

Goraksha-Paddhati

Texto, tradução (do sânscrito para o inglês) e comentários de Georg Feuerstein, do livro “Tradição do Yoga”.

A importância do Goraksha-Paddhati ("Rastros de Goraksha") pode ser medida pelo fato de que muitos dos seus versículos acham-se dispersos pelos textos posteriores de Hatha-Yoga. Não é provável, porém, que tenha sido escrito pelo próprio Goraksha, pois seus conceitos e sua linguagem encaixam-se mais nos séculos XII ou XIII do que no século X. O texto é agora traduzido na íntegra pela primeira vez, a partir da edição em sânscrito de Khemarâja Shrikrishnadâsa (Bombaim).



Parte I

1.1: Prostrando-se perante o abençoado Âdinâtha - seu próprio mestre, Hari, sábio e yogin -, Mahidhara forcejou por apresentar um comentário à doutrina (shâstra) de Goraksha, que proporciona o reto entendimento do Yoga.

Comentário: Este versículo de abertura deve ser uma interpolação, pois no terceiro versículo o autor é identificado como Goraksha. O nome Mahidhara, que significa "Sustentador da Terra", pode referir-se ao famoso mestre de Yoga do século XVI que escreveu o Mantra-Mahodadhi junto com o comentário a esse mesmo texto, a Naukâ. A literatura do Hatha-Yoga é cheia de incongruências e muitos textos contêm fragmentos de outros escritos.

1.2: Venero o mestre bendito, a bem-aventurança suprema (parama-ânanda) que é uma encarnação da bem-aventurança intrínseca (sva-ânanda) e cuja simples proximidade basta para que [meu] corpo fique feliz e consciente.

Comentário: A tradição afirma em uníssono que o mestre de Goraksha foi Matsyendra. Neste versículo, ele é equiparado à bem-aventurança sem mistura da Realidade suprema, a menos que interpretemos parama-ânanda como o nome próprio de um outro indivíduo, que não Matsyendra.

1.3: Saudando devotamente seu mestre como à suma sabedoria, Goraksha expõe o que se deve fazer para provocar a suprema bem-aventurança nos yogins.

1.4: Desejoso de fazer o bem aos yogins, manifesta ele o Goraksha-Samhitâ. Quem o compreender chegará sem dúvida ao Estado supremo.

1.5: É ele uma escada que leva à libertação, um [meio de] enganar a morte, pela qual a mente é afastada dos prazeres (bhoga) e vinculada ao Si Mesmo transcendente (parama-âtman).

1.6: Os melhores dentre os melhores recorrem ao Yoga, que é o fruto da árvore da revelação (shruti) que atende a todos os desejos, cujos ramos abrigam os nascidos duas vezes, que pacifica as tribulações da existência. (1.6)

Comentário: Temos neste versículo um jogo com a palavra dvija, que significa "nascido duas vezes" e "pássaro". Os nascidos duas vezes são os que receberam devidamente o cordão sagrado e têm o direito de estudar as Escrituras reveladas. À semelhança de pássaros, eles repousam nos ramos do conhecimento védico e alimentam-se do fruto delicioso da sabedoria perene.

1.7: Afirmam eles que os seis membros do Yoga são a postura, a contenção da respiração (prâna-samrodha), o recolhimento dos sentidos, a concentração, a meditação e o êxtase.

1.8: Existem tantas posturas quantas são as espécies de seres. [Só] Maheshvara [i.e., Shiva] conhece-lhes toda a variedade.

1.9: Das 840.000, mencionou-se uma para cada [10.000]. Assim, criou Shiva oitenta e quatro assentos (pitha) [para os yogins].

1.10: Dentre todas as posturas, duas são especiais. A primeira é chamada a postura do herói (siddha-âsana) e a segunda é a postura do lótus (kamala-âsana).

1.11: [O yogin] deve pôr firmemente um calcanhar [i.e., o esquerdo] junto ao períneo (yoni-sthâna) e o outro sobre o pênis, encostando o queixo no peito (hridaya). Contendo os sentidos como um tronco de árvore, deve dirigir fixamente o olhar para o [terceiro olho] entre as sobrancelhas. Esta é chamada a postura do herói, que abre as portas da libertação.

1.12: Colocando a perna direita sobre a [coxa] esquerda e a [perna] esquerda sobre a [coxa] direita, segurando com força os dedos dos pés com as mãos cruzadas por trás das costas, juntando o queixo ao peito, deve ele fixar o olhar na ponta do nariz. Esta é chamada a postura do lótus [baddha ou "travada"] que elimina doenças de várias espécies.

1.13: Como podem chegar a bom êxito os yogins que não conhecem as seis rodas, os dezesseis apoios ou suportes, os 300.000 [canais] e os cinco éteres/espacos no próprio corpo?

Comentário: As seis "rodas" ou centros psicoenergéticos (shat-cakra) são os famosos mûlâdhâra (na base da coluna), svadhishthâna (nos órgãos genitais), manipûra (no umbigo), anâhata (no coração), vishuddha (na garganta) e âjnâ (no meio da cabeça). O Siddha-Siddhânta-Paddhati (2.10) menciona os seguintes dezesseis suportes (shodasha-âdhâra; escreve-se shodashâdhâra): os dois dedos dos pés, o períneo (mûla), o ânus, o pênis, o baixo abdômen (udyâna), o umbigo, o coração, a garganta, o "sino" (ghantikâ, que corresponde à úvula), o céu da boca, a língua, o ponto médio entre as sobrancelhas, o nariz, a base do nariz e a testa. Os 300.000 canais (nâdí) que tecem o corpo sutil são os dutos da força vital. Dentre eles, os mais importantes são o canal central (sushumnâ), o canal lunar (idâ) e o canal solar (pingalâ). Os cinco éteres ou espacos (vyoman) são outras tantas percepções vogues do espaco da consciência.

1.14: Como podem chegar ao sucesso os yogins que não sabem que seu corpo é uma morada de um único pilar como nove aberturas e cinco divindades (adhidaivata)?

Comentário: O pilar único é o tronco e as nove aberturas são os olhos, os ouvidos, as narinas, a boca, o ânus e a uretra. As cinco divindades são os cinco sentidos.

1.15: O "apoio" [i.e., o lótus mulâdhâra na base da coluna] tem quatro pétalas. O svâdhishthana tem seis pétalas. No Umbigo há um lótus de dez pétalas e, no coração, [um lótus que tem tantas] pétalas quantos são os [meses] solares, [i.e., doze].

1.16: Na garganta há um [lótus] de dezesseis pétalas e, entre as sobranceiras, um [lótus] de duas pétalas. Na fissura de Brahma (brahma-randhra), no grande caminho, [há um lótus] chamado "das mil pétalas".

1.17: O "apoio" (âdhâra) é o primeiro centro; svâdhishthana é o segundo. Entre eles fica o períneo, chamado kâma-rupa.

Comentário: O nome kâma-rupa significa literalmente "formado de desejo". É também a denominação de uma certa região geográfica famosa pela intensidade da prática e do estudo do Tantra, identificada como o Assam. No corpo humano, esse nome também designa um lugar sagrado, um ponto de poder, que abriga em si tanto o potencial de libertação quanto o de auto-destruição.

1.18: O lótus de quatro pétalas chamado "apoio" fica no lugar do ânus (guda-sthâna). Afirma-se que no meio dele fica o "útero" (yoni) que os adeptos reverenciam sob o nome de desejo (kâma).

Comentário: O termo técnico yoni pode significar tanto o períneo quanto uma estrutura energética esotérica associada à kundalinî. Neste último caso, é o "útero" que recebe o falo ou o símbolo (linga) de Shiva, como afirma o versículo seguinte.

1.19: No meio do "útero" fica o grande falo ou símbolo [de Shiva], voltado para trás. Aquele que conhece o disco que, na cabeça deste [falo], é como uma jóia [brilhante], é um conhecedor do Yoga.

Comentário: Yoni e linga representam respectivamente Shakti e Shiva. O simbolismo sexual oculta uma majestosa realidade cósmica: a eterna interação entre o poder feminino e a consciência masculina, que estão sempre unidos no nível transcendente mas parecem separados no nível empírico. O disco ou espelho luminoso (bimba) mencionado neste versículo é representado como atado à "cabeça" (mastaka) do falo simbólico de Shiva. Provavelmente significa a luminosidade intrínseca do linga, que se reflete sobre ele mesmo - um sinal da perfeita autonomia de Shiva.

1.20: Abaixo do pênis fica a triangular cidade do fogo, fulgurante como o raio e semelhante ao ouro derretido.

1.21: Quando, [imerso] no grande Yoga, no êxtase, [o yogin] vislumbra a Luz suprema, infinita e onipresente, [já] não sofre do ir e vir [i.e., nascimentos e mortes no mundo finito].

1.22: A força vital desperta com o som sva. O local de repouso dessa [força vital] é o svâdhishthâna [cakra]. Desse local o pênis, chamado svâdhishthâna, tira seu nome.

1.23: O local onde o "bulbo" (kanda) afixa-se à sushumnâ [i.e., ao canal central] como uma pérola num fio é chamado manipuraka-cakra.

1.24: Enquanto a psique (jîva) vagar pela grande roda de doze raios [no coração], que é livre do mérito (punya) e do demérito (pâpa), não poderá encontrar a Realidade.

Comentário: Afirma-se que a psique, a consciência individuada, vaga inquieta pelas pétalas do lótus do coração, movida pelo próprio karma e agrilhada pela própria ignorância (avidya). Essa ignorância é o fato de a psique não saber que, na verdade, é o próprio Si Mesmo. Quando raia a sabedoria, cessa o movimento centrífugo de jîva e a consciência

encontra a sua verdadeira origem no centro do coração, que é a pura e bem-aventurada consciência do Si Mesmo. Para o indivíduo liberto, não existem nem o mérito nem o demérito, que são realidades kármicas que só dizem respeito ao estado de não-iluminação.

1.25: Abaixo do umbigo e acima do pênis fica o "bulbo" (kanda), o "útero" (yoni), semelhante a um ovo de galinha. Nele originam-se os 72.000 canais.

1.26: Dentre esses milhares de canais, setenta e dois são descritos. Do mesmo modo, dentre esses dutos da força vital, dez são ditos principais.

1.27: Idâ e pingalâ, sendo sushumnâ o terceiro; e, além desses, gândhâri, hasti-jihvâ, pushâ, yashasvini...

1.28: ... alambushâ, kuhû e shankhinî – o décimo – são mencionados. Os yogins devem sempre compreender essa rede (cakra) composta de canais.

1.29: Idâ localiza-se no lado esquerdo; pingalâ localiza-se no direito. Sushumnâ fica ao centro, enquanto gândhâri fica no olho esquerdo.

1.30: Hasti-jihvâ fica no olho direito e pûshâ no ouvido direito, enquanto yashasvinî fica no ouvido esquerdo e alambushâ, na boca.

1.31: Kuhû fica no lugar do pênis (linga) e a shankhinî no lugar do ânus. Existem, portanto, dez canais, (cada um dos quais está] ligado a um orifício.

1.32: Idâ, pingalâ e sushumnâ estão ligados ao caminho da força vital. Os [dez] conduzem sempre a força vital [e são associados, cada qual a seu modo, com] as divindades da lua (soma), do sol e do fogo.

1.33: Prâna, apâna, samâna, udâna e vyâna são os "ventos" [principais]. Nâga, kûrma, kri-kala, deva-datta e dhanam-jaya [são os tipos secundários da força vital no corpo].

Comentário: Esses dez nomes são termos técnicos do Yoga que não se prestam facilmente à tradução. Representam os diversos aspectos ou funções da força vital manifesta no corpo humano.

1.34: Prâna reside no coração; apâna está sempre na região do ânus; samâna localiza-se no umbigo; udâna fica no meio da garganta; ...

1.35: ... vyâna abarca o corpo [inteiro]. [São estes] os cinco "ventos" principais. Os cinco que começam com prâna e os [outros] cinco "ventos" que começam com nâga são bem conhecidos.

1.36: Afirma-se que nâga [manifesta-se] na eructação; kûrma [manifesta-se] no abrir [dos olhos]; sabe-se que kri-kâra [ou kri-kala] causa o espirrar; deva-datta [manifesta-se] no bocejar.

1.37: Dhanam-jaya está em toda parte e não sai nem mesmo do cadáver. Essas [dez formas da força vital] vagam por todos os canais sob a guisa da psique (jîva).

1.38: Assim como voa para cima a bola golpeada com um bastão curvo, assim também não fica parada a psique quando golpeada por prâna e apâna [sob a forma da inspiração e da expiração].

1.39: Movida por prâna e apâna, a psique sobe e desce pelos canais da esquerda e da direita, [muito embora] não possa ser vista em virtude da sua mobilidade.

1.40: Assim como o falcão amarrado por um fio pode ser trazido de volta depois de levantar vôo, assim também a psique, amarrada pelas qualidades (guna) [da Natureza], pode ser trazida de volta por meio [do controle] de prâna e apâna.

1.41: Apâna puxa o prâna e o prâna puxa apâna. [Essas duas formas da força vital] situam-se [respectivamente] acima e abaixo [do umbigo]. O conhecedor do Yoga une a ambas [para despertar o poder da serpente].

1.42: [A psique] sai [do corpo] com o som ham e entra de novo nele com o som sa. A psique recita continuamente o mantra "hamsa hamsa".

Comentário: Essa recitação natural e espontânea causada pela sucessão da inspiração e da expiração, é chamada ajapa-gâyatri. Quando o yogin empreende conscientemente essa recitação, hamsa hamsa hamsa converte-se no mantra "so'ham so'ham", que significa "Eu sou Ele; Eu sou Ele; Eu sou Ele".

1.43: A psique recita continuamente esse mantra 21.600 vezes a cada dia e noite.

1.44: O gâyatrí [-mantra] chamado ajapa dá a libertação aos yogins, e pelo simples desejo [de recitá-lo] o homem é liberto de todos os pecados.

1.45: Um conhecimento como este, uma recitação (japa) como esta e uma sabedoria como esta não existiram [antes] nem jamais existirão [novamente].

1.46: o vivificante gâyatrí nasce da kundaliní. Quem detém o conhecimento da força vital, da grande de ciência, é um conhecedor dos Vedas.

Comentário: A ciência vogue da respiração ou da força vital é apresentada aqui como a quinta essência da revelação védica. Isso não está muito longe da verdade, pois o controle da respiração associado à contenção da mente foram a mais antiga forma de Yoga, praticada já nos tempos védicos. Eram elementos fundamentais dos ritos védicos, especialmente no que diz respeito à disciplina de cantar os hinos sagrados.

1.47: O poder da kundaliní, enrodilhada em oito anéis, reside perpetuamente acima do "bulbo", fechando com a face a abertura do "portal de Brahma" (Brahma-dvâra).

Comentário: Os oito anéis do poder da serpente recebem, no Yoga-Vishaya, os seguintes nomes: pranavâ, guda-nâlâ, nalinî, sarpinî, vanka-nâlî, kshayâ, shaurî e kundalî.

1.48: É por esse portal que se deve passar para chegar-se ao estado do Absoluto que está além de todo o mal, [mas] Parameshvarî está adormecida, cobrindo o portal com sua face.

1.49: [Quando a kundaliní] é despertada por meio do buddhi-yoga associado à mente e à respiração (marut), sobe pela sushumnâ como uma agulha puxando um fio.

Comentário: O termo buddhi-yoga significa o exercício disciplinado da mente superior (buddhi), pelo qual a mente inferior (manas) torna-se dócil o suficiente para que a atenção se vincule ao movimento da força vital ou da respiração.

Pela ação combinada desses fatores, a kundalî adormecida acaba por despertar e por ser guindada aos poucos ao longo do eixo da coluna até chegar ao cakra coronário.

1.50: [Quando a kundalinî] - que tem a forma de uma serpente adormecida e é esplêndida como a fibra do lótus - é despertada pelo vahni-yoga, sobe pela sushumnâ.

Comentário: O composto vahni-yoga, ou "Yoga do fogo", refere-se à combustão criada pela união da mente (isto é, da atenção) com a força vital (isto é, a respiração). É o equivalente fisiológico do buddhi-yoga.

1.51: Assim como um homem, com força, abre uma porta usando a chave, assim também o yogin deve escancarar as portas da libertação por meio da kundalinî.

Comentário: *Temos aqui um jogo com a palavra hatha ("força"), que, no ablativo hathât significa "à força" ou "com força". O processo da kundalinî é quintessencial no Hatha-Yoga, que é o Yoga da força.*

1.52: Com as mãos firmemente postas em concha, sentando-se na postura do lótus, encostando com força o queixo ao peito e [praticando] a meditação na mente (cetas), deve ele expelir repetidamente o ar apâna para cima, depois de ter preenchido [com ele o peito]. [Assim], ao libertar a força vital, ele adquire um conhecimento (bodha) inigualável por meio do despertar do poder (shakti).

1.53: Deve esfregar seus membros com o líquido [i.e., o suor] produzido pelo esforço. Deve tomar leite e abster-se de [alimentos] amargos, azedos e salgados.

1.54: Aquele que pratica [este tipo de] Yoga deve ser celibatário (brahmacârin) e deve praticar a renúncia (tyâgin), vivendo de uma alimentação simples (mita-âhârin). Tornar-se-á um adepto ao cabo de um ano. Quanto a isto não se deve ter a menor dúvida.

Comentário: *Enquanto se dedicam ao árduo processo da kundalinî, os yogins precisam tomar muito cuidado com a alimentação. Não se recomendam nem o jejum nem os excessos no comer.*

1.55: Aquele que consome alimentos doces e ricos em óleo, saboreando-lhes o gosto e deixando uma quarta parte, é chamado um homem que se alimenta simplesmente (mita-âhârin).

Comentário: *A recomendação tradicional é que se encham duas partes do estômago com alimento e uma com água, deixando vazia a quarta parte. Aliás, um quarto da comida deve ser oferecido às divindades e aos antepassados antes da refeição.*

1.56: Aquele que conhece a kundalinî-shakti [situada] acima do "bulbo", que concede a esplêndida libertação mas [é causa de maior] servidão para os tolos, é um conhecedor dos Vedas.

Comentário: *O poder da serpente é uma faca de dois gumes. Para os praticantes sábios, dá por fim o fruto da libertação; mas, para os outros, só faz com que se aprofunde o seu envolvimento ignorante com o doloroso ciclo da existência (samsâra).*

1.57: Participa da libertação o yogin que conhece o mahâ-mudrâ, o nabho-mudrâ, o uddiyâna[-bandha], o jâlandhara [-bandha] e o mûla-bandha.

1.58: Unindo o queixo ao peito, pressionando sempre o calcanhar esquerdo contra o períneo (yoni) e segurando com as mãos o pé direito estendido à frente, [o yogin], depois de inalar o ar e contê-lo nos dois

lados do peito, deve exalá-lo aos poucos. Afirma-se que este grande selo [i.e., mahâ-mudrâ] elimina as doenças das pessoas.

Comentário: A expressão kakshi-yugalam, traduzida aqui por "nos dois lados do peito", corresponde à sensação de encher os pulmões ao máximo de modo que a caixa torácica se expanda.

1.59: Depois de praticar [o mahâ-mudrâ] com a parte lunar [i.e., a narina esquerda], deve ele praticá-lo com a parte solar [i.e., a narina direita]. Deve sair da posição deste selo depois de chegar a um número igual [de repetições].

1.60: [Para o adepto que chegou a bom êxito na prática do mahâ-mudrâ] não há mais [alimentos] adequados e inadequados. Todos os sabores, com efeito, perdem o sabor. Até mesmo um veneno virulento, quando ingerido, é digerido como se fosse néctar (pîyûsha).

1.61: [Todas] as doenças são eliminadas para o praticante do mahâ-mudrâ, especialmente a tuberculose, a lepra, a constipação, o inchaço do abdômen e a decrepitude.

1.62: Este mahâ-mudrâ que descrevemos proporciona às pessoas grandes realizações. Deve ser conservado com o máximo zelo e não deve ser revelado a ninguém.

Comentário: A expressão mahâ-siddhi, traduzida aqui por "grandes realizações", pode ser entendida também no singular como a Realização por excelência, a libertação. Pode, por outro lado, ser uma referência aos oito grandes poderes paranormais tradicionalmente atribuídos aos adeptos plenamente realizados.

1.63: o khecârî-mudrâ consiste em virar a língua para trás e encaixá-la no oco do crânio, fixando-se entrementes o olhar entre as sobrancelhas.

1.63: o khecârî-mudrâ consiste em virar a língua para trás e encaixá-la no oco do crânio, fixando-se entrementes o olhar entre as sobrancelhas.

1.64: o conhecedor do khecârî-mudrâ não sofrerá o sono, nem a fome, nem a sede, nem o desfalecimento, nem a morte por motivo de doença.

1.65: o conhecedor do khecârî-mudrâ não será atormentado pela tristeza, nem maculado pelas ações [ou pelo karma], nem agrilhoado por coisa alguma.

1.66: Porque a língua toma a forma do khecârî, a mente (citta) não se move. Por isto, o khecârî perfeito é adorado por todos os adeptos.

1.67: o sêmen (bindu) é a raiz de [todos os] corpos dotados de veias [i.e., de canais da força vital]. Elas constituem [todas] as veias [i.e., de canais da força vital]. Elas constituem [todos] os corpos, da cabeça às solas dos pés.

1.68: o sêmen não se perde para aquele que [penetra] a cavidade acima da úvula por meio do khecârî-mudrâ, [mesmo que ele seja] abraçado por uma mulher.

Comentário: Pelo domínio do khecârî-mudrâ, o yogin pode dedicar-se à atividade sexual sem correr o risco da ejaculação, que é tradicionalmente evitada por acarretar o esgotamento da energia vital (ojas).

1.69: Enquanto o sêmen permanecer no corpo, quem terá medo da morte? Enquanto se conserva o nabho-mudrâ, o sêmen não desperta. (1.69)

Comentário: O nabho-mudrâ é o mesmo que o khecârî-mudrâ. A palavra nabhas é sinônimo do kha de khecârî; ambas significam "éter" ou "espaço".

1.70: Mesmo que o sêmen caia no [útero feminino] que "consome os sacrifícios" (huta-âshana), ele é recuperado e volta ao seu lugar de origem quando é contido pelo poder do yoni-mudrâ.

1.71: Além disso, há duas espécies de sêmen: o branco e o vermelho. O branco é chamado shukra, ao passo que o vermelho é chamado mahâ-rajâs.

Comentário: O shukra, o branco, é o sêmen do homem, e o mahâ-rajâs, o vermelho, é a secreção vaginal da mulher, às vezes confundida (erroneamente) com o sangue da menstruação.

1.72: O rajâs localiza-se na região do umbigo e assemelha-se a um líquido vermelho. O bindu localiza-se na região da lua [i.e., no céu da boca]. É difícil unir os dois.

Comentário: Este versículo deixa claro que, do ponto de vista yogue, o bindu não é somente o esperma produzido nos testículos, assim como o rajâs não é somente a secreção genital feminina. Ambos têm também os seus aspectos energéticos. Assim, o rajâs é associado ao elemento solar situado no abdômen e o bindu, ao elemento lunar localizado na cabeça.

1.73: O bindu é Shiva; o rajâs é Shakti. O bindu é a lua; o rajâs é o sol. Somente pela união dos dois chega [o yogin] ao Estado supremo.

1.74: Quando o rajâs é ativado pelo estímulo do poder [da kundalinî] através da respiração (vâyû), alcança ele a união com o bindu, e com isso o corpo se diviniza.

Comentário: A criação de um corpo divino (divya-deha), dotado de todos os grandes poderes paranormais, é o objetivo do Hatha-Yoga. Este versículo resume o processo esotérico pelo qual esse fim é alcançado.

1.75: O shukra está ligado à lua; o rajâs está ligado ao sol. Aquele que conhece a unidade intrínseca dos dois é um conhecedor do Yoga.

Comentário: A expressão samarasa-ekatva (escreve-se samarasaikatva), traduzida aqui por "unidade intrínseca", refere-se à fusão dos aspectos energéticos dos dois tipos de sêmen - o masculino e o feminino. Samarasa é um conceito muito importante no Tantrismo e no Hatha-Yoga. Significa a realização da identidade fundamental de todas as coisas diferenciadas, ou seja, a não-dualidade na dualidade.

1.76: À purificação da rede (jâla) de canais e ao despertar do sol e da lua, bem como ao esgotamento dos líquidos [corpóreos nocivos], chama-se maha-mudrâ.

Comentário: A transformação à qual o hatha-yogin aspira exige uma reformulação total da química do corpo. Os rasas ou líquidos mencionados neste versículo são, provavelmente, fluidos corpóreos que padecem de um desequilíbrio químico.

1.77: Assim como um grande pássaro não se cansa ao levantar vôo, assim também esta [prática do] uddiyâna[-bandha] transforma-se num leão perante o elefante da morte.

Comentário: Esta metáfora pitoresca baseia-se na assonância entre o uddîna ("levantar vôo") do pássaro e o uddiyâna ("pairar") do yogin, que consiste em contrair fortemente o abdômen para dentro de modo a conduzir o ar ou a força vital para cima e fazer jiva voar como um pássaro. Afirma-se que esta técnica vogue é capaz de vencer a morte, do mesmo modo que o leão é capaz de matar um elefante muito maior do que ele.

1.78: Esta trava ascendente (uddiyâna-bandha) é [feita] abaixo do umbigo e na metade posterior do abdômen. Ai se diz que a trava [é aplicada].

1.79: A jâlandhara-bandha [ou trava da garganta] bloqueia a rede de condutos (shiras) de modo que água do céu [i.e., o néctar produzido pelo núcleo secreto da cabeça] não caia [no abdômen]. Por isso, [essa prática] elimina um sem-número de males da garganta.

1.80: Quando se executa o jâlandhara-bandha, caracterizada pela constrição [deliberada] da garganta, o néctar não cai no fogo e o ar não se agita.

1.81: Pressionando o calcanhar esquerdo contra o períneo, [o yogin] deve contrair o ânus enquanto puxa para cima a [força] apâna. [Assim] se deve executar a "trava da raiz" (mula-bandha).

1.82: Com a unificação de prâna e apâna, reduz-se a quantidade de urina e de fezes. Mesmo que seja velho, ele fica de novo jovem pela [prática] constante da trava da raiz.

1.83: Sentando-se na posição do lótus, mantendo eretos o corpo e a cabeça e fixando o olhar na ponta do nariz, deve ele recitar na solidão (ekânta) o imperecível som om.

1.84: A Luz suprema é om, em cujas mínimas unidades fonéticas (mâtrâ) residem as divindade da lua, do sol e do fogo, [bem como] os graus da manifestação [simbolizados pelas palavras] bhûh, bhuvah e svah.

Comentário: A sílaba sagrada om simboliza o Absoluto, mas os elementos que a constituem (a, u e m) representam os chamados três mundos (loka), representados pelas palavras bhûh, bhuvah e svah, que são respectivamente a terra, a atmosfera e o céu.

1.85: A Luz suprema é om, onde residem os três tempos [i.e., o passado, o presente e o futuro], os três Vedas [i.e., o Rig-Veda, o Yajur-Veda e o Sâma-Veda], os três mundos, as três entoações (svara) e as três divindades [i.e., Shiva, Vishnu e Brahma?].

1.86: A Luz suprema é om, onde reside o tríplice poder (shakti) [que se manifesta em] ação, vontade e sabedoria, ou brâhmî, raudrî e vaishnavî.

Comentário: O aspecto feminino da Divindade, significado pelo termo shakti, compreenderia três funções: a ação criadora (kriyâ), a vontade criadora (icchâ) e a sabedoria criadora (jnâna). Essas três funções também são designadas pelas formas adjetivais dos nomes das três grandes divindades: Brahma, Rudra (ou seja, Shiva) e Vishnu.

1.87: A Luz suprema é om, onde residem as três unidades fonéticas, a saber, a sílaba a, a sílaba u e a sílaba m, chamada de "ponto seminal" (bindu).

1.88: A Luz suprema é om. Deve ele recitar em palavras sua sílaba-semente (bija), praticá-la com o corpo e recordá-la com a mente. (1.88)

1.89: Aquele que recitar constantemente o pranava, quer seja puro ou impuro, não será maculado pelo pecado, assim como a folha de lótus [não é tocada] pela água.

1.90: Quando o "vento" se move, move-se também o sêmen. Quando não se move, tampouco se move [o sêmen]. [Se] o yogin [quiser] desenvolver o poder da absoluta imobilidade (sthânutva), deverá conter o "vento" [i.e., a respiração/força vital].

1.91: Enquanto o "vento" permanece no corpo, a psique não se liberta. A saída dele [provoca] a morte. Por isso, deve ele conter o "vento".

1.92: Enquanto o ar fica contido no corpo, a mente permanece livre do mal. Enquanto o olhar [for habilmente fixado] entre as sobrancelhas, quem terá medo da morte?

1.93: Portanto, por medo da morte, [até] Brahma dedica-se diligentemente ao controle da respiração, como o fazem também os yogins e os sábios. Por isso, deve-se conter o "vento".

1.94: Pelos caminhos da esquerda e da direita [i.e., as narinas], hamsa avança (prayâna) [a uma distância de] trinta e seis dedos para fora [do corpo], e por isso se chama prâna.

1.95: Quando toda a rede de canais, cheios de impurezas, é por fim purificada, o yogin torna-se capaz de controlar (samgrahana) a força vital.

1.96: o yogin [colocado] na postura travada do lótus deve preencher-se de força vital pela [narina] lunar e, depois de contê-la segundo a sua capacidade, deve expeli-la de novo pela [narina] solar.

1.97: Meditando no disco lunar, no néctar que se assemelha- à coalhada, ao leite de vaca ou à prata, o praticante do controle da respiração deve alegrar-se.

Comentário: O texto usa a palavra prânâyâmin para designar o praticante do prânâyâma. O disco (bimba) lunar é visualizado na cabeça, no local de onde promana o néctar da imortalidade, acima do céu da boca.

1.98: Aspirando o ar (shvâsa) pela [narina] direita, deve ele preencher aos poucos o abdômen. Depois de retê-la segundo as regras, deve expeli-la pela [narina] lunar.

1.99: Meditando no disco solar, que é um coágulo de chamas ardentes e brilhantes localizado no umbigo, o praticante do controle da respiração deve alegrar-se.

1.100: Quando a respiração é filtrada por idâ [i.e., pela narina esquerda], ele deve espeli-la de volta pela outra [narina]. Aspirando o ar pela pingalâ [i.e., pela narina direita], deve ele, depois de retê-lo, expirá-lo pela [narina] esquerda. Pela meditação nos dois discos - o solar e o lunar -, sempre segundo as regras, toda a multidão dos canais se purifica ao cabo de três meses.

1.101: Pela purificação dos canais, [o yogin] obtém a saúde, a manifestação do som [sutil interior] (nada), [a capacidade de] conter o "vento" de modo a preencher totalmente os pulmões e a ignição do fogo [interior].

Comentário: O fogo interior (anala) [e o calor abdominal (udâra-agni escreve-se udârâgni), que é essencial para o processo de despertar o poder da serpente.

Parte II

2.1: Pela contenção da expiração (apâna), o ar, a força vital (prâna) permanece no corpo. Com uma única respiração, [o yogin] deve abrir o caminho que leva ao "espaço" (gagana) [no topo da cabeça].

Comentário: A força vital (prâna) manifesta-se no corpo humano sob cinco aspectos funcionais, dos quais apâna e prâna são os que principalmente constituem o motor da nossa vida psicofísica. O primeiro está ligado à expiração, o segundo à inspiração. Ao imobilizar a força vital exteriorizante, o yogin acumula a energia prânica no corpo; esta, quando adequadamente direcionada, pode escancarar a porta que se oculta no topo da cabeça. É então que a força vital individuada reúne-se à força vital cósmica.

2.2: A exalação, a inalação e a retenção [yogues] têm a natureza do "murmúrio" (pranava) [i.e., a sagrada sílaba om]. O controle da respiração é tríplice e tem doze medidas (mâtrâ).

Comentário: No Hatha-Yoga, o controle da respiração freqüentemente se associa à prática da recitação de om, recitação essa que é contada em "medidas". A mâtrâ é uma unidade de tempo, definida de várias maneiras. Assim, o Brihad-Yogi-Yâjnavalkya-Smriti (8.112) explica-a como o tempo necessário para estalar os dedos três vezes, passar a mão em roda sobre o joelho uma vez e bater palmas três vezes. Neste texto, a mâtrâ é identificada à duração do próprio som om - que dura alguns segundos.

2.3: O sol e a lua [internos] estão ligados às doze medidas; não são presos à rede de defeitos (dosha). O yogin deve sempre conhecer [esses dois princípios].

Comentário: O corpo humano é um espelho do conjunto da realidade macrocômica. "O que está embaixo é como o que está em cima." Portanto, também há um sol e uma lua dentro do corpo. Afirma-se que o primeiro localiza-se na região do umbigo e a segunda, na cabeça.

2.4: Durante a inalação, deve ele executar doze medidas [da sílaba om]. Durante a retenção, deve executar dezesseis medidas e, durante a exalação, dez sons om. A isso se chama de "controle da respiração" (prânâyama).

2.5: No [estágio] inicial [do controle da respiração devem-se executar] doze medidas; no [estágio] intermediário, duas vezes isso; e no [estágio] superior, prescreve-se três vezes isso. Tal é a qualificação do controle da respiração.

2.6: No [estágio] inferior, a "substância" (dharma) [i.e., o suor] é forçada a sair; no [estágio] intermediário, ocorrem tremores; no [estágio] superior, o yogin se eleva [do chão]. Por isso, deve ele conter [cuidadosamente] o ar (vâyu).

2.7: o yogin, [sentado na] postura travada do lótus, prestando homenagem ao mestre e a Shiva, deve praticar o controle da respiração na solidão (ekânta), fixando o olhar no meio das sobrancelhas.

Comentário: A postura do lótus travada (baddha-padma-âsana) consiste em sentar-se na postura do lótus comum, cruzar os braços por trás das costas e segurar com as mãos os dedos dos pés.

2.8: Trazendo para cima o ar apâna, deve ele uni-lo ao prâna. Quando apâna é conduzido para cima junto com o poder [da kundalinî], libera-se o yogin de todos os pecados.

2.9: Fechando os nove portais (dvâra) [i.e., os orifícios do corpo], inalando o ar e contendo-o firmemente, conduzindo-o ao "espaço interior" (âkâsha) [do coração?] junto com o apâna e o fogo (vahni) [abdominal], despertando o poder [da kundalinî] e colocando-o na cabeça - seguindo esta regra, enquanto [o yogin] unido à morada do Si Mesmo [no topo da cabeça] assim permanecer, será certissimamente louvado pela multidão dos grandes seres.

Comentário: O processo de despertar da kundalinî é normalmente descrito como uma ação conjunta do prâna, do apâna e do fogo abdominal. Juntos, eles geram energia em quantidade suficiente para acordar a kundalinî que jaz adormecida na base da coluna.

2.10: Portanto, o controle da respiração é um fogo [que se alimenta] do combustível das transgressões (pâtaka). Os yogins sempre chamam-no de "a grande ponte" [que cruza] o oceano da existência [condicionada].

Comentário: Desde a época dos Brâhmanas, o controle da respiração foi exaltado como o meio por excelência através do qual se podem consumir os depósitos kârmicos resultantes dos pensamentos e ações demeritórios.

2.11: Através da postura, eliminam-se as doenças; através do controle da respiração, [expiam-se] as transgressões; através do recolhimento dos sentidos, o yogin se liberta de [todas as] modificações (vikâra) mentais.

2.12: O amor pela concentração [causa] a estabilidade (dhairya); através da meditação, [o yogin obtém um] estado de] consciência maravilhoso. No [estado de] êxtase (samâdhi), lançando fora o karma propício e nefasto, ele alcança a libertação.

2.13: Diz-se que o recolhimento dos sentidos [ocorre] depois de duas vezes seis controles da respiração; afirma-se que a concentração auspiciosa [ocorre] depois de duas vezes seis recolhimento dos sentidos.

2.14: Os especialistas em meditação asseveram que a meditação são doze concentrações. Afirma-se ainda que o êxtase (samâdhi) [ocorre] ao cabo de doze meditações.

2.15: Quando se contempla nesse êxtase a suprema Luz – infinita, irradiando-se em todas as direções –, já não há atividade nem karma passado ou presente.

2.16: Tendo-se colocado na postura com o pênis [entre] os dois calcanhars, fechando com os dedos os orifícios dos olhos, dos ouvidos e das vias nasais, inalando o ar pela boca e contemplando [o prâna] no peito junto com o fogo [abdominal] e o apâna, deve ele contê-los todos estâveis na cabeça. Assim, o senhor dos yogins, cuja forma é a daquela [Realidade], alcança a identificação (samatâ) com a Realidade (tattva) [i.e., Shiva].

2.17: Quando o ar alcança o "espaço" (gagana) [dentro do coração?], produz-se um som poderoso, [que se assemelha ao de] um instrumento musical como um sino. Então, a perfeição (siddhi) está próxima.

2.18: [O yogin] jungido pelo controle da respiração [garante] a eliminação de todas as [espécies de] doenças. [Aquele que] não está jungido pela prática do Yoga [atrai para si] a manifestação de todas as [espécies de] doenças.

2.19: Várias doenças, [tais como] soluços, tosse, asma e males da cabeça, dos ouvidos e dos olhos, são causadas pelo descontrole (vyatikrama) do ar.

2.20: Assim como o leão, o elefante e o tigre são domados muito aos poucos, para que não venham a matar o domador – assim também o ar [só deve ser] manipulado [com a máxima disciplina].

2.21: Deve ele deixar o ar sair bem devagar, e deve também inalá-lo bem devagar. Além disso, deve conter [a respiração] bem devagar. Então, a perfeição está próxima.

2.22: Os olhos e os outros [sentidos] vagam entre os seus respectivos objetos. Quando retiram-se deles, a isto chama-se "recolhimento dos sentidos" (pratyâhâra).

2.23: Assim como o sol deixa de brilhar quando atinge o terceiro [quartel do seu] ciclo, assim também o yogin que recorre ao terceiro membro [do Yoga] [deve apagar todas as] modificações mentais (vikâra).

2.24: Assim como a tartaruga recolhe os membros para dentro do casco, assim deve o yogin recolher os sentidos dentro de si.

2.25: Reconhecendo que o quanto ouve com os ouvidos, seja agradável, seja desagradável, é sempre o Si Mesmo – o conhecedor do Yoga recolhe [a audição].

2.26: Reconhecendo que o que quer que cheire com o nariz, seja perfumado, seja malcheiroso, é sempre o Si Mesmo – o conhecedor do Yoga recolhe [o olfato].

2.27: Reconhecendo que o quanto vê com os olhos, seja puro, seja impuro, é sempre o Si Mesmo – o conhecedor do Yoga recolhe [a visão].

2.28: Reconhecendo que o quanto sente com a pele, quer tangível, quer intangível, é sempre o Si Mesmo – o conhecedor do Yoga recolhe [o tato].

2.29: Reconhecendo que o quanto saboreia com a língua, quer salgado, quer insosso, é sempre o Si Mesmo – o conhecedor do Yoga recolhe [o paladar].

2.30: O sol recolhe a chuva feita de néctar (amrita) lunar. Ao recolhimento dessa [chuva] chama-se "recolhimento dos sentidos".

2.31: A mulher única, que vem da região lunar, é desfrutada por dois, ao passo que o terceiro, [além] dos dois, é o que sofre a velhice e a morte.

Comentário: O sentido deste versículo é obscuro.

2.32: Na região do umbigo reside o sol único, cuja essência é o fogo. E a lua, cuja essência é o néctar, situa-se sempre na raiz do palato.

2.33: A lua, voltada para baixo, faz chover [néctar]; o sol, voltado para cima, devora [esse néctar lunar]. Para isto deve-se conhecer a postura [invertida] (karani) para que a ambrosia seja obtida.

2.34: [Quando] o umbigo está em cima e o céu da boca está embaixo, [ou seja, quando] o sol está em cima e a lua está embaixo, a isto se chama de postura invertida. Deve ela ser aprendida pelo ensinamento de um mestre.

Comentário: A postura invertida (viparīta-karāni) pode ser a parada de ombros ou a parada de mãos.

2.35: Lá onde o touro três vezes agrilhado solta um mugido poderosíssimo, devem os yogins saber que está [situado] o cakra do "[som] não-tocado" (anāhata), no coração.

Comentário: O "touro três vezes agrilhado" (tridhā baddho vṛishah) é a psique Jiva, presa pelas três qualidades (guna) da Natureza - sattva, rajas e tamas.

2.36: Quando a força vital alcança o grande lótus [do topo da cabeça], depois de ter-se aproximado do manipurāka e ter passado para o anāhata, o yogin alcança a imortalidade (amrita).

2.37: Deve [o yogin] contemplar o supremo Poder (shakti) inserindo a língua na cavidade [brāhmica] superior, segundo as prescrições. [O néctar] que goteja do lótus de dezesseis pétalas situado acima é obtido pela elevação forçada [da língua, até que encoste no fundo do céu da boca]. Esse yogin impecável, que bebe da morada (kula) da língua a [especial] décima sexta parte da água limpidíssima da onda de kalā, [que escorre] daquele [lótus], vive por muito tempo tão jovem e flexível quanto um talo de lótus.

2.38: Deve ele beber do fresco vagalhão [de ar] [fazendo] com a boca um bico como de um corvo. Ordenando o prāna e o apāna, o yogin não envelhece.

2.39: Aquele que bebe o ar do prāna com a língua [colada na] raiz do palato verá todas as suas doenças desaparecer dentro de seis meses.

2.40: Depois de contemplar todo o néctar no quinto cakra, [chamado] "o puro" (vishuddha), ele parte pelo caminho ascendente, passando ileso pelas mandíbulas do sol [interior localizado no umbigo].

2.41: O som vi significa o "cisne" (hamsa) [i.e., a respiração espontânea]; shuddhi [ou "pureza"] chama-se "imaculado". Por isso, os conhecedores dos cakras sabem que o cakra da garganta é chamado vishuddha.

2.42: [A força vital], depois de escapar às mandíbulas do sol [interior], sobe por si mesma até a cavidade na base do nariz, [desde que o yogin] tenha preenchido de néctar essa cavidade.

2.43: Coletando a água limpidíssima da kalā da lua, [que cai em forma de chuva] de cima da região da garganta, deve ele conduzi-la para a cavidade na base do nariz e depois para toda parte, por meio do "espaço" [situado no topo da cabeça].

2.44: O conhecedor do Yoga que bebe o néctar (soma) por mover com firmeza a língua para cima [encostando-a no céu da boca], conquista indubitavelmente a imortalidade ao abo de meio mês.

2.45: Aquele que controla o orifício da raiz supera [todos os] obstáculos e alcança [o estado que se situa] além da velhice e da morte, como o Hara de cinco faces [i.e., Shiva].

2.46: Pressionando a ponta da língua contra a grande cavidade do "dente real" (rāja-danta) [i.e. a úvula ou "campainha"] e contemplando a Deusa ambrosíaca, torna-se ele um sábio poeta ao cabo de seis meses.

Comentário: Essa técnica também é chamada de lambikâ-yoga. A palavra lambikâ significa "penduricalho" e refere-se à úvula, que é estimulada pela língua para aumentar a produção de saliva, cujo correspondente sutil é o límpido néctar da imortalidade.

2.47: o grande fluxo vindo de cima [da úvula] bloqueia todos os [outros] fluxos [do corpo]. Todo o que não produz o néctar [deve praticar antes] os caminhos das cinco concentrações.

2.48: Se a língua beijar constantemente a extremidade do "penduricalho" [i.e., a úvula], provocando o fluxo de um líquido (rasa) [de sabor] salgado, picante ou azedo, ou que se assemelha ao leite, ao mel e à manteiga líquida, as doenças, a velhice e a morte desaparecerão; as doutrinas (shâstra) e seus membros auxiliares serão celebradas, e ele alcançará a imortalidade e os oito poderes [paranormais] e atrairá para si as consortes (anga) dos adeptos (siddha).

2.49: Ao cabo de dois ou três anos, o yogin cujo corpo está cheio de néctar vê o seu sêmen (retas) subir e [assiste ao] surgimento de poderes [paranormais], como o de miniaturização (animan).

Comentário: A subida do aspecto sutil do fluido reprodutivo masculino é o equivalente yogue do que, em linguagem psicológica, se chama "sublimação". A rigor, trata-se de uma forma de "sobreliminação", pois o processo consiste numa ultrapassagem dos limites (latim: limen) da condição psicofísica ordinária. Este estado, raro, é chamado de úrdhwa-retas.

2.50: Assim como o fogo existe [enquanto existe o] combustível; assim como a luz existe [enquanto existem] o óleo e o pavio - assim também a [psique] encarnada não deixa o corpo enquanto ele está repleto da parte (kalâ) lunar.

2.51: Para o yogin, cujo corpo é cotidianamente preenchido com a parte lunar, os venenos não se espalham, mesmo que ele seja picado pelo próprio Takshaka [o rei das serpentes].

2.52: [Quando o yogin estiver] experimentado na postura, firmemente unido ao controle da respiração e dotado do recolhimento dos sentidos, deve praticar a concentração.

2.53: A concentração é definida como a estabilidade da mente e a concentração nos cinco elementos, um a um, no coração.

2.54: O [elemento] terra, sediado no coração, é um quadrado amarelo ou amarelado resplandecente, com a sílaba "la" e o [deus Brahma] sentado na posição do lótus. Dissolvendo lá [i.e., no coração] as energias vitais junto com a mente, deve ele concentrar-se por cinco ghatikâs [i.e., duas horas]. Deve sempre praticar a concentração terrestre, de efeito estabilizante, para dominar a terra.

2.55: o elemento água (ambu-tattva), semelhante à meia-lua ou ao jasmim branco, localiza-se na garganta, é dotado da sílaba-semente do néctar (pîyûsha), "va", e é sempre associado a Vishnu. Dissolvendo lá [i.e., no coração] as energias vitais junto com a mente, deve ele concentrar-se por cinco ghatikâs [i.e., duas horas]. Deve praticar sempre a concentração aquática, que consome o sofrimento para sempre.

2.56: O elemento fogo, triangular, localizado no céu da boca e semelhante à cochonilha [vermelha] é luminoso e associado a repha [Le., à sílaba "ra"], é brilhante como o coral e vive na boa companhia de Rudra. Dissolvendo lá [i.e., no coração] a força vital junto com a mente, deve ele concentrar-se por cinco ghatikâs [i.e., duas horas]. Deve dedicar-se sempre à concentração ígnea a fim de dominar o fogo.

Comentário: Em geral, afirma-se que o elemento fogo se localiza no umbigo.

2.57: O elemento aéreo, localizado entre as sobrancelhas, assemelha-se ao colírio negro e está associado à letra “ya” e a Ishvara como divindade [regente]. Dissolvendo lá [i.e., no coração] a força vital junto com a mente, deve ele concentrar-se por cinco ghatikâs [i.e., duas horas]. O yamin deve praticar a concentração aérea para poder cruzar os céus.

Comentário: O domínio sobre o elemento ar dá ao yamin, ou yogin, a capacidade do vôo mágico (khecara), que é um tema ao qual não só a literatura yogue, mas também as tradições xamânicas do mundo inteiro se referem com freqüência.

2.58: O elemento éter ou espaço, localizado na "fissura de Brahma" (brahma-randhra) [no topo da cabeça] e semelhante à água muito límpida, está ligado a Sadâ-Shiva, ao som [interior] e à sílaba “há”. Dissolvendo lá [i.e., no coração] a força vital junto com a mente, deve ele concentrar-se por cinco ghatikâs [i.e., duas horas]. Diz-se que a concentração etérea abre de par em par as portas da libertação.

2.59: As cinco concentrações nos elementos [têm, respectivamente, os poderes de] bloquear, inundar, abrasar, desestabilizar e dessecar.

2.60: As cinco concentrações são difíceis de realizar por meio da mente, da fala e da ação. O yogin conhecedor [do uso dessas técnicas] é liberto de todos os sofrimentos.

2.61: A memória (smriti,) alcança o elemento único (dhâtu) de todos os pensamentos. A meditação é definida como a ideação (cintâ) pura na mente.

2.62: A meditação é de duas espécies: composta (sakala) e sem partes (nishkala). É composta em virtude das diferenças de execução; já a [meditação] sem partes está acima de todas as qualificações (nirguna).

2.63: Sentando-se numa postura confortável (sukha-âsana), com a mente interiorizada e o olhar (cakshus) exteriorizado voltado para baixo, contemplando concentrado a serpente (kundalinî), ele fica livre da culpa (kilbisha).

2.64: O primeiro cakra, [chamado] "apoio" (âdhâra), tem quatro pétalas e assemelha-se ao ouro. Contemplando concentrado a serpente (kundalinî) [nesse lugar do corpo], ele fica livre da culpa (kilbisha).

Comentário: O "apoio" também é chamado de mulâdhâra-cakra e localiza-se na base da coluna, o caldeirão alquímico do corpo humano.

2.65: Contemplando o Si Mesmo na "base própria" (svâdhishtâna) de seis pétalas, [o cakra localizado na altura dos órgãos genitais], que se assemelha a uma jóia genuína, o yogin, fixando o olhar na ponta do nariz, fica [perfeitamente] feliz.

2.66: Contemplando o Si Mesmo no cakra da cidade das jóias, luminoso como o sol nascente, [o yogin], fixando o olhar na ponta do nariz, abala o mundo.

Comentário: Faz-se referência aqui ao centro psicoenergético do umbigo, chamado manipûra-cakra ou manipûraka-cakra porque, para a visão yogue, ele assemelha-se a uma cidade feita de pedras preciosas.

2.67: Contemplando Shambhu, sediado no espaço íntimo (âkâsha) do coração e luminoso como o sol indomável, e fixando o olhar na ponta do nariz, ele assume a forma do Absoluto (brahman).

Comentário: Shambhu ("O Benigno") não é outro senão Shiva, que reside no lótus do coração, o hridaya-cakra ou anâhata-cakra.

2.68: Contemplando o Si Mesmo no lótus do coração fulgurante como o relâmpago, enquanto [executa] várias [formas de] controle da respiração e fixa o olhar na ponta do nariz, ele assume a forma do Absoluto.

2.69: Contemplando constantemente o Si Mesmo no meio do "sino" (ghantikâ), no [cakra] puro (vishuddha) que brilha como uma lâmpada, ele assume a forma da bem-aventurança espiritual (ânanda).

Comentário: O termo ghantikâ significa "sininho" e pode referir-se aqui à glândula tireóide ou à cartilagem tireoidal, ou talvez à epiglote. Como o versículo 2.75 distingue entre a ghantikâ e a lambikâ, a primeira não pode ser a úvula.

2.70: Contemplando o Si Mesmo, o Deus localizado entre as sobrancelhas e semelhante a um diadema genuíno, fixando o olhar na ponta do nariz, ele assume a forma da bem-aventurança espiritual.

2.71: O yogin que dominou a força vital e que contempla perenemente o Si Mesmo, o Senhor supremo de aspecto azul no ponto entre as sobrancelhas, fixando o olhar na ponta do nariz, alcança a [meta suprema do] Yoga.

Comentário: O texto refere-se aqui ao âjnâ-cakra, que em algumas tradições é associado ao ponto seminal azul (nîla-bindu) ou "pérola azul", como o chamou no século XX o grande siddha Swami Muktananda.

2.72: Contemplando o [Ser supremo] não-qualificado, tranqüilo, benévolo (shiva), onisciente, no espaço [do centro psicoenergético do topo da cabeça], fixando o olhar na ponta do nariz, ele assume a forma do Absoluto.

Comentário: O espaço (gagana) mencionado aqui é o espaço infinito ao qual os yogins podem ter acesso depois de cruzar o portal do topo da cabeça, que é chamado de "fissura de Brahma" brahma-randhra) ou "roda de mil raios" (sahasrâra-cakra).

2.73: Lá onde o som [interior se faz ouvir] no éter/espaço, é o que se chama de "cakra do comando" (âjnâ-cakra). Contemplando lá o Si Mesmo benigno (shiva), o yogin alcança a libertação.

2.74: Contemplando o Si Mesmo onipresente, que é puro, semelhante ao éter e esplendoroso um líquido faiscante, o yogin alcança a libertação.

2.75: O ânus, o pênis, o umbigo, o lótus do coração, o que está acima deste [i.e., a garganta], o sino, a região do "penduricalho" [i.e., da úvula], o ponto entre as sobrancelhas e a cavidade espacial [no topo da cabeça] ...

Comentário: São nove pontos do corpo (sthâna ou desha) bem conhecidos que podem servir como suporte para a concentração da mente .

2.76: ... dizem os yogins que esses nove pontos (sthâna) de meditação libertam o ser da realidade limitada e provocam o surgimento dos oito poderes [paranormais].

2.77: Contemplando e conhecendo a luz insuperável do esplêndido Shiva, que é idêntico ao Absoluto, ele se liberta. Assim falou Goraksha.

Comentário: Neste contexto, "conhecer" significa "realizar", ou seja, identificar-se ou unir-se com a luminosidade todo-abrangente de Shiva, que é a Realidade que está por trás de todos os seres e coisas.

2.78: Controlando a circulação do ar no umbigo e contraindo à força a raiz de apâna, que fica abaixo, assemelha-se ao veículo dos sacrifícios [i.e., o fogo) e cuja forma é sutil como a de um fio; e, além disso, contraindo o lótus do coração e penetrando o dalanaka, o céu da boca e a fissura brâhmica - eles alcançam o Vazio onde o deus Mahesha (i.e., Shiva) ingressa no éter/espço (gagana).

Comentário: Este versículo um tanto obscuro fala do processo da kundalinî, que envolve o controle da força vital no corpo através das conhecidíssimas travas musculares (bandha). O dalanaka ("tritador") parece ser uma das estruturas psicoenergéticas que têm de ser penetradas e ultrapassadas pelo poder da serpente em sua ascensão, para que possa chegar ao lótus das mil pétalas no topo da cabeça. Talvez trate-se de um nome esotérico do centro psicoenergético da garganta.

2.79: Acima do resplandecente lótus do umbigo fica o puro círculo (mandala) do sol quente (candarashmi). Venero o selo da sabedoria (jnâna-mudrâ) das yoginîs, que elimina o medo da morte, é feito de sabedoria, tem a mesma forma que o mundo (samsâra) e é a mãe do triplo universo, é a concessora do dharma para os seres humanos, é Chinnamastâ, digna de louvores, no tríplex fluxo sutil que percorre o centro do tríplex caminho.

Comentário: A yoginî-jnâna-mudrâ, ou "selo da sabedoria das yoginîs", não é outra coisa senão a própria kundalinî, o poder divino manifesto no corpo humano. Ele corre pelo canal central localizado entre os nâdis idâ e pingâlâ; os três, juntos, formam o chamado "tríplice caminho". Esse poder, além disso, corta o fluxo de energia vital (prâna) nos três condutos e firma a consciência do yogin no espaço infinito que fica além do corpo e da mente. Esse poder de transformação (shakti) recebe aqui o nome da deusa Chinnamastâ, que é representada com a cabeça cortada e uma fonte de sangue jorrando do pescoço - um maravilhoso símbolo yogue. Ela é a maior das yoginîs, a grande administradora do poder do Yoga.

2.80: Mil sacrifícios de cavalos ou cem libações gloriosas (vâjapeya) não equivalem a um dezesseis avos de uma única meditação yogue.

Comentário: Os dois tipos de sacrifício mencionados neste versículo são processos extensos e elaboradíssimos que só podiam ser promovidos por grandes reis e que, segundo a tradição, trazem grandes méritos aos seus patrocinadores e executores.

2.81: Explica-se que a realidade dual é [devida à] sobreposição (upâdhi). A sobreposição é considerada um invólucro (varna), e a Realidade (tattva) é chamada de o Si Mesmo.

Comentário: O termo varna ("invólucro") também pode significar "letra" e "cor", o que dá a entender que a Realidade é distorcida ou matizada pelas nossas categorias verbais.

2.82: Por meio da constante aplicação atenta (abhyâsa), o conhecedor da sobreposição sabe que a condição da Realidade [revelada pela sabedoria] é diferente do [mundo das aparências que surge como que por encanto por obra da] sobreposição.

2.83: Enquanto o potencial (tanmâtra) do som, etc., se apresenta aos ouvidos e aos outros [órgãos dos sentidos], o que existe é a recordação (smriti), [que é o estado de] meditação. Depois haverá o êxtase.

2.84: A concentração [se estabelece] ao cabo de cinco nâdis [i.e., duas horas]; a meditação [se estabelece] ao cabo de sessenta nâdis [i.e., vinte e quatro horas]. Se a força vital for controlada por doze dias, haverá o êxtase.

Comentário: O Yoga-Tattva, Upanishad (104b) chega a afirmar que dois dias inteiros são necessários para que se possa dizer que a meditação se estabeleceu com firmeza. Isso mostra o grau de experiência que se exige dos yogins para que possam alcançar o estado de êxtase.

2.85: O êxtase (samâdhi) é definido como o desaparecimento de toda e qualquer ideação (samkalpa) e a [realização da] identidade (aikya) entre todos os pares de opostos (dvandva) e entre o eu individual e o supremo Si Mesmo.

2.86: O êxtase é definido como a [realização da] identidade entre a mente e o Si Mesmo, como a água se torna idêntica ao oceano quando se une a ele.

2.87: O êxtase é definido como o equilíbrio das essências (samarasatva), [estado no qual] a força vital se dissolve e a mente é absorvida.

2.88: O yogin jungido (yukta) pelo êxtase não [percebe] a si mesmo nem aos outros, nem [percebe] os aromas, os sabores, as formas, as texturas e os sons.

2.89: O yogin jungido pelo êxtase não pode ser afetado por mantras e yantras e não pode ser penetrado por nenhuma arma nem ferido por nenhum ser.

Comentário: Este versículo é um sinal de o quanto é difundido na Índia o costume de usar os mantras e yantras como meios mágicos para influenciar os outros, muitas vezes de forma negativa. O yogin consumado no êxtase é completamente imune a todas essas influências.

2.90: O yogin jungido pelo êxtase não é limitado pelo tempo, nem maculado pela ação, nem vencido por qualquer ser.

2.91: O Yoga elimina sofrimento daquele que é jungido (yukta) [i.e., disciplinado] no alimentar-se e no jejuar, jungido no agir e jungido no dormir e no acordar.

2.92: O conhecedor do Yoga conhece a Realidade que não tem começo nem fim, que não se apóia sobre nada, que é livre do mal, que não se ergue sobre fundações, que não é manifesta (nishprapanca) e não tem forma.

Comentário: Aqui, a Realidade suprema é contraposta ao universo manifesto (prapanca), que tem começo e tem fim, é cheio de formas e de sofrimento e apóia-se sobre a Singularidade (eka), o Absoluto, o qual por sua vez não se apóia sobre coisa alguma.

2.93: Os conhecedores do Absoluto conhecem o grande Absoluto que é espaço, consciência e bem-aventurança, imaculado, inabalável, eterno, inativo e não-qualificado (nirguna).

Comentário: A metafísica vedântica afirma, tipicamente, que o Absoluto (brahman) - na medida em que algo se pode dizer a Seu respeito - é o puro ser (sat), a pura consciência (cit), a pura bem-aventurança (ânanda). Neste caso, o puro ser é substituído pelo espaço infinito (vyoman).

2.94: Os conhecedores da Realidade conhecem a Realidade (tattva) que é espaço, consciência e bem-aventurança; que está além da inferência lógica (hetu) e da evidência (drishtânta); que transcende a mente (manas) e a intuição (buddhi).

Comentário: Manas representa a atividade mental que decorre dos sentidos, ao passo que buddhi é a razão superior, ou a intuição, que não depende das informações sensoriais, mas capta diretamente os "inteligíveis".

2.95: Por meio dos métodos do Yoga, o yogin é absorvido no supremo Absoluto, que é livre do medo, não tem suporte, não tem apoio e está além de todo o mal.

2.96: Assim como a manteiga líquida que se derrama na manteiga líquida ainda é somente manteiga líquida, ou como o leite que se derrama no leite [ainda é só leite], assim também o yogin não é outra coisa senão a Realidade [única].

2.97: O yogin absorto no Estado supremo assume essa forma, assim como o leite oferecido ao leite, a manteiga à manteiga ou o fogo ao fogo.

2.98: o segredo (guhya) revelado por Goraksha, maior do que qualquer outro segredo, é chamado pelas pessoas uma escada de libertação que elimina o medo da existência [condicionada].

2.99: Os homens devem estudar este Compêndio de Goraksha, que foi criado por meios vagues (yooga-bhûtam). Livres de todos os pecados, alcançam eles a perfeição no Yoga. (2.99)

2.100: Este texto, que saiu da boca de lótus do próprio Âdinâtha [i.e., Shiva], deve ser estudado diariamente. De que serve o excesso de outros textos?