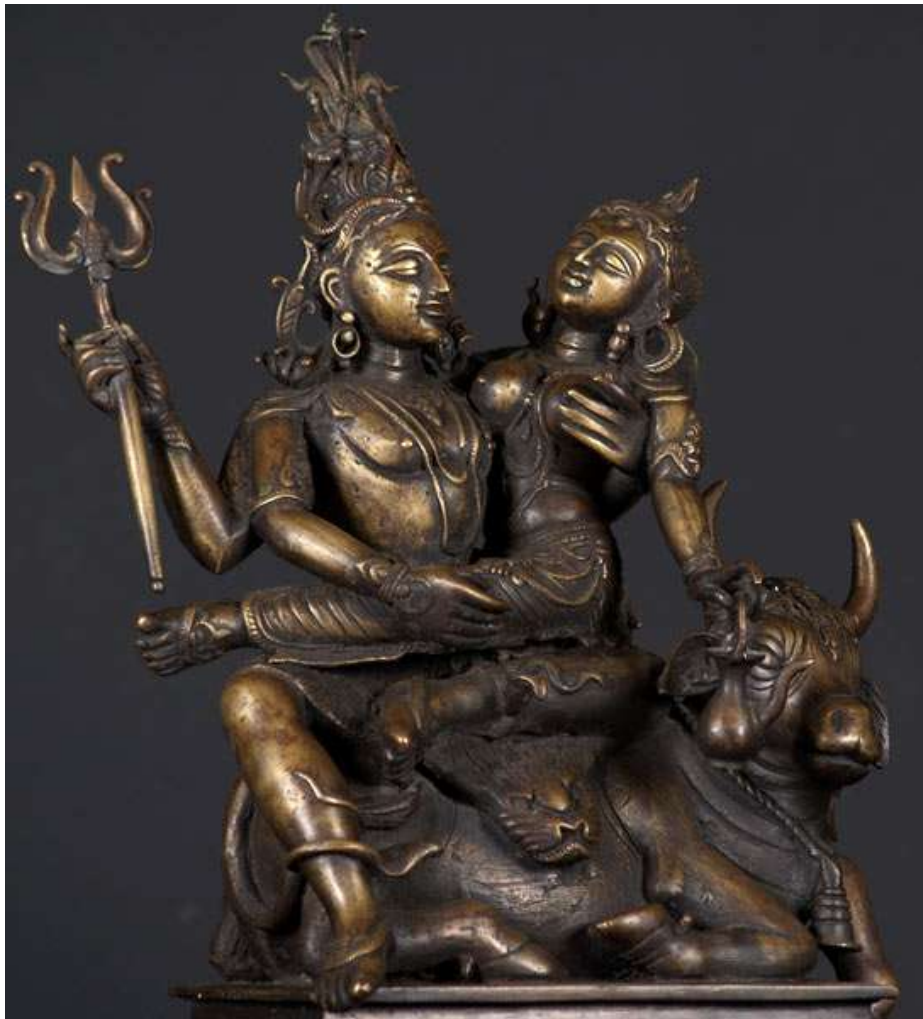


Hatha Yoga Pradipika



Hatha Yoga Pradipika

Fonte de Consulta:

www.yoga.pro.br

Tradução e comentários:

Pedro Kupfer

* * *

ESTUDE MAIS EM:

<http://yogaestudoscomplementares.blogspot.com/>

ÍNDICE

Capítulo I – Apresentação

Invocação inicial e apresentação
Lugar para a prática
Requisitos para a prática
Atitudes prévias
Posturas
Posturas gerais
Svastikásana, postura auspiciosa
Gomukhásana, postura da cabeça de vaca
Virásana, postura do herói
Kúrmásana, postura da tartaruga
Kukkutásana, postura do galo
Uttána kúrmásana, postura da tartaruga elevada
Dhanurásana, postura do arco
Matsyendrásana, postura do yogi Matsyendra
Paschimottanásana, postura de alongamento intenso
Mayúránsana, postura do pavão
Shavásana, postura do cadáver
Posturas de meditação
Siddhásana, postura perfeita
Padmásana, postura do lótus
Simhásana, postura do leão
Bhadrásana, postura virtuosa
Dieta moderada
Dieta a evitar
Hábitos
Dieta recomendada

Capítulo II – Pránáyama

Necessidade do pránáyama
Nádí shodhana: a necessidade de purificar as nádís
Fases do pránáyama
Prática correta
Efeitos
O shatkarma, as purificações físicas
Dhauti, a purificação do trato digestivo
Vasti, a lavagem intestinal
Neti, a purificação dos seios nasais
Trátaka, a purificação dos olhos
Nauli, a purificação do abdômen
Purificação dos pulmões e dos seios cranianos
Purificação de todas as nádís
As oito técnicas de respiração
Os bandhas, as contrações que se fazem durante o pránáyama
Súryabhedana, a respiração solar
Ujjayí, a respiração que outorga a vitória
Shítalí, a respiração refrescante
Bhastriká, a respiração do fole
Murcchá, a respiração extenuante
Pláviní, a respiração flutuante
Tipos de retenção respiratória
Kevala kúmbhaka, a retenção absoluta
Rája Yoga e Hatha Yoga

Efeitos da prática

Capítulo III – Kundaliní

Mudrás, os gestos de poder
Mahamudrá, o grande gesto
Mahabandha, a grande contração
Mahavedha, a grande passagem
Khecharí: técnica
Somarása: o néctar celestial
Uddiyana bandha, elevando a energia
Múla bandha, contraindo a base
Jalándhara bandha, o fecho que controla as redes prânicas
Bandha traya, a contração triplíce
Viparíta karaní mudrá, a atitude invertida
Vajrolí mudrá, o gesto adamantino
Sahajolí mudrá, o gesto espontâneo
Amarolí mudrá, o gesto perfeito
Vajrolí para a yoginí
Kundaliní
Shaktíchalana mudrá, sacudindo o poder serpentino
Kanda, o centro do corpo sutil
Outras técnicas

Capítulo IV – Samádhi

Prána
Sushumná
Prána e mente
Mente e mercúrio
Prána, mente e sêmen
Liberação
Láyá
Shambhaví mudrá
Lingam
Khecharí mudrá
Dissolução
Máyá
Náda
Arambhavasthá, o estado inicial
Ghatávasthá
Parichayávasthá
Nishpatti avasthá
Hatha e Rája
Unmani avasthá
Prática do náda
Semelhanças
Asamprájñata samádhi
Unmani avasthá
Samádhi

Capítulo I

Invocação inicial e apresentação

I:1. Eu saúdo o Primevo Senhor, *Shiva*, que ensinou o conhecimento do *Hatha Yoga*, à sua esposa *Párvatí*. Este conhecimento, como uma escada, conduz ao elevado *Rája Yoga*.

I:2. O *yogi Svátmáráma*, depois de saudar solenemente a deidade e seu guru, estabelece desde o início que o ensinamento do *Hatha Yoga* é somente um meio para a realização do *Rája Yoga*.

I:3. Para aqueles que vagueiam na escuridão das diferentes doutrinas conflitantes, incapazes de seguir o *Rája Yoga*, o compassivo *Svátmáráma* oferece a luz do *Hathavidyá*.

I:4. *Svátmáráma* aprendeu o *Hathavidyá* dos mestres *Goraksha* e *Matsyendra*.

I:5:9. *Shiva, Matsyendra, Shábara, Anandabhairava, Chaurangi, Mina, Goraksha, Virupaksa, Bileshaya, Manthána, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Suránanda, Siddhipáda, Charpati, Káni, Pújyapáda, Nityanatha, Nirañjana, Kapáli, Vindunatha, Kakachandísvara, Alláma, Prabhudeva, Ghodácholi, Tintini, Bhánukin, Náradeva, Khanda, Kápálíka* e muitos outros *mahasiddhas*, havendo conquistado o tempo por meio do *Hatha Yoga*, existem ainda no universo.

I:10. O *Hatha Yoga* é um refúgio para aqueles que sofrem os três tipos de dor. Para todos aqueles que se dedicam ao *Yoga*, o *Hatha Yoga* é a tartaruga que sustenta o mundo (a base que sustenta suas práticas).

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

I:11. O *yogi* que almejar o sucesso deve manter o *Hatha Yoga* em rigoroso segredo, pois somente assim ele será efetivo. Quando divulgado indiscriminadamente, perde todo seu poder.

Lugar para a prática

I:12. Deve-se praticar *Hatha Yoga* em uma pequena e solitária ermida (*matha*), livre de pedras, água e fogo (excessiva exposição aos elementos naturais), em uma região onde impere a justiça, a paz e a prosperidade.

I:13. O *matha* deve ter uma pequena porta e carecer de janelas. O piso deve estar nivelado; nem demasiado alto nem demasiado baixo, e deve conservar-se muito limpo, coberto de esterco de vaca misturado com água (um germicida natural) e livre de insetos. O exterior deve ser agradável, com uma entrada, uma plataforma elevada e um poço de água. O conjunto deve estar rodeado por um muro. Estas são as características da ermida descritas pelos *siddhas* que praticaram *Hatha Yoga*.

I:14. Em tal lugar o yogi, livre de toda preocupação, se dedicará unicamente à prática do Yoga seguindo as instruções de seu guru.

Requisitos para a prática

I:15. O yogi fracassa por excesso de comida, esgotamento físico, embuste, ascetismo exagerado, companhia inadequada e inquietude.

I:16. O sucesso no *Yoga* depende de esforço, determinação destemida, audácia, conhecimento discriminativo, perseverança, fé (nos ensinamentos do mestre) e afastamento de toda companhia (supérflua).

Atitudes prévias

Os dez *yamas* são: *ahimsá*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya*, paciência, temperança, compaixão, honestidade, moderação na dieta e *shauchan*, purificação.

Os dez *niyamas* são: *tapas*, *santosha*, espírito religioso, caridade, *Íshvarapranidhána*, *svádhyáya*, simplicidade, inteligência, *japa* e *yatna*.

Posturas

I:17. Em primeiro lugar, se expõem os *ásanas*, pois eles constituem o primeiro passo do *Hatha Yoga*. Os *ásanas* se praticam para conquistar postura firme, saúde e flexibilidade.

I:18. A continuação se descrevem alguns dos *ásanas* adotados por sábios como *Vasistha* e por yogis como *Matsyendra*.

Posturas gerais

Svastikásana, postura auspiciosa

I:19. Svastikásana: sentar-se no solo com o corpo erguido e as pernas dobradas colocando a planta de cada pé entre a panturrilha e a coxa (da perna contrária).

Gomukhásana, postura da cabeça de vaca

I:20. Gomukhásana: o pé direito se coloca do lado do glúteo esquerdo e o pé esquerdo junto ao direito. Esta postura se parece à face de uma vaca.

[Manuais modernos acrescentam que devem unir-se as mãos atrás das costas, com um braço elevado acima da cabeça e o outro recolhido por baixo.]

Virásana, postura do herói

I:21. Virásana: um pé se coloca por cima da coxa oposta e o outro fica encaixado embaixo da coxa do mesmo lado.

Kúrmásana, postura da tartaruga

I:22. Kúrmásana: sentar-se de forma equilibrada com as plantas dos pés cruzadas sob o períneo.

Kukkutásana, postura do galo

I:23. Kukkutásana: em *padmásana*, se introduzem as mãos entre as coxas e as panturrilhas; apóiam-se firmemente não solo e se levanta o corpo.

Uttána kúrmásana, postura da tartaruga elevada

I:24. Uttána kúrmásana: adotando *kukkutásana* (sem fazer a elevação do corpo), segura-se firmemente a nuca com os dedos das mãos entrelaçados e se permanece assim, como uma tartaruga elevada.

Dhanurásana, postura do arco

I:25. Dhanurásana: segurando os dedos maiores dos pés com ambas as mãos, manter uma perna esticada enquanto se aproxima a outra da orelha, como se se estivesse tensionando um arco.

Matsyendrásana, postura do yogi Matsyendra

I:26. Matsyendrásana: coloca-se o pé direito na parte superior da coxa esquerda e o pé esquerdo junto à parte exterior do joelho direito; segura-se o tornozelo esquerdo com a mão direita e o pé direito com a mão esquerda (passando o braço esquerdo por trás das costas); permanece-se com o corpo torcido ao máximo para a esquerda (depois, repete-se tudo, torcendo para o outro lado).

[Existe outra variação desta postura com o dorso do pé direito apoiado no chão ao invés da virilha, o que torna a execução bem mais fácil.]

I:27. Esta postura incrementa o apetite estimulando o fogo gástrico (**pitta**); é um remédio contra as doenças mais mortais. Com a prática regular se desperta *kundaliní* e se evita a dispersão do néctar que se derrama desde a lua (o *soma chakra*, no intercílio).

Paschimottánásana, postura de alongamento intenso

I:28. Paschimottánásana: permanecer com as pernas estendidas no solo, segurando os dedos dos pés com as mãos e apoiando a cabeça sobre os joelhos.

I:29. Este excelente *ásana* faz que a força vital (*prána*) flua através de *sushumná*, estimula o fogo gástrico (**pitta**), flexibiliza as costas e elimina todas as doenças que afetam às pessoas.

Mayúránsana, postura do pavão

I:30. Mayúrasana: colocam-se as mãos firmemente no solo e eleva-se o corpo no ar, apoiando o ventre sobre os cotovelos; o corpo fica reto como um bastão.

I:31. Este ásana cura diversas doenças como o inchaço do abdômen e moléstias digestivas (*gulma* e *udara*) e outras enfermidades abdominais; elimina as disfunções provocadas pelo desequilíbrio entre **vata, pitta e kapha**; facilita as digestões pesadas e ajuda a digerir incluso o mais poderoso dos venenos (*kalakuta*).

Shavásana, postura do cadáver

I:32. Shavásana: permanece-se estendido no solo com o rosto voltado para cima, como um morto (*shava*); este ásana elimina o cansaço ocasionado por outros *ásanas* e proporciona descanso à mente.

Posturas de meditação

I:33. *Shiva* ensinou oitenta e quatro *ásanas*; descrevem-se agora as quatro mais importantes: *siddhásana*, *padmásana*, *simhásana* e *bhadrásana*.

Siddhásana, postura perfeita

I:34. A mais confortável das quatro, *siddhásana*, deve praticar-se sempre.

I:35. Siddhásana: aperta-se com firmeza o calcanhar esquerdo contra o perónio e coloca-se o direito por cima do sexo (na altura do púbis); mantém-se o queixo pressionando a base da garganta e permanece-se sentado em posição erguida, com os sentidos controlados e o olhar fixo no ponto entre as sobrancelhas. *Siddhásana* permite atravessar a porta que conduz à perfeição.

I:36. *Siddhásana* faz-se também colocando o calcanhar esquerdo por cima do pênis (*medhra*) ou da vulva (*yoni*), e o calcanhar direito por cima deste.

I:37. Alguns chamam esta variação *siddhásana*; outros a conhecem como *vajrásana*, *muktásana* ou *guptásana*.

I:38. Igual que entre os *yamas* e *niyamas*, as práticas mais importantes são a moderação na dieta e *ahimsá*, os *siddhas* sabem que o mais importante dos *ásanas* é o *siddhásana*.

I:39. Entre os 84 *ásanas*, se deve praticar sempre *siddhásana*, pois purifica as 72.000 *nádís*.

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

I:41. Se se domina o *siddhásana* e se consegue conter o *prána* dentro do corpo com a prática de *kevala kúmbhaka*, não será necessário praticar os demais *ásanas*.

I:42. Quando se tiver conquistado a perfeição no *siddhásana*, pode-se desfrutar o êxtase proporcionado pelo estado meditativo chamado *unmani avasthá* que surge espontaneamente; os três *bandhas* aparecem de forma natural, sem esforço algum.

I:43. Não existe *ásana* como *siddhásana*, nem *kúmbhaka* como *kevala*, nem *mudrá* como *khecharí*, nem absorção (*láyá*) como a que acontece no som primordial (*náda*).

Padmásana, postura do lótus

I:44. Padmásana: coloca-se o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita; cruzam-se os braços pelas costas e seguram-se os dedos maiores de ambos os pés, o do direito com a mão direita e o do esquerdo com a

mão esquerda; pressiona-se o queixo contra o peito e fixa-se o olhar na ponta do nariz. O *padmāsana* cura as doenças do yogi.

I:45:46. Colocam-se os pés sobre as coxas opostas e as mãos no colo com as palmas para cima, uma por cima da outra; fixa-se o olhar na ponta do nariz e toca-se com a língua a raiz dos incisivos superiores, pressionando o queixo contra a base da garganta para assim elevar *apána* com suavidade mediante a contração do ânus (*múla bandha*).

I:47. Esta é (outra variação de) *padmāsana*, destruidora de todas as doenças (unicamente) em pessoas de grande percepção.

I:48. Adota-se *padmāsana*, com uma mão sobre a outra (no colo, fazendo *bhairava mudrá*, com as mãos em forma de concha) e o queixo firmemente pressionado contra o peito, medita-se sobre *Brahmá*, contraindo retiradamente os músculos do ânus para impulsionar a força vital *apána* em direção ao coração. Analogamente, leva-se a força vital *prána váyu* para baixo (contraindo a garganta pelo *jalándhara bandha*). Desta forma desperta-se a força *kundaliní* e se alcança o conhecimento supremo.

I:49. O yogi, sentado em *padmāsana*, inalando através das entradas das *nádís* [as narinas] e alimentando-as com *prána*, alcança a liberação; não há dúvida sobre isto.

Simhāsana, postura do leão

I:50. Simhāsana: colocar os calcanhares (com os pés cruzados) sob o sexo, com o direito tocando o lado esquerdo do períneo e o esquerdo tocando o lado direito.

I:51. Colocar as palmas das mãos com os dedos entendidos sobre os joelhos; com a boca aberta, concentrar o olhar na ponta do nariz.

I:52. O *simhāsana* é muito apreciado pelos melhores yogis. Este excelente *ásana* facilita os três *bandhas* (*múla, jalándhara e uddiyana bandha*).

Bhadrāsana, postura virtuosa

I:53. Bhadrāsana: colocar os tornozelos sob o sexo a ambos lados do períneo, o direito à direita e o esquerdo à esquerda (com as plantas dos pés unidas).

I:54. Manter os pés firmemente unidos com as mãos e permanecer imóvel. *Bhadrāsana* cura todas as doenças.

I:55. Este *ásana* é chamado *gorakshāsana* pelos yogis avançados (*siddhas*). O cansaço desaparece ao assumi-la.

Conclusão

I:56. Depois dos *ásanas* e *bandhas*, continua a seqüência na prática do *Hatha Yoga* com as distintas variações de *kúmbhaka*, os *mudrás* e a concentração no som interior (*náda*).

Dieta moderada

I:57. Com toda certeza, o *brahmachari* que observe uma dieta moderada e pratique o *Hatha Yoga* renunciando aos frutos de suas ações, converter-se-á em um *siddha* no prazo de um ano.

I:58. Seguir uma dieta moderada quer dizer alimentar-se com comida agradável e doce deixando sempre livre uma quarta parte do estômago e dedicando o ato de comer a *Shiva*.

Dieta a evitar

I:59. Não se consideram adequados para o yogi os alimentos amargos, agros, picantes, salgados ou muito quentes; os vegetais verdes (diferentes dos recomendados), os legumes fermentados, o azeite de sementes, o gergelim, a mostarda, as bebidas alcoólicas, o peixe, a carne, o requeijão, o soro, a manteiga, os grãos de tipo chhaasa, os feijões em forma de rim, as frituras, a asafétida e o alho.

I:60. Também devem evitar-se a comida requentada, os alimentos secos, demasiado salgados ou ácidos e os alimentos com muita mistura de vegetais (difíceis de digerir).

Hábitos

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

Dieta recomendada

I:62. Os seguintes alimentos são recomendados para o yogi: trigo, arroz, centeio, cevada, produtos feitos de cereais, leite, manteiga clarificada (ghee), açúcar mascavo, mel, gengibre seco, pepinos, patolaka, os cinco legumes (jivanti, vastumulya, aksi, meghanada e punarnava), feijão de tipo mung e água pura.

I:63. O yogi deve tomar alimentos nutritivos e doces, misturados com leite e ghee, que aumentem os elementos corporais (dhatu: pele, sangue, carne, gordura, osso, medula e sêmen) e que sejam agradáveis.

Conclusões

I:64. Qualquer pessoa que pratique ativamente *Yoga*, seja ela jovem, velha ou mesmo muito velha, enfermiça e débil, pode converter-se em um *siddha*.

I:65. Qualquer um que praticar pode conseguir a perfeição (*siddhi*), a menos que seja preguiçoso. Não se conquista a meta do *Yoga* apenas lendo livros.

I:66. Tampouco se conseguem os *siddhis* vestindo-se de uma forma determinada ou especulando sobre o *Yoga*: somente se triunfa através da prática constante. Sem dúvida, este é o segredo do sucesso na prática.

I:67. Enquanto não se tiver sucesso no *Rāja Yoga* devem praticar-se os diferentes *ásanas*, *kúmbhakas* e *mudrás* do *Hatha Yoga*.

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

Capítulo II

Necessidade do pránáyáma

II:1. O yogi que pratica perfeitamente os ásanas, alimenta-se com moderação e controla seus sentidos, deve agora praticar *pránáyáma* seguindo as instruções de seu guru.

II:2. Enquanto a respiração (*prána*) for irregular, a mente permanecerá instável; quando a respiração se acalmar, a mente permanecerá imóvel e o yogi conseguirá a estabilidade. Por conseguinte, deve-se controlar a respiração (praticando *pránáyáma*).

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

Nádí shodhana: a necessidade de purificar as nádís

II:4. Enquanto permanecerem impurezas nas nádís (*ídá* e *pingalá*), o *prána* não poderá entrar no canal central, *sushumná*. Desta forma, o yogi não conseguirá o estado de *unmani avasthá* nem terá sucesso nas práticas.

II:5. Somente quando se tenham purificado todas as *nádís* que ainda estiverem impuras, o yogi poderá praticar *pránáyáma* com sucesso.

II:6. Portanto, deverá se praticar *pránáyáma* diariamente, com um estado mental em que predomine *sattva*, até que *sushumná* fique livre de impurezas.

Nádí shodhana pránáyáma a respiração polarizada.

II:7. Na postura *padmāsana*, o yogi deve inalar (*púraka*) através da fossa nasal esquerda (chamada *ídá* ou *chandra*) e, após reter a respiração (*kúmbhaka*) tanto quanto lhe seja possível, deve exalar (*rechaka*) pela fossa nasal direita (chamada *pingalá* ou *súrya*).

II:8. A continuação se deve inalar pela narina direita (*pingalá*), praticar *kúmbhaka* como antes, e exalar pela esquerda (*ídá*).

II:9. Depois do *rechaka* deve-se fazer (sempre) *púraka* pela mesma fossa nasal. O *kúmbhaka* deve manter-se o máximo possível (até que o corpo comece a tremer). (Depois do *kúmbhaka*) deve-se exalar lentamente (pois exalando rapidamente, a energia do corpo irá reduzir-se).

II:10. Ao inspirar *prána* através de *ídá*, se deve exalar através de *pingalá*; a continuação inspira-se (*prána* novo) por *pingalá* e se exala por *ídá*, sempre depois de ter retido a respiração (*kúmbhaka*) o máximo tempo possível. O yogi que se aperfeiçoar na prática da ética e que praticar esta respiração alternada (*nádí shodhana*), purificará todas suas nádís em três meses.

Fases do pránáyáma

II:11. Deve-se praticar *pránáyáma* quatro vezes ao dia: na primeira hora da manhã, ao meio-dia, pela tarde e à meia-noite, progredindo de forma gradativa até que se possam fazer oitenta *kúmbhakas* (em cada sessão).

II:12. Na primeira fase há transpiração, na segunda há tremores e na fase superior o *prána* chega ao lugar mais excelso (*brahmárandhra*, a abertura do canal axial, no topo da cabeça). O *pránáyáma* deve praticar-se desta forma.

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

II:14. No início da prática (de *pránáyáma*) o yogi deve tomar os alimentos misturados com leite e ghee. Quando a prática evoluir, estas restrições não serão mais necessárias.

Prática correta

II:15. O *prána* deve controlar-se gradualmente, igual que se domam os leões, os elefantes e os tigres (pouco a pouco, com paciência e energia), pois do contrario o praticante poderia morrer.

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

II:17. Uma prática incorreta (de *pránáyáma*) pode ocasionar moléstias em olhos, nariz e ouvidos, dores de cabeça, soluço, asma e outras dolências (pulmonares)

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

Efeitos

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

II:20. Então, o yogi é capaz de reter a respiração à vontade, se ativa o fogo gástrico, o *náda* (som interior) se faz audível e a saúde é perfeita.

O shatkarma, as purificações físicas

II:21. O *shatkarma* deve constituir a primeira prática para as pessoas fleumáticas e de constituição débil. Em outro caso (com vata, pitta e kapha equilibrados), não é preciso.

II:22. As seis ações (*shatkarma*) são *dhauti*, *vasti*, *neti*, *trátaka*, *navli* e *kapálabhāti*.

II:23. Estas ações que purificam o corpo são secretas. Possuem múltiplos, surpreendentes resultados e são tidas em grande estima pelos yogis.

Dhauti, a purificação do trato digestivo

II:24. Dhauti: engole-se lentamente uma tira de pano umedecida, de quatro polegadas de largura e quinze palmos comprimento e se retira em seguida, seguindo as instruções do guru.

II:25. O *Dhauti* é efetivo contra a asma, as doenças bronquiais, problemas no fígado, a lepra e muitas outras doenças que surgem por causa do desequilíbrio da fleuma (**kapha**). Não há dúvida sobre isto.

Vasti, a lavagem intestinal

II:26. Vasti: em *utkatásana* (sentado de cócoras, com os pés juntos e as nádegas sobre os calcanhares) e submergido em água até o umbigo, se introduz no reto um tubo fino de bambu e se contrai o esfíncter anal (e o abdômen, para puxar a água, faz-la circular dentro do ventre e, finalmente, expeli-la).

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

II: 28. A prática correta de *vasti*, purifica os constituintes corpóreos (*dhatu*s), os órgãos dos sentidos (*indriyas*) e a mente (*antahkarana*); deixa o corpo brilhante e aumenta o poder digestivo, eliminando todos os desequilíbrios fisiológicos.

Neti, a purificação dos seios nasais

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

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

Trátaka, a purificação dos olhos

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

II:32. Elimina a preguiça e todas as doenças oculares; deve manter-se cuidadosamente em secreto, como uma caixa de jóias.

Nauli, a purificação do abdômen

II:33. Nauli: inclinar os ombros para frente apoiando com firmeza as palmas das mãos no solo; fazer girar o ventre para a esquerda e para a direita, como um redemoinho em um rio. Os siddhas chamam esta técnica de *nauli*.

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

Purificação dos pulmões e dos seios cranianos

II:35. Kapálabhāti consiste em fazer *rechaka* e *púraka* rapidamente, como o fole de um ferreiro. Esta técnica denomina-se *kapálabhāti* e elimina todos os males atribuídos à fleuma (*kapha dosha*).

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

Purificação de todas as nádís

II:37. Alguns mestres opinam que as *nádís* podem ser purificadas somente através da prática de *pránáyáma*, e que o *shatkarma* é desnecessário.

II:38. Gajakaraní: com ajuda de *múla bandha*, se faz subir o *apána* para a garganta e regurgitar o que houver no estômago; com a prática gradual desta técnica do *Hatha Yoga* se podem controlar todas as *nádís*.

Conclusões

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

II:40. Enquanto o *prána* estiver controlado, a mente calma e estável e o olhar fixo entre as sobrancelhas, não deve temer-se à morte.

II:41. Uma vez purificadas as *nádís* com a prática regular de *pránáyáma*, o *prána* atravessa a entrada da *sushumná nádí* e penetra nela facilmente.

II:42. Quando o *prána* flui através da *sushumná nádí*, a mente se estabiliza; esta fixação da mente se chama *unmani avasthá* (ou *manomani avasthá*).

II:43. A fim de conseguir tal estado, os yogis expertos praticam diferentes *kúmbhakas*, obtendo assim maravilhosos resultados (*siddhis*).

As oito técnicas de respiração

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

Os bandhas, as contrações que se fazem durante o pránáyáma

II:45. Ao final de *púraka* deve-se praticar *jalándhara bandha*; e ao final de *kúmbhaka* e principio de *rechaka* deve-se fazer *uddiyana bandha*.

II:46. Praticando *jalándhara bandha*, *múla bandha* e *uddiyana bandha* ao mesmo tempo (durante a expiração), o *prána* flui por *sushumná*.

II:47. Impulsionando o *apána* para cima (com *múla bandha*) e fazendo descer o *prána* desde a garganta (com *jalándhara bandha*), o yogi se libera da velhice e torna-se um jovem de dezesseis anos.

Súryabhedana, a respiração solar

II:48. Súryabhedana: o yogi deve sentar-se em um *ásana* adequado, em um assento confortável, e inalar lentamente pela a fossa nasal direita (*pingalá*).

II:49. A continuação deve praticar *kúmbhaka* até que sinta o *prána* penetrar em todo seu corpo, desde a ponta dos cabelos até as unhas dos dedos dos pés; então deve exalar lentamente através da fossa nasal esquerda (*ídá*).

II:50. Este excelente *súryabhedana* deve praticar-se uma e outra vez, pois despeja o cérebro (lóbulo frontal e seios), combate as parasitas intestinais e cura os males causados por excesso de **vata**.

Ujjayí, a respiração que outorga a vitória

II:51. Ujjayí: com a boca cerrada, inalar lentamente por ambas as fossas nasais, de tal forma que o ar produza um ruído (surdo) ao passar pela garganta para os pulmões.

II:52. Praticar *kúmbhaka* como antes e exalar pela narina esquerda (*ídá*); com esta técnica eliminam-se os problemas de fleuma na garganta e se incrementa a capacidade digestiva do corpo.

II:53. Também cura a hidropisia e os desequilíbrios nas *nádís* e nos *dhatús*; este *kúmbhaka* se pode praticar de pé, tanto imóvel como caminhando.

Shítkarí, a respiração refrescante.

II:54. Shítkarí: inalar pela boca produzindo um som sibilante, ao manter a língua entre os dentes, e exalar a continuação pelo nariz; a prática continuada desta técnica torna o yogi belo como o deus do amor, *Kámadeva*.

II:55. Então, se torna muito atrativo para as *yoginís*, controla suas ações, não sente fome, nem sede e não se vê afetado pela sonolência ou a preguiça.

II:56. Com esta prática consegue força física e se torna em mestre de *Yoga*, livre de todas as misérias terrenas.

Shítalí, a respiração refrescante

II:57. Shítalí: inalar através da língua em forma de tubo, como o pico de um pássaro, projetada um pouco por fora dos lábios; a continuação, exalar lentamente através do nariz.

II:58. Este *kúmbhaka* cura as doenças do abdômen e do baço, entre outras; também evita a febre, a tendência a sofrer transtornos biliares, a fome, a sede e os efeitos dos venenos.

Bhastriká, a respiração do fole

II:59. Bhastriká: adotando *padmásana*, ao colocar os pés sobre as coxas (contrários), se eliminam os efeitos nocivos de todas as doenças.

II:60:61. Após haver adotado corretamente tal postura, com as costas e a nuca alinhadas, cerrar a boca e exalar com energia pelo nariz de tal forma que se sinta a pressão no coração, a garganta e a cabeça; a continuação, inalar com rapidez até que a respiração alcance o loto do coração.

II:62:63. Repete-se a expiração e a inspiração da mesma forma uma e outra vez, igual que um ferreiro manejando seu fole com força; desta maneira se consegue uma circulação constante de *prána* pelo corpo; quando se senta o corpo cansado exalar (lentamente) por *pingalá*.

II:64. Depois de encher o interior do corpo com *prána*, fechar ambas as fossas nasais com o polegar, o anular e o mínimo; fazer *kúmbhaka* como antes e exalar (lentamente) através de *ídá*.

II:65. Isto elimina os desequilíbrios causados pelo excesso de *pitta*, *kapha* e *vata* e estimula o fogo gástrico do corpo.

II:66. Este procedimento desperta a *kundaliní* rapidamente, purifica as *nádís*, é agradável e benéfico; desta maneira se elimina a mucosidade que obstrui a entrada da *sushumná*.

II:67. Este *kúmbhaka*, denominado *bhastriká*, deve praticar-se especialmente, pois faz com que o *prána* atravesse os três nós (*granthis*) que estão ao longo da *sushumná* (*brahmágranthi*, *vishnugranthi*, *rudragranthi*).

Bhrámarí, a respiração do zumbido.

II:68. Bhrámarí: inalar rapidamente, produzindo o som do vôo de um zangão, e expirar a continuação com lentamente (depois de fazer *kúmbhaka*), produzindo o som do vôo de uma abelha; com a prática de este exercício, os grandes yogis experimentam uma felicidade indescritível em seus corações.

Murcchá, a respiração extenuante

II:69. Múrcchá: ao final de *púraka* se executa um firme *jalándhara bandha* e depois se espira lentamente; este *kúmbhaka* reduz a atividade mental de forma muito agradável.

Pláviní, a respiração flutuante

II:70. Pláviní: quando se enchem os pulmões completamente de ar, o yogi pode flutuar facilmente na água, como uma folha de loto.

Tipos de retenção respiratória

II:71. Há três tipos de pránáyáma: *rechaka*, *púraka* e *kúmbhaka*. O *kúmbhaka* é também de dois tipos: *sahita* (com *púraka* e *rechaka*) e *kevala* (sem *púraka* nem *rechaka*).

Kevala kúmbhaka, a retenção absoluta

II:72. *Kevala* é um *kúmbhaka* independente de *púraka* e *rechaka*, durante o qual se retém *prána* sem esforço algum; enquanto que não se domine totalmente *kevala*, se deve praticar *sahita*.

II:73. Certamente, quando se pratica *kevala kúmbhaka* (retendo a respiração à vontade), se obtêm o estado de *Rája Yoga*.

II:74. Quando se domina o *kevala kúmbhaka*, sem necessidade de *púraka* e *rechaka*, não existe nada no mundo (interior) que esteja fora do alcance do yogi.

II:75. Por meio de *kevala kúmbhaka* se desperta *kundaliní* e *sushumná* fica livre de obstáculos, alcançando-se (gradualmente) a perfeição em *Hatha Yoga*.

Rája Yoga e Hatha Yoga

II:76. Não se pode aperfeiçoar o *Hatha Yoga* sem a prática do *Rája Yoga* e vice-versa; portanto, deve-se praticar ambos até que se obtenha a perfeição em *Rája Yoga*.

II:77. Ao final da retenção do alento no *kúmbhaka*, deve-se afastar a mente de todos os objetos; praticando assim se alcançará o estado de *Rája Yoga*.

Efeitos da prática

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

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

Capítulo III

Kundaliní, o poder serpentino

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

III:2. Quando a *kundaliní* adormecida desperta por mediação do guru, todos os *chakras* e todos os *granthis* são atravessados.

III:3. (Então) a *sushumná nádí* torna-se o caminho real do *prána*, a mente fica inativa e o yogi vence a morte.

III:4. *Sushumná, shúnyapadavi, brahmárandhra, mahapatha, shmashana, shambhavi, madhyamárga*, se referem à mesma coisa.

III:5. Assim, se deve praticar com empenho os diversos *mudrás* a fim de despertar à poderosa deusa *kundaliní* que dorme cerrando a entrada a porta de acesso ao Absoluto (*sushumná*).

Mudrás, os gestos de poder

III:6-7. Os dez *mudrás* são: *mahamudrá, mahabandha, mahavedha, khecharí, uddiyana bandha, múla bandha, jalándhara bandha, viparíta karaní, vajrolí mudrá e shaktí chalana*. Eles destroem a velhice e eliminam a morte.

III:8. *Shiva* ensinou estes gestos, que proporcionam os *oito siddhis*; os *siddhas* se esforçam em sua prática, mas eles são difíceis de se dominar, mesmo para os deuses.

III:9. Devem manter-se cuidadosamente em secreto, como uma caixa de jóias; e não devem mencionar-se a ninguém, como a relação adúltera com uma mulher de boa família.

Mahamudrá, o grande gesto

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

III:11. Depois, se contrai a garganta (em *jalándhara bandha*) e se conduz o *prána* para cima (por *sushumná*); Desta forma *kundaliní* se move para cima, como uma serpente cutucada por uma vara.

III:12. Então, as outras *nádís* ficam (geladas), sem vida (porque o *prána* já não as percorre).

III:13. Exalar a continuação muito lentamente, nunca depressa; os sábios denominam esta prática *mahamudrá*, o grande selo.

III:14. Com esta prática, se destroem os *kleshas* e se vence a morte; é por isso que os homens mais sábios a chamam *mahamudrá*, o grande selo.

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

III:16. Para quem pratica (o *mahamudrá*) nenhum alimento é já saudável o prejudicial, pois todas as coisas, independentemente de seu sabor, inclusive as que não têm sabor, e até o mais poderoso veneno, se digerem e se tornam néctar para ele.

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

III:18. Assim foi descrito o *mahamudrá*, que proporciona grandes *siddhis* aos homens; deve manter-se cuidadosamente em secreto, sem revela-la a ninguém.

Mahabandha, a grande contração

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

III:20. Depois da inspiração, pressionando firmemente o queixo contra o peito (em *jalándhara bandha*), deve-se contrair os esfíncteres e concentrar a atenção em *sushumná*.

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

III:22. Segundo outras versões, não é necessário contrair a garganta (*jalándhara bandha*); em seu lugar, deve pressionar-se a língua firmemente contra a raiz dos dentes superiores (*jihva bandha*).

III:23. Através desta prática (de *mahabandha com jihva bandha*), que ajuda a conseguir grandes *siddhis*, detém-se o fluxo ascendente do *prána* por todas as *nádís* (a exceção de *sushumná*).

III:24. Esta técnica permite liberar-se da grande armadilha de *Yama*, o deus da morte, consegue ainda a união das três correntes prânicas (*ídá, pingalá e sushumná*) e possibilita que a mente permaneça concentrada em *Kedara* (a moradia do deus *Shiva*).

III:25. Igual que a beleza e o encanto não servem de nada para uma mulher se ela não está junto a um homem, o *mahamudrá* e o *mahabandha* são inúteis sem o *mahavedha*.

Mahavedha, a grande passagem

III:26. Mahavedha: o yogi, sentado em *mahabandha*, deve inalar com a mente concentrada e deter a continuação o fluxo de *prána* tanto para cima como para abaixo, por meio de *jalándhara bandha*.

III:27. Com as palmas das mãos apoiadas no solo, o yogi deve elevar seu corpo no ar para deixar-se cair suavemente sobre seus glúteos várias vezes. Assim, o *prána* abandona as *nádís* (*ídá e pingalá*) e penetra em *sushumná*.

III:28. Desta forma acontece a união da lua, o sol e o fogo (*ídá, pingalá e sushumná*), que conduz à imortalidade; quando o corpo adquirir aspecto de cadáver, o yogi deve exalar (lentamente).

III:29. Com a prática de *mahavedha* se conseguem grandes *siddhis*; ele faz desaparecer rugas e cabelos brancos e instabilidade do corpo (sinais de velhice) e, portanto, é praticado pelos melhores mestres.

Efeitos

III:30. Estas são as três (práticas) que devem manter-se secretas e que protegem contra a morte e a velhice, aumentam o fogo gástrico e proporcionam poderes paranormais (*siddhis*), como animan e outros.

III:31. Estas três devem praticar-se oito vezes ao dia, a cada três horas; isto aumenta os efeitos benéficos das ações e elimina os negativos; quem receber a instrução adequada às praticará gradativamente.

Khecharí: técnica

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

III:33. A língua deve alongar-se gradualmente, cortando (o freio), agitando-a e esticando-a até que se possa tocar o intercílio. Então se consegue realizar propriamente o *khecharí mudrá*.

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

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

III:36. É preciso continuar fazendo o mesmo durante seis meses, com cuidado e de forma gradual. Então, o freio da língua ficará completamente cortado.

III:37. Quando o yogi dobra a língua para cima e atrás, pode fechar o ponto em que se cruzam as três *nádís*, denominado *vyoma chakra*; este é o *khecharí mudrá*.

Khecharí: efeitos

III:38. O yogi que permanece apenas por meio *kshana* (período de vinte e quatro minutos) com a língua para cima, liberta-se de envenenamentos, doenças, velhice e morte.

III:39. Quem dominar o *khecharí mudrá* não se verá afetado pela doença, a morte, a decadência mental, o sono, a fome, a sede ou a falta de lucidez intelectual.

III:40. Quem dominar o *khecharí mudrá* ficará livre das (leis do) *karma* e do tempo.

III:42. Uma vez obstruído o orifício da parte superior traseira do palato por meio do *khecharí mudrá*, o yogi pode controlar a ejaculação, até mesmo no abraço mais passional com uma mulher.

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

Somarása: o néctar celestial

III:44. Quem domine os segretos do *Yoga* pode vencer a morte em quinze dias, mantendo a língua dobrada para trás, com a mente concentrada e bebendo o néctar vital (*somarása*).

III:45. O yogi que inunda seu corpo diariamente com o néctar que flui da "lua" (*somarása*) é imune ao veneno, mesmo que seja mordido pela *serpente takshaka*.

III:46. Da mesma forma que o fogo arde enquanto houver combustível e a lâmpada ilumina enquanto tiver óleo e pavio, a alma permanece no corpo enquanto houver néctar brotando do terceiro olho (*soma chakra*).

III:47. Quem comer carne de vaca (*gomansa*) e beber aguardente (*amaravarunni*) diariamente, será considerado como uma pessoa distinguida; em outro caso, desprestigiara sua família.

III:48. A palavra *go* alude à língua; "come-la" (*gomansabhaksna*) é introduzir a língua na cavidade do palato. Isto destrói as ações errôneas (*pápa*).

III:49. Quando a língua se volta para trás e penetra na garganta, o corpo se aquece muito e flui o *somarása*. Isto se chama *amaravarunni*.

III:50. Se o yogi pressionar a língua contra o orifício do palato, fazendo fluir o *somarása*, que tem sabor salgado, ácido e picante, mas que também parece leite, mel e ghee, elimina todas as doenças e a velhice, se torna invulnerável aos ataques armados, alcança a imortalidade e os oito *siddhis* e se torna irresistível para as mulheres *siddhas*.

III:51. Aquele que, com o olhar dirigido para cima e a língua fechando o orifício do palato, medita sobre *Parashaktí* e bebe da clara fonte do néctar, desde a cabeça até

o loto de dezesseis pétalas (*vishuddha chakra*), por meio do controle do *prána*, se libera de toda enfermidade e vive muito tempo com um belo corpo, elegante como um talo de loto.

III:52. Aquele que possui uma mente pura (da natureza de *sattva*, não ofuscada pela ação de *rájas* e *tamas*) reconhece a verdade (da sua própria alma) no néctar segregado desde a cavidade de onde surgem as *nádís*, na parte superior do *monte Meru* (o interior da cabeça, acima do intercílio); da "lua" surge o néctar, a essência corporal e, da sua perda, a destruição física. Por conseguinte, se deve praticar o benéfico *khecharí mudrá* (para deter a perda); do contrário não se conseguirá obter a perfeição física (caracterizada por beleza, graça, força e autocontrole).

III:53. Tal cavidade, na abertura superior de *sushumná*, é o lugar de confluência dos cinco rios (*as cinco principais nádís*) e proporciona o conhecimento divino; no vazio da abertura, livre da influência da ignorância (*avidyá*), da dor e das ilusões (o yogi, através do) *khecharí mudrá*, alcança a perfeição.

Conclusão

III:54. Existe somente um gérmen de evolução: o *mantra Om*; existe somente um mudrá: *khecharí*; somente um dever: chegar a ser independente de tudo, e somente um estado mental: o *manomani avasthá* (estabilidade da mente).

Uddiyana bandha, elevando a energia

III:55. Uddiyana bandha: chama-se assim entre os yogis porque com sua prática o *prána* voa para cima por *sushumná* (*uddiyana* significa "vôo ascendente").

III:56. Graças a este *bandha*, o grande pássaro *prána* (*váyu*) voa incessantemente através de *sushumná*; a continuação se explica *uddiyana bandha*.

III:57. Chama-se *uddiyana bandha* à retração do abdômen por cima do umbigo (de tal forma que se pressione em direção às costas e ao diafragma); é o leão que vence o elefante (a morte).

III:58. Aquele que praticar com freqüência *uddiyana bandha* seguindo as instruções do seu guru, até que a contração se produza de forma natural e constante, rejuvenescerá, por idoso que seja.

III:59. Deve-se contrair vigorosamente o abdômen na região do umbigo para cima e para trás. No prazo de seis meses se vencerá à morte, sem sombra de dúvida.

III:60. Entre todos os *bandhas*, *uddiyana* é o melhor. Quando se consegue dominá-lo, a liberação se produz espontaneamente.

Múla bandha, contraindo a base

III:61. Múla bandha: pressionar o períneo com o calcanhar e contrair o (esfíncter do) ânus para fazer subir *apána*.

III:62. Por meio da contração de *múládhára*, a corrente de *prána*, que normalmente flui para abaixo, é forçada a subir (por *sushumná*); os yogis chamam este exercício *múla bandha*.

III:63. Pressionando o calcanhar contra o períneo, se faz força sobre *apána*, até começar o movimento ascendente.

III:64. Através de *múla bandha*, tanto *prána* e *apána* como *náda* e *bindu* se unem e proporcionam o sucesso no Yoga, sem sombra de dúvida.

III:65. Com a prática constante de *múla bandha* se alcança a união de *prána* e *apána*, se reduzem consideravelmente as secreções (de urina e excrementos) e incluso os mais velhos rejuvenescem.

III:66. Quando *apána* se eleva e alcança a moradia do fogo (*manipura chakra*), alimenta e intensifica a chama (do fogo interior).

III:67. Quando *apána* e o fogo se unem ao *prána*, quente por natureza, um clarão intensamente abrasador brota no corpo.

III:68-69 *Kundaliní* adormecida, aquecida por esse abrasamento, desperta. Tal como uma serpente tocada por uma vara, ela se levanta sibilando; e como se entrasse em sua toca, entra na *brahmánádi* (*sushumná*, o canal central). Portanto, o yogi deve praticar sempre *múla bandha*.

Jalándhara bandha, o fecho que controla as redes prânicas

III:70. Jalándhara bandha: (consiste em) contrair a garganta e manter o queixo firmemente contraído em direção (à parte superior do) peito (porém sem toca-lo). O *jalándhara bandha* destrói a velhice e a morte.

III:71. Este *bandha* se chama *jalándhara* porque contrai a rede (*jala*) das *nádís* e detém o fluxo descendente do néctar, que goteja desde o *soma chakra*, no intercílio, através da cavidade do palato. O *jalándhara bandha* elimina todas as afecções da região da garganta.

III:72. Quando se contrai a garganta em *jalándhara bandha*, o néctar (do *soma chakra*) não seca no fogo gástrico (*manipura chakra*) e o *prána* não se agita (não se desvia do caminho certo).

III:73. Quando a garganta está firmemente contraída as duas *nádís* (*ídá* e *pingalá*) ficam "mortas" (inativas). Na garganta fica o *vishuddha chakra*, onde confluem as (*nádís* que conectam os) dezesseis centros vitais.

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

Bandha traya, a contracão tríplice

III:74. Praticando (simultaneamente) *uddiyana bandha*, *múla bandha* e *jalándhara bandha*, faz-se ascender o *prána* por *sushumná*.

III:75. Desta forma, o *prána* fica imóvel em *sushumná* e se vence a velhice, a doença e a morte.

III:76. Os yogis conhecem estes três *bandhas* que praticavam os grandes *siddhas*, eles são meios fundamentais para conseguir o sucesso no *Hatha Yoga*.

Viparíta karaní mudrá, a atitude invertida

III:77. Viparíta karaní mudrá: todo o néctar (*somarása*) que produz a lua celestial (*soma chakra*) acaba sendo devorado pelo sol. É assim que envelhece o corpo.

III:78. Existe uma excelente prática (*karana*) por meio da qual se pode burlar o sol, mas somente a podemos aprender do guru e não pelo estudo teórico dos *shástras*.

III:79. Trata-se de *viparíta karaní*, que mantém o sol, no *plexo solar*, por cima da lua, sobre o palato; isto deve aprender-se seguindo as instruções do guru.

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

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

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

Vajrolí mudrá, o gesto adamantino

III:83. Vajrolí mudrá: até mesmo aqueles que levam uma vida desordenada, sem observar as disciplinas prescritas no *Yoga*, podem desenvolver os *siddhis*, poderes paranormais, dominando *vajrolí mudrá*.

III:84. Para esta prática se necessitam duas coisas difíceis de se obter: leite (no momento preciso) e uma mulher que se comporte do modo desejado.

III:85. Aspirando o sêmen (*bindu*) que se ejacula durante a relação sexual (*maithuna*), seja o sujeito homem ou mulher, se obtém sucesso na prática de *vajrolí*.

III:86. Com cuidado, soprar com força no interior do pênis com a ajuda de um tubo (inserido na uretra), a fim de permitir a passagem do ar (para o interior).

*(Precisa-se conseguir primeiramente um cateter fino, de quatorze dedos de comprimento, e inserí-lo na uretra, aprofundando gradativamente a inserção na largura de um dedo a cada dia, até que se introduzem doze dedos, fica de fora um comprimento de dois dedos, que se dobra para cima; a continuação insere-se um tubo mais fino por dentro do anterior e sopra-se com suavidade para limpar a passagem de impurezas; depois se continua absorvendo água através do tubo e progressivamente líquidos cada vez mais densos até, finalmente, absorver o próprio sêmen - primeiro com a sonda e depois sem ela - somente se obterá sucesso se a respiração se mantiver controlada e se dominar o *khecharí mudrá*.)*

III:87. O *bindu* que está prestes a ser ejaculado na vagina de uma mulher deve absorver-se com a ajuda de *vajrolí mudrá*; se a ejaculação já tiver acontecido, deve-se reabsorver o próprio *bindu* junto com os fluidos vaginais a fim de preservá-lo.

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

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

III:89. Retendo o *bindu* com ajuda de *vajrolí mudrá*, o corpo do yogi emana um agradável aroma. Enquanto o *bindu* estiver retido no corpo, ele não teme à morte.

(Vajrolí afirma os testículos e tonifica as gônadas, o que aumenta o vigor e a virilidade, enquanto a produção incrementada de hormônios masculinos rejuvenesce o organismo.)

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

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

Sahajolí mudrá, o gesto espontâneo

III:92. Sahajolí mudrá: *sahajolí* e *amarolí* são diferentes variações de *vajrolí*, dependendo do resultado obtido. É preciso misturar cinzas de esterco com água.

III:93. Após a prática de *vajrolí* durante a relação sexual, uma vez finalizada toda atividade, o homem e a mulher sentados confortavelmente, devem esfregar as

partes mais nobres de seu corpo (cabeça, frente, olhos, coração, ombros e braços) com esta mistura.

III:94. Isto se denomina *sahajolí* e deve ser estimado pelos yogis, pois é um processo benéfico que proporciona a liberação através da experiência sensual.

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

Amarolí mudrá, o gesto perfeito

III:96. Amarolí mudrá: segundo a doutrina secreta dos *kapálikas*, *amarolí* consiste em beber a própria urina (*amari*) uma vez fria, descartando a primeira descarga, por possuir excesso de bÍlis, e a porção final, por ser muito rala.

III:97. Quem bebe *amari*, o cheira e pratica *vajrolí* diariamente, recebe o nome de praticante de *amarolí*.

Vajrolí para a yoginí

III:98. Misturam-se cinzas com *bindu* após a prática de *vajrolí* e se esfregam com esta mistura as partes nobres do corpo, obtendo-se assim a visão divina.

III:99. Se uma mulher praticar o suficiente como para tornar-se uma experta, se for capaz de absorver o *bindu* (ejaculado em seu interior) por um homem e o reter dentro por meio de *vajrolí*, transformar-se-á em uma *yoginí*.

III:100. (Assim) sem dúvida, não se perde nem a mais mínima quantidade de fluxo vital feminino. No corpo (da yoginí) o náda transforma-se em *bindu*.

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

III:102. A yoginí que preserva seu *rájas* mediante uma contração ascendente pode conhecer o passado e o futuro, e alcançar a perfeição em *khecharí*.

Conclusão

III:103. Mediante a prática do *Yoga* de *vajrolí*, obtém-se a perfeição do corpo (beleza, graça e força); este tipo de *Yoga* proporciona mérito (*púnya*) e, embora coexiste com a experiência sensual, conduz à libertação (*moksha*).

Kundaliní

III:104. Kutilangí, kundaliní, bhujangí, shaktí, íshvarí, kundalí, arundhatí: todas estas palavras são sinônimas.

III:105. Assim como a porta se abre com a chave, o yogi abre a porta da libertação mediante o *Hatha Yoga* e o poder de *kundaliní*.

III:106. A grande deusa (*kundaliní*) dorme fechando com sua boca a passagem através da qual se pode ascender ao *brahmárandhra* (a passagem da energia psíquica pelo "orifício de *Brahmá*", no alto da cabeça), o lugar onde não existe dor nem sofrimento.

III:107. *Kundaliní shaktí*, que dorme sobre o bulbo (*kanda*, onde convergem as *nádís*), proporciona libertação ao yogi e escravidão ao ignorante. Aquele que conhece a *kundaliní*, conhece o *Yoga*.

III:108. *Kundaliní* se descreve enroscada como uma serpente; aquele que conseguir fazer com que a *shaktí* se movimente (de *múládhára* para cima) alcançará a libertação, sem sombra de dúvida.

III:109. Entre os rios sagrados *Gangá* e *Yamuná* está sentada uma jovem viúva praticando tapas; é necessário possuí-la pela força, pois isto conduz à morada suprema de *Vishnu* (seu esposo, no *sahásrara chakra*, no alto da cabeça).

III:110. O sagrado *Gangá* é *ídá* e o *Yamuná* é *pingalá*; entre *ídá* e *pingalá* está a jovem viúva *kundaliní*.

Shaktíchalana mudrá, sacudindo o poder serpentino

III:111. Shaktíchalana kriyá: deve-se despertar a serpente adormecida (*kundaliní*) segurando firmemente seu rabo; então, *shaktí* abandona seu sono e se ergue com força.

III:112. Depois de inalar por *pingalá*, a adormecida serpente deve ser manejada mediante a técnica *paridhána*, a fim de move-la diariamente durante uma hora e meia, tanto ao amanhecer como ao entardecer.

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

Kanda, o centro do corpo sutil

III:113. O centro do corpo sutil (*kanda*, localizado atrás do umbigo) tem uma extensão de doze dedos. Está situado por cima do ânus, a uma distância de quatro dedos e tem um aspecto delicado, de cor branca, como coberto por um pedaço de pano branco.

III:114. Sentado na postura *vajrásana* seguram-se os pés perto dos tornozelos e pressionam-se (os calcanhares) sobre o *kanda*.

III:115. Em *vajrásana*, depois de movimentar a *kundaliní*, o yogi deve praticar *bhástriká kúmbhaka*, a fim de despertá-la rapidamente.

III:116. Depois deve *contrair o sol* para obrigar a *kundaliní* a ascender. Embora se sinta chegar às portas da morte, o yogi não sente medo de nada.

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

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

III:118. Desta forma, *kundaliní* deixa livre a entrada de *sushumná*, e é puxada sem esforço para cima pela corrente de *prána*.

Efeitos

III:119. Portanto, deve-se mover todos os dias esta *arundhati* (*kundaliní*), que dorme confortavelmente, pois assim o yogi ficará livre de doenças.

III:120. O yogi que move a *shaktí* consegue os *siddhis*; que mais pode dizer-se? Vence o tempo, como se se tratasse de uma simples encenação.

III:121. Somente o yogi que leva uma vida de *brahmácharya*, observa uma dieta moderada e saudável, e pratica Yoga estimulando corretamente a *kundaliní*, desenvolverá os *siddhis* no prazo de quarenta dias.

III:122. Uma vez posta em movimento a *kundaliní*, deve-se praticar especialmente o *bhástriká kúmbhaka*. Onde pode surgir o medo da morte em um yogi que se autocontrola e pratica sempre de acordo com as instruções corretas?

Outras técnicas

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

III:124. O canal *sushumná* se alinha (para facilitar a passagem do *prána*) por meio da prática de *ásana*, *pránáyáma* e *mudrá*.

III:125. Quem permanecer atento à prática (livre da preguiça) e concentrado em *samádhi*, obterá grandes benefícios tanto de *shambhaví mudrá* como de outros *mudrás*.

III:126. Sem *Rája Yoga* não há terra; sem *Rája Yoga* não há noite; sem *Rája Yoga* são inúteis todos os *mudrás*.

III:127. Todas as técnicas de *pránáyáma* devem realizar-se com a mente concentrada; o sábio não deve permitir que sua mente vagueie (enquanto pratica os exercícios).

Conclusões

III:128. *Shiva*, o *Primeiro Senhor (Adinatha)*, descreveu desta forma o dez *mudrás*; cada um deles outorgará grandes *siddhis* a quem permanecer autocontrolado (*yamin*).

III:129. Aquele que transmite os ensinamentos sobre estes *mudrás*, recebidos por sua vez da maneira tradicional, de guru a discípulo, esse é verdadeiramente um guru, e se pode chamar mestre, Senhor (*Íshvara*) em forma humana.

III:130. Aquele que seguir cuidadosamente estes ensinamentos, concentrado na prática dos *mudrás*, será capaz de vencer a morte e conseguirá os *siddhis* como *animam* (e outros).

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

Capítulo IV

Samádhi

IV:1. Louvor a *Shiva*, o guru que se apresenta em forma de *náda*, *bindu* e *kála*. Aquele que se consagrar a ele alcançará o estado sem mácula, livre das correntes da ilusão (*máyá*).

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

IV:2. A continuação expõe-se a excelsa técnica do *samádhi* que vence a morte, conduz à felicidade (eterna) e à gloriosa dissolução no *Absoluto* (*Brahman*).

IV:3-4. *Rája Yoga*, *samádhi*, *unmani*, *manomani*, *amaratva*, *láyá*, *tattva*, *shúnyashúnya*, *paramapáda*, *amanaska*, *advaita*, *niralamba*, *nirañjana*, *jivanmukti*, *sahaja* e *turíya* são sinônimos.

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

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

IV:6. Quando não há movimento de *prána* (durante o *kúmbhaka*) e a mente se dissolve na alma, tal estado de harmonia se denomina *samádhi*.

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

IV:7. Esse estado de equilíbrio que é a união da alma individual com a *Alma Universal* (*jivátman* e *Páramátman*), em que as construções mentais (*sankalpas*) cessam de existir, chama-se *samádhi*.

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

Efeitos

IV:8. Quem conhece realmente a grandeza do *Rája Yoga*? Graças aos ensinamentos transmitidos pelo guru, se alcançam o conhecimento verdadeiro, a libertação dos condicionamentos, a estabilidade suprema e os poderes paranormais (*jñána*, *mukti*, *sthiti* e *siddhi*).

IV:9. Sem a ajuda e a compaixão de um autêntico guru, é muito difícil conseguir a renúncia aos desejos (*vairágya*), a percepção da verdade e o autêntico estado natural de iluminação (*sahajávasthá*).

IV:10. Quando se desperta *kundaliní* mediante a prática de *ásana*, *kúmbhaka* e *mudrá*, o *prána* se dissolve no vazio (*shúnya*) de *brahmárandhra*.

IV:11. O yogi que despertou a energia e se libertou de todo karma alcança de forma natural o estado de iluminação (*samádhi*).

IV:12. Quando o *prána* flui por *sushumná* e a mente se dissolve no vazio (*shúnya*), o conhecedor do Yoga (que conseguiu suprimir o fluxo das modificações mentais) remove as raízes dos seus *karmas*.

Conclusão

IV:13. Louvor a ti, ó, *Amara!*, conquistador até mesmo do tempo, em cujas mandíbulas sucumbe o universo com todas as coisas animadas e inanimadas.

[O *yogi* perfeito é chamado aqui pelo epíteto *Amara*, que significa perfeito.]

Prána

IV:14. *Amarolí*, *vajrolí* e *sahajolí* se conseguem com sucesso quando a mente é reduzida ao estado de equilíbrio perfeito e o *prána* flui por *sushumná*.

IV:15. Como pode obter-se o conhecimento se o *prána* ainda estiver vivo (está ativo) e a consciência não tiver morrido (não tiver suprimido seus processos mentais)? Somente aquele que conseguir permanecer na imobilidade absoluta, detendo o *prána* e a consciência, alcançará a libertação.

IV:16. Uma vez dominada a técnica para abrir *sushumná* e fazer com que o *prána* flua por seu interior, será preciso praticar (sem descanso) em um lugar adequado até que *kundaliní* se estabeleça em *brahmárandhra*.

Sushumná

IV:17. O sol e a lua originam a divisão do tempo em forma de dia e noite. *Sushumná* (não obstante) devora o tempo. Isto é um grande secreto.

IV:18. Há 72.000 *nádís* no corpo; de todas elas, *sushumná* é a que contém a energia divina (*shambhaví shaktí*) que apazigua o deus *Shambu* (*Shiva*); as outras não são de grande utilidade.

IV:19. Com o *prána* controlado, deve-se despertar a *kundaliní* e acender o fogo gástrico para entrar em *sushumná* sem restrições.

IV:20. Quando o *prána* flui através de *sushumná* se alcança o estado de estabilidade da mente (*manomani*). Qualquer outro tipo de prática será um simples esforço do *yogi*.

Prána e mente

IV:21. Aquele que detém o alento detém também o pensamento. Aquele que domina o pensamento domina igualmente o *prána*.

IV:22. As duas causas da atividade mental são a energia vital e as propensões subconscientes (*prána* e *vásaná*): a inatividade de uma de elas provoca a inatividade da outra.

IV:23. Quando a mente está absorta, *prána* se detém; quando *prána* está suspenso, a mente permanece quieta.

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

IV:25. Suspendendo a atividade de um deles (o *prána* e a mente), o outro igualmente irá parar; se um age, o outro também agirá. Se não permanecerem quietos, os sentidos estarão sempre ativos. Controlando-os, alcança-se *moksha*, a libertação suprema.

Mente e mercúrio

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

IV:27. Ó *Párvatí!* Quando o mercúrio é imobilizado, destrói as doenças. O *prána* tem a mesma capacidade. Quando estes morrem (tornam-se inativos), proporcionam vida; quando se controlam, a levitação é possível.

Prána, mente e sêmen

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

IV:29. A mente domina os órgãos dos sentidos. O *prána* é senhor da mente. O estado de dissolução (*láyá*) controla o *prána* e, por sua vez, depende da vibração sutil (*náda*).

Liberação

IV:30. A quietude mental em si mesma se chama *moksha*, embora outros possam chama-la de outras maneiras; em qualquer caso, quando mente e *prána* se dissolvem, sobrevém uma indescritível alegria.

Láyá

IV:31. Quando cessam o movimento respiratório e a atração pelos objetos dos sentidos, quando não há movimento no corpo nem modificações nas mente, o yogi experiencia o *Láyá Yoga*.

IV:32. Quando cessa completamente toda atividade mental e física se produz o indescritível estado do *Láyá Yoga*, do qual somente a alma é consciente, pois está além das palavras.

IV:33. A dissolução acontece em *brahmárandhra*, o lugar onde se focaliza a concentração. A ignorância (*avidyá*), por meio da qual existem os cinco elementos, os sentidos e a energia presentes em todo ser vivo, dissolve-se no indiferenciado *Brahman*.

IV:34. As pessoas repetem "*láyá, láyá*", mas, que é realmente *láyá*? É o estado de isolamento dos objetos dos sentidos, que surge quando as tendências subconscientes (*samskáras*) deixam de atualizar-se.

Shambhaví mudrá

IV:35. Os *Vedas*, os *Shástras* e os *Puránas* são como prostitutas (pois estão disponíveis para todo o mundo). O *shambhaví mudrá*, pelo contrário encontra-se cuidadosamente guardado, como uma mulher casta.

IV:36. *Shambhaví mudrá* consiste em concentrar a mente no interior (*em qualquer um dos chakras*) enquanto se mantém fixo o olhar sobre um objeto exterior, sem pestanejar. Os *Vedas* e os *Shástras* mantêm este mudrá em secreto.

IV:37. *Shambhaví mudrá* é um estado em que mente e *prána* se tornam uno com o objeto interno, enquanto o olhar permanece fixo, como vendo tudo, quando em verdade não vê nada. Quando, graças ao guru, se alcança esse estado, que está

além do vazio e do não-vazio (*shúnyashúnya*), em que tudo se torna uma manifestação do grande *Shambu (Shiva)*, então se manifesta a realidade.

IV:38. Tanto *shambhaví mudrá* como *khecharí mudrá*, embora difiram no ponto em que se fixa o olhar e no objeto de concentração, têm em comum que ambos proporcionam o estado de felicidade que advém quando se dissolve a mente no vazio (no *átman*), o qual é um estado de bem-aventurança em si mesmo.

[Denomina-se vazio porque não está afetado por tempo, espaço ou matéria. É um estado vazio de si mesmo e também de objetos distintos de si mesmo. Os pontos de fixação do olhar nos dois mudrás são diferentes, porque em shambhaví mudrá o olhar se dirige para o exterior, e em khecharí para o intercílio. Os objetos de concentração são diferentes porque em shambhaví mudrá a atenção se fixa no anáhata chakra e em khecharí mudrá, no ájña chakra.]

IV:39. O estado *unmani* surge de forma natural quando o olhar se dirige para a luz que aparece durante a concentração na ponta do nariz, se levantam um pouco as sobrancelhas e se concentra a mente, como foi explicado antes (*shambhaví mudrá*).

IV:40. Alguns se enganam com as promessas dos *Ágamas*, outros, com os enigmas dos *Vedas* e outros ainda com a dialética. Nenhum deles conhece aquilo com cuja ajuda pode-se atravessar o oceano da existência.

IV:41. Com os olhos entreabertos, o olhar fixo na ponta do nariz, a mente calma e o fluxo de *prána* imobilizado em *ídá* e *pingalá*, permanecendo em um estado de quietude (corporal, sensual e mental) se alcança o estado mais elevado, em forma de luz radiante que é a fonte de todas as coisas e, em si mesmo é o Todo, a suprema realidade; que mais pode-se dizer?

Lingam

IV:42. Não se deve adorar o lingam nem de dia nem de noite; o lingam deve adorar-se somente quando tiverem deixado de existir o dia e a noite.

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

Khecharí mudrá

IV:43. Quando *prána*, que normalmente flui pelas *nádís* direita e esquerda (as abandona e) se move por *sushumná*, então pode-se praticar *khecharí mudrá* até alcançar a perfeição, sem dúvida alguma.

IV:44. Quando o vazio entre *ídá* e *pingalá* (*sushumná*), devora a corrente de *prána*, sem dúvida o *khecharí mudrá* torna-se perfeito.

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

IV:45. Entre *ídá* e *pingalá* há um espaço vazio chamado *vyoma chakra* onde se aplica a língua para a prática do *mudrá* chamado *khecharí*.

IV:46. *Khecharí mudrá*, que recolhe o néctar procedente da lua, é a amante visível de *Shiva*; a entrada da incomparável e divina *sushumná nádí* deve bloquear-se elevando a língua em direção ao céu da boca.

IV:47. *Sushumná* também quedará bloqueada quando se preencher com *prána*. Este é o perfeito *khecharí mudrá*, que conduz ao *unmani avasthá*.

IV:48. Entre as sobrancelhas está a moradia de *Shiva*, o lugar onde a mente se aquieta; este estado mental (*samádhi*) se conhece como *turíya*. Nele, o tempo (a morte) não pode entrar.

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

IV:49. Deve-se praticar *khecharí mudrá* até alcançar o estado de *yoganidrá*; o tempo (a morte) não existirá para quem conseguir isto.

Dissolução

IV:50. Uma vez liberada a mente de todo objeto e conceito, já não surgem mais pensamentos. Então, a mente parece um jarro vazio, rodeado e preenchido de espaço.

IV:51. Quando cessa a respiração exterior (com a prática de *khecharí*), também o faz a interior (a produção de *prána*); então, a corrente de *prána* e a corrente mental param no lugar apropriado (*brahmárandhra*).

IV:52. O praticante que dia e noite dirige o fluxo de *prána* (através de *sushumná*), consegue dissolver a mente no lugar onde o *prána* se dissolve.

IV:53. Deve-se inundar o corpo de pés à cabeça com o néctar (que flui da lua, o soma *chakra*). Assim, o corpo irá adquirir grande força e valor. Assim o *khecharí* (foi descrito).

IV:54. Centrar a mente em *shaktí* e manter *shaktí* no centro da mente; observar a mente com a mente e fazer do supremo estado (*samádhi*) o objeto de concentração.

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

IV:55. Colocando o si mesmo (*átman*) em meio de *ákasha* (*Brahman*) e *ákasha* em meio do si mesmo, reduzindo tudo à natureza de *ákasha* (além do tempo e do espaço), não se pensa em mais nada.

IV:56. Assim, o yogi em estado de meditação permanece vazio no interior e vazio no exterior, como um jarro vazio no espaço. Ao mesmo tempo, sente plenitude no interior e plenitude no exterior, como um jarro imerso no oceano.

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

IV:58. A totalidade de este mundo é somente uma criação da mente; até mesmo a própria atividade mental é uma ilusão. Quando se tiver transcendido a consciência, composta de processos mentais, se encontra repouso no imutável. Então, certamente ó *Ráma!*, encontrarás a paz.

IV:59. Igual que a cânfora na chama e o sal na água, a mente se dissolve em contato com a alma.

Máyá

IV:60. Todo o que se apresenta ante a mente não é mais que aquilo que se pode conhecer, pois a mente é o conhecimento mesmo; quando o processo de conhecimento e o objeto de concentração se absorvem reciprocamente, desaparece toda dualidade.

IV:61. Tudo em este mundo, tanto os seres animados como os objetos inanimados, são uma criação da mente; quando a mente alcança o estado transcendente, deixa de experimentar-se a dualidade.

Conclusões

IV:62. Quando se abandonam todos os objetos de conhecimento, a mente se absorve (no *satchitánanda*: ser, consciência e bem-aventurança) e somente o estado de libertação (*kaivalya*) permanece.

IV:63. Os diferentes caminhos que conduzem ao *samádhi*, que utilizam diferentes técnicas, foram descritos pelos grandes mestres da Antigüidade, que basearam os ensinamentos em sua própria experiência.

IV:64. Louvor a *sushumná*, a *kundaliní*, ao néctar que flui da lua, ao *manomani avasthá* e à grande *shaktí*, sob a forma da *Consciência Pura*.

Náda

IV:65. Agora se descreve a prática de náda (*anáhata*), tal como a ensinou *Gorakshanatha*, válida incluso para os menos ilustrados, incapazes de compreender a realidade.

IV:66. O *Primevo Senhor Shiva* mostrou inúmeros caminhos que conduzem ao *láyá*, mas ao que parece, o melhor de todos é a prática do *Náda Yoga*.

IV:67. O yogi, sentado em *muktásana* e adotando *shambhavi mudrá*, deve escutar atentamente o som interior que se ouve no ouvido direito.

IV:68. Cerrando os ouvidos, o nariz, a boca e os olhos, então se ouvirá claramente um som no purificado *sushumná*.

[Os ouvidos devem fechar-se com os polegares, os olhos com os indicadores, o nariz com os dedos meios e anulares e a boca colocando os mínimos nas comissuras dos lábios. Esta técnica também recebe o nome de *yoni mudrá*.]

Etapas

IV:69. Toda prática de *Yoga* abrange quatro etapas: *arambhavasthá*, *ghatávasthá*, *Parichayávasthá* e *nishpatti avasthá*.

Arambhavasthá, o estado inicial

IV:70. Arambhavasthá: quando o "nó de *Brahmá*" (*brahmágranthi*, situado no *múládhára chakra*) é atravessado (com a prática de *pránáyáma*), se experiencia uma espécie de beatitude no *shúnnya* (ou *ákasha*, elemento espaço, no *chakra do coração*). Ouvem-se sons cintilantes, como de guizos, (no centro) do corpo.

IV:71. Em quanto se faz audível o som no vazio (interior), o corpo do yogi se torna resplandecente e brilhante; emana uma deliciosa fragrância, se afasta da doença e seu coração se enche (de *prána* e felicidade).

Ghatávasthá

IV:72. Ghatávasthá: na segunda etapa, *prána* se une com *apána*, *náda* e *bindu* e entra no *chakra do meio* (na garganta). Neste estágio os *ásanas* se aperfeiçoam e surge a sabedoria divina.

IV:73. Quando o *vishnugranthi* é atravessado (pelo *prána* durante o *kúmbhaka*), a felicidade suprema está próxima. No vazio do *vishuddha chakra* surge um som que ressoa como o rufar do timbal.

Parichayāvasthá

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

IV:75. Uma vez superado o estado de felicidade puramente mental (alcançado ao escutar os sons supersutis antes descritos), experiencia-se de forma espontânea a felicidade que deriva do conhecimento do *átman*. Neste ponto, superam-se todos os desequilíbrios (dos *dhatas*, humores corporais), as dores, a velhice, a enfermidade, a fome e o cansaço.

Nishpatti avasthá

IV:76. Nishpatti avasthá: uma vez atravessado o "nó de Rudra" (*rudragranthi*, no *ájña chakra*, no intercílio), o *prána* alcança o assento de *Íshvara* (no topo da cabeça, *sahásrara chakra*). Então se ouve um som como o da flauta, que assume depois a *ressonância da víná*.

IV:77. A integração mental (em um estado no qual a dualidade sujeito-objeto não existe) se denomina *Rája Yoga*. O yogi se torna assim mestre da criação e da destruição, como *Íshvara* (*assumindo poderes comparáveis a Íshvara*).

IV:78. Chame-se ou não libertação, isto é a felicidade perfeita; esta felicidade provém da absorção (*láyá*) e se consegue através do *Rája Yoga*.

Hatha e Rája

IV:79. Há muitos que são apenas *hathayogis* e não conhecem o *Rája Yoga*; estes são simples praticantes que nunca alcançam os frutos de seus esforços.

Unmani avasthá

IV:80. A concentração no espaço entre as sobrelhas é a melhor forma de alcançar o *unmani avasthá* em pouco tempo. Mesmo para as pessoas de intelecto limitado, esta é a forma mais adequada para alcançar o *Rája Yoga*. O estado de absorção que nasce de *náda*, proporciona esta experiência de forma imediata.

IV:81. (Todos) os grandes yogis que alcançaram o estado de *samádhi* através da concentração no *náda*, sentiram em seus corações uma felicidade ímpar, que está além de toda descrição e que somente pode conhecer-se pela graça do abençoado mestre (*Sri Gurunatha*).

Prática do náda

IV:82. O praticante silencioso (*muni*), fechando os ouvidos com os polegares, ouve (atentamente) o som supersutil (em seu interior) até alcançar o estado imutável (*turiya*).

IV:83. Por meio da prática da audição atenta, o som interior sobrepõe-se gradualmente aos sons exteriores; assim o yogi, em quinze dias, pode superar a instabilidade mental e alcançar a felicidade suprema.

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

IV:85-86. No início, ouvem-se interiormente vários sons, como o rugir do oceano ou o trovão, como o *tambor jarjara* ou o *timbal*. Na etapa intermédia os sons se percebem como um *tambor mardala*, a *concha*, o *sino*, a *trombeta*. Finalmente, o

som se assemelha ao dos *crótalos*, ao da flauta, ao da *víná* e ao das abelhas. Os diferentes sons se escutam desde o centro do corpo.

IV:87. Embora possam perceber-se os sons fortes, como o do trovão ou o do timbal, é preciso dirigir a atenção exclusivamente aos sons mais sutis.

IV:88. Embora a atenção possa alternar-se entre os sons fortes e os sutis, deve-se impedir que a mente, ao ser de natureza instável, vagueie por todas partes.

IV:89. Pode-se conseguir a estabilidade meditando em qualquer som interno em que a mente fixe primeiramente a atenção. Esse é o estado de *láyá*, em que se absorvem a mente e o som.

IV:90. A mente absorta em *náda* não sente atração pelos objetos dos sentidos, igual que uma abelha que quando bebe o néctar (das flores), não se preocupa com seu cheiro.

IV:91. O afiado gume de ferro do *náda* restringe efetivamente a atividade da mente, que se comporta como um elefante louco (difícil de controlar) vagueando pelo jardim dos objetos sensoriais.

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

IV:92. Quando a mente estiver despojada da sua (habitual) natureza inquieta e ficar firmemente contida pelas rédeas do som sutil (*náda*), alcançar-se-á a estabilidade, igual a um pássaro com as asas cortadas, que não pode voar.

IV:93. O yogi, desejoso de alcançar o domínio do Yoga, deve reduzir ao mínimo toda atividade mental e, com a mente totalmente concentrada, meditar exclusivamente no *náda*.

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

Semelhanças

IV:94. O *náda* é como a armadilha que captura o antílope interno (a mente); e também como o caçador que mata ao animal interior (o pensamento conceitual).

IV:95. O *náda* é como o ferrolho da porta que encerra o cavalo (o pensamento conceitual) do yogi; por conseguinte, deve-se meditar diariamente sobre ele.

IV:96. A mente e o som sutil agem como o mercúrio e o sulfuro quando se unem. A mistura solidifica-se e o mercúrio (a mente) perde sua natureza ativa. Assim, a mente torna-se capaz de mover-se sem apoio no espaço (que é *Brahmá*).

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

Asamprájñata samádhi

IV:98. O fogo que queima um tronco se apaga quando consumiu toda a madeira; assim também a mente, quando permanece concentrada (e não busca mais combustível), dissolve-se no *náda*.

IV:99. A mente (*antahkarana*) é como o antílope que, atraído pelo som da fêmea no cio, fica imóvel e pode ser facilmente ferido pelo arqueiro (isto é, pode ser totalmente silenciada por aquele que domina o *prána*).

IV:100. O que se pode ouvir neste ponto é a ressonância mística de um som; e a quintessência disso que se ouve é o supremo objeto de conhecimento, a consciência absoluta (*chaitanya*). A mente (*antahkarana*) torna-se uma com a consciência, dissolvendo-se nela. Este é o supremo estado de *Vishnu* (o Ser Onipresente).

IV:101. O conceito de *ákasha* (o substrato do som) existe somente enquanto o som supersutil pode ouvir-se. A realidade transcendental (*Brahman*) manifestada no silêncio é o supremo *átman*.

IV:102. Tudo o que se ouve sob a forma do *divino náda* é de fato *shaktí*. O estado que está além de toda forma, no qual os elementos (*tattvas*) se dissolvem (*láyá*), é o Supremo Senhor (*Parameshvara*). Aqui concluem as instruções sobre o som supersutil (*náda*).

Unmani avasthá

IV:103. Todas as práticas do *Hatha* e o *Láyá Yoga* não são mais que meios para conseguir o *Rája Yoga*; quem realizar o *Rája Yoga* triunfará sobre a morte.

IV:104. A mente é a semente, o *Hatha Yoga* o solo e o desapego (*vairágya*) a água; com estes três elementos cresce rapidamente a árvore sagrada (*kalpavriksha*) do *unmani avasthá*.

IV:105. Por meio da meditação constante no *náda*, destroem-se todos os desejos acumulados e a mente e o *prána* dissolvem-se definitivamente na imaculada consciência absoluta (esvaziada dos *gunas*).

IV:106. Durante o *unmani avasthá* o corpo se assemelha a um pedaço de madeira. O yogi não se estremece nem pelo poderoso som da concha (*shankha*) nem pelo do grande tambor (*dundubhi*).

IV:107. O yogi que supera todos os estados e se libera de todos os pensamentos, parece estar morto (isto é, permanece imutável ante os estímulos externos). Ele está liberado, sem sombra de dúvida.

Samádhi

IV:108. O yogi em *samádhi* não é atingido pelo processo do tempo (a morte), nem pelo fruto das ações (*karma*); nada nem ninguém pode afetar-lhe.

IV:109. O yogi em *samádhi* não recebe nada através dos sentidos; não conhece a si mesmo nem aos demais.

IV:110. Aquele cuja mente não está desperta nem dormida, livre das lembranças e do esquecimento, para quem nada permanece quieto o ativo, aquele é realmente um liberado (*jivanmukti*).

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

IV:111. O yogi em *samádhi* é insensível ao calor e ao frio, à dor e ao prazer, à honra e ao insulto.

IV:112. Certamente, trata-se de uma pessoa liberada, de aspecto saudável (com a mente clara e desperta), que parece dormido mas está desperto, que não inala nem exala (devido ao *kevala kúmbhaka*).

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

Conclusão

IV:114. Enquanto o *prána* não entrar em *sushumná* e alcançar sua meta no *brahmárandhra*, enquanto o *bindu* não estiver controlado mediante a contenção da respiração, enquanto a consciência (*chitta*) não refletir sem esforço sua autêntica natureza (*Brahman*) durante a meditação, aqueles que falam de conhecimento espiritual não serão mais que charlatões indignos de confiança.