuil, Paris.
- Gheraṇḍa, Yogin** (1972): *Gheraṇḍa Saṁhitā*, Oriental Reprint, New Delhi.
- Gopikrishna** (1975): *The Awakening of Kuṇḍalinī*, Dutton, New York.
- Hermógenes, José** (1971): *Auto-perfeição com Haṭhayoga*, Record, Rio de Janeiro.
- Hermógenes, José** (2000): *Iniciação ao Yoga*, Nova Era, Rio de Janeiro.
- Hermógenes, José** (1973): *Yoga para nervosos*, Record, São Paulo.
- Hermógenes, José** (2000): *Saúde plena: Yogaterapia*, Nova Era, São Paulo.
- Kupfer, Pedro** (1998): *Guia de Meditação*. Dharma, Florianópolis.
- Kupfer, Pedro** (1999): *Mudrā, Gestos de Poder*. Dharma, Florianópolis.
- Kupfer, Pedro** (2000): *Visões do Yoga*. Dharma, Florianópolis.
- Kupfer, Pedro** (2000): *Yoga Prático*. Dharma, Florianópolis.
- Michaël, Tara** (1976): *O Yoga*, Zahar, São Paulo.
- Michaël, Tara** (1984): *Mudrās, la symbolique des gestes des mains*, Guénot, Paris.
- Mookerjee, Ajit** (1982): *Kuṇḍalinī, the Arousal of the Inner Energy*, Thames & Hudson, London.
- Renou, Louis** (1991): *El Hinduismo*, Paidós, Barcelona.
- Sivānanada, Swāmi** (1982): *Tantra Yoga, Nāḍa Yoga y Kriyā Yoga*, Kier, Buenos Aires.
- Sivānanada, Swāmi** (1990): *A ciência do prāṇāyāma*, Pensamento, São Paulo.
- Sivānanada, Swāmi** (1998): *Yoga Āsanās*, Divine Life Society, Sivānanadanagar, Rishikesh.
- Sivānanada, Swāmi** (1994): *Japa Yoga*, Divine Life Society, Sivānanadanagar, Rishikesh.
- Sjoman, N. S.** (1996): *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi.
- Svātmārāma** (1991): *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Éditions Satyānanadashram, Paris.
- Svātmārāma** (1999): *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Svātmārāma** (1972): *The Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma*, Adyar Library, Madras.
- Vyāsa, Kṛṣṇadvaipayāna** (1993): *Bhagavadgītā*, Harper Collins, New Delhi.
- Vyāsa, Kṛṣṇadvaipayāna** (2000): *Mahabhārata*, Munshiram Manoharlal, New Delhi.



## Sobre Tantra

- Anônimo** (1984, traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe): *Kūlarnava Tantra*, Ganesh, Madras.
- Anônimo** (1993, traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe): *The Great Liberation (Mahānirvāṇa Tantra)*, Ganesh, Madras.
- Bhattacharya Mahodaya, S. C. V.** (1997): *Principles of Tantra* (traduzido para o inglês por Sir John Woodroffe), Ganesh, Madras.
- Dasgupta, Surendranath** (1971): *Obscure Religious Cults*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Feuerstein, Georg** (1998): *Tantra, the Path to Ecstasy*, Shamballa, Boston.
- Frawley, David** (1997): *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*, Motilal Banarsidass, New Delhi.
- Johari, Harish** (1997): *Tools for Tantra*, Inner Traditions, Rochester, Vermont.
- Mookerjee, Ajit** (1993): *Kālī, the Feminine Force*, Thames & Hudson, London.
- Mookerjee, Ajit** (1994): *The Art of Tantra*, Rupa, Bombay.
- Mookerjee, Ajit and Khanna, Madhu** (1977): *The Tantric Way*, Thames & Hudson, London.
- Rawson, Philip** (1990): *Tantra, the Indian Cult of Ecstasy*, Thames & Hudson, London.
- Woodroffe, Sir John**: *El Poder Serpentino*, Kier, Buenos Aires.
- Woodroffe, Sir John** (1997): : *The Serpent Power*, Ganesh, Madras.
- Woodroffe, Sir John** (1994): *Śaktī and Śākta*, Ganesh, Madras.
- Woodroffe, Sir John** (1997): *Introduction to Tantra Śāstra*, Ganesh, Madras.

## Sobre Vedānta

- Arieira, Gloria** (2007): *Tattvabodha, o Conhecimento da Verdade* (tradução comentada). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Arieira, Gloria** (2009): *Bhagavadgītā* (capítulos 1 a 6, tradução comentada). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Arieira, Gloria** (2001): *Orações Milenares* (compilação e tradução). Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Chaitanya, Śrī Dhīra** (2006): *O Luto e o Ritual Final de Morte na Tradição Hindu*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Chinmayānada, Swāmi** (2006): *Ātmabodha* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.
- Chinmayānada, Swāmi** (2000): *Śrī Rāmagītā* (tradução comentada). Central Chinmaya Mission Trust, Mumbai.
- Dayānada Saraswati, Swāmi** (2008): *Bhagavadgītā* (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānada Saraswati, Swāmi** (2003): *Bhagavadgītā Home Study Course*. 4 Volumes (tradução comentada). Śruti Seva Trust, Anaikatti.

- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2007): *Exploring Vedānta*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2007): *Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2008): *Freedom from Helplessness*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2004): *Introduction to Vedānta*. Vision Books, New Delhi.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2008): *Liberdade*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2007): *Living Inteligently*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2007): *Living versus Getting on*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2008): *Mundaka Upaniṣad*. 2 Volumes (tradução comentada). Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (1998): *O Valor dos Valores*. Vidyā Mandir, Rio de Janeiro.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2008): *Surrender and Freedom*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2007): *The Fundamental Problem*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2008): *The Problem is You. The Solution is You*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (1993): *The Sādhana and the Sādhyā*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2004): *The Teaching of the Bhagavadgītā*. Vision Books, New Delhi.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (2007): *Vedānta 24x7*. Arsha Vidyā Centre, Chennai.
- Dayānānada Saraswati, Swāmi** (1997): *Vivekacūḍāmaṇi: Talks on 108 Selected Verses*. Śrī Gaṅgadharewśar Trust, Rishikesh.
- Gambhīrānanda, Swāmi** (1997): *Chāndogya Upaniṣad, with the Commentary of Śāṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.
- Gambhīrānanda, Swāmi** (2000): *Kaṭha Upaniṣad, with the Commentary of Śāṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.
- Gambhīrānanda, Swāmi** (1998): *Kena Upaniṣad, with the Commentary of Śāṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.
- Gambhīrānanda, Swāmi** (2000): *Māṇḍūkya Upaniṣad, with the Commentary of Śāṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

**Gambhīrānanda, Swāmi** (1998): *Praśna Upaniṣad, with the Commentary of Śāṅkārācārya* (tradução comentada). Advaita Ashrama, Calcutta.

**Menon, Vidyaratna P. N.** (1997): *Ātma Bodha of Śrī Śāṅkārācārya*. The Educational Supplies Depot, Palakkad.

**Nikhilānanda, Swāmi** (1947): *Ātmabodhaḥ* (tradução comentada). Sri Ramakrishna Math, Madras.

**Śuddhabodhānanda Saraswati, Swāmi** (1996): *Vedāntic Ways to Samādhi*. Śrī Visweswar Trust, Mumbai.

**Venugopal, D.** (2008): *Pujya Swāmi Dayānada Saraswati: His Uniqueness in the Vedānta Sampradāya*. Śrī Sai Printers, Chennai.

### Websites de Estudo

**Arṣa Vidyā Gurukulam**, de Swāmi Dayānada: [arshavidya.org](http://arshavidya.org)

**Arṣa Vidyā Pitham**, de Swāmi Dayānada: [dayananada.org](http://dayananada.org)

**Arṣa Vidyā Kendra**, de Swāminī Ātmaprajñānada: [arshavidya.net](http://arshavidya.net)

**Dharmabindu**, de Ana Sereno e Miguel Homem: [dharmabindu.com](http://dharmabindu.com)

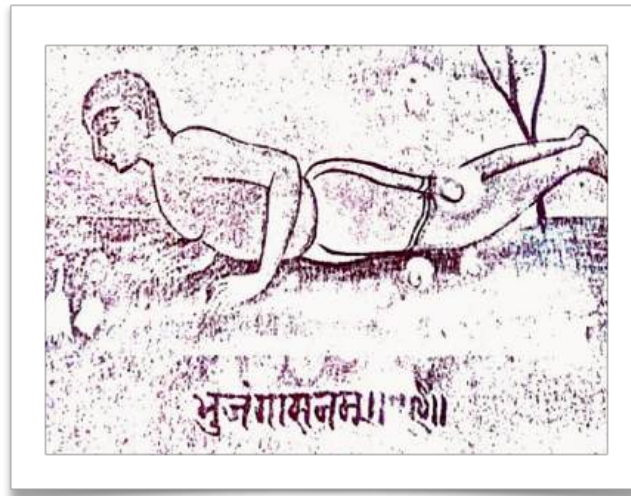
**Tattva Tīrtha**, de Swāmi Veditātmānanda: [tattvatirtha.org](http://tattvatirtha.org)

**Vedānta Vidyārthi**, de Swāmi Paramarthānada: [vedantavidyarthisingha.org](http://vedantavidyarthisingha.org)

**Vidyā Mandir**, de Gloria Arieira: [vidyamandir.org.br](http://vidyamandir.org.br)

**Viśvārṣa Vidyā**, de Swāminī Vīlasānada: [arshavidya.es](http://arshavidya.es)

**Yoga.pro.br**, de Ângela e Pedro Kupfer: [yoga.pro.br](http://yoga.pro.br)





---

## Temas

— pelo número do verso —

### Capítulo I

Invocação inicial e meta, 1-11  
Lugar para a prática, 12-14  
Requisitos para a prática, 15-16  
Atitudes prévias, 16  
Posturas, 17-18  
Posturas gerais, 19-32  
Posturas de meditação, 33  
*Siddhāsana*, 34-43  
*Padmāsana*, 44-49  
*Simhāsana*, 50-52  
*Bhadrāsana*, 53-55  
Conclusão, 56  
Dieta moderada, 57-58  
Dieta a evitar, 59-60  
Hábitos, 61  
Dieta recomendada, 62-63  
Conclusões, 64-67

### Capítulo II

Necessidade do *prāṇāyāma*, 1-3  
Necessidade do *nāḍīsuddhi*, 4-6  
*Nāḍīsodhana*, 7-10  
Fases do *prāṇāyāma*, 11-14  
Prática correta, 15-18  
Efeitos, 19-20  
Purificações, 21-23  
*Dhauti*, 24-25  
*Basti*, 26-28  
*Neti*, 29-30  
*Trātaka*, 31-32  
*Nauli*, 33-34  
*Kapālabhāti*, 35-36  
Purificação de todas as *nāḍīs*, 37-38  
Conclusões, 39-43

Técnicas de *prāṇāyāma*, 44  
*Bandhas* no *prāṇāyāma*, 45-47  
*Sūryabhedana*, 48-50  
*Ujjāyī*, 51-53  
*Śītkarī*, 54-56  
*Śītālī*, 57-58  
*Bhastrīkā*, 59-67  
*Bhrāmarī*, 68  
*Mūrcchā*, 69  
*Plāvinī*, 70  
Tipos de *kūmbhaka*, 71  
*Kevala*, 72-75  
*Rāja e Haṭha*, 76-77  
Efeitos da prática, 78

### Capítulo III

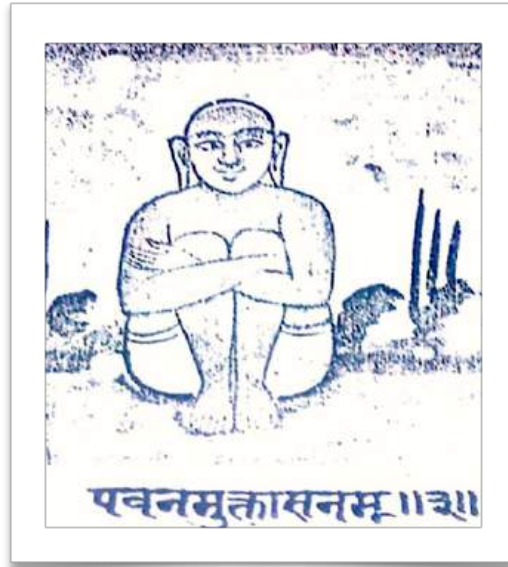
*Kuṇḍaliṇī*, 1-5  
*Mudrā*, 6-9  
*Mahāmudrā*, 10-18  
*Mahabandha*, 19-25  
*Mahavedha*, 26-29  
Efeitos, 30-31  
*Khecarī*: técnica, 32-37  
*Khecarī*: efeitos, 38-43  
Néctar, 44-53  
Conclusão, 54  
*Uḍḍīyānabandha*, 55-60  
*Mūlabandha*, 61-69  
*Jalāṇḍharabandha*, 70-73  
*Bandhatraya*, 74-76  
*Viparītakaraṇī mudrā*, 77-82  
*Vajrolī*, 83-91  
*Sahajolī*, 92-95  
*Amarolī*, 96-97  
*Vajrolī* para a *yoginī*, 98-102  
Conclusão, 103  
*Kuṇḍaliṇī*, 104-110

*Śakticalāna*, 111-118  
*Kaṇḍa*, 113-114  
Efeitos, 119-122  
Outras técnicas, 123-127  
Conclusões, 128-130

#### **Capítulo IV**

*Samādhi*, 1-7  
Efeitos, 8-12  
Conclusão, 13  
*Prāṇa*, 14-16  
*Suṣumṇā*, 17-20  
*Prāṇa* e mente, 21-25  
Mente e mercúrio, 26-27  
*Prāṇa*, mente e sêmen, 28-29  
Liberação, 30  
*Lāyā*, 31-34  
*Śāmbhavī mudrā*, 35-41

*Liṅgam*, 42  
*Khecarī mudrā*, 43-49  
Dissolução, 50-59  
*Māyā*, 60-61  
Conclusões, 62-64  
*Nāḍa*, 65-68  
*Arambhāvasthā*, 70-71  
*Ghaṭāvasthā*, 72-73  
*Paricayāvasthā*, 74-75  
*Niṣpattyāvasthā*, 76-78  
*Hatha* e *Rāja*, 79  
*Unmanyavasthā*, 80-81  
Prática do *nāḍa*, 82-93  
Semelhanças, 94-97  
*Asamprājñāta samādhi*, 98-102  
*Unmanyavasthā*, 103-107  
*Samādhi*, 108-113  
Epílogo, 114









पश्चाद्भङ्गनमस्कारासनम् ॥१५॥

जानुकरललाटान्य, एकीकृत्यभुवस्तले।

वन्देतभावतोभव्यः, प्रभुं पूज्यं च पञ्चकैः ॥२१॥

भावशुद्धिः पुण्यवृद्धिः, रङ्गैरेभिश्च जायते।

पश्चाद्भङ्गनमस्कारं तु, पीठं देवैः समीरितम् ॥२१॥

हिं- जो भव्यप्राणि पृथ्वीतलमे गोड हाथ ललाट ए  
कत्र करके येही हाथ गोड मस्तक इन पंचांग कर  
के भावसें श्री अरिहंत भगवान् को तथा श्री गुरु म  
हाराज को वंदना करे। उस भवि प्राणि की भावशुद्धि  
और पुण्य की वृद्धि होती है। इस आसन को श्री तीर्थ  
कर महाराजोंने पंचांगनमस्कार आसन कहा है