

## Gheranda Samhita, introdução e capítulo I: shat karma

**Gheranda Samhita: “Ensinos do sábio Gheranda”,  
tradução do espanhol por Gustavo André Cunha**

### **Introdução**

A Gheranda Samhita é um manual de Hatha Yoga do século XVII que consta de 351 estrofes distribuídas em sete capítulos. É uma das três escrituras clássicas do Hatha Yoga e as técnicas que apresenta formam a base de muitas práticas do Yoga contemporâneo. O ensinamento apresenta-se em forma de diálogo entre o sábio Gheranda, de quem nada se conhece, e seu discípulo Chanda Kapali. Esta obra Vaishnavita toma como modelo a Hatha Yoga Pradipika e alguns versos têm correspondência com os do dito manual. Gheranda ensina uma disciplina de sete passos (sapta-sádhana) e descreve não menos de trinta e duas posturas (ásana) e vinte e cinco “selos” (mudra). A parte mais original deste trabalho é o extenso tratamento das técnicas de purificação (shodhana). Também propõe uma interessante classificação do fenómeno do êxtase (samádhi). Existem numerosos comentários a este texto.

### **Primeiro Capítulo: shatkarma, introdução geral e descrição de vinte técnicas de higiene interior**

#### **Invocação**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **A via dos sete passos**

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

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

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

#### **Os seis kriyá, ou exercícios de purificação**

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

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

#### **Primeiro kriyá: dhauti**

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

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

#### **Vatasara-dhauti**

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

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

#### **Varisara-dhauti**

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

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

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

#### **Vahnisara-dhauti (agnisara-dhauti)**

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

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

#### **Bahishkrita-dhauti**

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

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

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

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

#### **Danta-dhauti**

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

#### **Danta-múla-dhauti**

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

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

#### **Jihvá-dhauti (jihvá-sodhana)**

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

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

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

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

#### **Karna-dhauti**

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

#### **Kapála-randhra-dhauti**

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

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

#### **Hrid-dhauti**

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

#### **Danda-dhauti**

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

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

#### **Vamana-dhauti**

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

#### **Váso-dhauti**

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

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

#### **Múla-soddhana**

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

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

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

#### **Segundo kriyá: vasti (basti)**

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

#### **Jala-vasti**

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

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

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

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

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

### **Terceiro kriyá: neti**

1:50. Introduzir um fio delgado, de comprimento médio (22 a 28 cm.), por um orifício nasal.

Empurrá-lo até que passe para dentro da boca. Agarrá-lo com a mão e tirá-lo pela boca.

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

### **Quarto kriyá: lauliki (nauli)**

1:52. Mover energicamente os intestinos e o estômago de um lado para o outro. Isto é lauliki-yoga.

Elimina todas as enfermidades e aumenta o fogo gástrico.

### **Quinto kriyá: tratakam**

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

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

### **Sexto kriyá: kapalabhati**

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

#### **Váma-krama**

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

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

#### **Vyut-krama**

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

#### **Shít-krama**

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

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

## **CAPÍTULO II**

### **Ásana: descrição das 32 posturas**

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

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

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

1. Siddhásana (postura perfeita)
2. Padmásana (postura de lótus)
3. Bhadrásana (postura de bem-estar)
4. Mukrásana (postura de liberação)
5. Vajrásana (postura do raio)
6. Svastikásana (postura afortunada)
7. Simhásana (postura do leão)
8. Gomukhásana (postura da cabeça de vaca)
9. Virásana (postura heróica)
10. Dhanurásana (postura do arco)
11. Mritásana (postura do cadáver)
12. Guptásana (postura oculta)
13. Matsyásana (postura do peixe)
14. Matsyendrásana (postura de Matsyendra)
15. Paschimottanásana (postura da pinça)
16. Gorakshásana (postura de Goraksha)
17. Utkatásana (postura elevada)

18. Sankatásana (postura perigosa)
19. Mayurásana (postura do pavão)
20. Kukkutásana (postura do galo)
21. Kurmásana (postura da tartaruga)
22. Uttanakurmásana (postura da tartaruga em extensão)
23. Mandukásana (postura da rã)
24. Uttanamandukásana (postura da rã em extensão)
25. Vrikshásana (postura da árvore)
26. Garudásana (postura da águia)
27. Vrishásana (postura do touro)
28. Salabhásana (postura do gafanhoto)
29. Makarásana (postura do crocodilo)
30. Ushtrásana (postura do camelo)
31. Bhujangásana (postura da cobra)
32. Yogásana (postura de yoga)

#### Siddhásana

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

#### Padmásana

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

#### Bhadrásana

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

#### Muktásana

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

#### Vajrásana

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

#### Svastikásana

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

#### Simhásana

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

#### Gomukhásana

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

#### Virásana

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

#### Dhanurásana

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

#### Mritásana

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

#### Guptásana

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

### Matsyásana

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

### Matsyendrásana

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

### Paschimottanásana

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

### Gorakshásana

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

### Utkatásana

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

### Sankatásana

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

### Mayurásana

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

### Kukkutásana

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

### Kurmásana

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

### Uttanakurmásana

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

### Mandkukásana

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

### Uttanamandukásana

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

### Vrikshásana

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

### Garudásana

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

### Vrishásana

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

### Salabhásana

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

### Makarásana

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

### Ushtrásana

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

Bhujangásana

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

Yogásana

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

### Capítulo III

#### Mudra: descrição de mudras e bandhas

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

1. Mahamudra (grande selo)
  2. Nabhomudra (selo etérico)
  3. Uddiyanabandha (contração flutuante)
  4. Jalandarabandha (contração da garganta)
  5. Múlabandha (contração raiz)
  6. Mahabandha (grande contração)
  7. Mahavedha (grande penetrador)
  8. Khecharimudra (selo da língua)
  9. Viparitakaranimudra (selo da acção inversa)
  10. Yonimudra (selo da vagina)
  11. Vajrolimudra (selo vajroli)
  12. Shakticalanamudra (selo agitador da energia)
  13. Tadagimudra (selo do tanque)
  14. Mandukimudra (selo da rã)
  15. Shambavimudra (selo de Shiva)
- Panchadháraná (cinco dháraná ou concentrações):
16. Páarthividháraná (terra – muladhara chakra)
  17. Ámbhasídháraná (água – svádhistána chakra)
  18. Ágneyídháraná (fogo – manipura chakra)
  19. Váyavídháraná (ar – anahata chakra)
  20. Ákashídháraná (éter/espaço – ajña chakra)
  21. Ashvinimudra (selo da égua/cavalo)
  22. Pashinimudra (selo do pássaro)
  23. Kakimudra (selo do corvo)
  24. Matanginimudra (selo do elefante)
  25. Bhujanginimudra (selo da serpente)

3:4-5. Gheranda disse: Maheshvara (Shiva), dirigindo-se à sua esposa (Parvati), recitou as vantagens dos mudra da seguinte forma: Oh Devi, todos estes mudras cujo conhecimento conduzem a quem os pratica à obtenção de siddhi, devem manter-se em grande segredo. Não serão para ensinar alegremente a qualquer um. Este conhecimento que não é fácil de obter nem sequer pelos próprios deuses, proporciona felicidade ao yogi!

Mahamudra

3:6-7. Pressionar com firmeza o calcanhar esquerdo contra o ânus. Estender a perna direita e segurar o dedo gordo do pé com as mãos. Contrair a garganta. Fixar o olhar no intercílio. 3:8. Esta técnica cura todas as enfermidades (abdominais) e, em especial, prisão de ventre, inflamação do baço, indigestão e febre.

Nabhomudra

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

### Uddiyanabandha

3:10. Contrair o abdômen tanto para cima como para debaixo do umbigo. Empurrá-lo para trás, de maneira que os órgãos abdominais sejam comprimidos contra a coluna vertebral. Quem praticar este selo continuamente vencerá a morte. Graças a esta técnica, o “grande pássaro” (hamsa), a força vital (prána), é forçada insistentemente a “voar para cima” (uddína), ou seja, a ascender pelo canal central (sushumna-nádi).

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

### Jalandarabandha

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

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

### Múlabandha

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

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

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

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

### Mahabandha

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

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

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

### Mahavedha

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

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

### Khecharimudra

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

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

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

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

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

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

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

### Viparitakaranimudra

3:33-35. O sol (plexo solar) localiza-se abaixo do umbigo. A lua localiza-se na base do paladar. O processo mediante o qual o sol ascende e a lua descende, chama-se vipa. É um mudra secreto em

todos os tantra. Coloca-se a cabeça no solo com as mãos estendidas. Levantam-se as pernas e mantêm-se a postura com firmeza.3:36. Com a sua prática constante desaparecem a morte e a decadência. O yogui consegue siddhi e não é destruído nem sequer em pralaya (dissolução do universo no final de um período cósmico)

#### Yonimudra

3:37-42. Sentar-se em siddhásana. Tapar os ouvidos com os polegares, os olhos com os indicadores, as fossas nasais com os dedos médios, o lábios superior com os anelares e o inferior com os mindinhos. Inalar prána-váyu mediante kakimudra e uni-lo a apana-váyu. Visualizar os seis chakra e mordem (ascendente) até que desperte kundalini. Repetir os mantra hum ehamsa. Levar a Shakti junto a jiva, no sahasrara chakra. Cheio de Shakti, unida com o grande Shiva, meditar no supremo gozo. Contemplar a união de Shiva e Shakti neste mundo. Completamente extasiado, o yogui compreende que ele é Brahma. Esta prática é um grande segredo, difícil de realizar inclusive para os deva. Quem aperfeiçoa esta prática entra realmente em samádhi.

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

#### Vajrolimudra

3:45. Apoiar as duas mãos no solo. Levantar as duas pernas retas. A cabeça não deve estar em contacto com o solo. Esta técnica desperta kundalini e dá longevidade.3:46-48. Esta prática é o cume das práticas de yoga. Facilita a iluminação e aperfeiçoa o yogui. Com ela consegue-se bindu-siddhi (controle sobre o sêmen) e, então, pode conseguir qualquer coisa. Mesmo vivendo uma vida submerso de prazeres, o yogui alcança a perfeição com esta prática.

#### Shakticalana

3:49. A grande deusa kundalini, a energia do e, a átma-Shakti, dorme no muladhara chakra. Tem a forma de uma serpente enroscada com três voltas e meia.3:50. Enquanto permaneça adormecida no corpo, o jiva é apenas um animal, e não se produz o autêntico conhecimento mesmo que se pratique durante dez milhões de anos.3:51. Da mesma forma que uma porta se abre com uma chave, a porta de Brahma abre-se despertando kundalini mediante o hatha yoga.3:52. Colocar uma manta pelas costas (à altura dos rins) e sentar-se num lugar oculto, não despido, numa habitação exterior, para praticar Shakticalana.

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

3:54-55. Cobrir o corpo com cinzas. Sentar-se em siddhásana. Inalar prána-váyu por ambas as fossas nasais e uni-lo firmemente com apana. Contrair o recto com cuidado mediante ashvinimudra até que o váyu penetre nasushumna e manifeste claramente a sua presença.3:56. Retendo a respiração mediante kumbhaka, a serpente kundalini sente-se afogada, desperta e ascende até brahmarandhra.

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

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

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

3:60. O yogi que o pratique diariamente chegará a ser um siddha, alcançarão vighra-siddhi e curará todas as suas enfermidades.

#### Tádágí-mudra

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

#### Manduki-mudra

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

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

#### Shambavi

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

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

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

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

Panchadháraná

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

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

Párthivídháraná

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

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

Ámbhasídháraná

3:72. Este tattva é de cor branca, como a flor kunda, como uma concha marinha ou como a lua; o seu bīja-mantra é vam, a sua forma é circular,como a da lua, e Vishnu é a sua divindade.

Concentrar a mente e prána-váyu no elemento água mediante kumbhaka, durante um período de cinco ghatikas (duas horas e meia). Esta técnica de concentração elimina todo ador. Com ela, a água não pode causar dano algum.

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

Ágneyídháraná

3:75. Este tattva é de cor vermelha, como o inseto indra-gop e fica situada na região abdominal; o seu bīja-mantra é ram, a sua forma é triangular, e Rudra (Shiva) é a sua divindade. Brilha como um sol e confere siddhi. Concentrar a mente e prána-váyu no elemento fogo mediante kumbhaka,durante um período de cinco ghatikas (duas horas e meia). Esta técnica de concentração elimina o temor duma morte dolorosa. Com ela, o fogo não pode causar dano algum.3:76. A morte pelo fogo não alcança o yogui que pratica esta técnica.

Váyavídháraná

3:77. Este tattva é de cor negra, como khol para os olhos; o seu bījamantra é yam, e Íshvara é a sua divindade. Este tattva está cheio desattva. Concentrar a mente e prána-váyu no elemento ar mediante kumbhaka, durante um período de cinco ghatikas (duas horas e meia). Com esta técnica, o praticante pode caminhar no ar.

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

Ákashídháraná

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

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

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

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

Pashini

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

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

Kákí-mudra

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

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

Matangini

3:88-89. De pé e submergido em água até ao pescoço, absorver água através das fossas nasais e expeli-la pela boca; em seguida, aspirar água pela boca e expeli-la pela nariz (como um elefante). Repetindo esta técnica, uma e outra vez, anula-se a decadência e a morte.3:90-91. Esta técnica deve executar-se num lugar solitário. A sua prática confere a força de um elefante e proporciona grande prazer ao yogui. Deve ser feita com grande cuidado.

Bhujangini

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

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

**Benefícios dos mudra**

3:94. Oh, Chanda Kapali! Assim te mostrei os mudra, perseguidos por todos os siddha e que anulam a decadência e a morte.3:95. Não devem ser ensinados indiscriminadamente nem devem ser revelados a malfeitores ou a incrédulos. Devem ser cuidadosamente conservados em segredo. São difíceis de executar mesmo para os deuses.

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

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

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

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

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

## Capítulo IV

### **Pratyáhára: descrição da técnica de recolhimento interior**

Gheranda disse:

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

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

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

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

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

## Capítulo V

### **Pránáyáma: descrição de oito técnicas respiratórias e considerações sobre as estações do ano, dieta e purificação das nadis**

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

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

Lugar

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

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

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

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

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

### **Tempo**

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

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

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

5:11. As seis estações são:

Vasanta (Primavera): Chaitra e Vaishaka Março e Abril

Grishma (Verão): Jeshta e Asadha Maio e Junho

Varsha (Monções): Sravana e bhadra Julho e Agosto

Sharat (Outono): Ashvina e kartika Setembro e Outubro

Hemanta (Inverno): Agrahayana e pausha Novembro e Dezembro

Shishira (Frio): Magha e phalguna Janeiro e Fevereiro.

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

Magha Vaishaka Vasantanubhava: Janeiro - Abril

Chaitra Asadha Grishmanubhava: Março - Junho

Asadha Ashvina Varshanubhava: Junho - Setembro

Bhadra Agrahayana Sharadanubhava: Agosto - Novembro

Kartika Magha Hemantanubhava: Outubro - Janeiro

Agrahayana Phalguna Shishiranubhava: Novembro - Fevereiro.

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

### **Dieta**

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

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

5:18-19. Um yogui pode comer frutas e vegetais próprios da Índia (pepino; fruto da árvore-do-pão; manakachu; bayas, kakkola; fruto da jojoba; nozes, bunduc; planta maior e suas raízes, figos, plátano verde, beringela e frutose raízes medicinais (riddhi).

5:20. Pode comer as cinco folhas de plantas adequadas para os yogis: vegetais verdes e frescos e vegetais escuros (vastukusaka, hima-lochikasaka).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Purificação das nádi

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

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

5:35. Gheranda disse: o váyu não pode entrar nas nádi enquanto estiverem cheias de impurezas.

Como se pode então conseguir o pránáyáma? Como pode haver conhecimento dos tattva?

Portanto, primeiro há que purificar as nádi e depois praticar o pránáyáma.

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

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

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

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

5:41-42. A essência do fogo (agni-tattva) reside na raiz do umbigo. Há que levantar o fogo deste sítio e uni-lo à essência da terra (prithivi-tattva) para concentrar-se profundamente na luminosidade que se origina. Repetir depois o agni-bija dezesseis vezes, enquanto se inspira pela fossa nasal direita; reter o ar enquanto se repete o mantra sessenta e quatro vezes e expirar depois pela fossa nasal esquerda repetindo o mantra trinta e duas vezes.

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

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

Pránáyáma

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

Sahita

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Súryabheda

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

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

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

5:63-64. Em seguida, mostrar-te-ei o âmbito destes cinco váyu externos. Naga-váyu realiza a função de arrotar, kúrma abre as pálpebras, krikara produz os espirros, devadatta os bocejos e dhananjaya impregna, por completo, todo o corpo material e não o abandona nem sequer depois da morte.

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

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

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

Ujjayi

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

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

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

Sitali

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

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

Bhastrika

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

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

Bhramari

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

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

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

Murcha

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

Kevala

5:84. O alento de qualquer pessoa, ao inspirar, produz o som sah e ao expirar, o som ham. Estes dois sons formam soham (eu sou), ou, hamsa (o grande cisne). Ao longo do dia respira-se 21.600 vezes desta forma (cerca de 15 respirações por minuto). Todo jiva (ser vivo) realiza constantemente este japa, sem ser consciente dele. Isto denomina-se ajapa gayatri.

5:85-87. Este ajapa-japa realiza-se em três sítios: no muladhara chakra, no anahata chakra e no ajña chakra.

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

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

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

5:90-91. Todos os jiva recitam constante e inconscientemente o ajapa mantra, durante um número indeterminado de vezes ao dia. Mas um yogi deve contá-lo e recitá-lo conscientemente. Dobrando o número de ajapa (ou seja, com 30 respirações por minuto) consegue-se manonmani-avastha. Nesta técnica não há rechaka e puraka normais. Só há kevala-kumbhaka.

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

5:93-94. Kevala deve realizar-se oito vezes ao dia, uma vez cada três horas. Também pode efetuar-se cinco vezes ao dia, da seguinte forma: pela manhã muito cedo, ao meio dia, ao entardecer, à

meia noite e ao final da noite. Pode-se optar também por praticar três vezes ao dia: pela manhã, ao meio dia e pela tarde.

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

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

#### **Sthúla dhyána**

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

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

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

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

#### **Jyotish dhyána**

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

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

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

#### **Sukshma dhyána**

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

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

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

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

## Capítulo VII

### **Samádhi: descrição de várias técnicas para induzir o êxtase**

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

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

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

7:4. Eu sou Brahman, não sou nada mais; realmente sou Brahman e não me afeta o sofrimento; sou sat-chit-ânanda, sempre livre; participo de uma única essência.

7:5-6. O samádhi tem quatro formas: dhyána, nada, rásananda e laya, que se alcançam respectivamente mediante shambavi, khechari, bhramari e yonimudra. O samádhi de Bhakti Yoga é o quinto; e o samádhi de Raja Yoga, que se obtém mediante mano-murchakumbhaka, é o sexto.

Dhyána-yoga-samádhi

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

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

Nada-yoga-samádhi

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

Rásananda-yoga-samádhi

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

Laya-yoga-samádhi

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

Bhakti-yoga-samádhi

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

Raja-yoga-samádhi

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

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

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

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

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

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

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

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