

# Goraksha Shataka

OM! Saúdo a *Gorakshanath*, o grande guru.

1. Farei a exposição do *Goraksha Shataka*, para libertar o homem das amarras da vida mundana. Esse é um guia para o conhecimento do Ser e uma chave para abrir as portas da discriminação.
2. Essa é uma escada para a *libertação*, uma forma de escapar da morte e muito mais, já que permite que a mente se retraia de *maya* (ilusão) e se ligue ao Absoluto, ou ao Ser Supremo (*Paramatman*).
3. O homem de bem recorre ao *Yoga*, que é fruto da árvore que concede os desejos e que tem a forma dos *Vedas*, cujos ramos são habilitados por aqueles nascidos duas vezes (*dvija*) e que aliviam os pesares da vida mundana.
4. Os seis membros do *Yoga* são *asana*, *pranamyama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.
5. Há tantos *asanas* como espécies de criaturas. *Maheshvara* conhece todas as variedades.
6. Dos 84 *lakhs* (8,4 milhões), cita-se um representando cada *lakh* (100 mil); assim, *Shiva* enumerou 84 *asanas*.
7. De todos os *asanas*, somente dois merecem distinção especial. Um se denomina *siddhasana*, e o outro, *kamalasana*.
8. *Siddhasana*: deve-se pressionar firmemente a zona perineal com o tornozelo esquerdo e colocar o outro tornozelo no púbis. Manter o corpo ereto, sem movimentos, com os órgãos sob controle e com o olhar fixo entre as sobancelhas. Esse é *siddhasana*, que abre as portas da *libertação*.
9. *Padmasana* ou *Kamalasana*: posicionar o tornozelo direito na raiz da coxa esquerda e o tornozelo esquerdo na raiz da coxa direita; os braços devem ser cruzados por trás das costas e as mãos segurar o hálux (dedões dos pés), os direitos com a mão direita e os esquerdos com a mão esquerda. Pressionar firmemente o queixo no tórax (*Jalandhara bandha*) e olhar fixamente para a ponta do nariz (*nasagra drsti*). Esse *asana* é denominado *padmasana* e destrói todas as enfermidades dos *yogins*.
10. O primeiro *chakra* é *adhara*, e o segundo, *svadisthana*; entre os dois está “*yonisthana*”, denominado “*kamarupa*”.
11. No centro do lótus, denominado *adhara*, situado no ânus, formado por quatro pétalas, está o *yonis* denominado “*kama*”, que é reverenciado por todos os adeptos.
12. Nesse *yonis* (ponto gerador ou que dá origem), há um *mahalinga*, virado para Oeste (a entrada de *sushumna*), que tem a ponta brilhante, como uma jóia. Aquele que conhece isso é um conhecedor do *Yoga*.
13. Debaixo da raiz do pênis, está situada a morada quadrada do fogo (que é chamada *Muladhara*), que cintila como o raio que brilha como o ouro aquecido.
14. A palavra “*sva*” significa *prana*, e *svadisthana* é seu lugar. Assim, pelo termo “*svadisthana*”, apenas se indica *medhra* (osso pubiano).
15. No *nabhimandala* (umbigo), há um *kanda* (raiz bulbosa) que é atravessado por *sushumna*, como uma conta (miçanga) é atravessada por um fio. Nesse centro, há um *chakra* chamado *manipura*.
16. Acima do pênis e abaixo do umbigo, há uma raiz bulbosa (*kanda*) semelhante ao ovo de um pássaro; é a fonte da qual provêm todos os 72 mil *nadis*.
17. Dos milhares de *nadis* que servem como canais de *prana*, 72 são os mais importantes. Destes, dez são especialmente notáveis.
18. São *ida*, *pingala* e o terceiro é *sushumna*, sendo os outros *gandhari* e *hastijihva*, *pusa* e *yashasvini*.
19. *Alambusa*, *kuhu* e *sankhini*, o décimo. Esse grupo de *nadis* deve ser sempre conhecido pelos *yogins*.
20. *Ida* se situa à esquerda, *pingala* à direita; *sushumna* está na região média e *gandhari* chega ao olho esquerdo.
21. *Hastijihva* chega ao olho direito, e *pusa*, ao ouvido direito; *yashasvini* chega ao ouvido esquerdo, e *alambusa*, à boca.

22. *Kuhu* se localiza na zona superior ao pênis, *shankhini* em *Mulasthana* (*Muladhara*). Os dez *nadis* têm suas terminações localizadas desse modo, constituindo os caminhos que *prana* percorre.
23. Os *nadis* *ida*, *pingala* e *sushumna* transportam o *prana* incessantemente. Considera-se que suas divindades sejam a Lua, o Sol e *Agni* (o fogo), respectivamente.
24. Os nomes dos *vayus* mais importantes são: *prana* e *apana*, *udana*, *samana* e *vyana*, *naga* e *kurma*, *krkara*, *devadatta* e *dhananjaya*.
25. Cinco desses são *prana* e outros conhecidos *apana*, *vyana*, *samana*, *udana*. Há outros cinco conhecidos, como *naga*, e outros que, tomando a forma de *jiva* (vida), movem-se nos milhares de *nadis*.
26. *Jiva* (vida), controlando *prana* e *apana*, move-se para cima em direção às narinas, e também para baixo, em direção a *Muladhara*, pelo caminho esquerdo e direito, e não pode ser visto, em virtude de sua mobilidade sutil.
27. Assim como uma bola reboteia quando golpeada por um bastão, *jiva*, quando sacudido por *prana* e *apana*, é atraído por eles posteriormente.
28. Assim como um falcão atado por uma corda pode ser trazido de volta, mesmo que voe bem distante, *jiva* (o homem encarnado), preso pelos *gunas* (literalmente cordas e tecnicamente os três componentes primários de *prakrti*), é trazido novamente por *prana* e *apana*.
29. *Apana* atrai *prana*, *prana* atrai *apana*. Estão situados acima e abaixo: *prana* no lugar do coração e *apana* na região anal. Aquele que os conhece é um conhecedor do *Yoga*.
30. Abaixo de *kanda*, reside o poder denominado *kundalini*, enrolada oito vezes, em forma de serpente, fechando com sua boca a entrada de *Brahmarandhra*.
31. Despertada pelo contato com *Agni* (fogo) e conscientemente ativada pela respiração vital, eleva-se por *sushumna*, levando consigo o *prajiva* (princípio vivente), como se fosse um cordão.
32. O *yogin* que conhece *maha mudra*, *Nabho mudra* (ou *khechari mudra*), *Uddiyana bandha*, *Jalandhara bandha* e *Mula bandha*, transforma-se em receptáculo de poderes milagrosos.
33. *Maha mudra*: com o queixo apoiado no tórax, pressionando o *yonis* forte e continuamente (espaço entre o ânus e os testículos) com o pé esquerdo; com a perna direita estendida e segura por ambas as mãos, devem ser repletos de ar ambos os lados, reter por um tempo específico e expirar lentamente. Esse é denominado *maha mudra*, que destrói os pecados humanos.
34. *Khechari mudra* ou *Nabho mudra*: quando a língua é levada para trás até a cavidade do crânio e os olhos estão fixos firmemente entre as sobrancelhas, pratica-se *Khechari mudra*.
35. *Uddiyana bandha*: sobre o pênis, até a região do umbigo é a região de *Uddiyana*. Esse *bandha* controla essa região e é como um leão para a morte, em forma de elefante.
36. *Jalandhara bandha*: quando se pratica *Jalandhara bandha*, que é caracterizada pela contração da garganta, o néctar não cai no fogo que se situa em *nabhimandala* (região de *manipura*) e *vayu* não transita pelo caminho equivocado.
37. *Mula bandha*: pressionando *yonis* (espaço entre o ânus e os testículos) com o tornozelo, deve-se contrair o ânus e direcionar *apana* para cima. Esse se chama *Mula bandha*.
38. *Pranayama*: o *pranayama* é indicado, desde o início dos tempos, para evitar o medo da morte; assim o fazem também os *yogins* e os *munis*, portanto, deve-se controlar *vayu* (*prana*) para evitá-lo.
39. Quando a respiração (*Vvta*) é instável, tudo é instável, mas quando a respiração se estabiliza, tudo se estabiliza e o *yogin* permanece imóvel (chega ao *samadhi*). Por isso, deve-se controlar a respiração.
40. Quando a respiração ocorre na expiração a 36 *angulas* (27 polegadas) através das narinas esquerda e direita, isso é chamado de *prana* (aquilo que sai).
41. O *yogin*, sentado em *padmasana*, tendo reverenciado seu guru como *Shiva*, com os olhos fixos na ponta do nariz, deve praticar *pranayama* em um local isolado.
42. *Prana* é o *vayu* que reside no corpo e *ayama* significa sua restrição. Quando apenas uma respiração for a medida do *pranayama*, seu *Yoga* será o mais elevado, já que leva *prana* até *Brahmarandhra* em uma só respiração.

43. *Chandragabhyasa*: o *yogin*, sentado em *padmasana*, deve inspirar *prana* por meio de *ida* (narina esquerda) e, tendo retido *prana* de acordo com sua capacidade, deve expirá-lo por meio de *pingala* (narina direita).
44. O *pranayama*, quando é praticado desse modo, havendo meditado na esfera da Lua, que é como um oceano de leite (néctar que brilha como um oceano), faz com que o praticante sintá-se feliz.
45. *Suryangabhyasa*: inspirando *prana* através de *pingala*, devem-se encher os pulmões lentamente (*udara*), retendo o alento em seguida, como está prescrito, e deve-se expirar por *ida*.
46. Quando se utiliza esse tipo de *pranayama* denominado *suryangabhyasa*, havendo meditado na esfera do Sol, situado no umbigo, que parece uma massa de ardente de chamas, o praticante se sente feliz.
47. O *pranayama* que dura 12 *matras* e que se integra com o *Pranava (Om)* tem três fases: *rechaka*, *puraka* e *kumbhaka*.
48. A medida do *pranayama* de tipo inferior é 12 *matras*; o de tipo médio tem duas vezes esse número (24) e o melhor, três vezes esse número (36).
49. No *pranayama* de tipo inferior, o corpo transpira profusamente; no segundo, sente-se tremor físico; no mais elevado, o *yogin*, sentado em *baddhapadmasana*, freqüentemente levita.
50. Recomenda-se massagear ou untar o corpo com a transpiração que é produzida pela prática. Devem ser evitados os alimentos amargos, ácidos e salgados e comer especialmente alimentos que incluam leite e seus derivados.
51. A inspiração deve ser lenta e a expiração deve ocorrer do mesmo modo. Não se deve reter a respiração além do adequado, nem expirar rapidamente.
52. Pela aplicação de *Mula bandha*, deve-se fazer *apana* ascender até uni-lo com *prana* e direcioná-los para cima, com *Shakti, kundalini*, que ascenderá por meio de *sushumna*. Desse modo, o *sadhaka* (praticante) se liberta dos pecados.
53. Assim o *pranayama* transforma-se em um verdadeiro fogo para queimar o combustível constituído pelos pecados. É sempre considerado uma ponte poderosa para atravessar o oceano de defeitos e perturbações. Isso é o que afirmam os *yogins*.
54. Fazendo essas práticas indicadas, o *yogin* destruirá enfermidades pela prática de *asanas*, pecados pelo *pranayama* e perturbações mentais pela prática de *pratyahara*; por meio de *dharana*, conseguirá a estabilidade mental; por *dhyana*, obterá a concentração em um objetivo; e, pelo *samadhi*, chegará à *libertação*, deixando de lado as ações boas e más.
55. *Pratyahara*: o Sol (localizado no umbigo) absorve para si mesmo a corrente de néctar que flui da Lua (situada na base do palato). A ação de evitar essa absorção é denominada *pratyahara*.
56. A mulher proveniente do disco da Lua é desfrutada por dois. Um terceiro, diferente dos dois, libera-se da decadência e da morte. [Mulher aqui é simbolismo do néctar que passa por duas passagens: garganta e umbigo, e sua não absorção evita que se deteriore, outorgando, assim, a imortalidade e libertando-se do envelhecimento, e o ser é, então, o observador]
57. Na região do umbigo, há um Sol ardente e na base do palato está sempre a Lua, repleta de néctar.
58. A Lua, inclinada para baixo, liberta *amrta* (néctar), e o Sol, com sua boca para cima, o absorve. É por isso que se deve conhecer a prática pela qual se evita que o succulento néctar seja consumido.
59. O umbigo deve estar acima e o palato abaixo, o Sol acima e a Lua abaixo. Essa ação é conhecida como *viparita karani* ou ação invertida e deve ser conhecida pela palavra do guru.
60. Os *yogins* conhecem *anahata chakra*, localizado no coração, onde o touro atado três vezes muge com força.
61. Depois de passar através de *manipura* e tendo cruzado *anahata chakra*, quando o *prana* chega ao grande lótus de *sahasrara*, através de *vishuddha* e *ajna chakra*, o *yogin* torna-se imortal.
62. A sílaba “*vi*” (de *vishuddha*) significa *hamsa* (respiração, *prana*) e “*shuddha*” significa puro. Desse modo, os conhecedores dos *chakras* conhecem o situado na garganta como *vishuddha*.
63. Se o néctar da Lua for retido no grande *vishuddha chakra*, evitando a boca do Sol, o *yogin* se liberará da decadência da velhice em um mês.

64. Pressionando a grande cavidade *rajadanta* com a ponta da língua, fixando-a girada por trás do palato, tendo meditado na Deusa e na forma do néctar, o *yogin* se transforma em um homem sábio.
65. O sêmem desse *yogin*, cujo corpo está repleto de néctar, em dois ou três anos, mover-se-á de maneira ascendente e despertará poderes milagrosos, como *anima* (tornar-se pequeno) etc.
66. Assim como o fogo não abandona o combustível da lâmpada, a alma não deixa o corpo que está cheio de néctar secretado pela Lua.
67. Tendo dominado *asana*, *pranayama* e *pratyahara*, devem-se praticar *dharanas*.
68. Os *dharanas* dos cinco *bhutas* (elementos) devem ser realizados nos lugares correspondentes dentro do corpo. *Dharana* é praticada para a estabilidade da mente.
69. *Prthvi Dharana*: deve-se reter o prana acompanhado pela mente por cinco *ghatikas* (duas horas) sobre o elemento terra, de forma quadrangular, situado no coração e presidido por *Brahma*, elemento belo como uma pedra preciosa de cor amarela, cujo som é o *bija mantra LAM (lakara)*. Esse *dharana* no elemento *Prthvi* (terra) conquistará a terra (ou seja, o poder que outorga ao *yogin* é o de poder mover-se sem ser obstruído por sólidos).
70. *Varuni Dharana*: o elemento água que secreta o elemento Lua crescente e é branco como a flor *kunda* encontra-se na garganta — este elemento se chama néctar e é caracterizado por *vakara* (som *VAM*) e sempre associado com *Vishnu*. Deve-se reter prana acompanhado pela concentração da mente nessa região. Esse *dharana* no elemento água permite digerir os piores venenos.
71. *Agni Dharana*: na região do palato encontra-se o elemento fogo, com forma de triângulo brilhante, como o inseto *indragapa*, de cor coral, e está associado com *Rudra*. Devem-se reter o *prana* e a mente por cinco *ghatikas* (duas horas) nessa região e o *bija mantra* é *RAM*. Esse *dharana* no fogo sempre confere controle sobre *Agni*.
72. *Vayu Dharana*: o elemento ar situa-se no entrecenhos, é brilhante como o fogo em brasa, sua forma é redonda; consiste de *vayu* ou ar e é associado com o *bija mantra YAM*; a divindade é *Ishvara*. Deve-se reter o prana com a mente por cinco *ghatikas* na região de *Vayu* (entrecenhos). Esse *dharana* possibilita ao *yogin* voar no céu.
73. O elemento akasha (espaço), situado em Brahmarandhra, é como a água pura e está associado com Sada Shiva. O *bija mantra* é *HAM*; é sereno. Devem-se reter prana e a mente por cinco *ghatikas* nessa região. Esse *dharana* é eficiente para abrir as portas da libertação.
74. Estes cinco *dharanas* nos *bhutas* ou elementos transformam-se respectivamente em *stambhani* (solidificante), *dravani* (liquidificante), *dahani* (inflamante), *bhramani* (arremoliante) e *shosani* (absorvente) outorgam os poderes de *stambhana*, *dravana* etc.
75. O *yogin* sempre presente em pensamento, palavra e ação nos cinco *dharanas*, que são difíceis de dominar, é absolvido de todo o pecado.
76. No coração do *yogin*, há todo o tipo de pensamento, mas quando a mente se fixa no princípio, *Atman*, este estado denomina-se *dhyana*.
77. *Dhyana* (meditação) é de dois tipos: *saguna* — qualificada — e *nirguna* — absoluta. *Saguna* é aquela em que o objeto tem características como cor, forma etc. *Nirguna* é descrita como absoluta, sem atributos.
78. O primeiro *chakra*, chamado *muladhara*, é brilhante como o Sol. Meditando nele, com o olhar na ponta do nariz, alcança-se a *libertação* dos pecados.
79. O segundo *chakra* é *svadhisthana*, belo como um rubi verdadeiro. Meditando nele com o olhar na ponta do nariz, alcança-se a *libertação* dos pecados.
80. O *chakra manipura* é como o Sol matutino. Meditando nele com o olhar na ponta do nariz, pode-se conquistar o mundo.
81. Há um ponto chamado *lampika*, em que é secretado o néctar que vem do globo lunar. Se a contemplação for realizada nessa região, com o olhar na ponta do nariz, o *yogin* se liberta de todos os males.
82. Com o olhar na ponta do nariz, meditando em *anahata* refulgente como um raio, localizado no lótus do coração, aberto pelo *pranayama*, a unificação com *Brahman* é alcançada.

83. No centro de *ghantika* (garganta) está *vishuddha chakra*, fonte do néctar. Meditando nele, com o olhar continuamente mantido na ponta do nariz, o praticante se identifica com *Brahman*.
84. Com o olhar na ponta do nariz, meditando na divindade que reside no entreceijos e que resplandece como uma pérola, chega-se à bem-aventurança.
85. Com o olhar na ponta do nariz e meditando no céu, *ajnachakra*, sobre o absoluto e pacífico *Shiva*, cuja face gira em todas as direções, o praticante se libera do sofrimento.
86. e 87. O estudante de *Yoga* obtém maestria sobre si depois de meditar na zona de *muladhara* (ânus), *svadisthana* (região genital), *manipura* (região do umbigo), *anahata* (coração), *vishuddha* (garganta), *Rudra* (úvula); o Senhor *Parameshvara* no entreceijos, em *ajna*, e o vazio *Brahmarandhra* idêntico a *Atman* que engloba tudo, puro como o espaço e brilhante como um espelho.
88. Esses centros de meditação que foram descritos, ao serem associados com os elementos secundários correspondentes com *Prthvi*, *Ap* etc. e o principal, *Atman*, conduzem ao despertar dos oito poderes milagrosos.
89. Foram descritos os secundários e o principal, os primeiros significando cores, e o último, *Atman*.
90. Os secundários originam o conhecimento errôneo, e o principal é oposto por natureza.
91. Quando uma jóia é polida, brilha com sua cor verdadeira. Do mesmo modo, a alma que é liberada pelo despertar deve ser preferida, porque isso significa libertação do secundário ou falso.
92. Os conhecedores do princípio o conhecem para se libertar do sofrimento sem nenhum apoio, livres da diversidade, sem substrato, livres da dor e vazios de forma.
93. Enquanto os *tanmatras* perduram (por exemplo, o som que persiste no ouvido), denomina-se meditação, depois começa o *samadhi*.
94. Quando *prana* se aquieta e a mente se absorve, a identificação de *Jivatma* e *paramatma* acontece.
95. Pela prática de *dharana*, obtém-se a estabilidade da mente; pela prática de *dhyana*, alcança-se a concentração em apenas um ponto que leva ao *samadhi*, e pelo *samadhi* alcança-se a libertação, deixados de lado os *karmas* bons e ruins.
96. *Dharana* dura cinco nadis (5 x 24 minutos, sendo o Nadi equivalente a 24 minutos); *dhyana*, sessenta nadis, ou seja, 60 x 24 minutos, e a restrição de *prana* (*kumbhaka*) de pelo menos 12 dias significa *samadhi*.
97. O yogin em *samadhi* não percebe odor, sabor, forma, toque nem som; não reconhece si mesmo nem os outros.
98. O yogin em *samadhi* não é devorado pelo tempo, nem afetado por nenhuma ação, nem conquistado por ninguém.
99. Os conhecedores de *Brahman* o conhecem como puro, estável, constante, sem ação, não qualificado, que tudo pode penetrar, como o espaço e a natureza do conhecimento, e bem-aventurança.
100. No estado mais elevado do conhecedor do *Yoga*, sempre há não-dualidade, como o leite derramado no leite, o *ghee* (manteiga clarificada) no *ghee*, o fogo no fogo. No estado mais elevado, o conhecedor do *Yoga* chega à não-dualidade se segue o caminho de *muktisopana*, que é como um fogo verdadeiro para o terrível bosque que se apresenta na forma de *samsara* (existência mundana).