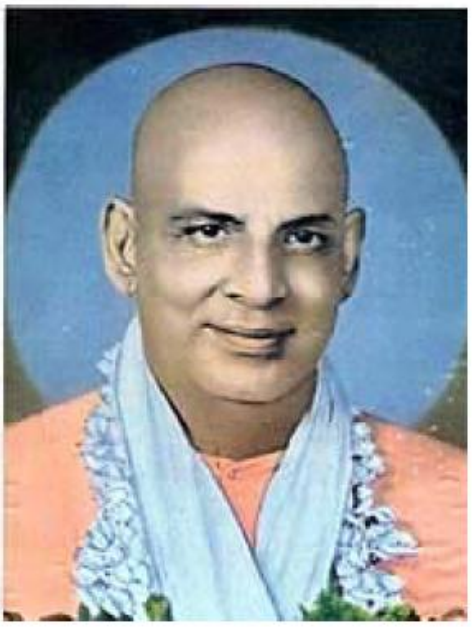
KUNDALINI YOGA

Por

SRI SWAMI SIVANANDA



Sri Swami Sivananda
Founder of
The Divine Life Society

SERVE, LOVE, GIVE,
PURIFY, MEDITATE,
REALIZE
So Says
Sri Swami Sivananda

UMA PUBLICAÇÃO DA DIVINE LIFE SOCIETY

Versão em português – Tradução automática (5ª versão) – jul/2025

Dados de edição do original:

Se você quiser comprar a edição impressa, acesse:

https://www.dlshq.org/cgi-bin/store/commerce.cgi?keywords=es77

Se quiser contribuir para a disseminação do conhecimento espiritual,
entre em contato com o Secretário Geral pelo e-mail:

generalsecretary@sivanandaonline.org

Décima edição: 1994
(Cópias 10.000)

Edição da World Wide Web (WWW) : 1999
https://www.dlshq.org/download/kundalini-yoga/
Site da WWW: https://www.dlshq.org/

Esta reimpressão da WWW é para distribuição gratuita
© The Divine Life Trust Society
ISBN 81-7052-052-5

Publicado por
SOCIEDADE VIDA DIVINA
P.O. Shivanandanagar-249 192
Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,
Himalaia, Índia.

OM

EM MEMÓRIA

DE

MAHARSHI PATANJALI,
YOGI BHUSUNDA, SADASHIVA BRAHMAN,
MATSYENDRANATH, GORAKHNATH, JESUS CRISTO,
SENHOR KRISHNA E TODOS OS OUTROS IOGUES
QUE EXPUSERAM A CIÊNCIA DO YOGA

Sumário

NOTA DOS EDITORES 11

GURU STOTRA 11

DEVI STOTRA 12

SHIVA STOTRA 14

OS QUATRO ESTÁGIOS DO SOM 14

PREFÁCIO 15

ORAÇÃO À MÃE KUNDALINI 21

EXPERIÊNCIAS SOBRE O DESPERTAR DA KUNDALINI 21

A ASCENSÃO GRADUAL DA MENTE 22

PRANAYAMA PARA DESPERTAR A KUNDALINI 24

KUNDALINI PRANAYAMA 24

KUNDALINI 25

INTRODUÇÃO 29

PRELIMINAR 46

KUNDALINI YOGA - TEORIA 64

YOGA SADHANA 89

PRANAYAMA 103

ASANAS 117

MUDRAS E BANDHAS 135

EXERCÍCIOS DIVERSOS 144

ADENDO DO YOGA 158

YOGA-KUNDALINI UPANISHAD 190

ÍNDICE (original)

(Links para os capítulos no livro em inglês no site da Divine Life Society)

- NOTA DOS EDITORES
- GURU STOTRA
- DEVI STOTRA
- SHIVA STOTRA
- OS QUATRO ESTÁGIOS DO SOM
- PREFÁCIO
- ORAÇÃO À MÃE KUNDALINI
- EXPERIÊNCIAS SOBRE O DESPERTAR DA KUNDALINI
- A ASCENSÃO GRADUAL DA MENTE
- PRANAYAMA PARA DESPERTAR A KUNDALINI
- KUNDALINI PRANAYAMA
- KUNDALINI
- INTRODUÇÃO
- **Capítulo Um – PRELIMINAR - p. 28**
  - Fundação-Vairagya
  - O que é yoga?
  - A importância do Kundalini Yoga
  - Qualificações importantes de um Sadhaka
  - Dieta Iogue
  - Artigos sáttvicos
  - Artigos proibidos
  - Mitahara
  - O local para Sadhana de Yoga
  - O tempo
  - A Era
  - Necessidade de um guru iogue
  - Quem é um guru?
  - Poder espiritual
- **Capítulo Dois - KUNDALINI YOGA – TEORIA – p. 39**
  - Nadis do yoga
  - Coluna vertebral
  - Sukshma Sarira

- Kanda
- Medula espinhal
- Sushumna Nadi
- Sistema parassimpático e simpático
- Ida e Pingala Nadis
- Svara Sadhana
- Como alterar o fluxo no Nadis
- Outros Nadis
- Padmas ou Chakras
- Pétalas nos chakras
- Chakra Muladhara
- Chakra Svadhishthana
- Chakra Manipura
- Chakra Anahata
- Chakra Vishuddha
- Chakra Ajna
- O cérebro
- Brahmarandhra
- Chakra Sahasrara
- Chakra Lalana
- Resumo das lições anteriores
- A misteriosa Kundalini

- **Capítulo Três - YOGA SADHANA – p. 55**
  - Como despertar a Kundalini
  - 1. Dhauti
  - 2. Basti
  - 3. Neti
  - 4. Nauli
  - 5. Trataka
  - 6. Kapalabhati
- PRANAYAMA
  - O que é Prana?
  - Pranayama
  - Nadi Suddhi
  - 1. Sukha Purvaka
  - 2. Bhastrika
  - 3. Suryabheda

  - 4. Ujjayi
  - 5. Plavini
  - 6. Cura Prânica
  - 7. Cura à distância
  - Importância do Pranayama
  - Benefícios do Pranayama
  - Instruções sobre Pranayama
- ASANAS
  - Importância dos asanas
  - 1. Padmasana (Pose do lótus)
  - 2. Siddhasana (A pose perfeita)
  - 3. Svastikasana (Pose da prosperidade)
  - 4. Sukhasana
  - 5. Sirshasana (Pose de cabeça para baixo)
  - 6. Sarvangasana (postura de todos os membros)
  - 7. Matsyasana (postura do peixe)
  - 8. Paschimottanasana
  - 9. Mayurasana (Pose do pavão)
  - 10. Ardha Matsyendrasana
  - 11. Vajrasana (Pose do Adamantino)
  - 12. Urdhva Padmasana (Pose do lótus acima)
  - Instruções sobre asanas
- MUDRAS E BANDHAS
  - Exercícios
  - 1. Mula Bandha
  - 2. Jalandhara Bandha
  - 3. Uddiyana Bandha
  - 4. Maha Mudra
  - 5. Maha Bandha
  - 6. Maha Vedha
  - 7. Mudra do yoga
  - 8. Viparitakarani Mudra
  - 9. Khechari Mudra
  - 10. Vajroli Mudra
  - 11. Shakti Chalana Mudra
  - 12. Yoni Mudra
  - Outros mudras

  - Instruções sobre mudras e bandhas
- EXERCÍCIOS DIVERSOS
  - Laya Yoga
  - Sons de Anahata
  - Bhakti Yoga - Classes de adoração
  - Mantras
  - Os oito principais siddhis
  - Siddhis menores
  - Poder de um iogue
  - Instruções sobre siddhis
  - Dharana (Concentração)
- **Capítulo Quatro - ADENDO DO YOGA – p. 98**
  - 1. Sadasiva Brahman
  - 2. Jnanadev
  - 3. Trilinga Swami
  - 4. Gorakhnath
  - 5. Ashram de Swami Krishna
  - 6. Yogi Bhusunda
  - 7. Tirumula Nayanar
  - 8. Mansoor
  - 9. Milarepa
  - 10. Napoleão Bonaparte
  - 11. Ensinamentos de Kabir
  - 12. Um falso acadêmico de latim
  - 13. História de um aspirante
  - 14. Outros iogues
  - Experiência mística - Visões de luzes
  - Elementais
  - Vida no plano astral
  - Dicas sobre yoga
  - Algumas dicas práticas
  - O Diário Espiritual
- **YOGA-KUNDALINI UPANISHAD – p. 116**
  - Introdução
  - Chitta e o controle do prana
  - Mitahara, Asana e Shakti-Chalana
  - Asanas Padma e Vajra

- O despertar da Kundalini
- O Sarasvati Chalana
- Variedades de Pranayama
- Suryabheda Kumbhaka
- Ujjayi Kumbhaka
- Sitali Kumbhaka
- Os Três Bandhas
- Quantas vezes Kumbhaka deve ser praticado
- Os obstáculos à prática de yoga e como superá-los
- O despertar da Kundalini
- A Kundalini alcança o Sahasrara perfurando os três nós
- A dissolução do prana e outros
- Vivenciando tudo como consciência durante o samadhi
- O Samadhi Yoga
- O Khechari Vidya
- O mantra Khechari
- O corte do frênulo lingual
- A língua alcança o Brahmarandhra
- O Urdhvakundalini Yoga
- Melana Mantra
- Objetos dos sentidos, Manas e Bandhana
- A entrada no Sukha-Mandala
- Os seis chakras
- Abhyasa e Brahma Jnana
- Os quatro tipos de Vak
- A absorção em Paramatman
- A natureza essencial do homem
- Videha Mukti
- Brahman não dual
- Kundalini Yoga
- Kundalini Pranayama
- Lambika Yoga
- Yoga-I
- Yoga-II
- Yoga ideal
- Dez mandamentos para estudantes de yoga
- Yoga e sua consumação

- A ascensão gradual da mente
- Experiências sobre o despertar da Kundalini
- A Quintessência do Yoga
- Pratique yoga para prolongar a vida
- Perfeição no Yoga
- Consciência dupla
- Orientação sábia para um sucesso seguro
- Prática de asanas do yoga

- **GLOSSÁRIO – p. 143**

Nota do revisor:
Consulte no glossário ao final do livro os termos sânscritos utilizados.
Para uma versão estendida, baixe o Glossário de termos sânscritos de Swami Krishnananda.

NOTA DOS EDITORES

Pareceria totalmente supérfluo tentar apresentar Sri Swami Sivananda Saraswati a um público leitor, sedento por regeneração espiritual. De seu adorável Ashram em Rishikesh, ele irradiava conhecimento espiritual e uma paz nascida da perfeição espiritual. Sua personalidade não se manifestou em nenhum outro lugar de forma tão completa quanto em seus livros edificantes e elevados. E este pequeno volume sobre Kundalini Yoga talvez seja o mais importante de todos os seus livros, por razões óbvias.

A Kundalini é o poder cósmico enrolado e adormecido que sustenta toda a matéria orgânica e inorgânica dentro de nós e qualquer tese que lide com ela só pode evitar se tornar muito abstrata com muita dificuldade. Porém, nas páginas seguintes, a teoria subjacente a esse poder cósmico foi analisada em seus mais finos filamentos, e métodos práticos foram sugeridos para despertar essa grande força imaculada nos indivíduos. O livro explica a teoria e ilustra a prática do Kundalini Yoga.

Temos certeza de que, para o aspirante espiritual, este livro servirá como uma luz gentil que o guiará pelos becos escuros de um ramo ainda inexplorado dos exercícios iogues, enquanto para o leigo ele contém uma riqueza de novas informações que certamente será um valioso acréscimo ao seu conhecimento da cultura iogue.

-A SOCIEDADE DA VIDA DIVINA

GURU STOTRA

स्थ ावर ं ज ङ्गम ं व्य ाप्त ं य त्किञ्च त्स च राच रम ्।

त त्प द ं दर्श ित ं ये न त स्मै ीग ुरवे न म : ।।

sthāvaraṃ jaṅgamaṃ vyāptaṃ yatkiñcit sacarācaram |
tatpadaṃ dar ś itaṃ yena tasmai ś rīgurave namaḥ ‖

"Saudações ao Guru que tornou possível a realização Daquele por quem todo este mundo, animado e inanimado, móvel e imóvel, é permeado."

आ कारंकारं बि न्दड्यस ंयुक्तं नि त्य ध्य ाय न्ति य न राः।

काम दं म ाक्ष द च vi आ कारंकाराय न म ाे न म ः ।।

oṃkāraṃ bindusaṃyuktaṃ nityaṃ dhyāyanti ye narāḥ |
kāmadaṃ mokṣadaṃ caiva oṃkārāya namo namaḥ ‖

"Saudações a Omkara, que dá tudo o que se deseja e também a liberação para aqueles que meditam sempre em Omkara, que está unido ao Bindu."

ज्ञान श क्ति - स म ाढ - त त्त्व म ाल ा - वि भ ूि ष णे ।

भ ुक्ति - म ुक्तिप्र दा त्रे च त स्मै ीग ुरवे न म ः ।।

jñāna ś akti-samārūḍha-tattvamāli-vibhūṣiṇe |
bhukti-muktipradātre ca tasmai ś rīgurave namaḥ ‖

"Saudações ao Guru que está estabelecido no Conhecimento e no Poder, que está adornado com a guirlanda do Conhecimento e que concede tanto a prosperidade mundana quanto a liberação."

DEVI STOTRA

ख्दम्ब व न म ध्य ग
ं
ष डंब ुरु ह्व ासि न
ं
वि डंबि त ज प ारु चि

कन कम ण्डल ा ाप स्थि त ाँ
स त त सि ास ा म्ि दामि न ीम
।
वि कच च न्द्रच डडाम णिं
ि त्र प ुरस ुन्दरीम ा ये ।।

ि त्र ल ाि च न ा कुटुंबि न

ी

kadambavanamadhyagāṃ
ṣaḍaṃburuhavāsinīṃ
viḍaṃbitajapāruciṃ
trilocanakuṭuṃbinīṃ

kanakamaṇḍalopasthitā.N
satatasiddiddhasaudāminīm
|
vikacacandracūḍāmaṇiṃ
tripurasundarīmā ś raye ‖

"Eu busco refúgio em Tripurasundari, a esposa do homem de três olhos, que vive na floresta de Kadamba, que está sentada no disco dourado e reside nos seis lótus dos iogues, sempre brilhando como um relâmpago no coração dos perfeitos, cuja beleza supera a da flor de Japa e cuja testa é adornada pela lua cheia".

य त्र किञ्चि त ्क्व चि स्त ु स दस ख्खि ल ात्मि के।

त स्य स र्व स्य य ा श क्ति : स ा त्व किं स्त ूय ता स दा ।।

yatra kiñcit kvacidvastu sadasadvākhilātmike |
tasya sarvasya yā k aktiḥ sā tvaṃ kiṃ stūyate sadā ‖

"Ó Tu, Ser de tudo, de qualquer coisa que exista em qualquer lugar ou momento, seja causa ou efeito, Tu és o Poder por trás disso; como podes ser louvado?"

म हावि द्या म ए स्ड्उन्त्ईं ाय ाम ए स्ड्उन्त्ईं ो ध ा म हास्म ृति :।

म ए स्ड्उन्त्ईं ा च्छा च भ व त ीम हादेव ीम हास ुरी ।।

mahāvidyā mahāmāyā mahāmedhā mahāsmṛtiḥ |
mahāmohā ca bhavatī mahādevī mahāsurī ‖

"Tu és o Conhecimento Supremo, Maya, o intelecto, a memória, a ilusão e a grande Proeza dos deuses e também dos demônios".

SHIVA STOTRA

करचरणकृतं वाक्कायजं कर्मजं वा
श्रवणनयनजं वा मानसं चापराधम् ।
विहितमविहितं वा सर्वमेतत्क्षमस्व
जय जय करुणाब्धे श्रीमहादेव शम्भो ॥

karacaraṇakṛtaṃ vākkāyajaṃ karmajaṃ vā
ravaṇanayanajaṃ vā mānasaṃ cāparādham |
vihitamavihitaṃ vā sarvametat kṣamasva
jaya jaya karuṇābdhe śrīmahādeva śambho ||

"Pecados cometidos em ação - com as mãos e os pés ou pela fala, ou pelo corpo, ou pelos ouvidos e olhos - ou por aqueles cometidos em pensamentos - perdoe todos esses pecados, sejam eles de comissão ou omissão. Glória a Ti, ó oceano de misericórdia! Glória a Ti, ó Mahadeva, ó Shambho!"

-Sri Shankaracharya

OS QUATRO ESTÁGIOS DO SOM

Os Vedas formam a manifestação sonora de Ishvara. Esse som tem quatro divisões: Para, que se manifesta apenas em Prana, Pasyanti, que se manifesta na mente, Madhyama, que se manifesta nos Indriyas, e Vaikhari, que se manifesta na expressão articulada.

A articulação é a última e mais grosseira expressão da energia sonora divina. A manifestação mais elevada da energia sonora, a voz primordial, a voz divina é a Para. A voz Para se torna as idéias-raiz ou pensamentos-germe. É a primeira manifestação da voz. Em Para, o som permanece em uma forma indiferenciada. Para, Pasyanti, Madhyama e Vaikhari são as várias gradações do som. Madhyama é o estado intermediário não expresso do som. Sua sede é o coração.

A sede de Pasyanti é o umbigo ou o Manipura Chakra. Os iogues que têm uma visão interna sutil podem experimentar o estado Pasyanti de uma palavra que tem cor e forma, que é comum a todas as línguas e que tem a homogeneidade vibratória do som. Indianos, europeus, americanos, africanos, japoneses, pássaros, animais - todos experimentam o mesmo Bhavana de uma coisa no estado Pasyanti da voz ou do som. O gesto é uma espécie de linguagem sutil e muda. Ela é única e a mesma para todas as pessoas. Qualquer indivíduo de qualquer país fará o mesmo gesto, levando a mão à boca de uma maneira específica, quando estiver com sede. Assim como o mesmo poder ou Shakti que trabalha através dos ouvidos se torna audição, através dos olhos se torna visão e assim por diante, o mesmo Pasyanti assume diferentes formas de som quando materializado. O Senhor se manifesta por meio de seu poder maiaico primeiro como Para Vani no Muladhara Chakra, no umbigo, depois como Madhyama no coração e, por fim, como Vaikhari na garganta e na boca. Essa é a descida divina de Sua voz. Todo o Vaikhari é apenas a Sua voz. É a voz do Virat Purusha.

PREFÁCIO

Ó Mãe Divina Kundalini, a Divina Energia Cósmica que está oculta nos homens! Você é Kali, Durga, AdiShakti, Rajarajeswari, Tripurasundari, Maha-Lakshmi, Maha-Sarasvati! Você assumiu todos esses nomes e formas. Você se manifestou como prana, eletricidade, força, magnetismo, coesão e gravitação neste universo. Todo este universo repousa em Seu seio. Crores de saudações a Você. Ó Mãe deste mundo! Conduza-me para abrir o Sushumna Nadi e levá-Lo ao longo dos chakras até o Sahasrara Chakra e para me fundir em Você e em Seu consorte, o Senhor Shiva.

O Kundalini Yoga é o Yoga que trata da Kundalini Shakti, dos seis centros de energia espiritual (Shat Chakras), do despertar da Kundalini Shakti adormecida e de sua união com o Senhor Shiva no Sahasrara Chakra, no topo da cabeça. Essa é uma ciência exata. Isso também é conhecido como Laya Yoga. Os seis centros são perfurados (Chakra Bheda) pela passagem da Kundalini Shakti até o topo da cabeça.

"Kundala" significa "enrolada". Sua forma é como a de uma serpente enrolada. Daí o nome Kundalini.

Todos concordam que o único objetivo que o homem tem em todos os seus atos é garantir a felicidade para si mesmo. O fim mais elevado e último do homem deve ser, portanto, alcançar a felicidade eterna, infinita, ininterrupta e suprema. Essa felicidade só pode ser obtida em seu próprio Ser ou Atman. Portanto, busque em seu interior para alcançar essa bem-aventurança eterna.

A faculdade de pensar está presente apenas no ser humano. Somente o homem pode raciocinar, refletir e fazer julgamentos. É somente o homem que pode comparar e contrastar, que pode pensar em prós e contras e que pode tirar inferências e conclusões. Essa é a razão pela qual somente ele é capaz de alcançar a consciência de Deus. O homem que simplesmente come e bebe e que não exercita sua faculdade mental na Autorrealização é apenas um bruto.

Ó pessoas de mentalidade mundana! Acordem do sono de Ajnana. Abram seus olhos. Levantem-se para adquirir conhecimento do Atman. Façam Sadhana espiritual, despertem a Kundalini Shakti e obtenham esse "sono sem sono" (Samadhi). Afogue-se no Atman.

Chitta é a substância mental. Ela assume várias formas. Essas formas constituem Vrittis. Ela se transforma(Parinama). Essas transformações ou modificações são as ondas de pensamento, redemoinhos ou Vrittis. Se o Chitta pensa em uma manga, o Vritti de uma manga é formado no lago do Chitta. Isso diminuirá e outro Vritti será formado quando ela pensar em leite. Inúmeros Vrittis estão subindo e descendo no oceano de Chitta. Esses Vrittis causam inquietação na mente. Por que os Vrittis surgem do Chitta? Por causa dos Samskaras e Vasanas. Se você aniquilar todos os Vasanas, todos os Vrittis desaparecerão por si mesmos.

Quando um Vritti desaparece, ele deixa uma impressão definitiva na mente subconsciente. Isso é conhecido como Samskara ou impressão latente. A soma total de todos os Samskaras é conhecida como "Karmasaya" ou receptáculo de obras. Isso é chamado de Sanchita Karma (obras acumuladas). Quando um homem deixa o corpo físico, ele leva consigo seu corpo astral de 17 Tattvas e o Karmasaya também, para o

plano mental. Esse Karmasaya é queimado pelo conhecimento mais elevado obtido por meio do Asamprajnata Samadhi.

Durante a concentração, você terá que coletar cuidadosamente os raios dissipados da mente. Os vrittis estarão sempre surgindo do oceano de Chitta. Você terá que abaixar as ondas à medida que elas surgirem. Se todas as ondas diminuírem, a mente se tornará calma e serena. Então, o iogue desfruta de paz e bem-aventurança. Portanto, a verdadeira felicidade está dentro de você. Você terá de obtê-la por meio do controle da mente e não por meio de dinheiro, mulheres, filhos, nome, fama, posição ou poder.

A pureza da mente leva à perfeição no Yoga. Regule sua conduta ao lidar com os outros. Não tenha nenhum sentimento de inveja em relação aos outros. Seja compassivo. Não odeie os pecadores. Seja gentil com todos. Desenvolva complacência com seus superiores. O sucesso no Yoga será rápido se você colocar o máximo de energia em sua prática de Yoga. Você deve ter um grande desejo de liberação e também um Vairagya intenso. Você deve ser sincero e sério. A intenção e a meditação constante são necessárias para entrar no Samadhi.

Aquele que tem fé firme nos Srutis e Shastras, que tem Sadachara (conduta correta), que se dedica constantemente ao serviço de seu Guru e que está livre de luxúria, raiva, Moha, ganância e vaidade atravessa facilmente esse oceano de Samsara e alcança Samadhi rapidamente. Assim como o fogo queima um monte de folhas secas, o fogo do Yoga também queima todos os karmas. O iogue alcança Kaivalya. Por meio do Samadhi, o iogue obtém a intuição. O conhecimento real surge nele em um segundo.

Neti, Dhauti, Basti, Nauli, Asanas, Mudras, etc., mantêm o corpo saudável e forte, e sob perfeito controle. Mas eles não são o princípio e o fim do Yoga. Esses Kriyas o ajudarão em sua prática de Dhyana. Dhyana culminará em Samadhi, a autorrealização. Aquele que pratica os Kriyas do Hatha Yoga não é um Purna Yogi. Aquele que entrou apenas em Asamprajnata Samadhi é um Purna Yogi. Ele é um Svatantra Yogi (absolutamente independente).

O samadhi é de dois tipos, ou seja, Jada Samadhi e Chaitanya Samadhi. Um Hatha Yogi, por meio da prática do Khechari Mudra, pode se fechar

em uma caixa e permanecer embaixo da terra por meses e anos. Não há conhecimento sobrenatural superior nesse tipo de Samadhi. Esse é o Jada Samadhi. No Chaitanya Samadhi, há uma "consciência" perfeita. O iogue desce com uma sabedoria nova e supersensual.

Quando um homem pratica os kriyas iogues, naturalmente adquire vários tipos de siddhis. Os Siddhis são obstáculos à Realização. O iogue não deve se preocupar com esses siddhis se quiser avançar mais e obter a realização mais elevada, a Meta final. Aquele que corre atrás dos Siddhis se tornará o maior dono de casa e um homem de mente mundana. A auto-realização é a única Meta. A soma total do conhecimento deste universo não é nada quando comparada ao conhecimento espiritual que é obtido por meio da Autorrealização.

Suba o caminho do Yoga com cautela. Remova as ervas daninhas, os espinhos e os seixos angulares afiados no caminho. Nome e fama são os seixos angulares. A sutil corrente subterrânea da luxúria é a erva daninha. O apego à família, filhos, dinheiro, discípulos, Chelas ou Ashram é o espinho. Essas são formas de Maya. Elas não permitem que os aspirantes sigam adiante. Servem como obstáculos. O aspirante recebe um falso Tushti, interrompe sua Sadhana, imagina tolamente que se realizou e tenta elevar os outros. Isso é como um cego guiando outros cegos. Quando o estudante de Yoga começa um Ashram, lentamente o luxo se instala. O Vairagya original diminui gradualmente. Ele perde o que ganhou e não tem consciência de sua queda. O Ashram desenvolve a mentalidade de mendicância e o egoísmo institucional. Ele é o mesmo dono da casa agora em alguma outra forma (Rupantara-bheda), embora esteja vestido como um sannyasin. Ó aspirantes, tomem cuidado! Eu os aviso seriamente. Nunca construam Ashrams. Lembrem-se das palavras de ordem: "SEGREGAÇÃO, MEDITAÇÃO, DEVOÇÃO". Marchem diretamente para a meta. Nunca desistam do zelo de Sadhana e Vairagya até que realizem Bhuma, a meta mais elevada. Não se envolva na roda do nome, da fama e dos Siddhis.

Nirvikalpa é o estado de superconsciência. Nessa condição, não há Vikalpas de nenhum tipo. Essa é a Meta da vida. Todas as atividades mentais cessam agora. As funções do intelecto e dos dez Indriyas cessam completamente. O aspirante descansa agora no Atman. Não há distinção

entre sujeito e objeto. O mundo e os pares de opostos desaparecem completamente. Esse é um estado além de toda relatividade. O aspirante obtém o conhecimento do Ser, a paz suprema e a felicidade infinita e indescritível. Isso também é chamado de estado Yogaroodha.

Quando a Kundalini é levada ao Sahasrara e se une ao Senhor Shiva, ocorre o Samadhi perfeito. O estudante de yoga bebe o néctar da imortalidade. Ele alcançou a meta. A Mãe Kundalini já cumpriu sua tarefa. Glória à Mãe Kundalini! Que Suas bênçãos estejam sobre todos vocês!

Om Shantih! Shantih! Shantih!

ॐ

।। ज ागो म ा कफ्रल कुण्डलि नी ।।

ज ाग ो म ा कफ्रल कुण्डलि नीज ाग ो म ा।

त ुमि प्त त्य ान न्द-स्व रूपि णी ।।

त ुमि ब ानन न्द-स्व रूपि णी ।।

प्र स ुप्त भ ुज ग ाकारा आ ध ार प द्मव ासि नी ।।

त्र िकान े ज ले कृश ान ू, त ापि त ह इल ो त न ु

म ूल ाध ार त्य ज शि वे स्व यंभ ू-शि व-व ष्ठिन ी ।।

ग च्छ स ुष ुम्ण ा-प ारा त, स्व ाध िष्ठ ान े ह व ो उदित, म णि प ुर ऊम अःथ वि शु द्धाज्ञा स ञ्च ारिण ि ।।

शि रसि स ह स्र दल े, प रम शि व ात मि ल े

क्रीडा कर ो कफ्रत ूह्ल े स च्चि दान न्ददायि नी।।

ज ाग ो म ा कफ्रल कुण्डलि नीज ाग ो म ा।

OM

‖ jāgo mā kula kuṇḍalinī ‖

jāgo mā kulakuṇḍalinī jāgo mā |

tumi nityānanda-svarūpiṇī ‖
tumi brahmānanda-svarūpiṇī ‖

prasupta bhujagākārā ādhāra padmavāsinī ‖

trikone jale kṛśānū, tāpita hailo tanu
mūlādhāra tyaja śive svayaṃbhū-śiva-veṣṭhinī ‖

gaccha suṣūmnāra patha, svādhiṣṭhāne havo udita,
maṇipūra anāhata viśuddhājñā sañcāriṇī ‖

śirasi sahasradale, parama śivete mile
krīḍā karo kutūhale saccidānandadāyinī ‖

jāgo mā kula kuṇḍalinī jāgo mā |

ORAÇÃO À MÃE KUNDALINI

Desperte Mãe Kundalini.
Tu, cuja natureza é a Bem-aventurança Eterna - a Bem-aventurança de Brahman.
Tu que habitas como uma serpente adormecida no lótus de Muladhara,
Dolorido, afetado e angustiado estou no corpo e na mente,
Abençoa-me e deixa teu lugar no lótus básico.
Consorte de Shiva, o autocausado Senhor do Universo,
Tome teu curso ascendente através do canal central.
Deixando para trás Svadhishthana, Manipuraka, Anahata, Vishuddha e Ajna.
Una-se a Shiva, teu Senhor, o Deus.
No Sahasrara - o lótus de mil pétalas no cérebro.
Desfrute livremente, ó Mãe, Doadora da Suprema Bem-aventurança.
Mãe, que é Existência, Conhecimento e Bem-aventurança Absoluta.
Desperte, Mãe Kundalini! Desperte.

EXPERIÊNCIAS SOBRE O DESPERTAR DA KUNDALINI

Durante a meditação, você tem visões divinas, experimenta o cheiro divino, o sabor divino, o toque divino e ouve os sons divinos de Anahata. Você recebe instruções de Deus. Isso indica que a Kundalini Shakti foi despertada. Quando houver pulsação no Muladhara, quando os cabelos ficarem arrepiados, quando Uddiyana, Jalandhara e Mulabandha surgirem involuntariamente, saiba que a Kundalini despertou.

Quando a respiração parar sem nenhum esforço, quando o Kevala Kumbhaka vier por si só sem nenhum esforço, saiba que a Kundalini Shakti se tornou ativa. Quando você sentir correntes de prana subindo até o Sahasrara, quando sentir felicidade, quando repetir Om automaticamente, quando não houver pensamentos do mundo na mente, saiba que a Kundalini Shakti despertou.

Quando, em sua meditação, os olhos se fixam em Trikuti, no meio das sobrancelhas, quando o Shambhavi Mudra funciona, saiba que a Kundalini se tornou ativa. Quando você sentir vibrações de Prana em diferentes partes do corpo, quando sentir solavancos como choques de eletricidade, saiba que a Kundalini se tornou ativa. Durante a meditação, quando você sentir como se não houvesse corpo, quando suas pálpebras se fecharem e não se abrirem apesar de seu esforço, quando correntes elétricas fluírem para cima e para baixo nos nervos, saiba que a Kundalini despertou.

Quando você medita, quando obtém inspiração e insight, quando a natureza revela seus segredos para você, todas as dúvidas desaparecem, você entende claramente o significado dos textos védicos, saiba que a Kundalini se tornou ativa. Quando seu corpo se torna leve como o ar, quando você tem uma mente equilibrada em condições perturbadas, quando possui energia inesgotável para o trabalho, saiba que a Kundalini se tornou ativa.

Quando você se intoxicar divinamente, quando desenvolver o poder da oratória, saiba que a Kundalini despertou. Quando você executa involuntariamente diferentes asanas ou posturas de Yoga sem a menor dor ou fadiga, saiba que a Kundalini se tornou ativa. Quando você compõe involuntariamente belos hinos e poesias sublimes, saiba que a Kundalini se tornou ativa.

A ASCENSÃO GRADUAL DA MENTE

Os chakras são centros de Shakti como força vital. Em outras palavras, são centros de Pranashakti manifestados por Pranavayu no corpo vivo, cujos Devatas que os presidem são os nomes da Consciência Universal que se manifesta na forma desses centros. Os chakras não são perceptíveis aos sentidos grosseiros. Mesmo que fossem perceptíveis no corpo vivo que eles ajudam a organizar, eles desaparecem com a desintegração do organismo na morte.

A pureza da mente leva à perfeição no Yoga. Regule sua conduta ao lidar com os outros. Não tenha nenhum sentimento de inveja em relação aos outros. Seja compassivo. Não odeie os pecadores. Seja gentil com todos. O sucesso no Yoga será rápido se você colocar o máximo de energia em sua prática de Yoga. Você deve ter um grande desejo de liberação e também um Vairagya intenso. Você deve ser sincero e sério. A meditação intensa e constante é necessária para entrar em Samadhi.

A mente de um homem mundano com desejos e paixões básicos se move nos chakras Muladhara e Svadhishthana ou centros situados perto do ânus e do órgão reprodutor, respectivamente.

Quando a mente se purifica, ela se eleva até o Manipura Chakra, ou o centro do umbigo, e experimenta algum poder e alegria.

Se a mente se tornar mais purificada, ela se eleva até o Anahata Chakra ou centro do coração, experimenta a bem-aventurança e visualiza a forma refulgente do Ishta Devata ou da divindade tutelar.

Quando a mente se torna altamente purificada, quando a meditação e a devoção se tornam intensas e profundas, a mente se eleva até o Visuddha Chakra ou o centro da garganta e experimenta cada vez mais poderes e bem-aventurança. Mesmo quando a mente atinge esse centro, existe a possibilidade de ela descer para os centros inferiores.

Quando o iogue atinge o Ajna Chakra ou o centro entre as duas sobrancelhas, ele alcança o Samadhi e percebe o Ser Supremo, ou Brahman. Há uma leve sensação de separação entre o devoto e Brahman.

Se alcançar o centro espiritual no cérebro, o Sahasrara Chakra, o lótus de mil pétalas, o iogue atinge o Nirvikalpa Samadhi ou estado superconsciente. Ele se torna uno com o Brahman não dual. Todo o senso de separação se dissolve. Esse é o plano mais elevado de consciência ou supremo Asamprajnata Samadhi. A Kundalini se une a Shiva.

O Yogi pode descer ao centro pela garganta para dar instruções aos alunos e fazer o bem aos outros (Lokasamgraha).

PRANAYAMA PARA DESPERTAR A KUNDALINI

Quando você praticar o seguinte, concentre-se no Muladhara Chakra na base da coluna vertebral, que tem forma triangular e é a sede da Kundalini Shakti. Feche a narina direita com o polegar direito. Inspire pela narina esquerda até contar 3 Oms lentamente. Imagine que está puxando o Prana com o ar atmosférico. Em seguida, feche a narina esquerda com os dedos mínimo e anular da mão direita. Em seguida, mantenha a respiração por 12 Oms. Envie a corrente pela coluna vertebral diretamente para o lótus triangular, o Muladhara Chakra. Imagine que a corrente nervosa está batendo contra o lótus e despertando a Kundalini. Em seguida, expire lentamente pela narina direita contando 6 Oms. Repita o processo a partir da narina direita, conforme indicado acima, usando as mesmas unidades e tendo a mesma imaginação e sentimento. Esse Pranayama despertará a Kundalini rapidamente. Faça-o três vezes pela manhã e três vezes à noite. Aumente o número e o tempo gradualmente e com cautela, de acordo com sua força e capacidade. Neste Pranayama, a concentração no Muladhara Chakra é o mais importante. A Kundalini será despertada rapidamente se o grau de concentração for intenso e se o Pranayama for praticado regularmente.

KUNDALINI PRANAYAMA

Neste Pranayama, o Bhavana é mais importante do que a proporção entre Puraka, Kumbhaka e Rechaka.

Sente-se em Padma ou Siddha Asana, voltado para o leste ou para o norte.

Depois de se prostrar mentalmente aos pés de lótus do Sat-guru e recitar Stotras em louvor a Deus e ao Guru, comece a fazer esse Pranayama, que facilmente levará ao despertar da Kundalini.

Inspire profundamente, sem emitir nenhum som.

Ao inspirar, sinta que a Kundalini, que estava adormecida no Muladhara Chakra, despertou e está subindo de Chakra em Chakra. Ao concluir o Puraka, tenha o Bhavana de que a Kundalini alcançou o Sahasrara. Quanto mais vívida for a visualização de Chakra após Chakra, mais rápido será seu progresso nessa Sadhana.

Mantenha a respiração por um curto período de tempo. Repita o Pranava ou o Ishta Mantra. Concentre-se no Sahasrara Chakra. Sinta que, pela Graça da Mãe Kundalini, a escuridão da ignorância que envolvia sua alma foi dissipada. Sinta que todo o seu ser está permeado de luz, poder e sabedoria.

Agora, expire lentamente. E, ao expirar, sinta que a Kundalini Shakti está descendo gradualmente do Sahasrara e de chakra em chakra até o Muladhara Chakra.

Agora comece o processo novamente.

É impossível exaltar adequadamente esse maravilhoso Pranayama. Ele é a varinha mágica para alcançar a perfeição muito rapidamente. Mesmo alguns dias de prática o convencerão de sua notável glória. Comece a partir de hoje, neste exato momento.

Que Deus o abençoe com alegria, felicidade e imortalidade.

KUNDALINI

A palavra Kundalini é familiar a todos os estudantes de Yoga, pois é bem conhecida como o poder, na forma de uma serpente enrolada, que reside no Muladhara Chakra, o primeiro dos sete Chakras, sendo os outros seis Svadhishthana, Manipuraka, Anahata, Visuddha, Ajna e Sahasrara, em ordem.

Todas as Sadhanas na forma de Japa, meditação, Kirtan e prece, bem como todo o desenvolvimento de virtudes e a observância de austeridades como verdade, não-violência e continência são, na melhor das hipóteses, calculados apenas para despertar esse poder da serpente e fazê-lo passar

por todos os Chakras seguintes, começando de Svadhishthana até Sahasrara, este último também chamado de lótus de mil pétalas, o assento de Sadasiva ou Parabrahman ou o Absoluto, separado de quem a Kundalini ou Shakti se encontra no Muladhara, e se unir a ele, com quem a Kundalini passa por todos os chakras, como explicado acima, conferindo a liberação ao aspirante que pratica assiduamente o Yoga ou a técnica de uni-la ao seu Senhor e obtém sucesso também em seu esforço.

Nas pessoas de mentalidade mundana, dadas ao desfrute de prazeres sensuais e sexuais, esse poder da Kundalini está adormecido devido à ausência de qualquer estímulo na forma de práticas espirituais, já que somente o poder gerado por essas práticas desperta esse poder-serpente, e não qualquer outro poder derivado da posse de riquezas e afluência mundanas. Quando o aspirante pratica seriamente todas as disciplinas conforme ordenado nos Shastras e conforme instruído pelo preceptor, no qual a Kundalini já teria sido despertada e alcançado sua morada ou Sadasiva, adquirindo essa realização abençoada, a pessoa se torna apta a agir como guru ou preceptor espiritual, guiando e ajudando outros a alcançar o mesmo fim, os véus ou camadas que envolvem a Kundalini começam a ser limpos e, finalmente, são rasgados e o poder-serpente é empurrado ou impulsionado, por assim dizer, para cima.

Visões supersensuais aparecem diante do olho mental do aspirante, novos mundos com maravilhas e encantos indescritíveis se desdobram diante do iogue, planos após planos revelam sua existência e grandeza ao praticante e o iogue obtém conhecimento, poder e bem-aventurança divinos, em graus crescentes, quando a Kundalini passa por Chakra após Chakra, fazendo-os florescer em toda a sua glória, os quais, antes do toque da Kundalini, não emitiam seus poderes, emanando sua luz e fragrância divinas e revelando os segredos e fenômenos divinos, que estavam ocultos aos olhos das pessoas de mentalidade mundana, que se recusariam a acreditar em sua existência.

Quando a Kundalini sobe um chakra ou centro iogue, o iogue também sobe um degrau ou patamar na escada iogue; ele lê mais uma página, a próxima página, no livro divino; quanto mais a Kundalini viaja para cima, o iogue também avança em direção à meta ou perfeição espiritual em relação a ela. Quando a Kundalini alcança o sexto centro ou Ajna Chakra,

o iogue tem a visão do Deus Pessoal ou Saguna Brahman, e quando o poder da serpente alcança o último, o centro superior, ou Sahasrara Chakra, ou o lótus de mil pétalas, o iogue perde sua individualidade no oceano de Sat-Chit-Ananda ou Existência-Conhecimento-Bliss Absoluto e se torna um com o Senhor ou Alma Suprema. Ele não é mais um homem comum, nem mesmo um simples iogue, mas um sábio totalmente iluminado, que conquistou o reino divino eterno e ilimitado, um herói que venceu a batalha contra a ilusão, um Mukta ou liberado que atravessou o oceano da ignorância ou da existência transmigratória e um super-homem que tem autoridade e capacidade para salvar as outras almas em dificuldades do mundo relativo. As escrituras o enaltecem ao máximo, glorificando ao máximo suas realizações. Os seres celestiais o invejam, sem excluir nem mesmo a Trindade, ou seja, Brahma, Vishnu e Shiva.

Kundalini e Sadhana Tântrico

O Kundalini Yoga, na verdade, pertence à Sadhana Tântrica, que fornece uma descrição detalhada sobre esse poder da serpente e os chakras, conforme mencionado acima. A Mãe Divina, o aspecto ativo do Absoluto Existência-Conhecimento-Bliss, reside no corpo de homens e mulheres na forma de Kundalini, e toda a Sadhana Tântrica tem como objetivo despertá-la e fazê-la se unir ao Senhor, Sadasiva, no Sahasrara, conforme descrito detalhadamente no início. Os métodos adotados para atingir esse objetivo na Sadhana Tântrica são a Japa do nome da Mãe, a oração e vários rituais.

Kundalini e Hatha Yoga

O Hatha Yoga também constrói sua filosofia em torno dessa Kundalini e os métodos adotados nela são diferentes da Sadhana Tântrica. O Hatha Yoga busca despertar a Kundalini por meio da disciplina do corpo físico, da purificação dos Nadis e do controle do Prana. Por meio de várias posturas físicas chamadas Yoga Asanas, ele tonifica todo o sistema nervoso e o coloca sob o controle consciente do iogue; por meio de Bandhas e Mudras, ele controla o Prana, regula seus movimentos e até mesmo o bloqueia e sela sem permitir que ele se mova; por meio de Kriyas, ele purifica os órgãos internos do corpo físico e, finalmente, por meio de Pranayama, coloca a própria mente sob o controle do iogue. Por

meio desses métodos combinados, a Kundalini é levada para cima, em direção ao Sahasrara.

Kundalini e Raja Yoga

No entanto, o Raja Yoga não menciona nada sobre essa Kundalini, mas propõe um caminho ainda sutil e mais elevado, filosófico e racional, e pede ao aspirante que controle a mente, retire todos os sentidos e mergulhe na meditação. Ao contrário do Hatha Yoga, que é mecânico e místico, o Raja Yoga ensina uma técnica com oito membros, apelando para o coração e o intelecto dos aspirantes. Ela defende o desenvolvimento moral e ético por meio de seus Yama e Niyama, ajuda o desenvolvimento intelectual e cultural por meio do Svadhyaya ou estudo das Escrituras Sagradas, satisfaz o aspecto emocional e devocional da natureza humana ao ordenar que se entregue à vontade do Criador, tem um elemento de misticismo ao incluir o Pranayama também como um dos oito membros e, por fim, prepara o aspirante para a meditação ininterrupta no Absoluto por meio de um penúltimo passo de concentração. Nem em sua filosofia nem em sua prescrição de métodos de Raja Yoga menciona a Kundalini, mas define a mente humana e Chitta como seus alvos a serem destruídos, pois somente eles fazem com que a alma individual se esqueça de sua verdadeira natureza e trazem sobre ela o nascimento e a morte e todos os infortúnios da existência fenomenal.

Kundalini e Vedanta

Mas quando chegamos ao Vedanta, não há dúvidas sobre a Kundalini ou qualquer tipo de método místico ou mecânico. É tudo investigação e especulação filosófica. De acordo com o Vedanta, a única coisa a ser destruída é a ignorância sobre a natureza real da pessoa, e essa ignorância não pode ser destruída nem pelo estudo, nem pelo Pranayama, nem pelo trabalho, nem por qualquer quantidade de torção e tortura física, mas somente pelo conhecimento da natureza real da pessoa, que é Sat-Chit-Ananda ou Existência-Conhecimento-Bliss. O homem é divino, livre e sempre uno com o Espírito Supremo, que ele esquece e se identifica com a matéria, que é uma aparência ilusória e uma sobreposição ao espírito. A liberação é a liberdade da ignorância e o aspirante é aconselhado a se dissociar constantemente de todas as limitações e a se identificar com o

espírito homogêneo, onipresente, não dual, bem-aventurado e pacífico, ou Brahman. Quando a meditação se intensifica, no oceano da Existência, ou melhor, a individualidade é completamente apagada ou soprada. Assim como uma gota de água deixada em uma frigideira é imediatamente sugada e desaparece da cognição, a consciência individual é sugada pela Consciência Universal e é absorvida por ela. De acordo com o Vedanta, não pode haver liberação real em um estado de multiplicidade, e o estado de Unidade completa é a meta a ser almejada, em direção à qual toda a criação está se movendo lentamente.

INTRODUÇÃO

Essência do Kundalini Yoga

A palavra YOGA vem da raiz Yuj, que significa unir-se e, em seu sentido espiritual, é o processo pelo qual o espírito humano é levado a uma comunhão próxima e consciente com o Espírito Divino, ou se funde nele, de acordo com a natureza do espírito humano, que é considerado separado (Dvaita, Visishtadvaita) ou uno (Advaita) com o Espírito Divino. Como, de acordo com o Vedanta, a última proposição é afirmada, o Yoga é o processo pelo qual a identidade dos dois (Jivatman e Paramatman) - cuja identidade sempre existe, de fato - é realizada pelo Yogin ou praticante de Yoga. Isso acontece porque o Espírito atravessou o véu de Maya que, como mente e matéria, obscurece esse conhecimento de si mesmo. O meio pelo qual isso é alcançado é o processo do Yoga, que libera o Jiva de Maya. Assim, o Gheranda-Samhita diz: "Não há vínculo igual em força a Maya, e nenhum poder maior para destruir esse vínculo do que o Yoga". Do ponto de vista advaitico ou monista, o Yoga no sentido de uma união final é inaplicável, pois a união implica um dualismo do espírito divino e humano. Neste caso, ele denota o processo e não o resultado. Quando os dois são considerados distintos, o Yoga pode se aplicar a ambos. Uma pessoa que pratica Yoga é chamada de Yogin. Nem todos são competentes para tentar praticar Yoga; apenas alguns o são. A pessoa deve, nesta ou em outras vidas, ter passado por Karma ou serviço altruísta e observâncias ritualísticas, sem apego às ações ou aos seus frutos, e Upasana ou

adoração devocional, e obtido o fruto disso, ou seja, uma mente pura (Chittasuddhi). Isso não significa apenas uma mente livre de impureza sexual. A obtenção dessa e de outras qualidades é o A B C da Sadhana. Uma pessoa pode ter uma mente pura nesse sentido e, ainda assim, ser totalmente incapaz de praticar Yoga. Chittasuddhi não consiste apenas em pureza moral de todo tipo, mas em conhecimento, desapego, capacidade de funcionamento intelectual puro, atenção, meditação e assim por diante. Quando, por meio do Karma Yoga e do Upasana, a mente é levada a esse ponto e quando, no caso do Jnana Yoga, há desapego e distanciamento do mundo e de seus desejos, então o caminho do Yoga está aberto para a realização da Verdade última. De fato, pouquíssimas pessoas são competentes para o Yoga em sua forma mais elevada. A maioria deve buscar seu avanço pelo caminho do Karma Yoga e da devoção.

Há quatro formas principais de Yoga, de acordo com uma escola de pensamento, a saber, Mantra Yoga, Hatha Yoga, Laya Yoga e Raja Yoga; o Kundalini Yoga é, na verdade, Laya Yoga. Há outra classificação: Jnana Yoga, Raja Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga e Mantra Yoga. Ela se baseia na ideia de que há cinco aspectos da vida espiritual: Dharma, Kriya, Bhava, Jnana e Yoga; diz-se que o Mantra Yoga é de dois tipos, de acordo com o caminho do Kriya ou do Bhava. Há sete Sadhanas do Yoga, a saber, Sat-Karma, Asana, Mudra, Pratyahara, Pranayama, Dhyana e Samadhi, que são a limpeza do corpo, as posturas de assento para fins de Yoga, a abstração dos sentidos de seus objetos, o controle da respiração, a meditação e o êxtase, que é de dois tipos: imperfeito (Savikalpa), no qual o dualismo não é totalmente superado, e o perfeito (Nirvikalpa), que é a experiência monística completa - a realização da Verdade do Mahavakya AHAM BRAHMASMI - um conhecimento no sentido de realização que, como deve ser observado, não produz a Libertação (Moksha), mas é a própria Libertação. Diz-se que o Samadhi do Laya Yoga é o Savikalpa Samadhi e que o do Raja Yoga completo é o Nirvikalpa Samadhi. Os quatro primeiros processos são físicos, os três últimos são mentais e supramentais. Por meio desses sete processos, respectivamente, certas qualidades são adquiridas, a saber, pureza (Sodhana), firmeza e força (Dridhata), fortaleza (Sthirata), estabilidade (Dhairya), leveza (Laghava), realização (Pratyaksha) e desapego que leva à liberação (Nirliptatva).

O que é conhecido como Yoga de oito membros (Ashtanga Yoga) contém cinco das Sadhanas acima (Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhyana e Samadhi) e três outras, a saber, Yama ou autocontrole por meio da castidade, temperança, evitar danos (Ahimsa) e outras virtudes; Niyama ou observâncias religiosas, caridade e assim por diante, com devoção ao Senhor (Isvara-Pranidhana); e Dharana, a fixação do órgão interno em seu objeto, conforme orientado na prática de Yoga.

O homem é um microcosmo (Kshudra Brahmanda). Tudo o que existe no universo exterior existe nele. Todos os Tattvas e mundos estão dentro dele, assim como a Suprema Shiva-Shakti. O corpo pode ser dividido em duas partes principais, a saber, a cabeça e o tronco, de um lado, e as pernas, de outro. No homem, o centro do corpo está entre essas duas partes, na base da coluna vertebral, onde começam as pernas. A medula espinhal sustenta o tronco e todo o corpo. Esse é o eixo do corpo, assim como o Monte Meru é o eixo da Terra. Por isso, a coluna vertebral do homem é chamada de Merudanda, o Meru ou bastão-eixo. As pernas e os pés são grosseiros e mostram menos sinais de consciência do que o tronco, com sua matéria branca e cinzenta espinhal; esse tronco, por sua vez, está muito subordinado, nesse aspecto, à cabeça, que contém o órgão da mente, ou cérebro físico, com sua matéria branca e cinzenta. As posições das matérias branca e cinzenta na cabeça e na coluna vertebral, respectivamente, são invertidas. O corpo e as pernas abaixo do centro são os sete mundos inferiores ou inferiores sustentados pela Shakti ou Poderes do universo. Do centro para cima, a consciência se manifesta mais livremente por meio dos centros espinhal e cerebral. Aqui estão as sete regiões superiores ou Lokas, um termo que significa "O que é visto" (Lokyante), ou seja, experimentado e, portanto, são os frutos do carma na forma de renascimentos específicos. Essas regiões, a saber, Bhuh, Bhuvah, Svah, Tapa, Jana, Maha e Satya Lokas, correspondem aos seis centros: cinco no tronco, o sexto no centro cerebral inferior e o sétimo no cérebro superior ou Satyaloka, a morada da Suprema Shiva-Shakti.

Os seis centros são: o Muladhara ou raiz-suporte, situado na base da coluna vertebral, em uma posição intermediária no períneo, entre a raiz dos órgãos genitais e o ânus; acima dele, na região dos órgãos genitais, abdômen, coração, tórax e garganta, e na testa, entre os dois olhos, estão os chakras ou lótus Svadhishthana, Manipura, Anahata, Visuddha e Ajna,

respectivamente. Esses são os principais centros, embora alguns textos falem de outros, como os chakras Lalana, Manas e Soma. A sétima região além dos chakras é o cérebro superior, o centro mais elevado de manifestação da consciência no corpo e, portanto, a morada da Shiva-Shakti Suprema. Quando se diz que é a "morada", não se quer dizer que o Supremo está lá, colocado no sentido de nossa "colocação", ou seja, ele está lá e não em outro lugar! O Supremo nunca está localizado, embora suas manifestações estejam. Ele está em toda parte, dentro e fora do corpo, mas diz-se que está no Sahasrara, porque é lá que a Shiva-Shakti Suprema é realizada. E deve ser assim, porque a consciência é realizada entrando e passando pela manifestação superior da mente, a Sattvamayi Buddhi, acima e além da qual estão os próprios Chit e Chidrupini Shaktis. A partir de seu aspecto Shiva-Shakti Tattva, a mente evolui em sua forma de Buddhi, Ahamkara, Manas e sentidos associados (Indriyas), cujo centro está acima do Ajna Chakra e abaixo do Sahasrara. De Ahamkara procedem os Tanmatras, ou gerais dos sentidos particulares, que desenvolvem as cinco formas de matéria sensível (Bhuta), a saber, Akasa (éter), Vayu (ar), Agni (fogo), Apah (água) e Prithvi (terra). A tradução em inglês dada não implica que os Bhutas sejam iguais aos elementos ingleses ar, fogo, água e terra. Os termos indicam graus variados de matéria, desde o etéreo até o sólido. Assim, Prithvi ou terra é qualquer matéria no estado Prithvi, ou seja, que pode ser sentida pelo Indriya do olfato. A mente e a matéria permeiam todo o corpo. Mas há centros no corpo em que elas são predominantes. Assim, Ajna é o centro da mente, e os cinco chakras inferiores são os centros dos cinco Bhutas: Visuddha de Akasa, Anahata de Vayu, Manipura de Agni, Svadhishthana de Apah e Muladhara de Prithvi.

Em suma, o homem, como microcosmo, é o Espírito onipresente (que se manifesta de forma mais pura no Sahasrara) conduzido por Shakti na forma de mente e matéria, cujos centros são o sexto e os cinco Chakras seguintes, respectivamente.

Os seis chakras foram identificados com os seguintes plexos, começando pelo mais baixo, o Muladhara; o plexo sacrococcígeo, o plexo sacral, o plexo solar (que forma a grande junção das cadeias simpáticas direita e esquerda Ida e Pingala com o eixo cérebro-espinhal). Conectado a ele está o plexo lombar. Em seguida, vem o plexo cardíaco (Anahata), o plexo

laríngeo e, por último, o Ajna ou cerebelo com seus dois lóbulos. Acima dele está o Manas-Chakra ou cérebro médio e, finalmente, o Sahasrara ou cérebro superior. Os seis chakras propriamente ditos são centros vitais dentro da coluna vertebral, na matéria branca e cinzenta. No entanto, eles podem, e provavelmente o fazem, influenciar e governar o trato grosseiro fora da coluna vertebral, na região corporal lateral e co-extensiva à seção da coluna vertebral na qual um determinado centro está situado. Os chakras são centros de Shakti como força vital. Em outras palavras, são centros de PranaShakti manifestados por Pranavayu no corpo vivo, cujos Devatas que os presidem são nomes para a Consciência Universal que se manifesta na forma desses centros. Os chakras não são perceptíveis aos sentidos grosseiros. Mesmo que fossem perceptíveis no corpo vivo que eles ajudam a organizar, eles desaparecem com a desintegração do organismo na morte. Só porque o exame post-mortem do corpo não revela esses chakras na coluna vertebral, algumas pessoas pensam que esses chakras não existem e são apenas a invenção de um cérebro fértil. Essa atitude nos faz lembrar de um médico que declarou ter realizado muitos exames post-mortem e nunca ter descoberto uma alma!

As pétalas dos lótus variam, sendo 4, 6, 10, 12, 16 e 2, respectivamente, começando no Muladhara e terminando no Ajna. São 50 no total, assim como as letras do alfabeto que estão nas pétalas; ou seja, os Matrikas estão associados aos Tattvas, pois ambos são produtos do mesmo processo cósmico criativo que se manifesta como função fisiológica ou psicológica. É digno de nota o fato de que o número de pétalas é o das letras, deixando de fora o Ksha ou o segundo La, e que essas 50 multiplicadas por 20 estão nas 1.000 pétalas do Sahasrara, um número que indica infinitude.

Mas por que, pode-se perguntar, as pétalas variam em número? Por que, por exemplo, há 4 no Muladhara e 6 no Svadhishthana? A resposta dada é que o número de pétalas em qualquer chakra é determinado pelo número e pela posição dos Nadis ou nervos do Yoga ao redor desse chakra. Assim, quatro Nadis que circundam e passam pelos movimentos vitais do Muladhara Chakra dão a ele a aparência de um lótus de quatro pétalas, que são, portanto, configurações feitas pelas posições dos Nadis em um determinado centro. Esses Nadis não são os conhecidos pelos Vaidya. Os últimos são nervos físicos grosseiros. Mas os primeiros, aqui mencionados, são chamados de Yoga-Nadis e são canais sutis (Vivaras)

ao longo dos quais as correntes prânicas fluem. O termo Nadi vem da raiz Nad, que significa movimento. O corpo está repleto de um número incontável de Nadis. Se eles fossem revelados aos olhos, o corpo apresentaria a aparência de um gráfico altamente complicado de correntes oceânicas. Superficialmente, a água parece uma e a mesma. Mas o exame mostra que ela está se movendo com graus variados de força em todas as direções. Todos esses lótus existem nas colunas vertebrais.

O Merudanda é a coluna vertebral. A anatomia ocidental a divide em cinco regiões e, para corroborar a teoria aqui exposta, deve-se observar que elas correspondem às regiões nas quais os cinco chakras estão situados. O sistema espinhal central compreende o cérebro ou encéfalo contido no crânio (no qual estão os chakras Lalana, Ajna, Manas, Soma e o Sahasrara), bem como a medula espinhal que se estende da borda superior do Atlas, abaixo do cerebelo, e desce até a segunda vértebra lombar, onde se afunila até um ponto chamado *filum terminale*. Dentro da coluna vertebral está o cordão, um composto de matéria cerebral cinzenta e branca, no qual estão os cinco chakras inferiores. É digno de nota o fato de que antigamente se pensava que o filum terminale era um mero cordão fibroso, um veículo inadequado, como se poderia pensar, para o Muladhara Chakra e a Kundalini Shakti. Investigações microscópicas mais recentes, entretanto, revelaram a existência de matéria cinzenta altamente sensível no filum terminale, que representa a posição do Muladhara. De acordo com a ciência ocidental, a medula espinhal não é apenas um condutor entre a periferia e os centros de sensação e volição, mas também é um centro ou grupo de centros independentes. O Sushumna é um Nadi no centro da coluna vertebral. Sua base é chamada de Brahma-Dvara ou Portão de Brahman. No que diz respeito às relações fisiológicas dos chakras, tudo o que pode ser dito com algum grau de certeza é que os quatro acima do Muladhara têm relação com as funções genito-excretora, digestiva, cardíaca e respiratória e que os dois centros superiores, o Ajna (com chakras associados) e o Sahasrara, denotam várias formas de sua atividade cerebral que terminam no repouso da Consciência Pura, obtida por meio do Yoga. Os Nadis de cada lado de Ida e Pingala são os cordões simpáticos esquerdo e direito que cruzam a coluna central de um lado para o outro, formando no Ajna com o Sushumna um nó tríplice chamado Triveni; diz-se que esse é o ponto na Medula onde os cordões simpáticos

se unem e de onde tiram sua origem - esses Nadis, juntamente com o Ajna de dois lóbulos e o Sushumna, formam a figura do Caduceu do Deus Mercúrio, que alguns dizem representá-los.

Como é possível que o despertar da Kundalini Shakti e a união dela com Shiva produzam o estado de união extática (Samadhi) e a experiência espiritual alegada?

Em primeiro lugar, há duas linhas principais de Yoga, a saber, Dhyana ou Bhavana-Yoga e Kundalini Yoga; e há uma diferença marcante entre as duas. A primeira classe de Yoga é aquela em que o êxtase (Samadhi) é obtido por meio de processos intelectuais (Kriya-Jnana) de meditação e similares, com a ajuda, pode ser, de processos auxiliares de Mantra ou Hatha Yoga (que não sejam o despertar da Kundalini) e pelo desapego do mundo; a segunda se distingue como aquela parte do Hatha Yoga em que, embora os processos intelectuais não sejam negligenciados, a Shakti criativa e sustentadora de todo o corpo está real e verdadeiramente unida à Consciência do Senhor. O yogin faz com que ela o apresente ao seu Senhor e desfruta da bem-aventurança da união por meio dela. Embora seja ele quem a desperta, é ela quem dá o conhecimento ou Jnana, pois ela mesma é isso. O Yogin Dhyana obtém o conhecimento do estado Supremo que seus próprios poderes meditativos podem lhe proporcionar e não conhece o prazer da união com Shiva no e por meio do poder corporal fundamental. As duas formas de Yoga diferem tanto no método quanto no resultado. O Hatha Yogin considera seu Yoga e seus frutos como os mais elevados; o Jnana Yogin pode pensar da mesma forma em relação ao seu próprio Yoga. A Kundalini é tão famosa que muitos procuram conhecê-la. Depois de estudar a teoria desse Yoga, alguém pode se perguntar: "É possível viver sem ela?" A resposta é: "Depende do que você está procurando". Se você quiser despertar a Kundalini Shakti, desfrutar da bem-aventurança da união de Shiva e Shakti por meio dela e obter os poderes que a acompanham (Siddhis), é óbvio que esse objetivo só pode ser alcançado por meio do Kundalini Yoga. Nesse caso, há alguns riscos incorridos. Mas se a Libertação for buscada sem o desejo de união por meio da Kundalini, então, esse Yoga não é necessário; pois a Libertação pode ser obtida pelo puro Jnana Yoga por meio do desapego, do exercício e da quietude da mente, sem qualquer despertar do poder corporal central. Em vez de sair do mundo e entrar nele para se unir a Shiva, o Jnana Iogue,

para alcançar esse resultado, desapega-se do mundo. Um é o caminho do prazer e o outro, do ascetismo. O samadhi também pode ser obtido no caminho da devoção (Bhakti), assim como no caminho do conhecimento. De fato, a devoção mais elevada (Para Bhakti) não é diferente do Conhecimento. Ambos são Realização. Mas, embora a Libertação (Mukti) possa ser alcançada por qualquer um dos métodos, há outras diferenças marcantes entre os dois. Um Dhyana Yogin não deve negligenciar seu corpo, sabendo que, como ele é tanto mente quanto matéria, cada um reage, um sobre o outro. A negligência ou a mera mortificação do corpo é mais capaz de produzir uma imaginação desordenada do que uma verdadeira experiência espiritual. Entretanto, ele não está preocupado com o corpo no sentido em que o Hatha Yogin está. É possível ser um Dhyana Yogin bem-sucedido e, ainda assim, ser fraco de corpo e saúde, doente e de vida curta. Seu corpo, e não ele mesmo, determina quando ele morrerá. Ele não pode morrer por vontade própria. Quando ele está em Samadhi, a Kundalini Shakti ainda está dormindo no Muladhara, e nenhum dos sintomas físicos e da bem-aventurança ou poderes psíquicos (Siddhis) descritos como acompanhando o despertar dela são observados em seu caso. O êxtase que ele chama de "Libertação enquanto ainda vive" (Jivanmukti) não é um estado como o da Libertação real. Ele ainda pode estar sujeito a um corpo sofredor, do qual escapa apenas na morte, quando, se é que escapa, está liberado. Seu êxtase é da natureza de uma meditação que passa para o Vazio (Bhavana-samadhi), efetuada por meio da negação de toda forma-pensamento (Chitta-Vritti) e do desapego do mundo - um processo comparativamente negativo no qual o ato positivo de elevar o Poder Central do corpo não participa. Por meio de seu esforço, a mente, que é um produto da Kundalini como Prakriti Shakti, juntamente com seus desejos mundanos, é acalmada, de modo que o véu produzido pelo funcionamento mental é removido da Consciência. No Laya Yoga, a própria Kundalini, quando despertada pelo Yogin (pois esse despertar é seu ato e parte dele), alcança essa iluminação para ele.

Mas por que, pode-se perguntar, alguém deveria se preocupar com o corpo e seu poder central, especialmente porque há riscos e dificuldades incomuns envolvidos? A resposta já foi dada. Há completude e certeza da Realização por meio da agência do Poder que é o próprio Conhecimento

(Jnanarupa Shakti), uma aquisição intermediária de poderes (Siddhis) e o desfrute intermediário e final.

Se a Realidade Suprema é aquela que existe em dois aspectos de gozo quiescente do Ser e de liberação de toda forma e gozo ativo dos objetos, ou seja, como espírito puro e espírito na matéria, então uma união completa com a Realidade exige essa unidade em ambos os seus aspectos. Ela deve ser conhecida tanto aqui (Iha) quanto lá (Amutra). Quando corretamente apreendida e praticada, há verdade na doutrina que ensina que o homem deve tirar o melhor proveito de ambos os mundos. Não há incompatibilidade real entre os dois, desde que a ação seja tomada em conformidade com a lei universal da manifestação. É considerado falso o ensinamento de que a felicidade no futuro só pode ser obtida pela ausência de prazer agora ou pela busca deliberada de sofrimento e mortificação. É o único Shiva que é a Experiência Suprema de Bem-aventurança e que aparece na forma de homem com uma vida de prazer e dor misturados. Tanto a felicidade aqui quanto a bem-aventurança da Libertação aqui e no futuro podem ser alcançadas se a identidade desses Shivas for percebida em cada ato humano. Isso será alcançado ao tornar cada função humana, sem exceção, um ato religioso de sacrifício e adoração (Yajna). No antigo ritual Vaidik, o prazer por meio da comida e da bebida era precedido e acompanhado por sacrifícios cerimoniais e rituais. Esse prazer era o fruto do sacrifício e a dádiva dos Devas. Em um estágio mais elevado da vida de um Sadhaka, ele é oferecido Àquele de quem vêm todas as dádivas e de quem os Devatas são formas limitadas inferiores. Mas essa oferta também envolve um dualismo do qual a Sadhana monística mais elevada (Advaita) está livre. Aqui, a vida individual e a vida mundana são conhecidas como uma só. E o Sadhaka, ao comer, beber ou realizar qualquer outra função natural do corpo, faz isso dizendo e sentindo "Sivoham". Não é apenas o indivíduo separado que age e desfruta dessa forma. É Shiva que faz isso nele e por meio dele. Tal pessoa reconhece, como já foi dito, que sua vida e o jogo de todas as suas atividades não são uma coisa à parte, a ser mantida e perseguida egoisticamente por ela e por sua própria causa separada, como se o prazer fosse algo a ser roubado da vida por sua própria força sem ajuda e com um senso de separação; mas sua vida e todas as suas atividades são concebidas como parte da ação Divina na Natureza (Shakti) que se manifesta e opera na forma do homem. Ele

percebe, na batida pulsante de seu coração, o ritmo que pulsa e é a canção da Vida Universal. Negligenciar ou negar as necessidades do corpo, pensar nele como algo que não é divino, é negligenciar e negar a vida maior da qual ele faz parte e falsificar a grande doutrina da unidade de tudo e da identidade final da Matéria e do Espírito. Regidas por esse conceito, até mesmo as necessidades físicas mais humildes assumem um significado cósmico. O corpo é a Shakti; suas necessidades são as necessidades da Shakti. Quando o homem se diverte, é a Shakti que se diverte por meio dele. Em tudo o que ele vê e faz, é a Mãe que olha e age, seus olhos e mãos são dela. O corpo inteiro e todas as suas funções são manifestações dela. Realizá-la plenamente como tal é aperfeiçoar essa manifestação particular dela que é ele mesmo. O homem, ao procurar ser o mestre de si mesmo, procura fazê-lo em todos os planos físico, mental e espiritual, e eles não podem ser separados, pois estão todos relacionados, sendo apenas aspectos diferentes da única Consciência que tudo permeia. Quem, pode ser perguntado, é mais divino: aquele que negligencia e despreza o corpo ou a mente para poder alcançar alguma superioridade espiritual imaginada, ou aquele que valoriza corretamente ambos como formas do único Espírito que eles revestem? A realização é alcançada mais rápida e verdadeiramente pelo discernimento do Espírito em e como todo o ser e suas atividades, do que pela fuga e afastamento desses elementos como sendo não-espirituais ou ilusórios e impedimentos no caminho. Se não forem corretamente concebidos, eles podem ser impedimentos e a causa da queda; caso contrário, eles se tornam instrumentos de realização; e que outros existem à mão? E assim, quando os atos são realizados no sentimento de luta e no estado mental (Bhava), esses atos proporcionam prazer; e o Bhava repetido e prolongado produz, por fim, a experiência divina (Tattva-Jnana) que é a Libertação. Quando a Mãe é vista em todas as coisas, Ela é finalmente percebida como Aquela que está além de todas elas.

Esses princípios gerais têm sua aplicação mais frequente na vida do mundo antes da entrada no caminho do Yoga propriamente dito. No entanto, o Yoga aqui descrito também é uma aplicação desses mesmos princípios, na medida em que se afirma que, dessa forma, tanto Bhukti quanto Mukti (prazer e liberação) são alcançados.

Por meio dos processos inferiores do Hatha Yoga, busca-se atingir um corpo físico perfeito, que também será um instrumento totalmente adequado para o funcionamento da mente. Uma mente perfeita, novamente, se aproxima e, em Samadhi, passa para a própria Consciência Pura. Assim, o Hatha Yogin busca um corpo que seja forte como aço, saudável, livre de sofrimento e, portanto, com vida longa. Ele é o mestre do corpo - o mestre tanto da vida quanto da morte. Sua forma brilhante desfruta da vitalidade da juventude. Ele vive enquanto tiver vontade de viver e se diverte no mundo das formas. Sua morte é a morte por vontade própria (Iccha-Mrityu); ao fazer o grande e maravilhosamente expressivo gesto de dissolução (Samhara-Mudra), ele parte grandiosamente. Mas, pode-se dizer, os Hatha Yogins ficam doentes e morrem. Em primeiro lugar, a disciplina completa é difícil e arriscada e só pode ser praticada sob a orientação de um guru habilidoso. A prática sem orientação e sem sucesso pode levar não apenas à doença, mas também à morte. Aquele que busca conquistar o Senhor da morte corre o risco, caso fracasse, de ser conquistado mais rapidamente por Ele. É claro que nem todos os que tentam esse yoga são bem-sucedidos ou obtêm a mesma medida de sucesso. Aqueles que fracassam não apenas incorrem nas enfermidades dos homens comuns, mas também em outras provocadas por práticas mal conduzidas ou para as quais não estão aptos. Aqueles que são bem-sucedidos também o são em graus variados. Um pode prolongar sua vida até a sagrada idade de 84 anos, outros até 100 anos, outros ainda mais. Pelo menos em teoria, aqueles que são aperfeiçoados (Siddhas) deixam este plano quando quiserem. Nem todos têm a mesma capacidade ou oportunidade, seja por falta de vontade, força física ou circunstâncias. Nem todos podem estar dispostos ou ser capazes de seguir as regras rígidas necessárias para o sucesso. A vida moderna também não oferece, em geral, as oportunidades para uma cultura física tão completa. É possível que todos os homens não desejem essa vida ou achem que não vale a pena o esforço envolvido para alcançá-la. Alguns talvez desejem se livrar de seu corpo, e isso o mais rápido possível. Portanto, diz-se que é mais fácil obter a Libertação do que a ausência de morte! A primeira pode ser obtida por meio do altruísmo, do desapego ao mundo e da disciplina moral e mental. Mas vencer a morte é mais difícil do que isso, pois essas qualidades e atos não são suficientes. Aquele que conquista a morte tem a vida na palma de uma mão e, se for um iogue (siddha) bem-sucedido, a

liberação na outra mão. Ele tem Prazer e Libertação. Ele é o Imperador que é o Mestre do Mundo e o possuidor da Bem-aventurança que está além de todos os mundos. Portanto, o Hatha Yogin afirma que toda Sadhana é inferior ao Hatha Yoga!

O Hatha Yogin que trabalha pela Libertação o faz por meio do Laya Yoga Sadhana ou Kundalini Yoga, que proporciona prazer e Libertação. Em cada centro para o qual desperta a Kundalini, ele experimenta uma forma especial de bem-aventurança e adquire poderes especiais. Levando-a até Shiva em seu centro cerebral, ele desfruta da Bem-aventurança Suprema que, em sua natureza, é a da Libertação e que, quando estabelecida permanentemente, é a própria Libertação ao soltar o Espírito e o Corpo.

A energia (Shakti) se polariza em duas formas, a saber, estática ou potencial (Kundalini) e dinâmica (as forças de trabalho do corpo como Prana). Por trás de toda atividade há um fundo estático. Esse centro estático no corpo humano é o Poder da Serpente central no Muladhara (raiz-suporte). É o poder que é o suporte estático (Adhara) de todo o corpo e de todas as suas forças prânicas em movimento. Esse Centro (Kendra) de Poder é uma forma grosseira de Chit ou Consciência; isto é, em si mesmo (Svarupa), ele é Consciência; e, pela aparência, é um Poder que, como a forma mais elevada de Força, é uma manifestação dela. Assim como há uma distinção (embora idêntica na base) entre a Consciência Suprema Quiescente e Seu Poder ativo (Shakti), quando a Consciência se manifesta como Energia (Shakti), ela possui os aspectos gêmeos de Energia potencial e cinética. Não pode haver divisão de fato da Realidade. Para o olho perfeito do Siddha, o processo de tornar-se é uma atribuição (Adhyasa). Mas para o olho imperfeito do Sadhaka, ou seja, o aspirante a Siddhi (realização perfeita), para o espírito que ainda está trabalhando nos planos inferiores e se identificando com eles de várias formas, o devir tende a aparecer e uma aparência é real. O Kundalini Yoga é uma interpretação da verdade vedantina sob esse ponto de vista prático e representa o processo do mundo como uma polarização na própria Consciência. Essa polaridade, tal como existe no corpo e como corpo, é destruída pelo Yoga, que perturba o equilíbrio da consciência corporal, consciência essa que é o resultado da manutenção desses dois polos. O corpo humano, o polo potencial da Energia que é o Poder Supremo, é estimulado a agir, sobre o qual as forças móveis (Shakti dinâmica)

sustentadas por ele são atraídas, e todo o dinamismo assim gerado se move para cima para se unir à Consciência quiescente no Lótus mais elevado.

Há uma polarização da Shakti em duas formas - estática e dinâmica. Na mente ou na experiência, essa polarização é patente à reflexão, ou seja, a polaridade entre o Chit puro e o Estresse que está envolvido nele. Esse Estresse ou Shakti desenvolve a mente por meio de uma infinidade de formas e mudanças no puro e ilimitado Éter da Consciência - o Chidakasa. Essa análise exibe a Shakti primordial nas mesmas duas formas polares anteriores, estática e dinâmica. Aqui a polaridade é mais fundamental e se aproxima do absoluto, embora, é claro, deva ser lembrado que não há repouso absoluto, exceto no Chit puro. A energia cósmica está em um equilíbrio que é relativo e não absoluto.

Passando da mente, vejamos a matéria. O átomo da ciência moderna deixou de ser um átomo no sentido de uma unidade indivisível de matéria. De acordo com a teoria dos elétrons, o átomo é um universo em miniatura semelhante ao nosso sistema solar. No centro desse sistema atômico, temos uma carga de eletricidade positiva em torno da qual gira uma nuvem de cargas negativas chamadas elétrons. As cargas positivas mantêm umas às outras sob controle, de modo que o átomo está em uma condição de energia equilibrada e normalmente não se rompe, embora possa fazê-lo na dissociação que é característica de toda a matéria, mas que se manifesta tão claramente na radioatividade do rádio. Portanto, temos aqui novamente uma carga positiva em repouso no centro e cargas negativas em movimento ao redor do centro. O que foi dito sobre o átomo se aplica a todo o sistema cósmico e ao universo. No sistema-mundo, os planetas giram em torno do Sol, e esse sistema em si é provavelmente (considerado como um todo) uma massa em movimento em torno de algum outro centro relativamente estático, até chegarmos ao Brahma-Bindu, que é o ponto de Repouso Absoluto, em torno do qual todas as formas giram e pelo qual todas são mantidas. Da mesma forma, nos tecidos do corpo vivo, a energia operativa é polarizada em duas formas de energia: anabólica e catabólica, uma tendendo a mudar e a outra a conservar os tecidos; a condição real dos tecidos é simplesmente o resultado dessas duas atividades coexistentes ou simultâneas.

Em suma, a Shakti, ao se manifestar, divide-se em dois aspectos polares - estático e dinâmico - o que implica que não é possível tê-la em uma forma dinâmica sem ao mesmo tempo tê-la em uma forma estática, como os polos de um ímã. Em qualquer esfera de atividade de força, devemos ter, de acordo com o princípio cósmico de um fundo estático, Shakti em repouso ou "enrolada". Essa verdade científica é ilustrada na figura de Kali, a Mãe Divina que se move como Shakti Cinética no peito de Sadasiva, que é o fundo estático de Chit puro, que não tem ação, sendo a Mãe Gunamayi toda a atividade.

A Shakti Cósmica é a coletividade (Samashti) em relação à qual a Kundalini em corpos específicos é a Shakti Vyashti (individual). O corpo é, como já afirmei, um microcosmo (Kshudrabrahmanda). No corpo vivo há, portanto, a mesma polarização de que falei. O universo surgiu da Mahakundalini. Em sua forma suprema, ela está em repouso, enrolada e unificada (como Chidrupini) com o Shiva-bindu. Ela está então em repouso. Em seguida, ela se desenrola para se manifestar. Aqui, as três espirais de que fala o Kundalini Yoga são as três Gunas e as três espirais e meia são a Prakriti e suas três Gunas, juntamente com as Vikritis. Suas 50 espirais são as letras do alfabeto. À medida que ela vai se desenrolando, os Tattvas e os Matrikas, a Mãe dos Varnas, saem dela. Assim, ela está se movendo e continua, mesmo após a criação, a se mover nos Tattvas assim criados. Pois, como eles nascem do movimento, continuam a se mover. O mundo inteiro (Jagat), como o termo em sânscrito implica, está se movendo. Assim, Ela continua agindo criativamente até que tenha evoluído Prithvi, o último dos Tattvas. Primeiro Ela cria a mente e depois a matéria. Essa última se torna cada vez mais densa. Foi sugerido que os Mahabhutas são as densidades da ciência moderna: a densidade do ar associada à velocidade máxima da gravidade; a densidade do fogo associada à velocidade da luz; a densidade da água ou dos fluidos associada à velocidade molecular e à velocidade equatorial da rotação da Terra; e a densidade da Terra, a do basalto associada à velocidade newtoniana do som. Seja como for, é evidente que os Bhutas representam uma densidade crescente da matéria até que ela atinja sua forma sólida tridimensional. Quando a Shakti tiver criado esse último ou Prithvi Tattva, o que mais ela pode fazer? Nada. Ela, portanto, descansa novamente. Descansar, novamente, significa que ela assume uma forma estática. A

Shakti, entretanto, nunca se esgota, ou seja, esvazia-se em qualquer uma de suas formas. Portanto, a Kundalini Shakti nesse ponto é, por assim dizer, a Shakti que sobrou (embora ainda seja um plenum) depois que o Prithvi, o último dos Bhutas, foi criado. Temos, portanto, a Mahakundalini em repouso como Chidrupini Shakti no Sahasrara, o ponto de repouso absoluto; e então o corpo no qual o centro estático relativo é a Kundalini em repouso, e ao redor desse centro todas as forças corporais se movem. Elas são Shakti, assim como a Kundalini Shakti. A diferença entre as duas é que elas são Shaktis em formas específicas diferenciadas em movimento; e a Kundalini Shakti é indiferenciada, Shakti residual em repouso, ou seja, enrolada. Ela está enrolada no Muladhara, que significa "suporte fundamental" e que é, ao mesmo tempo, a sede do Prithvi ou último Tattva sólido e da Shakti residual ou Kundalini. O corpo pode, portanto, ser comparado a um ímã com dois pólos. O Muladhara, na medida em que é a sede da Kundalini Shakti, uma forma relativamente grosseira de Chit (sendo Chit-Shakti e Maya Shakti), é o pólo estático em relação ao resto do corpo, que é dinâmico. O trabalho que é o corpo necessariamente pressupõe e encontra esse suporte estático, daí o nome Muladhara. Em certo sentido, a Shakti estática no Muladhara é necessariamente coexistente com a Shakti criadora e evolutiva do corpo, porque o aspecto ou polo dinâmico nunca pode ficar sem sua contraparte estática. Em outro sentido, é a Shakti residual que sobra após essa operação.

O que acontece quando se realiza esse Yoga? Essa Shakti estática é afetada pelo Pranayama e por outros processos iogues e se torna dinâmica. Assim, quando completamente dinâmica, ou seja, quando a Kundalini se une a Shiva no Sahasrara, a polarização do corpo cede. Os dois pólos são unidos em um só e há o estado de consciência chamado Samadhi. A polarização, é claro, ocorre na consciência. Na verdade, o corpo continua a existir como um objeto de observação para os outros. Ele continua sua vida orgânica. Mas a consciência que o homem tem de seu corpo e de todos os outros objetos é retirada porque a mente cessou no que diz respeito à sua consciência, pois a função foi retirada para sua base, que é a consciência.

Como o corpo é sustentado? Em primeiro lugar, embora a Kundalini Shakti seja o centro estático de todo o corpo como um organismo

consciente completo, cada uma das partes do corpo e suas células constituintes têm seus próprios centros estáticos que sustentam essas partes ou células. Em seguida, a teoria dos próprios yogins é que a Kundalini ascende e que o corpo, como um organismo completo, é mantido pelo néctar que flui da união de Shiva e Shakti no Sahasrara. Esse néctar é uma ejeção de poder gerada por sua união. A Shakti potencial da Kundalini se converte apenas parcialmente, e não totalmente, em Shakti cinética; e, no entanto, como a Shakti - mesmo como é dada no Muladhara - é uma infinitude, ela não se esgota; o estoque potencial permanece sempre inexaurido. Nesse caso, o equivalente dinâmico é uma conversão parcial de um modo de energia em outro. Se, no entanto, o poder enrolado no Muladhara se tornasse absolutamente desenrolado, resultaria na dissolução dos três corpos - grosseiro, sutil e causal - e, consequentemente, em Videha-Mukti, Libertação sem corpo - porque o pano de fundo estático em relação a uma forma particular de existência teria, de acordo com essa hipótese, cedido totalmente. O corpo se torna frio como um cadáver quando a Shakti o deixa, não devido ao esgotamento ou privação do poder estático no Muladhara, mas à concentração ou convergência do poder dinâmico normalmente difundido por todo o corpo, de modo que o equivalente dinâmico que é estabelecido contra o fundo estático da Kundalini Shakti é apenas o Prana quíntuplo difuso reunido em casa - retirado dos outros tecidos do corpo e concentrado ao longo do eixo. Assim, normalmente, o equivalente dinâmico é o Prana difundido em todos os tecidos: no Yoga, ele é convergido ao longo do eixo, o equivalente estático da Kundalini Shakti perdura em ambos os casos. Uma parte do Prana dinâmico já disponível é levada a atuar na base do eixo de maneira adequada, o que significa que o centro basal ou Muladhara fica, por assim dizer, supersaturado e reage sobre todo o poder dinâmico difuso (ou Prana) do corpo, retirando-o dos tecidos e convergindo-o ao longo da linha do eixo. Dessa forma, o equivalente dinâmico difuso se torna o equivalente dinâmico convergente ao longo do eixo. De acordo com esse ponto de vista, o que ascende não é toda a Shakti, mas uma ejeção como um relâmpago condensado, que por fim atinge o Parama-Shivasthana. Lá, o Poder Central que sustenta a Consciência Mundana individual se funde com a Consciência Suprema. A consciência limitada, transcendendo os conceitos passageiros da vida mundana, intui diretamente a Realidade imutável que subjaz a todo o

fluxo fenomenal. Quando a Kundalini Shakti dorme no Muladhara, o homem está desperto para o mundo; quando ela desperta para se unir, e de fato se une, à Consciência estática suprema que é Shiva, então a consciência está adormecida para o mundo e é una com a Luz de todas as coisas.

O princípio principal é que, quando despertada, a Kundalini Shakti, seja ela mesma ou sua ejeção, deixa de ser um poder estático que sustenta a consciência do mundo, cujo conteúdo é mantido apenas enquanto ela dorme; e, uma vez posta em movimento, é atraída para aquele outro centro estático no Lótus de Mil Pétalas (Sahasrara), que é ela mesma em união com a consciência de Shiva ou a consciência do êxtase além do mundo da forma. Quando a Kundalini dorme, o homem está desperto para este mundo. Quando ela desperta, ele dorme - isto é, perde toda a consciência do mundo e entra em seu corpo causal. No Yoga, ele passa para além da Consciência sem forma.

Glória, glória à Mãe Kundalini, que, por meio de Sua Graça e Poder Infinitos, conduz gentilmente o Sadhaka de Chakra em Chakra, ilumina seu intelecto e o faz perceber sua identidade com o Brahman Supremo! Que Suas bênçãos estejam sobre todos vocês!

Capítulo Um

PRELIMINAR

Patanjali-vyasamukhan gurunanyamscha bhaktitah; Natosmi vangmanah-kayairajnanadhvanta-bhaskaran - Oferecemos nossa reverência por meio de palavras, mente e corpo a Patanjali, Vyasa e a todos os outros Rishis e Mestres Yogues que são como muitos sóis para remover a escuridão de Ajnana (ignorância).

Fundação-Vairagya

O homem, ignorante de sua verdadeira natureza divina, tenta em vão garantir a felicidade nos objetos perecíveis deste universo sensorial ilusório. Todo homem neste mundo é inquieto, descontente e insatisfeito. Na verdade, ele sente que está carente de algo cuja natureza ele não compreende realmente. Ele busca o descanso e a paz de que sente necessidade na realização de projetos ambiciosos. Mas ele descobre que a grandeza mundana, quando assegurada, é uma ilusão e uma armadilha. Sem dúvida, ele não encontra nenhuma felicidade nisso. Ele obtém graus, diplomas, títulos, honras, poderes, nome e fama; casa-se; gera filhos; em suma, obtém tudo o que imagina que lhe proporcionaria felicidade. Mas, ainda assim, não encontra descanso e paz.

Você não tem vergonha de repetir o mesmo processo de comer, dormir e falar de novo e de novo? Você não está realmente farto dos objetos ilusórios criados pelo malabarismo de Maya? Você tem um único amigo sincero neste universo? Existe alguma diferença entre um animal e o assim chamado ser humano digno com intelecto orgulhoso, se ele não fizer nenhuma Sadhana espiritual diariamente para a Autorrealização? Por quanto tempo você quer permanecer escravo da paixão, dos Indriyas, da mulher e do corpo? Lástima desses miseráveis que se divertem na sujeira e que se esqueceram de sua verdadeira natureza átmica e de seus poderes ocultos!

As chamadas pessoas instruídas são apenas sensualistas refinados. O prazer sensual não é prazer algum. Os indriyas estão enganando vocês a todo momento. O prazer misturado com dor, tristeza, medo, pecado e doenças não é prazer algum. A felicidade que depende de objetos perecíveis não é felicidade. Se sua esposa morre, você chora. Se perder

dinheiro ou bens, você se afoga em tristeza. Quanto tempo você quer permanecer nesse estado abjeto e degradado? Aqueles que desperdiçam sua preciosa vida comendo, dormindo e conversando sem fazer nenhuma Sadhana são apenas brutos.

Você se esqueceu de seu verdadeiro Svarupa ou propósito de vida por causa de Avidya, Maya, Moha e Raga. Você é jogado para cá e para lá sem rumo pelas duas correntes de Raga e Dvesha. Você está preso no Samsara-Chakra por causa de seu egoísmo, Vasanas, Trishnas e paixões de vários tipos.

Você quer um Ananda Nitya (eterno), Nirupadhika (independente), Niratisaya (infinito). Isso você encontrará somente na realização do Ser. Só então todas as suas misérias e tribulações desaparecerão. Você tomou este corpo apenas para atingir esse objetivo. *"Din nike bite jate hain* - Os dias estão passando rapidamente". O dia chegou e se foi. Você vai desperdiçar a noite também?

"Aashaya badhyate loko karmana bahu-chintaya; Ayukshinam na janati tasmat jagrata jagrata -

Você está preso a este mundo por desejos, ações e múltiplas ansiedades. Portanto, não sabe que sua vida está se deteriorando lentamente e sendo desperdiçada. Portanto, acorde, acorde".

Agora acorde. Abra seus olhos. Aplique-se diligentemente à Sadhana espiritual. Nunca perca um minuto sequer. Muitos iogues e jnanins, Dattatreya, Patanjali, Cristo, Buda, Gorakhnath, Matsyendranath, Ram Das e outros já trilharam o caminho espiritual e se realizaram por meio da Sadhana. Siga seus ensinamentos e instruções implicitamente.

Coragem, poder, força, sabedoria, alegria e felicidade são sua herança divina, seu direito de nascença. Obtenha todos eles por meio da Sadhana adequada. Será simplesmente absurdo pensar que seu guru fará a Sadhana por você. Você é seu próprio redentor. Gurus e Acharyas lhe mostrarão o caminho espiritual, removerão dúvidas e problemas e darão alguma inspiração. Você terá de trilhar o Caminho Espiritual. Lembre-se bem

desse ponto. Você mesmo terá de dar cada passo no Caminho Espiritual. Portanto, faça Sadhana de verdade. Liberte-se da morte e do nascimento e desfrute da mais elevada bem-aventurança.

O que é yoga?

A palavra "Yoga" vem de uma raiz sânscrita "Yuj" , que significa unir-se. Em seu sentido espiritual, é o processo pelo qual os iogues percebem a identidade do Jivatma e do Paramatma. A alma humana é levada à comunhão consciente com Deus. Yoga é a restrição das modificações mentais. Yoga é a inibição das funções da mente que leva à permanência do espírito em sua natureza real. A inibição dessas funções da mente é feita por Abhyasa e Vairagya" (Yoga Sutras).

Yoga é a ciência que ensina o método de unir o espírito humano a Deus. Yoga é a Ciência Divina que desvincula o Jiva do mundo fenomenal dos objetos dos sentidos e o liga a Ananta Ananda (Bem-aventurança Infinita), Parama Shanti (Paz Suprema), alegria de um caráter Akhanda e Poder que são atributos inerentes ao Absoluto. O Yoga proporciona Mukti por meio do Asamprajnata Samadhi, destruindo todos os Sankalpas de todas as funções mentais anteriores. Nenhum Samadhi é possível sem o despertar da Kundalini. Quando o iogue atinge o estágio mais elevado, todos os seus carmas são queimados e ele obtém a liberação do Samsara-Chakra.

A importância do Kundalini Yoga

No Kundalini Yoga, a Shakti criadora e sustentadora de todo o corpo está de fato e verdadeiramente unida ao Senhor Shiva. O iogue a incita a apresentá-lo ao seu Senhor. O despertar da Kundalini Shakti e sua união com o Senhor Shiva produzem o estado de Samadhi (união extática) e Anubhava (experiência) espiritual. É ela quem dá o conhecimento ou jnana, pois ela mesma é isso. A própria Kundalini, quando despertada pelos iogues, alcança para eles o Jnana (iluminação).

A Kundalini pode ser despertada por vários meios e esses diferentes métodos são chamados por diferentes nomes, como Raja Yoga, Hatha Yoga etc. O praticante deste Kundalini Yoga afirma que ele é mais elevado do que qualquer outro processo e que o Samadhi alcançado por

meio dela é mais perfeito. A razão que eles alegam é a seguinte: no Dhyana Yoga, o êxtase ocorre por meio do desapego do mundo e da concentração mental que conduz à variedade de operações mentais(Vritti) do surgimento da consciência pura, sem ser impedido pelas limitações da mente. O grau em que essa revelação da consciência é efetuada depende do poder meditativo, Dhyana Shakti, do Sadhaka e da extensão do desapego do mundo. Por outro lado, a Kundalini é toda Shakti e, portanto, é a própria Jnana Shakti - concede Jnana e Mukti, quando despertada pelos Yogins. Em segundo lugar, no Kundalini Yoga não há apenas um Samadhi por meio da meditação, mas o poder central do Jiva carrega consigo as formas do corpo e da mente. Nesse sentido, afirma-se que a união é mais completa do que aquela realizada apenas por meio de métodos. Embora em ambos os casos a consciência corporal seja perdida, no Kundalini Yoga não apenas a mente, mas também o corpo, na medida em que é representado por seu poder central, é de fato unido ao Senhor Shiva no Sahasrara Chakra. Essa união (Samadhi) produz Bhukti (prazer), que um iogue Dhyana não possui. Um iogue Kundalini tem tanto Bhukti (prazer) quanto Mukti (liberação) no sentido mais completo e literal. Por isso, afirma-se que esse Yoga é o mais importante de todos os Yogas. Quando a Kundalini adormecida é despertada pelos kriyas iogues, ela força uma passagem para cima através dos diferentes chakras (Shat-Chakra Bheda). Ela os excita ou estimula a uma atividade intensa. Durante sua ascensão, camada após camada da mente é totalmente aberta. Todos os Kleshas (aflições) e os três tipos de Taapa desaparecerão. O iogue experimenta várias visões, poderes, felicidade e conhecimento. Quando atinge o Sahasrara Chakra no cérebro, o iogue obtém o máximo de conhecimento, bem-aventurança, poder e siddhis. Ele atinge o degrau mais alto da escada iogue. Ele se desapega perfeitamente do corpo e da mente. Torna-se livre em todos os aspectos. Ele é um iogue completo(Purna Yogi).

Qualificações importantes de um Sadhaka

Quando toda a vitalidade do corpo está esgotada, não é possível fazer nenhuma Sadhana rígida. A juventude é o melhor período para o Yoga Abhyasa. Essa é a primeira e mais importante qualificação de um Sadhaka; deve haver vigor e vitalidade.

Aquele que tem uma mente calma, que tem fé nas palavras de seu guru e dos sastras, que é moderado na alimentação e no sono e que tem o desejo intenso de se libertar do Samsara-Chakra é uma pessoa qualificada para a prática do Yoga.

"Ahamkaram balam darpam kamam krodham parigraham; Vimuchya nirmamah santo brahmabhuyaya kalpate -

Tendo abandonado o egoísmo, a violência, a arrogância, o desejo, a ira, a cobiça, o altruísmo e a paz, ele está apto a se tornar ETERNO".

Aqueles que são viciados em prazeres sensuais ou aqueles que são arrogantes e orgulhosos, desonestos, mentirosos, diplomáticos, astutos e traiçoeiros e que desrespeitam o guru, os sadhus e os anciãos e têm prazer em controvérsias vãs e ações mundanas, nunca poderão alcançar o sucesso nas práticas yogues.

Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada e todas as outras impurezas devem ser completamente aniquiladas. Não é possível tornar-se puro e perfeito quando se tem tantas qualidades impuras.

Os sadhakas devem desenvolver as seguintes qualidades virtuosas:

Retidão, serviço ao Guru, aos doentes e aos idosos, Ahimsa, Brahmacharya, generosidade espontânea, Titiksha, Sama Drishti, Samata, espírito de serviço, altruísmo, tolerância, Mitahara, humildade, honestidade e outras virtudes em um grau enorme. Os aspirantes não serão beneficiados de forma alguma na ausência dessas virtudes, mesmo que se esforcem muito para despertar a Kundalini por meio de exercícios iogues.

Os aspirantes devem abrir livremente seus corações para o guru. Eles devem ser francos e sinceros. Devem abandonar a veemência Rajásica, a vaidade e a arrogância e seguir as instruções de seu mestre com Sraddha e Prem. A autojustificação constante é um hábito perigoso para um Sadhaka.

A energia é desperdiçada com muita conversa, preocupações desnecessárias e medos vãos. A fofoca e a conversa fiada devem ser totalmente abandonadas. Um verdadeiro Sadhaka é um homem de poucas

palavras, direto ao ponto e apenas em assuntos espirituais. Os Sadhakas devem permanecer sempre sozinhos. Mouna é um grande desejo. Misturar-se com chefes de família é altamente perigoso para um Sadhaka. A companhia de um chefe de família é muito mais prejudicial do que a companhia de uma mulher. A mente tem o poder de imitar.

Dieta Iogue

Um Sadhaka deve observar uma disciplina perfeita. Ele deve ser civilizado, educado, cortês, gentil, nobre e gracioso em seu comportamento. Ele deve ter perseverança, vontade adamantina, paciência asinina e tenacidade como uma sanguessuga em Sadhana. Ele deve ser perfeitamente autocontrolado, puro e devotado ao Guru.

Um glutão ou alguém que é escravo de seus sentidos, com vários hábitos ruins, não está apto para o caminho espiritual.

"Mitaharam vina yastu yogarambham tu karayet; Nanarogo bhavettasya kinchit yogo na siddhyati"

"Sem observar a moderação da dieta, se alguém adotar as práticas iogues, não poderá obter nenhum benefício, mas contrairá várias doenças" (Ghe. Sam. V-16).

A comida ocupa um lugar de destaque na Yoga-Sadhana. Um aspirante deve ser muito cuidadoso na seleção de artigos de natureza sáttvica, especialmente no início de seu período de Sadhana. Mais tarde, quando o Siddhi for alcançado, as restrições dietéticas drásticas podem ser removidas.

A pureza dos alimentos leva à pureza da mente. A comida sáttvica ajuda na meditação. A disciplina alimentar é muito necessária para a Sadhana iogue. Se a língua for controlada, todos os outros Indriyas serão controlados.

"Ahara-suddhau sattva-suddhih, sattva-suddhau dhruva smritih; Smriti-lambhe sarva-granthinam viprarnokshah – Pela pureza do alimento segue-se a purificação da natureza interna, pela purificação da natureza, a

memória se torna firme e, ao fortalecer a memória, segue-se o afrouxamento de todos os laços e, com isso, o sábio obtém Moksha."

Artigos sáttvicos

Vou lhe dar uma lista de artigos sáttvicos para um Sadhaka. Leite, arroz vermelho, cevada, trigo, Havishannam, Charu, creme de leite, queijo, manteiga, dal verde(Moong dal), Badam (amêndoas), Misri (doces de açúcar), Kismis (passas), Kichidi, vegetais Pancha Shakha (Seendil, Chakravarty, Ponnan-gani, Chirukeerai e Vellaicharnai), vegetais Lowki , caule de banana-da-terra, Parwal, Bhindi (dedo de moça), romãs, laranjas doces, uvas, maçãs, bananas, mangas, tâmaras, mel, gengibre seco, pimenta-do-reino etc., são os artigos sáttvicos da dieta prescrita para os Yoga Abhyasis.

Charu: Ferva meia xícara de leite junto com um pouco de arroz cozido, ghee e açúcar. Esse é um excelente alimento para os iogues. Isso é para o dia. Para a noite, meia xícara de leite é suficiente.

O leite não deve ser fervido demais. Ele deve ser retirado do fogo assim que o ponto de ebulição for atingido. A fervura excessiva destrói os princípios nutritivos e as vitaminas e o torna totalmente inútil. Esse é um alimento ideal para os Sadhakas. O leite é um alimento perfeito por si só.

Uma dieta de frutas exerce uma influência benigna sobre a constituição. Essa é uma forma natural de dieta. As frutas são grandes produtoras de energia. A dieta de frutas e leite ajuda na concentração e facilita o foco mental. A cevada, o trigo, o leite e o ghee promovem a longevidade e aumentam a força e a potência. O suco de frutas e a água em que o açúcar cristalizado é dissolvido são bebidas muito boas. Pode-se ingerir manteiga misturada com açúcar e amêndoas embebidas em água. Isso esfria o sistema.

Artigos proibidos

Preparações ácidas, quentes, pungentes e amargas, sal, mostarda, asafoetida, pimenta, tamarindo, coalhada azeda, chutnee, carne, ovos, peixe, alho, cebola, bebidas alcoólicas, produtos ácidos, alimentos estragados, frutas muito maduras ou verdes e outros artigos que não estejam de acordo com seu sistema devem ser totalmente evitados.

O alimento rajásico distrai a mente. Ela estimula a paixão. Abandone o sal. Ele estimula a paixão e a emoção. Abandonar o sal ajuda a controlar a língua e, portanto, a mente, além de desenvolver a força de vontade. As picadas de cobra e de escorpião não terão nenhuma influência em uma pessoa que tenha abandonado o sal. A cebola e o alho são piores do que a carne.

Tenha uma vida natural. Coma alimentos simples que sejam agradáveis. Você deve ter seu próprio cardápio para se adequar à sua constituição. Você mesmo é o melhor juiz para selecionar uma dieta sáttvica.

O proficiente em Yoga deve abandonar os alimentos prejudiciais à prática do Yoga. Durante a Sadhana intensa, o leite (e também o ghee) é recomendado.

Apresentei acima vários artigos de natureza sáttvica. Isso não significa que você deva consumir todos. Você terá de selecionar algumas coisas que estejam facilmente disponíveis e sejam adequadas para você. O leite é o melhor alimento para os yogins. Mas mesmo uma pequena quantidade de leite é prejudicial para alguns e pode não ser compatível com todas as constituições. Se uma forma de dieta não for adequada ou se você sentir prisão de ventre, mude a dieta e experimente outros artigos sáttvicos. Isso é Yukti.

Em matéria de alimentos e bebidas, você deve ser um mestre. Você não deve ter o menor desejo ou desejo sensorial por qualquer alimento específico. Você não deve se tornar escravo de nenhum objeto em particular.

Mitahara

Alimentos pesados levam ao estado tamásico e induzem apenas ao sono. Há um equívoco geral de que uma grande quantidade de alimentos é necessária para a saúde e a força. Muito depende do poder de assimilação e absorção. Em geral, na grande maioria dos casos, a maior parte do alimento passa sem ser digerido junto com as fezes. Tome metade de um estômago cheio de alimentos saudáveis. Encha um quarto com água pura. Deixe o restante livre. Isso é Mitahara. Mitahara desempenha um papel vital na manutenção da saúde perfeita. Quase todas as doenças se devem à

irregularidade das refeições, ao excesso de comida e a alimentos não saudáveis. Comer de tudo o tempo todo como um macaco é altamente perigoso. Um homem assim pode se tornar um Rogi (homem doente) facilmente, mas nunca poderá se tornar um Yogi. Ouça a declaração enfática do Senhor Krishna: "O sucesso no Yoga não é para aquele que come demais ou muito pouco; nem para aquele que dorme demais ou muito pouco (Gita VI-16). Novamente, no Sloka 18 do mesmo capítulo, Ele diz: "Para aquele que é moderado na alimentação, no sono e na vigília, o Yoga se torna um destruidor da miséria".

Um glutão não pode, desde o início, ter regras de dieta e observar Mitahara. Ele deve praticar isso gradualmente. Primeiro, ele deve ingerir uma quantidade duas vezes menor do que a habitual. Em seguida, em vez das pesadas refeições noturnas habituais, deixe-o tomar apenas frutas e leite por alguns dias. No devido tempo, ele pode evitar completamente as refeições noturnas e tentar tomar frutas e leite durante o dia. Aqueles que fazem Sadhana intensa devem tomar apenas leite. Ele é um alimento perfeito por si só. Se necessário, podem ingerir algumas frutas de fácil digestão. Um glutão, se de repente adotar uma dieta de frutas ou leite, desejará a todo momento comer uma coisa ou outra. Isso é ruim. Mais uma vez, reitero que a prática gradual é necessária.

Não faça jejum excessivo. Isso produzirá fraqueza em você. O jejum ocasional, uma vez por mês ou quando a paixão o incomodar muito, será suficiente. Durante o jejum, você não deve nem pensar nos vários tipos de alimentos. Pensar constantemente na comida durante o jejum não lhe trará o resultado desejado. Durante o jejum, evite companhia. Viva sozinho. Utilize seu tempo em Sadhana iogue. Após o jejum, não coma nenhum alimento pesado. Leite ou suco de frutas são benéficos.

Não faça muito alarde sobre sua dieta. Não é necessário anunciar a todos se você é capaz de seguir uma determinada forma de dieta. A observância de tais Niyamas é para o seu avanço no caminho espiritual e você não será espiritualmente beneficiado se der publicidade à sua Sadhana. Hoje em dia, há muitas pessoas que fazem disso uma profissão para ganhar dinheiro e seu sustento executando algum Asana, Pranayama ou tendo alguma regulamentação de dieta, como comer apenas artigos crus, folhas ou raízes. Elas não podem ter nenhum crescimento espiritual. A meta da

vida é a autorrealização. Os Sadhakas devem manter a meta sempre em vista e fazer Sadhana intensa com os métodos prescritos.

O local para Sadhana de Yoga

A Sadhana deve ser feita em um local isolado. Não deve ser interrompido por ninguém. Se morar em uma casa, um cômodo bem ventilado deve ser reservado para a Sadhana. Não permita que ninguém entre no cômodo. Mantenha-o trancado a sete chaves. Não permita que nem mesmo sua esposa, filhos ou amigos íntimos entrem no quarto. Ele deve ser mantido puro e sagrado. Deve estar livre de mosquitos, moscas e piolhos e absolutamente livre de umidade. Não mantenha muitas coisas no quarto. Elas o distrairão de vez em quando. Nenhum barulho ao redor também deve perturbá-lo. O cômodo não deve ser muito grande, pois os olhos começarão a se distrair.

Locais de clima frio ou temperado são necessários para o Yoga Abhyasa, pois você ficará facilmente exausto em locais quentes. Você deve escolher um lugar onde possa ficar confortavelmente durante todo o ano, no inverno, no verão e na estação chuvosa. Você deve permanecer em um único lugar durante todo o período de Sadhana. Escolha um local bonito e agradável onde não haja perturbação, às margens de um rio, lago ou mar ou no topo de uma colina onde haja uma bela fonte e um bosque de árvores e onde seja fácil obter leite e alimentos. Você deve escolher um lugar onde haja outros praticantes de Yoga. Quando vir outros que se dedicam às práticas iogues, você se dedicará diligentemente às suas práticas. Você pode consultá-los em momentos de dificuldade. Não fique vagando aqui e ali em busca de um lugar onde terá todas as conveniências. Não mude de lugar com muita frequência quando encontrar algum inconveniente. Você deve se conformar com isso. Todo lugar tem alguma vantagem e desvantagem. Encontre um lugar onde você tenha muitas vantagens e poucas desvantagens.

Os seguintes locais são os mais adequados. Eles são admiravelmente adaptados. A paisagem é encantadora e as vibrações espirituais são maravilhosas e elevadas. Há vários Kutirs (cabanas) para os verdadeiros abhyasis morarem, ou você pode construir sua própria cabana. Em todos os lugares, há leite e outras rações disponíveis nos vilarejos vizinhos.

Qualquer vilarejo solitário às margens do Ganga, Narmada, Yamuna, Godavari, Krishna e Kaveri é adequado. Vou lhe contar alguns lugares importantes para meditação.

Vale Kulu, Vale Champa e Srinagar na Caxemira; Banrughi Guha perto de Tehri; Brahmavarta perto de Kanpur; Joshi (Prayag) em Allahabad; Cavernas Canárias perto de Bombaim; Mussoorie; Monte Abu; Nainital; Brindavan; Banares; Puri; Uttara Brindavan (14 milhas de Almora); Hardwar, Rishikesh (N. Rly.Rly.); Lakshmanjhula (*3), Brahmapuri Forest (*4), Ram Guha em Brahmapuri Forest, Garuda Chatty (*4), Neelkant (*8), Vasishtha Guha (*14), Uttarkashi; Deva Prayag; Badrinarayan; Gangotri, Nasik e Nandi Hills em Mysore.(* Distância em milhas de Rishikesh)

Se você construir um Kutir em um local com muita gente, as pessoas, por curiosidade, o perturbarão. Você não terá vibrações espirituais lá. Haverá muitos outros distúrbios também. Novamente, você não terá nenhuma proteção se construir seu Kutir em uma floresta densa. Ladrões e animais selvagens o incomodarão. A questão da alimentação surgirá. Você deve considerar bem todos esses pontos antes de escolher um local para sua Sadhana. Se não puder escolher esses lugares, transforme um quarto solitário em uma floresta.

Seu Asana (assento) para as práticas iogues não deve ser muito alto ou muito baixo. Estenda um assento de grama Kusha , pele de tigre ou pele de veado e sente-se. Queime incenso diariamente no cômodo. No período inicial de sua Sadhana, você deve ser muito cuidadoso com tudo isso. Quando tiver avançado o suficiente em sua prática, não precisará dar muita importância a essas regras.

O tempo

O Gheranda Samhita afirma que as práticas de Yoga não devem ser iniciadas no inverno, verão e estações chuvosas, mas somente na primavera e no outono. Isso depende da temperatura do local em questão e da força do indivíduo. Em geral, as horas frescas são as mais adequadas. Em lugares quentes, não se deve praticar durante o dia. As primeiras horas da manhã são adequadas para as práticas de Yoga. Você deve evitar completamente o Yoga Abhyasa no verão nos locais onde a temperatura é

quente mesmo no inverno. Se você mora em lugares frios como Kodaikanal, Ooty, Kashmir, Badrinarayan, Gangotri, etc., pode praticar mesmo durante o dia.

Conforme instruído nas lições anteriores, você não deve praticar quando o estômago estiver carregado. Em geral, as práticas de Yoga devem ser feitas somente após o banho. O banho não é benéfico imediatamente após as práticas. Você não deve se sentar para as práticas de Yoga quando sua mente estiver inquieta ou quando estiver muito preocupado.

A Idade

Meninos jovens com menos de 18 anos de idade, cujos corpos são muito sensíveis, não devem praticar muito. Eles têm um corpo muito sensível que não suporta o esforço dos exercícios de Yoga. Além disso, a mente de um jovem será errante e instável e, portanto, na juventude, não é possível se concentrar bem, enquanto os exercícios de Yoga exigem concentração intensa e profunda. Na velhice, quando toda a vitalidade é minada por preocupações desnecessárias, ansiedades, problemas e outros Vyavaharas mundanos, não se pode fazer nenhuma prática espiritual. O Yoga requer total vitalidade, energia, potência e força. Portanto, o melhor período para o Yoga Abhyasa é dos 20 aos 40 anos de idade. Aqueles que são fortes e saudáveis podem adotar as práticas de Yoga mesmo depois dos 50 anos.

Necessidade de um guru iogue

Antigamente, exigia-se que os aspirantes morassem com o Guru por vários anos, para que ele pudesse estudar os alunos minuciosamente. A alimentação durante a prática, o que praticar e como, se os alunos são qualificados para o caminho do Yoga, o temperamento dos aspirantes e outros itens importantes devem ser considerados e julgados pelo guru. É o guru que deve decidir se os aspirantes são do tipo Uttamai, Madhyama ou Adhama e fixar diferentes tipos de exercícios. A Sadhana difere de acordo com a natureza, a capacidade e as qualificações dos aspirantes. Depois de entender a teoria do Yoga, você terá de aprender a prática com um guru iogue experiente. Desde que o mundo existe, há livros sobre Yoga e professores também. Você terá de procurá-los com Sraddha, fé, devoção e seriedade. Você pode receber lições fáceis do guru e praticá-las em casa também nos estágios iniciais da prática. Quando avançar um pouco, para

exercícios avançados e difíceis, você terá de ficar com o guru. O contato pessoal com o guru tem muitas vantagens. Você será altamente beneficiado pela aura magnética espiritual de seu guru. Para a prática de Bhakti Yoga e Vedanta, você não precisa de um guru ao seu lado. Depois de aprender os Srutis por algum tempo com um guru, você terá que refletir e meditar sozinho, em total reclusão, enquanto que no Kundalini Yoga você terá que romper os Granthis e levar a Kundalini de chakra em chakra. Todos esses processos são difíceis. O método de unir o Apana e o Prana e enviá-los ao longo do Sushumna e quebrar os Granthis precisa da ajuda de um guru. Você terá que se sentar aos pés do guru por um longo tempo. Você terá de entender completamente a localização dos Nadis, Chakras e a técnica detalhada dos vários Kriyas iogues.

Exponha ao seu guru os segredos do seu coração e, quanto mais fizer isso, maior será a simpatia e a ajuda que receberá do seu guru. Essa simpatia significa o acréscimo de força para você na luta contra o pecado e a tentação.

"Aprenda isso por meio do discipulado, da investigação e do serviço. Os sábios, os videntes da Essência das coisas, o instruirão em sabedoria". (Gita-IV-34)

Alguns fazem meditação por alguns anos de forma independente. Mais tarde, sentem de fato a necessidade de um guru. Elas se deparam com alguns obstáculos no caminho. Não sabem como prosseguir e eliminar esses impedimentos ou obstáculos. Então, começam a procurar um mestre. Um estranho em uma cidade grande acha difícil voltar para sua residência em uma pequena avenida, embora já tenha percorrido o caminho meia dúzia de vezes. Quando a dificuldade surge até mesmo no caso de descobrir o caminho por ruas e estradas, quanto mais difícil deve ser no caminho da espiritualidade quando se caminha sozinho com os olhos fechados!

O aspirante encontra obstáculos ou impedimentos, perigos, armadilhas e ciladas no caminho espiritual. Ele também pode cometer erros na Sadhana. Um guru que já tenha trilhado o caminho e alcançado a meta é muito necessário para guiá-lo.

Quem é um guru?

Guru é aquele que tem plena auto-iluminação e que remove o véu da ignorância dos Jivas iludidos. Guru, Verdade, Brahman, Ishvara, Atman, Deus e Om são todos um só. O número de almas realizadas pode ser menor nesta Kali Yuga em comparação com a Satya Yuga, mas elas estão sempre presentes para ajudar os aspirantes. Elas estão sempre buscando os Adhikarins adequados.

Guru é o próprio Brahman. Guru é o próprio Ishvara. Guru é Deus. Uma palavra dele é uma palavra de Deus. Ele não precisa ensinar nada. Até mesmo a sua mera presença ou companhia é elevada, inspiradora e agita a alma. A própria companhia é a autoiluminação. Viver em sua companhia é educação espiritual. O que sai de seus lábios são todos os Vedas ou a verdade do evangelho. Sua própria vida é uma personificação dos Vedas. Guru é seu guia ou preceptor espiritual, verdadeiro pai, mãe, irmão, parente e amigo íntimo. Ele é a personificação da misericórdia e do amor. Seu sorriso terno irradia luz, felicidade, alegria, conhecimento e paz. Ele é uma bênção para a humanidade sofredora. Tudo o que ele fala é ensinamento Upanishádico. Ele conhece o caminho espiritual. Ele conhece as armadilhas e ciladas do caminho. Ele dá avisos aos aspirantes. Ele remove os obstáculos do caminho. Ele transmite força espiritual aos alunos. Ele derrama sua graça sobre suas cabeças. Ele leva o Prarabdha deles até mesmo em sua cabeça. Ele é o oceano de misericórdia. Todas as agonias, misérias, tribulações, manchas do mundanismo, etc., desaparecem em sua presença.

É ele quem transmuta o pequeno estado de Jiva em um grande estado de Brahman. É ele quem revê os samskaras antigos, errados e viciosos dos aspirantes e os desperta para a obtenção do conhecimento do Ser. É ele quem eleva os Jivas do atoleiro do corpo e do Samsara, remove o véu de Avidya, todas as dúvidas, Moha e medo, desperta a Kundalini e abre o olho interno da intuição.

O guru não deve ser apenas um Srotriya, mas também um Brahma-Nishtha. O mero estudo de livros não pode fazer de alguém um guru. Aquele que estudou os Vedas e que tem conhecimento direto do Atman por meio de Anubhava só pode ser considerado um guru. Se você puder

encontrar paz na presença de um Mahatma e se suas dúvidas forem removidas pela presença dele, você pode considerá-lo seu guru.

Um guru pode despertar a Kundalini de um aspirante por meio da visão, do toque, da fala ou do mero Sankalpa (pensamento). Ele pode transmitir espiritualidade ao aluno da mesma forma que uma pessoa dá uma fruta laranja a outra. Quando o guru dá o mantra a seus discípulos, ele o dá com seu próprio poder e Sattvic Bhava.

O guru testa os alunos de várias maneiras. Alguns alunos o entendem mal e perdem a fé nele. Por isso, não são beneficiados. Aqueles que resistem aos testes com coragem são bem-sucedidos no final. Os exames periódicos na Universidade Adhyatmic dos Sábios são realmente muito rigorosos. Nos dias de outrora, os testes eram muito rigorosos. Certa vez, Gorakhnath pediu a alguns de seus alunos que subissem em uma árvore alta e se jogassem de cabeça para baixo em um tridente muito afiado(Trishul). Muitos alunos infiéis ficaram calados. Mas um aluno fiel subiu imediatamente na árvore com a velocidade de um raio e se jogou no chão. Ele foi protegido pela mão invisível de Gorakhnath. Ele teve a Autorrealização imediata. Ele não tinha Deha-adhyasa (apego ao corpo). Os outros alunos infiéis tinham Moha e Ajnana fortes.

Há uma grande quantidade de debates acalorados e controvérsias entre muitas pessoas sobre a questão da necessidade de um guru. Algumas delas afirmam com veemência e força que um preceptor não é de forma alguma necessário para a autorrealização e o avanço espiritual e que só é possível ter progresso espiritual e autoiluminação por meio de seus próprios esforços. Eles citam várias passagens das escrituras e apresentam argumentos e raciocínios para apoiá-los. Outros afirmam corajosamente, com maior ênfase e força, que nenhum progresso espiritual é possível para um homem, por mais inteligente que seja, por mais que se esforce e lute no caminho espiritual, a menos que receba a graça benigna e a orientação direta de um preceptor espiritual.

Agora abra os olhos e observe atentamente o que está acontecendo neste mundo em todas as esferas da vida. Até mesmo um cozinheiro precisa de um professor. Ele trabalha com um cozinheiro sênior por alguns anos. Ele o obedece implicitamente. Ele agrada seu professor de todas as maneiras

possíveis. Ele aprende todas as técnicas de culinária. Ele obtém conhecimento por meio da graça de seu cozinheiro sênior, seu professor. Um advogado júnior quer a ajuda e a orientação de um advogado sênior. Os alunos de matemática e medicina precisam da ajuda e da orientação de um professor. Um estudante de ciências, música e astronomia quer a orientação de um cientista, músico e astrônomo. Se esse é o caso do conhecimento secular comum, o que dizer então do caminho espiritual interior, no qual o aluno precisa caminhar sozinho com os olhos fechados? Quando você está em uma selva densa, encontra várias trilhas cruzadas. Você se encontra em um dilema. Não sabe as direções e por qual caminho deve seguir. Você está desnorteado. Você quer um guia que o direcione para o caminho certo. É universalmente admitido que um professor eficiente é necessário em todos os ramos do conhecimento neste plano físico e que o crescimento físico, mental, moral e cultural só pode ser obtido por meio da ajuda e orientação de um mestre capaz. Essa é uma lei universal e inexorável da natureza. Por que você nega a eles, amigo, a aplicação dessa lei universalmente aceita no reino da espiritualidade?

O conhecimento espiritual é uma questão de Guruparampara. Ele é transmitido de um guru para seu discípulo. Estude o Brihadaranyaka Upanishad. Você terá uma compreensão abrangente. Gaudapadacharya transmitiu o autoconhecimento a seu discípulo Govindapadacharya; Govindapadacharya a seu discípulo Sankaracharya; Sankaracharya a seu discípulo Suresvaracharya. Gorakhnath para Nivrittinath; Nivrittinath para Jnanadev. Totapuri transmitiu conhecimento a Ramakrishna; Ramakrishna a Vivekananda. Foi a Dra. Annie Besant que moldou a carreira de Sri Krishnamurthi. Foi Ashtavakra que moldou a vida de Raja Janaka. Foi Gorakhnath quem moldou o destino espiritual de Raja Bhartrihari. Foi o Senhor Krishna que fez com que Arjuna e Uddhava se estabelecessem no caminho espiritual, quando suas mentes estavam em uma condição instável.

Alguns aspirantes fazem meditação por alguns anos de forma independente. Mais tarde, sentem de fato a necessidade de um guru. Eles se deparam com alguns obstáculos no caminho. Eles não sabem como prosseguir e como evitar esses impedimentos ou obstáculos. Então, começam a procurar um guru.

O aluno e o professor devem viver juntos como pai e filho dedicado ou como marido e mulher com extrema sinceridade e devoção. O aspirante deve ter uma atitude ávida e receptiva para absorver os ensinamentos do mestre. Somente então o aspirante será beneficiado espiritualmente; caso contrário, não há a menor esperança de que a vida espiritual do aspirante e a regeneração completa de sua antiga natureza asúrica sejam alcançadas.

É uma grande pena que o atual sistema de educação na Índia não seja favorável ao crescimento espiritual dos Sadhakas. As mentes dos estudantes estão saturadas com veneno materialista. Os aspirantes de hoje em dia não têm nenhuma ideia da verdadeira relação entre o guru e o discípulo. Não é como o relacionamento de um aluno e um professor em escolas e faculdades. O relacionamento espiritual é totalmente diferente. Ele envolve dedicação. É muito sagrado. É puramente divino. Vire as páginas dos Upanishads. Antigamente, os brahmacharins costumavam se aproximar de seus professores com profunda humildade, sinceridade e Bhava.

Poder espiritual

Assim como você pode dar uma laranja a um homem e pegá-la de volta, o poder espiritual também pode ser transmitido por uma pessoa a outra e também ser pego de volta. Esse método de transmissão de poder espiritual é chamado de "Shakti Sanchara".

As aves mantêm seus ovos sob as asas. Com o calor, os ovos são chocados. Os peixes põem seus ovos e os observam. Eles são chocados. A tartaruga põe seus ovos e pensa neles. Eles são chocados. Mesmo assim, o poder espiritual é transmitido pelo guru ao discípulo por meio do toque (Sparsha), como os pássaros, da visão (Darshana), como os peixes, e do pensamento ou vontade (Sankalpa), como a tartaruga.

O transmissor, o Yogi-Guru, às vezes entra no corpo astral do aluno e eleva sua mente por meio de seu poder. O iogue (operador) faz com que o sujeito (Chela) se sente à sua frente, pede que ele feche os olhos e transmite seu poder espiritual. O sujeito sente o poder espiritual passando de fato do Muladhara Chakra para o pescoço e o topo da cabeça.

O discípulo faz vários Kriyas, Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras, etc. do Hatha Yogue por si mesmo. O aluno não deve restringir sua Iccha-Shakti. Ele deve agir de acordo com o Prerana interno (estímulo ou agitação interna). A mente é altamente elevada. No momento em que o aspirante fecha os olhos, a meditação vem por si só. Por meio de Shakti-Sanchara, a Kundalini é despertada pela graça do guru no discípulo. A Shakti Sanchara vem por meio do Parampara. É uma ciência mística oculta. Ela é transmitida do guru para o discípulo.

O discípulo não deve se dar por satisfeito com a transmissão de poder do guru. Ele terá que lutar arduamente em Sadhana para obter mais perfeição e realizações.

O Shakti Sanchara é de dois tipos, a saber, inferior e superior. O inferior é apenas o Jada Kriya, no qual a pessoa faz automaticamente Asanas, Bandhas e Mudras sem nenhuma instrução quando o guru transmite o poder ao aluno. O aluno terá de praticar Sravana, Manana e Nididhyasana para atingir a perfeição. Ele não pode depender apenas do Kriya. Esse Kriya é apenas um auxiliar. Ele dá um impulso para o Sadhaka. Um iogue plenamente desenvolvido só possui o tipo mais elevado de Shakti-Sanchara.

O Senhor Jesus, por meio do toque, transmitiu seu poder espiritual a alguns de seus discípulos (Toque do Mestre). Samartha Ramdas tocou uma prostituta. Ela entrou em Samadhi. Sri Ramakrishna Paramahamsa tocou Swami Vivekananda. Swami Vivekananda teve experiências superconscientes. Ele lutou arduamente por mais sete anos, mesmo após o toque, para alcançar a perfeição. O Senhor Krishna tocou os olhos cegos de Vilvamangal (Surdas). O olho interno de Surdas foi aberto. Ele teve Bhava Samadhi. O Senhor Gouranga, por meio de seu toque, produziu intoxicação divina em muitas pessoas e as converteu para o seu lado. Até mesmo os ateus dançavam em êxtase nas ruas graças ao seu toque e cantavam canções de Hari. Glória, glória a esses exaltados gurus iogues.

Capítulo Dois

KUNDALINI YOGA - TEORIA

Nadis do yoga

Nadis são os tubos astrais compostos de matéria astral que transportam correntes psíquicas. O termo sânscrito "Nadi" vem da raiz "Nad", que significa "movimento". É por meio desses Nadis (Sukshma, passagens sutis) que a força vital ou corrente prânica se move ou flui. Como são compostos de matéria sutil, não podem ser vistos a olho nu e não é possível fazer nenhum experimento de tubo de ensaio no plano físico. Esses Nadis do Yoga não são os nervos, artérias e veias comuns que são conhecidos pelo Vaidya Shastra (Anatomia e Fisiologia). Os Nadis do Yoga são bem diferentes desses.

O corpo está repleto de inúmeros Nadis que não podem ser contados. Diferentes autores declaram o número de Nadis de diferentes maneiras, ou seja, de 72.000 a 3.50.000. Quando você volta sua atenção para a estrutura interna do corpo, fica impressionado e maravilhado. Porque o arquiteto é o próprio Senhor Divino, que é auxiliado por engenheiros e pedreiros habilidosos - Maya, Prakriti, Visva Karma, etc.

Os Nadis desempenham um papel fundamental nesse Yoga. A Kundalini, quando despertada, passará pelo Sushumna Nadi e isso só é possível quando os Nadis estão puros. Portanto, a primeira etapa do Kundalini Yoga é a purificação dos Nadis. Um conhecimento detalhado dos Nadis e Chakras é absolutamente essencial. Sua localização, funções, natureza, etc., devem ser estudados minuciosamente.

As linhas sutis, Yoga Nadis, têm influência no corpo físico. Todos os Prana, Nadis e Chakras sutis (Sukshma) têm manifestação e operação grosseiras no corpo físico. Os nervos e plexos grosseiros têm estreita relação com os sutis. Você deve entender bem esse ponto. Como os centros físicos têm uma relação estreita com os centros astrais, as vibrações produzidas nos centros físicos por meio de métodos prescritos têm os efeitos desejados nos centros astrais.

Sempre que há um entrelaçamento de vários nervos, artérias e veias, esse centro é chamado de "Plexo". Os plexos físicos materiais conhecidos pelo

Vaidya Shastra são: Pampiniforme, Cervical, Braquial, Coccígeo, Lombar, Sacral, Cardíaco, Esofágico, Hepático, Faríngeo, Pulmonar, Plexo Ligual Prostático, etc. Da mesma forma, existem plexos ou centros de forças vitais nos Sukshma Nadis. Eles são conhecidos como "Padma" (lótus) ou Chakras. Instruções detalhadas sobre todos esses centros são fornecidas em outro lugar.

Todos os Nadis nascem do Kanda. Ele fica na junção onde o Sushumna Nadi está conectado com o Muladhara Chakra. Alguns dizem que esse Kanda está a 30 cm acima do ânus. Dentre os inúmeros Nadis, 14 são considerados importantes. São eles

Novamente, Ida, Pingala e Sushumna são os mais importantes dos 14 Nadis acima, e Sushumna é o principal. É o mais elevado e o mais procurado pelos iogues. Os outros Nadis são subordinados a ele. Instruções detalhadas sobre cada Nadi e suas funções e o método de despertar a Kundalini e passá-la de chakra para chakra são fornecidas nas páginas seguintes.

Coluna vertebral

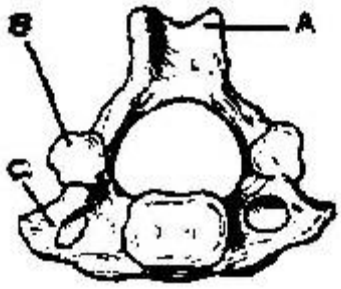
Antes de prosseguir com o estudo dos Nadis e dos Chakras, você terá de saber algo sobre a coluna vertebral, pois todos os Chakras estão conectados a ela.

A coluna vertebral é conhecida como Meru Danda. Esse é o eixo do corpo, assim como o Monte Meru é o eixo da Terra. Por isso, a coluna vertebral é chamada de "Meru". A coluna vertebral também é conhecida como espinha dorsal, eixo do bastão ou coluna vertebral. O homem é um microcosmo.(Pinda - Kshudra-Brahmanda). Todas as coisas vistas no universo, como montanhas, rios, Bhutas, etc., também existem no corpo. Todos os Tattvas e Lokas (mundos) estão dentro do corpo.

O corpo pode ser dividido em três partes principais: cabeça, tronco e membros, e o centro do corpo fica entre a cabeça e as pernas. A coluna vertebral se estende da primeira vértebra, o osso Atlas, até a extremidade do tronco.

A coluna vertebral é formada por uma série de 33 ossos chamados vértebras; de acordo com a posição que ocupam, ela é dividida em cinco regiões:

1. Região cervical (pescoço) 7 vértebras
2. Região dorsal (costas) 12 vértebras
3. Região lombar (cintura ou lombo) 5 vértebras.
4. Região sacral (nádegas, sacro ou glúteo) 5 vértebras.
5. Região coccígea (vértebras imperfeitas do cóccix) 4 vértebras.



Vértebras

Os ossos vertebrais são empilhados uns sobre os outros, formando um pilar para a sustentação do crânio e do tronco. Eles são conectados entre si por processos espinhosos, transversais e articulares e por almofadas de fibrocartilagem entre os ossos. Os arcos das vértebras formam um cilindro oco ou uma cobertura óssea ou uma passagem para a medula espinhal. O tamanho das vértebras difere umas das outras. Por exemplo, o tamanho das vértebras na região cervical é menor do que na dorsal, mas os arcos são maiores. O corpo da vértebra lombar é o maior e mais largo. A coluna vertebral inteira não é como uma haste rígida, mas tem curvaturas que proporcionam uma ação de mola. Todos os outros ossos do corpo estão conectados a essa coluna vertebral.

Entre cada par de vértebras há aberturas pelas quais os nervos espinhais passam da medula espinhal para as diferentes partes e órgãos do corpo. As cinco regiões da coluna vertebral correspondem às regiões dos cinco chakras: Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata e Vishuddha. O Sushumna Nadi passa pela cavidade cilíndrica oca da coluna vertebral e o Ida fica do lado esquerdo e o Pingala do lado direito da coluna.

Sukshma Sarira

O corpo físico é moldado de acordo com a natureza do corpo astral. O corpo físico é semelhante à água, na forma de Sthula. Quando a água é aquecida, o vapor corresponde ao corpo astral. Da mesma forma, o corpo astral ou Sukshma está dentro do corpo físico ou grosseiro. O corpo grosseiro não pode fazer nada sem o corpo astral. Cada centro grosseiro do corpo tem seu centro astral. Um conhecimento claro do corpo grosseiro é de extrema importância, pois este Yoga trata do centro do corpo astral. Nos capítulos seguintes, você encontrará, portanto, uma breve descrição dos centros do corpo grosseiro e seus centros correspondentes no Sukshma Sarira. Você encontrará as descrições dos centros astrais e suas funções conectadas no corpo físico.

Kanda

Está situado entre o ânus e a raiz do órgão reprodutor. Tem o formato de um ovo e é coberto por membranas. Fica logo acima do Muladhara Chakra. Todos os Nadis do corpo nascem desse Kanda. Ele fica na junção onde o Sushumna está conectado ao Muladhara Chakra. As quatro pétalas do Muladhara Chakra estão nas laterais desse Kanda e a junção é chamada Granthi-Sthana, onde a influência de Maya é muito forte. Em alguns Upanishads, você verá que o Kanda está 9 dígitos acima dos órgãos genitais.

O Kanda é um centro do corpo astral de onde saem os Yoga Nadis, canais sutis, que transportam o Sukshma Prana (energia vital) para as diferentes partes do corpo. Correspondendo a esse centro, você tem a "Cauda Equina" no corpo físico grosseiro. A medula espinhal que se estende do cérebro até o final da coluna vertebral se afunila em um fino fio de seda. Antes de sua terminação, ela libera inúmeras fibras, agrupadas em um conjunto de nervos. Esse conjunto de nervos é a "Cauda Equina" no corpo grosseiro. O centro astral da "Cauda Equina" é Kanda.

Medula espinhal

O sistema nervoso central consiste no cérebro e na medula espinhal, o centro ou eixo cerebroespinhal. A continuação da Medula ob longa ou Bulbo é um meio de conexão entre o cérebro e a medula espinhal. O

centro da Medula ob longa está intimamente ligado às funções involuntárias de respiração e deglutição. A medula espinhal se estende do topo do canal espinhal até a segunda vértebra da região coccígea, onde se afunila em um fino fio de seda, chamado Filum terminale.

A medula espinhal é uma coluna de matéria cerebral cinzenta e branca muito macia. A substância branca está disposta nas laterais da substância cinzenta. A matéria branca é composta de nervos medulares, enquanto a cinza é composta de células e fibras nervosas. Essa matéria não está firmemente encaixada no canal espinhal, mas suspensa ou caída, por assim dizer, no canal espinhal, assim como o cérebro na cavidade craniana. Ele é nutrido pelas membranas. A medula espinhal e o cérebro flutuam no fluido cerebroespinhal. O fluido evita, portanto, qualquer lesão a eles causada. Além disso, a medula espinhal é protegida por uma cobertura de tecido adiposo. Ela é dividida em duas metades simétricas por uma fissura anterior e outra posterior. No centro, há um canal minúsculo, chamado *canalis centralis*. O Brahmanadi corre ao longo desse canal do Muladhara ao Sahasrara Chakra. É por meio desse Nadi que a Kundalini, quando desperta, passa para o Brahmarandhra.

A medula espinhal não é dividida ou separada do cérebro. Ela é contínua com o cérebro. Todos os nervos cranianos e espinhais estão conectados a essa medula. Cada nervo do corpo está conectado a ele. Os órgãos de reprodução, micção, digestão, circulação sanguínea e respiração são todos controlados por essa medula espinhal. A medula espinhal se abre para o quarto ventrículo do cérebro na medula oblonga. Do quarto ventrículo, ela percorre o terceiro, depois o quinto ventrículo do cérebro e, por fim, chega ao topo da cabeça, o Sahasrara Chakra.

Sushumna Nadi

Quando estudamos a construção, a localização e a função da medula espinhal e do Sushumna Nadi, podemos dizer prontamente que a medula espinhal era chamada de Sushumna Nadi pelos iogues de antigamente. A anatomia ocidental lida com a forma e as funções grosseiras da medula espinhal, enquanto os iogues da antiguidade lidavam com tudo sobre a natureza sutil (Sukshma). Agora, no Kundalini Yoga, você deve ter um conhecimento profundo desse Nadi.

O Sushumna se estende do Muladhara Chakra (segunda vértebra da região coccígea) até o Brahmarandhra. A anatomia ocidental admite que há um canal central na medula espinhal, chamado Canalis Centralis , e que a medula é composta de matéria cerebral cinza e branca. A medula espinhal é solta ou suspensa na cavidade da coluna espinhal. Da mesma forma, o Sushumna está solto dentro do canal espinhal e tem seções sutis. Sua cor é vermelha como o Agni (fogo).

Dentro desse Sushumna, há um Nadi chamado Vajra, que é brilhante como Surya (sol) e tem qualidades rajásicas. Novamente dentro desse Vajra Nadi, há outro Nadi, chamado Chitra. Ele é de natureza sáttvica e de cor pálida. As qualidades de Agni, Surya e Chandra (fogo, sol e lua) são os três aspectos do Sabda Brahman. Dentro desse Chitra, há um canal muito fino e minúsculo (conhecido como Canalis Centralis). Esse canal é conhecido como Brahmanadi, por meio do qual a Kundalini, quando desperta, passa do Muladhara para o Sahasrara Chakra. Nesse centro existem todos os seis chakras (lótus, a saber, Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna).

A extremidade inferior do Chitra Nadi é chamada de Brahmadvara, a porta de Brahman, pois a Kundalini precisa passar por essa porta para chegar a Brahmarandhra. Isso corresponde a Haridwar, que é a porta de Hari de Badrinarayan no macrocosmo (plano físico). O Chitra termina no cerebelo.

Em um sentido geral, o próprio Sushumna Nadi (medula espinhal grossa) é chamado de Brahma Nadi porque o Brahma Nadi está dentro do Sushumna. Novamente, o canal dentro do Chitra também é chamado de Sushumna, porque o canal está dentro do Sushumna. Ida e Pingala Nadis estão nos lados esquerdo e direito da coluna vertebral.

Chitra é o mais elevado e mais amado dos iogues. É como um fino fio de lótus. Brilhante com cinco cores, está no centro de Sushumna. É a parte mais vital do corpo. Esse é o chamado Caminho Celestial. É o doador da imortalidade. Ao contemplar os chakras que existem nesse Nadi, o iogue destrói todos os pecados e alcança a mais elevada bem-aventurança. É o doador de Moksha.

Quando a respiração flui através do Sushumna, a mente se torna estável. Essa firmeza da mente é chamada de "Unmani Avastha", o estado mais elevado do Yoga. Se você se sentar para meditar quando Sushumna estiver operando, terá uma meditação maravilhosa. Quando os Nadis estão cheios de impurezas, a respiração não consegue passar para o Nadi do meio. Portanto, deve-se praticar Pranayama para a purificação dos Nadis.

Sistema parassimpático e simpático

Em ambos os lados da medula espinhal estão os cordões simpático e parassimpático, uma cadeia dupla de gânglios. Gânglios significa um conjunto de células nervosas. Eles constituem o Sistema Autonômico, que fornece nervos aos órgãos involuntários, como coração, pulmões, intestinos, rins, fígado, etc., e os controla. O nervo vago , que desempenha um papel vital na economia humana, é proveniente desse sistema simpático. O sistema simpático estimula ou acelera. O sistema parassimpático retarda ou inibe. Existem nervos para dilatar ou expandir as artérias que transportam sangue puro oxigenado para nutrir os tecidos, órgãos e células de diferentes partes do corpo. Esses nervos são chamados de vasodilatadores. As cadeias simpáticas esquerda e direita são conectadas por filamentos. Eles cruzam do lado direito para o esquerdo e vice-versa, mas os locais exatos em que esses cruzamentos ocorrem não são conhecidos, embora várias pessoas tenham tentado encontrá-los. M'Kendrick e Snodgrass, em seu Physiology of the Senses (Fisiologia dos sentidos), escrevem: "Não se sabe onde as fibras sensoriais cruzam de um lado para o outro. ..... Em algumas partes da medula espinhal, as fibras sensoriais cruzam de fato do lado direito para o esquerdo e vice-versa."

Ida e Pingala Nadis

Os Nadis Ida e Pingala não são as cadeias simpáticas grosseiras. Esses são os Nadis sutis que transportam o Sukshma Prana. No corpo físico, eles correspondem provisoriamente às cadeias simpáticas direita e esquerda.

O Ida começa no testículo direito e o Pingala no testículo esquerdo. Eles se encontram com o Sushumna Nadi no Muladhara Chakra e fazem um nó ali. Essa junção dos três Nadis no Muladhara Chakra é conhecida como Mukta Triveni. Ganga, Yamuna e Sarasvati residem em Pingala, Ida e Sushumna Nadis, respectivamente. Esse ponto de encontro é chamado de

Brahma Granthi. Novamente, eles se encontram no Anahata e no Ajna Chakra. No macrocosmo, há também um Triveni em Prayag, onde os três rios Ganga, Yamuna e Sarasvati se encontram.

Ida flui pela narina esquerda e Pingala pela narina direita. Ida também é chamada de Chandra Nadi (lua) e Pingala de Surya Nadi (sol). Ida é o resfriamento e Pingala é o aquecimento. Pingala digere o alimento. Ida é de cor pálida, Shakti Rupa. É o grande nutridor do mundo. Pingala é vermelho ardente, Rudra Rupa. Ida e Pingala indicam Kala (tempo) e Sushumna engole o tempo. O iogue sabe a hora de sua morte, leva seu prana para Sushumna, mantém-no em Brahmarandra e desafia o tempo (Kala-morte). O famoso Yogi Sri Chang Dev, de Maharashtra, lutou contra a morte várias vezes levando o prana para Sushumna. Ele foi contemporâneo de Sri Jnanadev de Alandi, perto de Poona. Foi ele quem teve Bhuta Siddhi, controle sobre os animais selvagens, por meio de suas práticas iogues. Ele veio nas costas de um tigre para ver Sri Jnanadev.

Svara Sadhana

Svara Sadhana, a prática da respiração, é a reveladora de Satya, Brahman e a outorgadora do Conhecimento Supremo e da Bem-aventurança. Realize atos calmos durante o fluxo de Ida e atos severos durante o fluxo de Pingala. Realize atos que resultem na obtenção de poderes psíquicos, Yoga, meditação, etc., durante o fluxo de Sushumna. Se a respiração subir por Ida (lua) ao nascer do sol e fluir durante todo o dia, e Pingala (sol) subir ao pôr do sol e fluir durante toda a noite, isso lhe proporcionará bons resultados consideráveis. Deixe a respiração fluir por Ida o dia inteiro e por Pingala a noite inteira. Aquele que pratica isso é, de fato, um grande iogue.

Como alterar o fluxo no Nadis

Os exercícios a seguir são para mudar o fluxo de Ida para Pingala. Selecione qualquer um dos métodos que melhor se adapte a você. Para mudar o fluxo de Pingala para Ida, basta fazer o mesmo exercício no lado oposto:

1. Tampe a narina esquerda com um pequeno pedaço de algodão ou pano fino por alguns minutos.

2. Deite-se sobre o lado esquerdo por dez minutos.

3. Sente-se ereto. Levante o joelho esquerdo e mantenha o calcanhar esquerdo próximo à nádega esquerda. Agora pressione a axila do braço esquerdo sobre o joelho. Em alguns segundos, o fluxo passará por Pingala.

4. Mantenha os dois calcanhares juntos perto da nádega direita. O joelho direito ficará sobre o joelho esquerdo. Mantenha a palma da mão esquerda no chão a um pé de distância e deixe o peso do tronco repousar sobre a mão esquerda. Não dobre o cotovelo. Vire a cabeça também para o lado esquerdo. Esse é um método eficaz. Segure o tornozelo esquerdo com a mão direita.

5. O fluxo da respiração também pode ser alterado pelo Nauli Kriya.

6. Algumas pessoas são capazes de mudar o fluxo por vontade própria.

7. Coloque o Yoga Danda ou Hamsa Danda (uma vara de madeira de cerca de 2 pés de comprimento com um resto em forma de U em uma extremidade) na axila esquerda e apóie-se nela com o lado esquerdo.

8. O resultado mais eficaz e instantâneo é obtido ao mudar o fluxo por meio do Khechari Mudra. O iogue vira a língua para dentro e bloqueia a passagem de ar com a ponta da língua.

O exercício acima é destinado à regulação geral da respiração. Muitos outros exercícios especiais para a purificação dos Nadis e o despertar da Kundalini serão apresentados nos capítulos seguintes. Nunca se viu ou ouviu falar de um conhecimento mais secreto do que a ciência da respiração, de um amigo mais verdadeiro do que a ciência da respiração. Os amigos são reunidos pelo poder da respiração. A riqueza é obtida com conforto e reputação por meio do poder da respiração. O conhecimento do passado, do presente e do futuro e todos os outros Siddhis são adquiridos e o homem atinge o estado mais elevado pelo poder da respiração.

Quero que você pratique todos os dias a Svara Sadhana de forma sistemática e regular, ou seja, que permita o fluxo de respiração pela narina esquerda durante o dia e pela narina direita durante a noite. Isso, sem dúvida, lhe trará benefícios maravilhosos. O Svara errado é a causa de uma série de doenças. A observância do Svara correto, conforme

descrito acima, leva à saúde e à vida longa. Em verdade, em verdade, eu digo isso a vocês, meus queridos filhos! Pratiquem isso. Pratiquem isso a partir de hoje. Livrem-se de sua preguiça, indolência e inércia habituais. Deixem de lado a conversa fiada. Façam algo prático. Antes de iniciar a prática, ore ao Senhor Shiva, que é o doador dessa ciência maravilhosa, pronunciando Om Namah Shivaya e Sri Ganesha, o removedor de todos os obstáculos.

Outros Nadis

Gandhari, Hastajihva, Kuhu, Sarasvati, Pusha, Sankhini, Payasvini, Varuni, Alambusha, Vishvodhara, Yasasvini, etc., são alguns outros Nadis importantes. Eles têm sua origem no Kanda. Todos esses Nadis são colocados nas laterais de Sushumna, Ida e Pingala e se dirigem a diferentes partes do corpo para desempenhar determinadas funções especiais. Todos esses são Nadis sutis. Inúmeros Nadis menores surgem a partir deles. Assim como a folha da árvore Asvattha é coberta por fibras minúsculas, este corpo também é permeado por milhares de Nadis.

Padmas ou chakras

Os chakras estão no Linga Sarira (corpo astral). O Linga Sarira é composto por 17 Tattvas, a saber: 5 Jnanendriyas (orelhas, pele, olhos, língua e nariz); 5 Karmendriyas (fala, mãos, pernas, genitais, ânus); 5 Pranas (Prana, Apana, Vyana, Udana, Samana); Manas (mente); e Buddhi (intelecto). Eles têm centros correspondentes na medula espinhal e nos plexos nervosos do corpo grosseiro. Cada chakra tem controle e função sobre um centro específico do corpo grosseiro. Esses centros não podem ser vistos a olho nu. Alguns médicos tolos procuram os chakras no corpo físico. Eles não conseguem encontrá-los lá. Como não conseguem encontrar nenhum chakra em um corpo morto, eles perdem a fé nos shastras e nos kriyas iogues.

Sukshma Prana se move no sistema nervoso do Linga Sarira (corpo astral). O Sthula Prana se move no sistema nervoso do corpo físico grosseiro. Os dois cursos estão intimamente conectados. Eles agem e reagem um sobre o outro. Os chakras estão no corpo astral mesmo após a desintegração do organismo físico até a morte. De acordo com uma escola de pensamento, os chakras são formados apenas durante a concentração e

a meditação. Isso não é possível. Os chakras devem existir em um estado sutil, pois a matéria grosseira é o resultado da matéria sutil. Sem o corpo sutil, o corpo grosseiro é impossível. O significado dessa frase deve ser entendido como se fosse possível sentir e entender os chakras Sukshma somente durante a concentração e a meditação.

Sempre que há um entrelaçamento de vários nervos, artérias e veias, esse centro é chamado de plexo. Os plexos físicos grosseiros conhecidos pelo Vaidya Shastra são: hepático, cervical, braquial, coccígeo, lombar, sacral, cardíaco, epigástrico, esofágico, faríngeo, pulmonar, lingual, prostático, etc. Da mesma forma, existem plexos ou centros de Sukshma Prana no Sushumna Nadi. Todas as funções do corpo, nervosas, digestivas, circulatórias, respiratórias, genito-urinárias e todos os outros sistemas do corpo estão sob o controle desses centros em Sushumna. Esses são centros sutis de energia vital. Esses são os centros da consciência(Chaitanya). Esses centros sutis do Sushumna têm seus centros correspondentes no corpo físico. Por exemplo, o Anahata Chakra, que está no Sushumna Nadi, tem seu centro correspondente no corpo físico, no coração (Plexo Cardíaco).

Os centros sutis do Sushumna Nadi são também conhecidos como lótus ou chakras. Um Tattva específico predomina em cada Chakra. Há uma divindade que preside cada chakra. Em cada chakra, um determinado animal é representado. Isso denota que o centro tem as qualidades, Tattvas ou Gunas desse animal específico. Há seis chakras importantes: Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna. O Sahasrara é o chakra principal. Ele está localizado na cabeça. Esses 7 chakras correspondem aos Lokas(Bhuh, Bhuvah, Svah, Maha, Jana, Tapa e Satya Lokas). Muladhara a Vishuddha são os centros dos Pancha Bhutas (cinco elementos): terra, água, fogo, ar e éter.

Quando a Kundalini é despertada, ela passa do Muladhara para o Sahasrara por todos os chakras. Em cada centro para o qual o iogue direciona a Kundalini, ele experimenta uma forma especial de Ananda (bem-aventurança) e ganha Siddhis (poderes psíquicos) e conhecimento especiais. Ele desfruta da Bem-aventurança Suprema quando a Kundalini é levada ao Sahasrara Chakra.

A seguir estão alguns outros chakras: Adhara (outro nome do Muladhara Chakra), Amrita, Ananda, Lalita, Balvana, Brahmadvara, Chandra, Dipaka, Karnamula, Gulhaha, Kuladipa, Kundali, Galabaddha, Kaladaada, Kaladhvara, Karangaka, Kalabhedan, Lalana, Mahotsaha, Manas, Talana, Mahapadma, Niradhara, Naukula, Prana, Soma, Triveni, Urdhvarandhra, Vajra, etc. Alguns desses nomes referem-se apenas aos seis chakras importantes. Há também muitos chakras menores. Alguns hathayogues dizem que há 21 chakras menores além dos 13 chakras maiores e outros hathayogues afirmam que há quarenta e nove chakras, enquanto os antigos iogues ensinavam que há 144 chakras. O Talana Chakra, com suas doze pétalas vermelhas, está localizado próximo à base do palato e o Manas Chakra, com suas seis pétalas, está intimamente associado a sensações, sonhos e viagens astrais. As instruções detalhadas de cada Chakra são fornecidas nos capítulos anteriores.

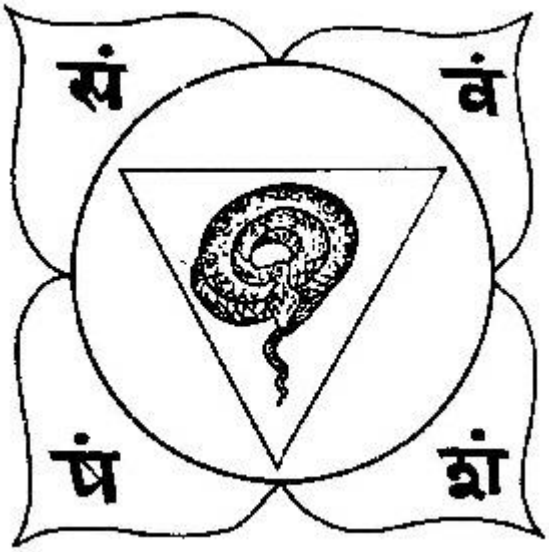
Pétalas nos chakras

Cada chakra tem um número específico de pétalas com um alfabeto sânscrito em cada pétala. A vibração que é produzida em cada pétala é representada pela letra sânscrita correspondente. Cada letra denota o Mantra de Devi Kundalini. As letras existem nas pétalas em uma forma latente. Elas podem se manifestar e as vibrações dos Nadis podem ser sentidas durante a concentração.

O número de pétalas dos lótus varia. Os chakras Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna têm 4, 6, 10, 12, 16 e 2 pétalas, respectivamente. Todas as 50 letras sânscritas estão nas 50 pétalas. O número de pétalas em cada chakra é determinado pelo número e pela posição dos Nadis do Yoga ao redor do chakra. Vou deixar isso ainda mais claro. De cada chakra, surge um número específico de Yoga Nadis. O chakra tem a aparência de um lótus com os Nadis como suas pétalas. O som produzido pelas vibrações dos Yoga Nadis é representado pela letra sânscrita correspondente. Os chakras com suas pétalas pendem para baixo quando a Kundalini está no Muladhara Chakra. Quando ela é despertada, eles se voltam para Brahmarandhra. Eles estão sempre voltados para o lado da Kundalini.

Chakra Muladhara

O Muladhara Chakra está localizado na base da coluna vertebral. Fica entre a origem do órgão reprodutor e o ânus. Fica logo abaixo do Kanda e da junção onde os Nadis Ida, Pingala e Sushumna se encontram. Dois dedos acima do ânus e cerca de dois dedos abaixo dos órgãos genitais, com quatro dedos de largura, é o espaço onde está situado o Muladhara Chakra. Esse é o Adhara Chakra (suporte), pois os outros chakras estão acima dele. A Kundalini, que dá poder e energia a todos os chakras, está nesse chakra. Por isso, esse, que é o suporte de todos, é chamado de Muladhara ou Adhara Chakra.



O MULADHARA E A KUNDALINI

Desse chakra emanam quatro Nadis importantes que aparecem como pétalas de um lótus. As vibrações sutis produzidas por cada Nadi são representadas pelas letras sânscritas: व ईं स ईं ष़ e स Ö (*vaṃ, śaṃ, ṣaṃ* e *saṃ*). A Yoni que está no centro desse chakra é chamada de Kama e é adorada pelos siddhas. Aqui a Kundalini fica adormecida. Ganesa é o Devata desse chakra. Os sete mundos inferiores: Atala, Vitala, Sutala, Talatala, Rasatala, Mahatala e Patala Lokas estão abaixo desse chakra. Esse chakra corresponde ao Bhu Loka ou Bhu-Mandal, plano físico (região da Terra). Os Lokas Bhuvah, Svah ou Svarga, Maha, Jana, Tapa e Satya estão acima desse Chakra. Todos os submundos se referem a alguns chakras menores nos membros que são controlados pelo Muladhara Chakra. O iogue que penetrou nesse chakra por meio do Prithvi Dharan

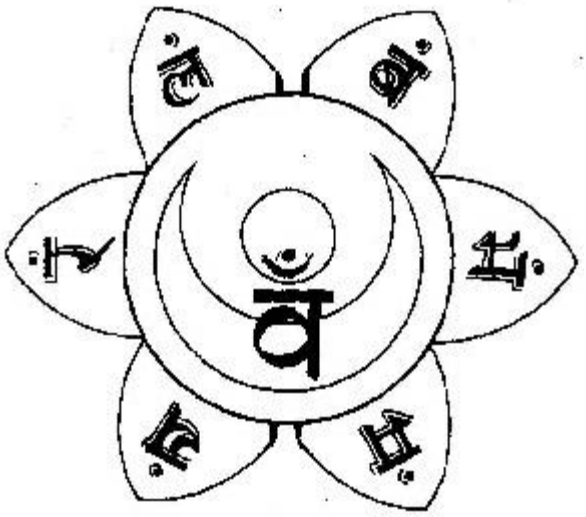
conquistou o Prithvi Tattva. Ele não tem medo da morte na Terra. Prithvi é de cor amarela. O Tripura dourado (fogo, sol e lua) é chamado de "Bija". Também é chamada de a grande energia (Param Tejas) que repousa sobre o Muladhara Chakra e é conhecida como Svayambhu Linga. Perto desse Linga está a região dourada conhecida como Kula e a divindade que o preside é Dakini (Shakti). Brahma Granthi ou o nó de Brahma está nesse Chakra. O Granthi de Vishnu e o Granthi de Rudra estão nos Chakras Anahata e Ajna. ल ं ($Laṃ$) é o Bija do Chakra Muladhara.

O iogue sábio, que se concentra e medita no Muladhara Chakra, adquire o conhecimento completo da Kundalini e os meios para despertá-la. Quando a Kundalini é despertada, ele obtém Darduri Siddhi, o poder de se erguer do chão. Ele pode controlar a respiração, a mente e o sêmen. Seu Prana entra no Brahma Nadi médio. Todos os seus pecados são destruídos. Ele adquire conhecimento do passado, presente e futuro. Ele desfruta da bem-aventurança natural (Sahaja Ananda).

Chakra Svadhishthana

O Svadhishthana Chakra está localizado dentro do Sushumna Nadi, na raiz do órgão reprodutor. Isso corresponde a Bhuvar Loka. Ele tem controle sobre a parte inferior do abdômen, rins, etc., no corpo físico. Jala Mandal (região da água - Apa Tattva) está aqui. Dentro desse chakra, há um espaço semelhante a uma lua crescente ou à forma de uma concha ou flor Kunda . A divindade que preside é o Senhor Brahma e a Devata é a Deusa Rakini. Bijakshara व ं (vaṃ), o Bija de Varuna, está nesse chakra.

A cor do Chakra é vermelho puro como sangue ou a cor de Sindura (vermelhão). Desse centro emanam seis Nadis do Yoga, que parecem as pétalas de um lótus. As vibrações produzidas pelos Nadis são representadas pelas letras sânscritas: ब ं भ ँ म ं य ं र ं ल ं ($baṃ$ $bhaṃ$ $maṃ$ $yaṃ$ $raṃ$ e $laṃ$).



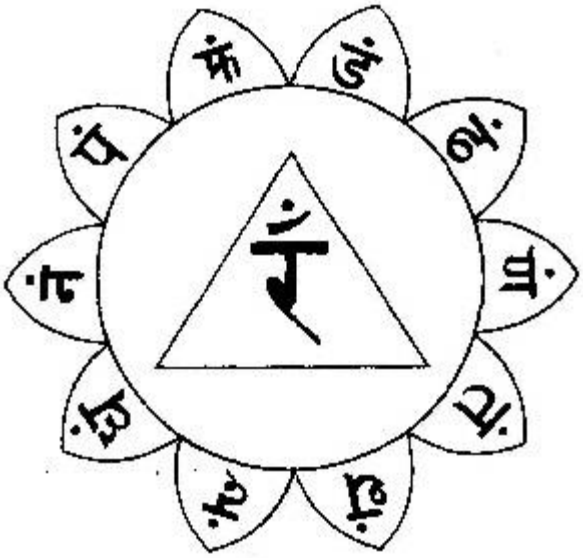
CHAKRA SVADHISHTHANA

Aquele que se concentra nesse chakra e medita no Devata não tem medo da água. Ele tem controle perfeito sobre o elemento água. Ele obtém muitos poderes psíquicos, conhecimento intuitivo e um controle perfeito sobre seus sentidos. Ele tem pleno conhecimento das entidades astrais. Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada, Matsarya e outras qualidades impuras são completamente aniquiladas. O iogue se torna o conquistador da morte(Mrityunjaya).

Chakra Manipura

O Manipura é o terceiro chakra a partir do Muladhara. Ele está localizado dentro do Sushumna Nadi, no Nabhi Sthana (região do umbigo). Ele tem seu centro correspondente no corpo físico e tem controle sobre o fígado, o estômago, etc. Esse é um centro muito importante. Desse chakra emanam dez Nadis do Yoga, que se parecem com as pétalas de um lótus. As vibrações produzidas pelos Nadis são representadas pelas letras sânscritas: ड ं ढ ं ण ं त ं थ ं द ं ध ं न ं प ं फ ं (ḍaṃ ḍhaṃ ṇaṃ taṃ thaṃ daṃ dhaṃ naṃ paṃ e phaṃ). O chakra tem a cor de nuvens escuras. Em seu interior, há um espaço de forma triangular. É o Agni Mandala (região do fogo - Agni Tattva). O Bijakshara र ं (raṃ), o Bija de Agni, está aqui.

A divindade que preside é Vishnu e a Deusa é Lakshmi. Esse chakra corresponde a Svah ou Svarga Loka e ao Plexo Solar no corpo físico.



CHAKRA MANIPURA

O iogue que se concentra nesse chakra obtém Patala Siddhi, pode adquirir tesouros ocultos e estará livre de todas as doenças. Ele não tem medo algum do Agni (fogo). "Mesmo que seja jogado no fogo ardente, ele permanece vivo sem medo da morte."(Gheranda Samhita).

Chakra Anahata

O Anahata Chakra está situado no Sushumna Nadi (centro de Sukshma). Ele tem controle sobre o coração. Corresponde ao Plexo Cardíaco no corpo físico. Corresponde a Mahar Loka. O chakra é de cor vermelha profunda. Dentro desse chakra há um espaço hexagonal de fumaça ou de cor preta profunda ou da cor do colírio (usado nos olhos). Esse chakra é o centro do Vayu Mandal (região do ar, Vayu Tattva). Desse chakra emanam 15 Nadis do Yoga. O som produzido por cada Nadi é representado pelas seguintes letras sânscritas: कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं (kaṃ khaṃ gaṃ ghaṃ ṅaṃ caṃ chaṃ jaṃ jhaṃ ñaṃ ṭaṃ e ṭhaṃ). O Bijakshara यं (yaṃ), o Bija de Vayu, está aqui. A deidade que preside é Isha (Rudra) e o Devata é Kakini. No Muladhara Chakra há o Svayambhu Linga e no Anahata Chakra temos o Bana Linga. Kalpa Vriksha, que dá todas as coisas desejadas, está aqui. O som de Anahata, o som de Shabda Brahman, é ouvido nesse centro. Quando você faz Sirshasana por um longo tempo, pode ouvir esse som claramente. O

Vayu Tattva está repleto de Sattva Guna. Vishnu Granthi está nesse Sthana.

ANAHATA CHAKRA

Aquele que medita nesse chakra tem controle total sobre o Vayu Tattva. Ele obtém Bhuchari Siddhi, Khechari Siddhi, Kaya Siddhi, etc. (voar no ar, entrar no corpo de outra pessoa). Ele obtém amor cósmico e todas as outras qualidades divinas sáttvicas.

Chakra Vishuddha

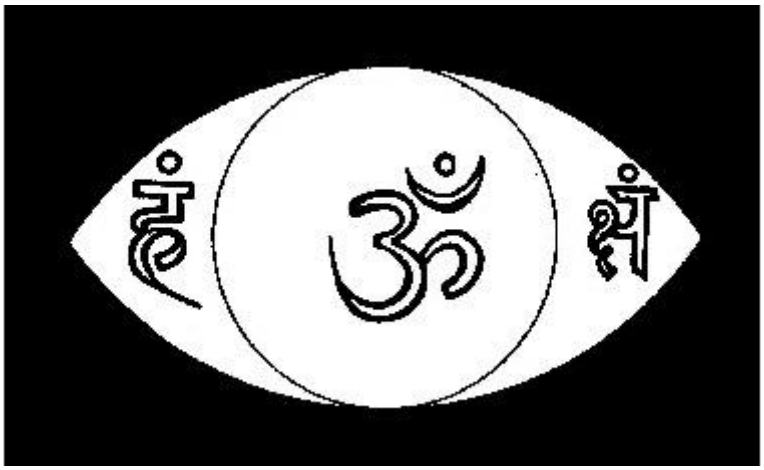
O Vishuddha Chakra está situado no Sushumna Nadi, na base da garganta, Kantha-Mula Sthana. Isso corresponde a Janar Loka. É o centro do Akasa Tattva (elemento éter). O Tattva é de cor azul puro. Acima dele, todos os outros chakras pertencem ao Manas Tattva. A divindade que o preside é Sadasiva (Isvara Linga) e a Deusa é Shakini. Desse centro emanam 16 Nadis de Yoga que se parecem com as pétalas de um lótus. As vibrações produzidas pelos Nadis são representadas pelas 16 vogais sânscritas: - अएं ाँ ईं इईं ीईं उईं ुउईं ूईं ृऋ ॄईंऌ ॅए ॆऌ ेईं ैईंई ॉईंदईं आ ॊफ़ा ोउम एएं ऐए अएं औअः ऋ (aṁ āṃ iṃ īṃ uṃ ūṃ ṛṃ ṝṃ ḷṃ ḹṃ eṃ aiṃ oṃ ɛ auṃ aṃ aḥ). Akasa Mandal (a região do éter) tem formato redondo como a lua cheia. O Bija do Akasa Tattva हं (haṃ) está nesse centro. Ele é de cor branca. Esse chakra corresponde ao plexo laríngeo no corpo físico.

A concentração no Tattva desse Chakra é chamada de Akasa Dharana. Aquele que pratica esse Dharana não perecerá nem mesmo em Pralaya. Ele alcança o mais alto sucesso. Ele obtém o conhecimento completo dos quatro Vedas ao meditar nesse Chakra. Ele se torna um Trikala Jnani (que conhece o passado, o presente e o futuro).

CHAKRA VISHUDDHA

Chakra Ajna

O Ajna Chakra está situado no Sushumna Nadi e seu centro correspondente no corpo físico fica no espaço entre as duas sobrancelhas. Isso é conhecido como Trikuti. A divindade que preside, Paramasiva (Shambhu), tem a forma de Hamsa. Há a Deusa Hakini (Shakti). Pranava ॐ(Om) é o Bijakshara desse chakra. Essa é a sede da mente. Há duas pétalas (Yoga Nadis) em cada lado do lótus (Chakra) e as vibrações desses Nadis são representadas pelas letras sânscritas: xdvng(Ham) e(Ksham). Esse é o Granthi Sthana (Rudra Granthi). O Chakra é de cor branca pura ou como a da lua cheia (no dia do Purnima). Bindu, Nada e Shakti estão nesse chakra. Esse chakra corresponde a Tapo-Loka. O centro correspondente no corpo físico está no Plexo Cavernoso.

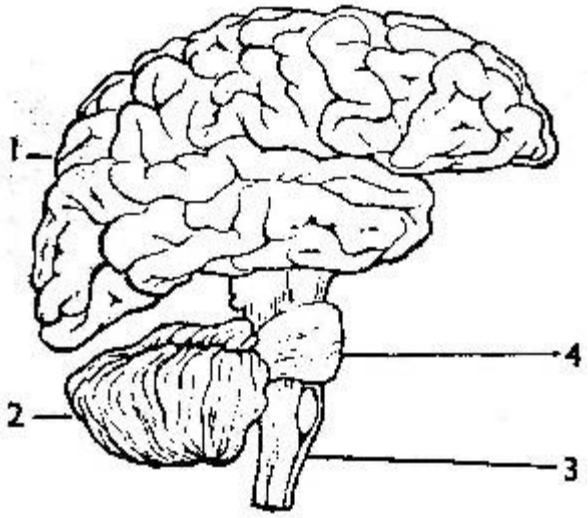


AJNA CHAKRA

Aquele que se concentra nesse centro destrói todos os carmas de vidas passadas. Os benefícios obtidos pela meditação nesse chakra não podem ser descritos em palavras. O praticante se torna um Jivanmukta (homem liberado enquanto vive). Ele adquire todos os 8 Siddhis maiores e 32 Siddhis menores. Todos os iogues e jnanis também se concentram nesse centro no Bijakshara, Pranava! (OM). Isso é chamado de Bhrumadya Drishti (olhar para o espaço entre as duas sobrancelhas). Mais detalhes sobre esse importante chakra serão fornecidos nas lições seguintes.

O cérebro

O cérebro e os nervos cranianos são as partes principais de todo o sistema nervoso. É uma massa de tecidos nervosos composta de substância cinzenta e branca macia. Ocupa todo o crânio. O crânio é como um cofre de ferro para guardar o tesouro "cérebro". Ele é cercado por três membranas ou Meninges, a saber : (1) dura-máter, o tecido conectivo fibroso ao lado dos ossos cranianos; (2) pia-máter, o tecido conectivo que contém uma rede de vasos sanguíneos, que penetra e nutre todas as partes do cérebro; e (3) aracnoide, uma membrana muito fina ao redor do cérebro. Abaixo da aracnoide , há um espaço que contém o fluido cerebroespinhal, destinado a evitar qualquer lesão no cérebro. O cérebro parece estar flutuando sobre esse líquido.



O CÉREBRO

O cérebro pode ser dividido em duas metades, os hemisférios direito e esquerdo, por um sulco ou tecido central. Há vários lobos ou porções menores no cérebro, como os lobos parietal e temporal nas laterais, o lobo occipital na porção posterior do cerebelo, etc. Há muitas convoluções ou giros em cada lóbulo. Novamente, para fins de estudo, podemos dividir o cérebro em quatro seções.

1. Cérebro: É a parte maior do cérebro, anterior e de formato oval. Está situado na parte superior da cavidade craniana. Contém os importantes centros de audição, fala, visão, etc. A glândula pineal, considerada a sede da alma e que desempenha um papel importante no Samadhi e nos fenômenos psíquicos, está situada aqui.

2. Cerebelo, o cérebro pequeno ou posterior: Essa é a parte principal do cérebro, de formato oblongo, situada logo acima do quarto ventrículo e abaixo e atrás do cérebro. Aqui a substância cinzenta está disposta sobre a substância branca. Regula a coordenação muscular. A mente descansa aqui durante os sonhos.

3. Medula Oblonga: é o local de início da medula espinhal na cavidade craniana, onde tem formato oblongo e é larga. Fica entre os dois hemisférios. Aqui a substância branca é colocada sobre a substância cinzenta. Ela contém os centros de funções importantes, como circulatória, respiratória etc. Essa parte deve ser cuidadosamente protegida.

4. Pons Varolii: É a ponte que fica antes da Medula Oblonga. É formada por fibras brancas e cinzas que vêm do cerebelo e da medula . Essa é a junção onde o cerebelo e a medula se encontram.

Há cinco ventrículos no cérebro. O quarto é o mais importante. Ele está situado na Medula Oblonga. O quarto ventrículo é o nome do canal central da medula espinhal, "Canalis Centralis", quando ela entra na cavidade craniana. Aqui, o pequeno canal se torna maior em tamanho.

Cada nervo do corpo está intimamente ligado ao cérebro. Os 12 pares de nervos cranianos partem de ambos os hemisférios através das aberturas na base do crânio para diferentes partes do corpo: Olfativo; Óptico; Oculi Motor; Patético; Trifacial; Abducente; Facial; Auditivo; Glossofaríngeo; Pneumogástrico, Acessório Espinhal; e Hipoglosso. Esses são os nervos que se conectam com o olho, a orelha, a língua, o nariz, a faringe, o tórax etc. Para um estudo detalhado dessa seção, consulte qualquer livro de anatomia. Aqui, apresentei as partes que estão relacionadas com o Kundalini Yoga.

Brahmarandhra

"Brahmarandhra" significa o buraco do Brahman. É a casa de habitação da alma humana. Isso também é conhecido como "Dasamadvara", a décima abertura ou a décima porta. O local oco na coroa da cabeça, conhecido como fontanela anterior na criança recém-nascida, é o Brahmarandhra. Ele fica entre os dois ossos parietais e occipitais. Essa parte é muito macia em um bebê. Quando a criança cresce, ela é obliterada pelo crescimento dos ossos da cabeça. Brahma criou o corpo físico e entrou(Pravishat) no corpo para iluminar seu interior por meio desse Brahmarandhra. Em alguns dos Upanishads, isso é afirmado dessa forma. Essa é a parte mais importante. Ela é muito adequada para Nirguna Dhyana (meditação abstrata). Quando o iogue se separa do corpo físico na hora da morte, esse Brahmarandhra se abre e o prana sai por essa abertura(Kapala Moksha). "Cento e um são os nervos do coração. Deles, um (Sushumna) saiu perfurando a cabeça; subindo por ele, alcança-se a imortalidade" (Kathopanishad).

Chakra Sahasrara

O Sahasrara Chakra é a morada do Senhor Shiva. Corresponde a Satya Loka. Está situado no topo da cabeça. Quando a Kundalini se une ao Senhor Shiva no Sahasrara Chakra, o iogue desfruta da Bem-aventurança Suprema, Parama Ananda. Quando a Kundalini é levada a esse centro, o iogue atinge o estado de superconsciência e o conhecimento mais elevado. Ele se torna um Brahmavidvarishtha ou um Jnani completo.

A palavra Sahasradala-Padma denota que esse Padma tem mil pétalas. Ou seja, mil Nadis de Yoga emanam desse centro. Há diferentes opiniões sobre o número exato de pétalas. É suficiente que você saiba que inúmeros Nadis saem desse centro. Como no caso de outros chakras, as vibrações emitidas pelos Nadis de Yoga são representadas pelas letras sânscritas. Todas as 50 letras do alfabeto sânscrito são repetidas aqui em todos os Nadis de Yoga. Esse é um centro Sukshma. O centro correspondente no corpo físico está no cérebro.

O termo "Shat-Chakras" refere-se apenas aos seis principais Chakras, a saber, Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna. Acima de todos esses, temos o Sahasrara Chakra. Esse é o principal de todos os chakras. Todos os chakras têm sua conexão íntima com esse centro. Portanto, ele não está incluído entre os Shat-Chakras. Ele está situado acima de todos os chakras.

Chakra Lalana

O Lalana Chakra está situado no espaço logo acima do Ajna e abaixo do Sahasrara Chakra. Doze Nadis de Yoga emanam desse centro. As vibrações produzidas pelos 12 Nadis são representadas pelas letras sânscritas:(Ha, Sa, Ksha, Ma, La, Va, Ra, Ya, Ha, Sa, Kha e Phrem). Ele tem o OM como seu Bija. Nesse centro, o iogue se concentra na forma de seu guru e obtém todo o conhecimento. Esse centro tem controle sobre os 12 pares de nervos que partem do cérebro para os diferentes órgãos dos sentidos.

Resumo das lições anteriores

Os aspirantes devem ter todas as qualidades sáttvicas e devem estar completamente livres de impurezas. Satsanga, reclusão, disciplina

dietética, boas maneiras, bom caráter, Brahmacharya, Vairagya, etc., formam a base sólida da vida yogue. A ajuda de um guru, que já trilhou o caminho, é absolutamente necessária para o rápido progresso no caminho espiritual. Locais de clima fresco e temperado são necessários para o Yoga Abhyasa.

Os Nadis são os canais Sukshma (astrais) pelos quais o Prana (energia vital) flui para diferentes partes do corpo. Ida, Pingala e Sushumna são os mais importantes dos inúmeros Nadis. Todos os Nadis começam no Kanda. O Kanda está localizado no espaço entre a origem do órgão reprodutor e o ânus. O Sushumna Nadi está situado dentro da coluna vertebral, no canal espinhal. Dentro do Sushumna Nadi há um Nadi chamado Vajra. O Chitra Nadi, um canal minúsculo, que também é chamado de Brahmanadi, está dentro desse Vajra Nadi. A Kundalini, quando desperta, passa pelo Chitra Nadi. Todos esses centros são Sukshma e não é possível fazer testes de laboratório e experimentos em tubos de ensaio. Sem esses centros sutis, o corpo físico grosseiro não pode existir e funcionar. Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna e Sahasrara são os chakras importantes. Quando a Kundalini passa de Chakra para Chakra, camada após camada da mente se abre e o Sadhaka entra em estados mais elevados de consciência. Em cada Chakra, ele obtém vários Siddhis. Ida, Pingala e outros Nadis estão nas laterais da coluna vertebral. Ida flui pela narina esquerda e Pingala pela narina direita. Na Svara Sadhana, a respiração deve fluir pela narina esquerda durante o dia e pela narina direita durante a noite.

A misteriosa Kundalini

Manastvam Vyoma tvam Marudasi Marutsarathirasi,
Tvamapastvam Bhumistvayi parinatayam nahi param,
Tvameva Svatmanam parinamayitum visvavapusha
Chidanandakaram haramahishi-bhavena bibhrushe.

"Ó Devi! Você é a mente, o céu, o ar, o fogo, a água e a terra. Nada está fora de Ti em Tua transformação. Você se tornou a rainha consagrada de Shiva para alterar sua própria forma consciente e bem-aventurada na forma do mundo".

Kundalini, o poder da serpente ou fogo místico, é a energia primordial ou Shakti que está dormente ou adormecida no Muladhara Chakra, o centro do corpo. Ela é chamada de poder serpentino ou anular devido à sua forma serpentina. É um poder oculto elétrico e ígneo, a grande força prístina que está por trás de toda a matéria orgânica e inorgânica.

Kundalini é o poder cósmico em corpos individuais. Não é uma força material como eletricidade, magnetismo, força centrípeta ou centrífuga. É um potencial espiritual Shakti ou poder cósmico. Na realidade, ela não tem forma. O Sthula Buddhi e a mente precisam seguir uma forma específica no estágio inicial. A partir dessa forma grosseira, pode-se facilmente compreender a sutil e sem forma Kundalini. Prana, Ahamkara, Buddhi, Indriyas, mente, cinco elementos grosseiros e nervos são todos produtos da Kundalini.

É a Shakti Divina, enrolada e adormecida, que está em todos os seres. Você viu no Muladhara Chakra que existe o Svayambhu Linga. A cabeça do Linga é o espaço onde o Sushumna Nadi está ligado ao Kanda. Essa misteriosa Kundalini está voltada para baixo, na boca do Sushumna Nadi, na cabeça do Svayambhu Linga. Ela tem três espirais e meia como uma serpente. Quando é despertada, emite um som sibilante como o de uma serpente batida com uma vara e segue para o outro chakra através do Brahma Nadi, que também é chamado de Chitra Nadi dentro do Sushumna. Por isso, a Kundalini também é chamada de Bhujangini, o poder da serpente. As três espirais representam as três Gunas de Prakriti: Sattva, Rajas e Tamas, e a metade representa a Vikritis, a modificação de Prakriti.

Kundalini é a deusa da fala e é louvada por todos. Ela mesma, quando despertada pelo Yogin, alcança a iluminação para ele. É ela quem dá Mukti e Jnana, pois ela mesma é isso. Ela também é chamada de Sarasvati, pois é a forma de Sabda Brahman. Ela é a fonte de todo conhecimento e bem-aventurança. Ela é a própria consciência pura. Ela é Brahman. Ela é Prana Shakti, a Força Suprema, a Mãe de Prana, Agni, Bindu e Nada. É por meio dessa Shakti que o mundo existe. A criação, a preservação e a dissolução estão nela. Somente por meio de sua Shakti o mundo é mantido. É por meio de sua Shakti no Prana sutil que Nada é produzido. Enquanto você emite um som contínuo ou canta Dirgha

Pranava ! (OM), você sentirá claramente que a vibração real começa no Muladhara Chakra. Por meio da vibração desse Nada, todas as partes do corpo funcionam. Ela mantém a alma individual por meio do Prana sutil. Em todo tipo de Sadhana, a Deusa Kundalini é o objeto de adoração de uma forma ou de outra.

A Kundalini tem conexão com o Prana sutil. O Prana sutil tem conexão com os Nadis e Chakras sutis. Os Nadis sutis têm conexão com a mente. A mente tem conexão com todo o corpo. Você já ouviu falar que há uma mente em cada célula do corpo. Prana é a força de trabalho do corpo. Ela é dinâmica. Essa Shakti estática é afetada pelo Pranayama e por outras práticas iogues e se torna dinâmica. Essas duas funções, estática e dinâmica, são chamadas de "sono" e "despertar" da Kundalini.

Capítulo Três

YOGA SADHANA

Como despertar a Kundalini

A pessoa deve se tornar perfeitamente sem desejos e deve estar cheia de Vairagya antes de tentar despertar a Kundalini. Ela só pode ser despertada quando o homem se eleva acima de Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada e outras impurezas. A Kundalini pode ser despertada quando se eleva acima dos desejos dos sentidos. O iogue que tiver um coração puro e uma mente livre de paixões e desejos será beneficiado pelo despertar da Kundalini. Se um homem com muitas impurezas na mente despertar a Shakti por pura força por meio de Asanas, Pranayamas e Mudras, ele quebrará as pernas e tropeçará. Ele não conseguirá subir a escada do Yoga. Essa é a principal razão pela qual as pessoas saem do caminho ou contraem alguma enfermidade física. Não há nada de errado no Yoga. Primeiro, as pessoas devem ter pureza; depois, um conhecimento profundo da Sadhana, um guia adequado e uma prática constante e gradual. Quando a Kundalini é despertada, há muitas tentações no caminho e um Sadhaka sem pureza não terá forças para resistir.

Um conhecimento profundo da teoria é tão essencial quanto a prática. Alguns são da opinião de que a teoria não é necessária. Eles trazem um ou dois casos raros para provar que a Kundalini foi despertada mesmo naqueles que não sabem nada sobre Nadis, Chakras e Kundalini. Isso pode ser devido à graça de um guru ou por mero acaso. Não se pode esperar isso e negligenciar o lado teórico. Se você olhar para o homem no qual a Kundalini foi despertada pela graça de um guru, você não começará imediatamente a negligenciar o lado prático e, na verdade, desperdiçará seu tempo passando de um guru para outro. O homem que tem um conhecimento claro da teoria e uma prática constante atinge rapidamente a meta desejada.

A Kundalini pode ser despertada por Pranayama, Asanas e Mudras pelos Hatha Yogis; pela concentração e treinamento da mente pelos Raja Yogis; pela devoção e perfeita autoentrega pelos Bhaktas; pela vontade analítica dos Jnanis; pelos Mantras dos Tantras; e pela graça do Guru(Guru Kripa) por meio do toque, da visão ou do mero Sankalpa. O despertar da

Kundalini e sua união com Shiva no Sahasrara Chakra produzem o estado de Samadhi e Mukti. Nenhum Samadhi é possível sem o despertar da Kundalini.

Para alguns poucos selecionados, qualquer um dos métodos acima é suficiente para despertar a Kundalini. Muitos terão de combinar diferentes métodos. Isso ocorre de acordo com o crescimento e a posição dos Sadhakas no caminho espiritual. O guru descobrirá a posição real do Sadhaka e prescreverá um método adequado que despertará a Kundalini com sucesso em um curto período. É como se o médico prescrevesse um remédio adequado ao paciente para curar uma doença específica. Um tipo de medicamento não curará as doenças de diferentes pacientes. Assim também, um tipo de Sadhana pode não ser adequado a todos.

Atualmente, há muitas pessoas que imaginam tolamente que alcançaram a pureza, cometem erros na seleção de alguns métodos e negligenciam muitos itens importantes da Sadhana. São almas pobres e autoiludidas. Sadhakas rajásicos e autoafirmativos selecionarão alguns exercícios de sua própria fantasia de forma irregular e abandonarão todos os exercícios quando tiverem problemas sérios.

Depois que a Kundalini é despertada, o prana passa para cima através do Brahma Nadi junto com a mente e o Agni. Você terá de levá-lo até o Sahasrara Chakra por meio de alguns exercícios especiais, como Mahabheda, Shakti Chalana, etc.

Assim que é despertado, ele perfura o Muladhara Chakra (Bheda). Ela deve ser levada ao Sahasrara por meio de vários chakras. Quando a Kundalini está em um chakra, sente-se um calor intenso e, quando ela sai desse centro para outro chakra, o chakra anterior fica muito frio e parece sem vida.

Liberdade de Kama, Krodha, Raga e Dvesha e posse de equilíbrio mental, amor cósmico, visão astral, destemor supremo, ausência de desejo, Siddhis, intoxicação divina e Ananda espiritual são os sinais que denotam o despertar da Kundalini. Quando ela está em repouso, o homem tem plena consciência do mundo e de seus arredores. Quando ela está desperta, ele está morto para o mundo. Ele não tem consciência do corpo. Ele atinge o estado Unmani . Quando a Kundalini viaja de chakra em chakra, camada

após camada da mente se abre e o iogue adquire poderes psíquicos. Ele obtém controle sobre os cinco elementos. Quando atinge o Sahasrara Chakra, ele está no Chidakasa (espaço do conhecimento).

O despertar da Kundalini Shakti, sua união com Shiva, o desfrute do néctar e outras funções do Kundalini Yoga descritas nos Sastras do Yoga são deturpados e tomados em um sentido literal por muitos. Eles pensam que são Shiva e as damas são Shakti e que a mera união sexual é o objetivo do Kundalini Yoga. Depois de interpretarem erroneamente os textos iogues, eles começam a oferecer flores e a adorar suas esposas com propensões luxuriosas. O termo "intoxicação divina que é obtida ao beber o néctar" também é deturpado. Eles tomam muito vinho e outras bebidas intoxicantes e imaginam ter desfrutado do êxtase divino. Isso é mera ignorância. Eles estão totalmente errados. Esse tipo de adoração e união não é de forma alguma Kundalini Yoga. Eles desviam sua concentração para os centros sexuais e se arruínam. Alguns jovens tolos praticam um ou dois Asanas, Mudras e um pouco de Pranayama também por alguns dias, da maneira que quiserem, e imaginam que a Kundalini subiu até o pescoço. Eles se apresentam como grandes iogues. São almas lamentáveis e autoiludidas. Até mesmo um Vedanti (estudante de Jnana Yoga) pode obter Jnana Nishtha somente por meio do despertar da Kundalini Shakti que está adormecida no Muladhara Chakra. Nenhum estado de superconsciência ou Samadhi é possível sem o despertar dessa energia primordial, seja em Raja Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga ou Jnana Yoga.

É fácil despertar a Kundalini, mas é muito difícil levá-la ao Sahasrara Chakra por meio dos diferentes chakras. Isso exige muita paciência, perseverança, pureza e prática constante. O iogue que o levou até o Sahasrara Chakra é o verdadeiro mestre de todas as forças. Geralmente, os estudantes de Yoga interrompem sua Sadhana no meio do caminho por causa de uma falsa Tushti (satisfação). Eles imaginam que atingiram a meta quando obtêm algumas experiências místicas e poderes psíquicos. Eles desejam demonstrar esses poderes ao público para obter Khyati (reputação e fama) e ganhar algum dinheiro. Esse é um triste erro. Somente a plena realização pode proporcionar a libertação final, a paz perfeita e a mais elevada bem-aventurança.

Os diferentes métodos de despertar a Kundalini por meio de Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga e Jnana Yoga serão descritos um a um. Alguns aspirantes não alcançarão a perfeição com apenas um método. Uma combinação harmoniosa de todos os métodos é necessária para a grande maioria das pessoas. Nas páginas seguintes, contarei a você os diferentes exercícios destinados a despertar a Kundalini. Se você for sábio o suficiente, depois de ler os diferentes exercícios, poderá facilmente escolher o método certo de Sadhana que melhor lhe convier e alcançar o sucesso.

O despertar da Kundalini e sua união com Shiva no Sahasrara Chakra produzem o estado de Samadhi e Mukti. Antes de despertar a Kundalini, você deve ter Deha Suddhi (pureza do corpo), Nadi Suddhi (purificação dos Nadis), Manas-Suddhi (pureza da mente) e Buddhi Suddhi (pureza do intelecto). Para a purificação do corpo, são prescritos os seis exercícios a seguir:

Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Tratak e Kapalabhati. Esses são conhecidos como Shat-Karma ou os seis exercícios purificatórios do Hatha Yoga.

1. Dhauti

A purificação é de dois tipos: Antar-Dhauti (limpeza interna) e Bahir-Dhauti (limpeza externa). O Antar-Dhauti pode ser feito de três maneiras. Pegue um pedaço de tecido de musselina fino, com 3 polegadas de largura e 15 pés de comprimento. As bordas devem ser bem costuradas e nenhum pedaço de linha solta deve estar pendurado em suas laterais. Lave-o com sabão antes de usar e deixe-o limpo. Mergulhe-o em água morna. Esprema a água e engula uma de suas extremidades aos poucos. No primeiro dia, engula apenas um pé. Mantenha-o assim por alguns segundos e depois retire-o bem devagar. No dia seguinte, engula um pouco mais e mantenha-o por alguns minutos e, em seguida, retire-o lentamente. Assim, aos poucos, você pode engolir todo o comprimento, mantê-lo por cerca de 5 minutos e depois retirá-lo. Não seja apressado. Não machuque a garganta com um manuseio brusco. Quando o Kriya terminar, beba um copo de leite. Esse é um tipo de lubrificação para a garganta. Esse exercício deve ser feito quando seu estômago estiver vazio. A hora da manhã é boa.

Você não precisa praticar isso todos os dias. Uma vez a cada quatro dias ou uma semana é suficiente. Esse exercício não pode causar nenhum dano se for praticado gradualmente. Todos sentirão uma pequena sensação de vômito nas primeiras duas ou três tentativas. Assim que o Kriya terminar, lave o pano com sabão e mantenha-o sempre limpo. Esse é um excelente exercício para aqueles que têm uma constituição flácida e fleumática. A prática gradual e constante cura Gulma, gastrite, dispepsia, doenças do estômago e do baço, distúrbios da fleuma e da bile. Esse exercício também é conhecido como Vastra Dhauti. Essa é uma variedade do Antar-Dhauti.

Há pessoas que conseguem beber muita água e passá-la pelo ânus imediatamente. Isso é chamado de Varisara Dhauti. Esse é um método eficaz. Esse exercício também é conhecido como "Sang Pachar Kriya". O Yogi Sambhunathaji de Kishkindha é um especialista nesse Kriya. Isso não é possível para a grande maioria das pessoas. Nauli e Uddiyana Bandha devem ser combinados para a realização desse exercício. Até mesmo a fumaça de um cigarro pode ser expelida pelo ânus.

Beba uma grande quantidade de água e agite as porções abdominais. Contraia o estômago e vomite a água. Esse exercício tem o nome de "Kunjara Kriya". Esse também é um tipo de exercício purificatório.

A limpeza interna também pode ser feita com a ingestão de ar. Encha o estômago com bastante ar. Isso é feito por meio do soluço. Assim como você engole a comida pouco a pouco, também pode engolir ar e encher o estômago e os intestinos. Você terá de aprender isso com o homem que sabe fazer esse Kriya. Quando você contrai os músculos abdominais, o ar passa pelo ânus como Apana Vayu. Aqueles que conseguem encher o estômago de ar podem flutuar na água como um cadáver e também podem viver apenas de ar e água por alguns dias sem qualquer alimento. Aqueles que conseguem fazer Antar-Dhauti de qualquer maneira não precisam tomar nenhum purgante ou laxante. Eles nunca sofrerão de indigestão ou prisão de ventre.

Há alguns outros Dhautis, como Danta Dhauti (limpeza dos dentes), Jihva Dhauti (limpeza da língua), Karna Dhauti (limpeza dos ouvidos), Mula

Sodhana Dhauti (limpeza do ânus), etc. Isso está sendo feito por todos vocês todos os dias. Não preciso lhes falar muito sobre isso.

2. Basti

O exercício "Basti" tem o objetivo de servir como "enema" para eliminar o acúmulo de fezes do canal intestinal. Há duas variedades, a saber, Sthala Basti e Jala Basti.

STHALA BASTI: Sente-se no chão e segure os dedos dos pés com os dedos. Não dobre os joelhos. Essa postura é exatamente igual à Paschimottanasana, mas aqui você não precisa levar a cabeça até os joelhos. Assumindo essa postura, agite os músculos abdominais e os músculos dominais e expulse a água. Isso cura os músculos do útero. Esse é o Sthala Basti.

JALA BASTI: É mais eficaz do que o Sthala Basti. Pegue um pequeno tubo de bambu de 15 centímetros de comprimento. Lubrifique uma de suas extremidades com vaselina, óleo ou sabão. Sente-se em uma banheira com água ou em um tanque, na altura dos joelhos, em Utkatasana. Insira o tubo de bambu cerca de 5 ou 6 cm no ânus. Contraia o ânus. Leve a água para os intestinos lentamente. Agite os músculos abdominais e expulse a água. Cura problemas urinários, hidropisia, constipação etc. Você não deve fazer isso todos os dias e torná-lo um hábito. Isso é apenas para uso ocasional. Faça isso pela manhã, antes de fazer as refeições. Se você não souber como tirar a água pelo tubo, poderá usar a seringa comum disponível no mercado. Com o uso do bambu, você conhecerá o método de puxar a água pelo ânus. Mas na seringa de enema, a água é empurrada com a ajuda do ar. Essa é apenas a diferença, mas o resultado é o mesmo em ambos os casos. Ao usar o tubo de bambu, você pode dominar os músculos intestinais, aspirando e expelindo a água conforme seu comando.

3. Neti

O exercício "Neti" destina-se à purificação das narinas. As narinas devem ser mantidas sempre limpas. Narinas sujas o levarão a uma respiração irregular. A respiração irregular o deixará doente.

Pegue um pedaço de linha fina com cerca de 30 cm de comprimento. Não deve haver nenhum nó no meio da linha. Ela não deve ser muito fina e fraca. Insira uma extremidade do fio na narina direita e segure a outra extremidade com firmeza. Faça uma inalação forçada e contínua e passe-a para dentro. Em seguida, puxe-o lentamente para fora. Novamente, da mesma forma, passe-o pela narina esquerda e retire-o lentamente. Não machuque suas narinas com puxões violentos. Após alguma prática, passe o fio por uma narina e retire-o pela outra. No início, você começará a espirrar abundantemente quando inserir o fio no nariz. Isso passa depois de três ou quatro tentativas. Isso pode ser praticado quando você perceber que sua narina está bloqueada por causa de um resfriado.

Há outro método fácil de limpar as narinas. Pegue um pouco de água fria na mão ou em um copo de boca larga. Passe a água lentamente pelo nariz e expulse-a com força pelo nariz. Muitas pessoas conseguem fazer isso com bastante facilidade. Depois de uma ou duas tentativas, algumas pessoas podem sofrer de um leve resfriado e tosse quando começam a aprender isso. Assim que estiverem bem, podem voltar a praticar.

Você já viu muitos que puxam a fumaça de um cigarro pela boca e a passam pelo nariz com bastante facilidade. Se os usuários de cigarro tentarem, eles podem puxar a fumaça por uma narina e passá-la pela outra narina ou pela boca. Da mesma forma, a água também pode ser expelida com bastante facilidade.

Tirar água e expeli-la pelo nariz é conhecido como "Seet-Krama". Se você puxar a água pelo nariz e expeli-la pela boca, isso é chamado de "Vyut-Krama". No Gheranda Samhita, afirma-se que esse Neti Kriya purifica o crânio e produz clarividência (Divya Drishti). A rinite e a coriza também são curadas com ele.

4. Nauli

O Nauli Kriya tem o objetivo de regenerar, revigorar e estimular as vísceras abdominais e o sistema gastrointestinal ou alimentar. Para a prática do Nauli, você deve conhecer o Uddiyana Bandha. O Uddiyana pode ser feito até mesmo em uma postura sentada, mas o Nauli geralmente é feito em pé.

Estágio I: Faça uma expiração forte e forçada pela boca e mantenha os pulmões completamente vazios. Contraia e force os músculos abdominais em direção às costas. Esse é o Uddiyana Bandha. Esse é o primeiro estágio do Nauli. Uddiyana Bandha termina em Nauli.

Para praticar o Nauli, fique de pé. Mantenha a perna direita a um pé de distância da perna esquerda. Se você mantiver os pés juntos, às vezes poderá perder o equilíbrio e tropeçar no chão. Apoie as mãos nas coxas, fazendo assim uma leve curva nas costas. Em seguida, faça Uddiyana Bandha. Faça isso por uma semana antes de prosseguir para o próximo estágio.

Estágio II: Agora, deixe o centro do abdômen livre, contraindo os lados esquerdo e direito do abdômen. Você terá todos os músculos no centro em uma linha vertical. Isso é chamado de Madhyama Nauli. Mantenha-o pelo tempo que puder com conforto. Faça apenas isso por alguns dias.

Estágio III: Aqui você deve contrair o lado direito do abdômen e deixar o lado esquerdo livre. Você terá os músculos apenas do lado esquerdo. Isso é chamado de Vama Nauli. Novamente, contraia os músculos do lado esquerdo e deixe o lado direito livre. Esse é o Dakshina Nauli. Com essas práticas graduais, você entenderá como contrair os músculos dos lados central, esquerdo e direito do abdômen. Você também perceberá como eles se movem de um lado para o outro. Nesse estágio, você verá os músculos abdominais apenas no centro, no lado direito ou no lado esquerdo. Pratique esse estágio por uma semana.

Estágio IV: Mantenha os músculos no centro. Lentamente, traga para o lado direito e depois para o lado esquerdo em um movimento circular. Faça isso várias vezes do lado direito para o esquerdo e, em seguida, faça-o de modo inverso do lado esquerdo para o direito. Você deve girar os músculos sempre em movimentos circulares lentamente. Quando você avançar na prática, poderá fazer isso rapidamente, mas poderá obter todos os benefícios desse Kriya se o fizer de forma muito lenta e gradual. Esse último estágio do Nauli parecerá uma "agitação" quando os músculos abdominais forem isolados e girados de um lado para o outro.

Os iniciantes sentirão uma leve dor no abdômen nas primeiras duas ou três tentativas. Eles não precisam ter medo e devem interromper a prática. A

dor desaparecerá em dois ou três dias. Quando o Nauli é demonstrado pelo aluno avançado de yoga, os espectadores ficam extremamente surpresos ao ver os movimentos dos músculos abdominais. Eles sentirão como se um motor estivesse funcionando na fábrica abdominal.

Quando os iniciantes quiserem fazer o Dakshina Nauli, devem se inclinar levemente para o lado esquerdo e contrair os músculos esquerdos. Quando quiserem fazer o Vama Nauli, deixe-os se curvar um pouco para o lado direito. No Madhyama Nauli, empurre todos os músculos para frente contraindo os dois lados.

Esse exercício não é possível para aqueles que têm uma barriga em forma de barril. Quando elas acham difícil carregar a própria barriga, não podem nem sonhar em obter sucesso nesse Kriya. Elas também podem tentar por meio da prática gradual e lenta. Para obter sucesso, devem se esforçar muito e praticar rigorosamente por um longo período. Aqueles que têm um corpo delicado podem facilmente aprender e executar esse Kriya de maneira bonita e eficiente.

Na famosa plataforma cosmopolita de Hardwar, onde Punjabis e Baboos bengalis passeiam à noite com suas damas, às margens do Ganges, algumas pessoas demonstram Nauli e vários outros Asanas e Mudras apenas por causa de algumas tortas. Eles passam de um exercício para o outro muito rapidamente. Você encontrará o mesmo em Calcutá, Delhi, Bombaim, Madras e em todos os centros movimentados. Isso é apenas um tipo de profissão. Não é Yoga de forma alguma. É apenas uma variedade de proezas físicas. Pela própria condição de seu corpo, você verá que eles não possuem todas as qualificações e objetivos de um iogue. Eles nem mesmo parecem fisicamente melhores, pois estão habituados a bebidas intoxicantes, Ganja, Bhang, etc.

Se os exercícios iogues forem feitos da maneira correta e com a atitude mental correta, eles certamente o levarão ao crescimento espiritual. O Nauli Kriya erradica a constipação crônica, a dispepsia e todas as outras doenças do sistema gastrointestinal. O Nauli também ajuda o Sang Pachar e o Basti Kriya. O fígado e o pâncreas são tonificados. Os rins e outros órgãos do abdome funcionam adequadamente. O Nauli é uma bênção para

a humanidade. É um "uni-tudo" específico da soberania ou um "estimulante" ideal.

5. Trataka

"Trataka" é o olhar fixo em um determinado ponto ou objeto sem piscar. Embora esse seja um dos seis exercícios purificatórios, seu objetivo principal é desenvolver a concentração e o foco mental. É muito útil para os estudantes de Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga e Raja Yoga. Não há nenhum outro método eficaz para o controle da mente. Alguns dos alunos que afirmam pertencer ao Jnana Yoga negligenciam esses exercícios importantes, pois eles são descritos nas partes do Hatha Yoga. Sri Ramana Maharshi, o famoso Jnani de Tiruvannamalai, estava fazendo esse exercício. Você poderia ter visto isso claramente se tivesse ido ao Ashram dele para o Darshan. Enquanto estava sentado em seu sofá no quarto, ele costumava olhar para as paredes. Quando se sentava na varanda em uma poltrona, olhava constantemente para as colinas distantes ou para o céu. Isso lhe permitia manter um estado mental equilibrado. Nada conseguia distrair sua mente. Ele estava sempre muito calmo e tranquilo. Não se distraía com ninguém, mesmo que seus Bhaktas estivessem conversando e cantando ao seu lado.

EXERCÍCIOS

(1) Mantenha a imagem do Senhor Krishna, Rama, Narayana ou Devi à sua frente. Olhe para ela com firmeza, sem piscar. Olhe para a cabeça, depois para o corpo e depois para as pernas. Repita o mesmo processo várias vezes. Quando sua mente se acalmar, olhe apenas para um lugar específico. Mantenha-se firme até que as lágrimas comecem a escorrer. Em seguida, feche os olhos e visualize mentalmente a imagem.

(2) Olhe para um ponto preto em uma parede branca ou desenhe uma marca preta em um pedaço de papel branco e pendure-o na parede à sua frente.

(3) Desenhe a figura Om (!) em um pedaço de papel e coloque-o diante de seu assento. Faça o Trataka sobre ele.

(4) Deite-se em um terraço aberto e olhe para uma estrela brilhante em particular ou para a lua cheia. Depois de algum tempo, você verá luzes de cores diferentes. Novamente, algum tempo depois, você verá apenas uma cor específica e todas as outras estrelas ao redor desaparecerão. Ao olhar para a lua, você verá apenas uma lua brilhante em um fundo preto. Às vezes, você verá uma enorme massa de luz ao seu redor. Quando o olhar se torna mais intenso, você também pode ver duas ou três luas do mesmo tamanho e, às vezes, não consegue ver nenhuma lua, embora seus olhos estejam bem abertos.

(5) Selecione aleatoriamente qualquer lugar no céu aberto durante a manhã ou à noite e olhe para ele com atenção. Você obterá novas inspirações.

(6) Olhe para um espelho e observe a pupila de seu olho.

(7) Algumas pessoas fazem o Trataka no espaço entre as duas sobrancelhas ou na ponta do nariz. Mesmo durante a caminhada, algumas pessoas fazem o Trataka na ponta do nariz.

(8) Os alunos avançados podem fazer o Trataka nos chakras internos(Padmas). Muladhara, Anahata, Ajna e Sahasrara são os centros importantes para o Trataka.

(9) Mantenha uma lâmpada ghee diante de você e olhe para as chamas. Algumas entidades astrais dão Darshan por meio das chamas.

(10) Muito poucos iogues fazem o Trataka no sol. Isso requer a ajuda de um homem experiente ao seu lado. Eles começam a olhar para o sol nascente e, após uma prática gradual, fazem o Trataka no sol mesmo ao meio-dia. Eles obtêm alguns Siddhis (poderes psíquicos) especiais com essa prática. Nem todos estão aptos para essa Sadhana. Os primeiros nove exercícios são adequados para todos e são inofensivos. O último, olhar para o sol, não deve ser tentado até que você tenha a ajuda de um homem experiente.

INSTRUÇÕES

Quando fizer a prática em sua sala de meditação, sente-se em seu Asana (postura) favorito, Siddhasana ou Padmasana. Em outras ocasiões, você

pode fazer a prática em uma postura sentada ou em pé. O Trataka pode ser feito de forma proveitosa mesmo quando você estiver caminhando. Ao caminhar pelas ruas, não olhe para cá e para lá. Olhe para a ponta do nariz ou para os dedos dos pés. Há muitas pessoas que não olham para o rosto quando conversam com outras. Elas fixam o olhar em um determinado lugar e conversam. Não é necessário nenhum Asana específico para essa Sadhana.

Quando você olha para uma imagem, isso é Trataka. Quando você fecha os olhos e visualiza mentalmente a imagem, isso é Saguna Dhyana (meditação com a forma). Quando você associa os atributos de Deus, como onipresença, onipotência, onisciência, pureza, perfeição, etc., o nome e a forma do objeto do Trataka desaparecem automaticamente e você entra em Nirguna Dhyana (meditação abstrata).

Para começar, faça o Trataka por dois minutos. Depois, aumente o período com cuidado. Não seja impaciente. É necessária uma prática gradual e constante. Ficar olhando para um ponto, mesmo que por três horas inteiras continuamente, não vale nada se a mente estiver vagando. A mente também deve estar no local. Somente assim você avançará nessa prática e alcançará muitos poderes psíquicos.

Aqueles que não conseguem olhar fixamente por um segundo, apesar de várias tentativas, não precisam se preocupar muito. Elas podem fechar os olhos e olhar para um ponto imaginário no espaço entre as duas sobrancelhas.

Aqueles que têm os capilares oculares muito fracos devem fazer o Trataka depois de fechar os olhos em qualquer ponto imaginário interno ou externo. Não sobrecarregue seus olhos com a prática excessiva. Quando se sentir cansado, feche os olhos e mantenha a mente no objeto do Trataka. Quando se sentar e fizer o Trataka, não balance o corpo.

O Trataka melhora a visão. Muitas pessoas que tinham problemas de visão perceberam os imensos benefícios do Trataka. Ir além de suas próprias forças e olhar para o sol sem nenhuma ajuda pode causar sérios problemas. Para olhar para o sol, você deve ter um guia ao seu lado. O guru prescreverá um óleo para esfregar em sua cabeça a fim de evitar

problemas graves e resfriar o sistema. Você deve aplicar mel nos olhos à noite quando estiver olhando para o sol.

O mesmo objeto de observação aparecerá como outra coisa durante a prática. Você terá muitas outras visões. Pessoas diferentes têm experiências diferentes. Você nem mesmo acreditará em certas coisas quando outras pessoas lhe contarem suas experiências. O Trataka sozinho não pode lhe dar todos os Siddhis. Após o controle da mente, quando ela se tornar estável, você terá que manipular a mente por meio de métodos prescritos para obter poderes. Portanto, os poderes obtidos por essa prática podem variar de pessoa para pessoa. Isso depende do treinamento adicional da mente, de uma maneira específica.

Jovens aspirantes, que se apresentam como grandes yogins, negligenciam essas práticas e perguntam se essa prática é Moksha. Certamente, essa prática em si não é Moksha. Diferentes práticas servem para a obtenção de Moksha. Um pode atingir a meta por meio de um método específico, outros por métodos diferentes. Lembrem-se sempre desse ponto. Caso contrário, você estará negligenciando todos os métodos. Você será mal orientado e perderá a meta se negligenciar a Sadhana.

Com a prática do Trataka, as doenças dos olhos são removidas. A visão melhora. Muitos jogaram fora seus óculos depois de adotar essa prática. A força de vontade é desenvolvida. Vikshepa é destruída. Ele estabiliza a mente. A clarividência, a leitura de pensamentos, a cura psíquica e outros siddhis são obtidos com muita facilidade.

Mais uma vez, direi que a Bhakti Yoga, o Jnana Yoga, O Hatha Yoga, o Karma Yoga, etc., não são incompatíveis como a cocaína e o bicarbonato de sódio. Eles não são antagônicos entre si. Não negligencie esse exercício pelo simples fato de ele estar incluído nas porções de Hatha Yoga. Mesmo que você afirme ser um estudante de Jnana Yoga ou Bhakti Yoga, você pode adotar essa prática. É um remédio poderoso e muito eficaz para uma mente errante. Ela prepara a mente, sem dúvida, para Dhyana e Samadhi perfeitos. Esse é, sem dúvida, um meio para o fim. Você deve subir a escada iogue ou a escada degrau por degrau. Várias pessoas foram beneficiadas por esse exercício útil. Por que você também, caro amigo, não tenta sinceramente praticá-lo a partir deste momento? Eu lhe dei

diferentes exercícios para o Trataka. Escolha qualquer um dos métodos que melhor lhe convier e perceba os benefícios espirituais. Faça isso regularmente por um mês e me informe sobre suas experiências, benefícios e também problemas, se houver.

6. Kapalabhati

Kapalabhati é um exercício para a purificação do crânio e dos pulmões. Embora seja um dos Shat-Karmas (seis exercícios de purificação), ele é uma variedade de exercícios de Pranayama.

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Mantenha as mãos sobre os joelhos. Faça Puraka (inalação) e Rechaka (exalação) rapidamente. Aqueles que conseguem fazer o Bhastrika Pranayama podem fazer isso facilmente. No Bhastrika, há um Kumbhaka (retenção da respiração) por um longo tempo no final das rodadas necessárias. Mas no Kapalabhati não há Kumbhaka. Novamente, no Kapalabhati, o Puraka é muito longo e suave, mas o Rechaka é muito rápido e forçado. No Bhastrika, o Puraka é feito tão rapidamente quanto o Rechaka. Essa é a única diferença entre o Kapalabhati e o Bhastrika. No Kapalabhati, o Rechaka deve ser feito com força e rapidez, contraindo os músculos abdominais com um impulso para trás. Para começar, faça apenas uma expulsão por segundo. No início, faça 10 expulsões por rodada. Gradualmente, aumente 10 expulsões em cada rodada até obter 120 expulsões em cada rodada.

Limpa o sistema respiratório e as passagens nasais. Remove o espasmo dos tubos brônquicos. Consequentemente, a asma é aliviada e curada com o passar do tempo. O consumo é curado por essa prática. As impurezas do sangue são eliminadas. Os sistemas circulatório e respiratório são tonificados em um grau considerável. Os Shat-Karmas destinam-se à purificação do corpo. Quando os Nadis estão impuros, a Kundalini não consegue passar do Muladhara para o Sahasrara Chakra. A purificação dos Nadis é realizada por meio de Pranayama. Para o Pranayama, você deve conhecer bem o Prana.

PRANAYAMA

O que é Prana?

Prana é a soma total de toda a energia que se manifesta no universo. É a força vital, Sukshma. A respiração é a manifestação externa do Prana. Ao exercer controle sobre essa respiração grosseira, você pode controlar o Prana sutil interno. O controle do Prana significa o controle da mente. A mente não pode funcionar sem a ajuda do Prana. É o Sukshma Prana que está intimamente ligado à mente. Prana é a soma total de todas as forças latentes que estão ocultas nos homens e que estão em toda parte ao nosso redor. Calor, luz, eletricidade e magnetismo são todas manifestações de Prana. Prana está relacionado à mente; por meio da mente, à vontade; por meio da vontade, à alma individual e, por meio dela, ao Ser Supremo.

A sede do Prana é o coração. Prana é um só, mas tem muitas funções a desempenhar. Por isso, assume cinco nomes, de acordo com as diferentes funções que desempenha, a saber, Prana, Apana, Samana, Udana e Vyana. De acordo com as diferentes funções que desempenham, eles ocupam determinados lugares no corpo. A tabela apresentada nas páginas seguintes lhe dará uma ideia clara.

A respiração dirigida pelo pensamento sob o controle da vontade é uma força vitalizante e regenerada que pode ser utilizada conscientemente para o autodesenvolvimento, para a cura de muitas doenças incuráveis e para muitos outros fins úteis. Os Hatha Yogins consideram que o Prana Tattva é superior ao Manas Tattva (mente), pois o Prana está presente mesmo quando a mente está ausente durante o sono profundo. Portanto, o Prana desempenha um papel mais vital do que a mente.

Se você souber como controlar as pequenas ondas de Prana que atuam por meio da mente, então o segredo de subjugar o Prana universal será conhecido por você. O yogin que se tornar um especialista no conhecimento desse segredo não terá medo de nenhum poder, porque ele tem domínio sobre todas as manifestações de poder no universo. O que é comumente conhecido como Poder da Personalidade nada mais é do que a capacidade natural de uma pessoa de manejar seu Prana. Algumas pessoas são mais poderosas na vida, mais influentes e fascinantes do que outras.

Tudo isso se deve a esse Prana, que o iogue usa conscientemente por meio do comando de sua vontade.

Tendo adquirido um conhecimento completo da sede dos Nadis e dos Vayus com suas funções, deve-se começar com a purificação dos Nadis. Uma pessoa que possua Yama e Niyama, que evite todas as companhias, que tenha terminado seu curso de estudos, que se deleite com a Verdade e as virtudes, que tenha vencido sua raiva, que esteja engajada no serviço de seu instrutor espiritual e que seja bem instruída em todas as práticas religiosas, deve ir para um lugar isolado para praticar Yoga Abhyasa.

Cinco Pranas

NOME	COR	LOCALIZAÇÃO	REGIÃO	FUNÇÃO	SUB-PRANAS
Prana	Amarelo	Chakra Anahata	Tórax	Respiração	1. *Naga* faz eructações e soluços.
Apana	Vermelho alaranjado	Chakra Muladhara	Ânus	Descarga de urina e fezes	2. *A Kurma* desempenha a função de abrir os olhos.
Samana	Verde	Chakra Manipura	Umbigo	Digestão	3. *O Krikara* induz à fome e à sede.
Udana	Azul violeta	Chakra Vishuddha	Garganta	Deglutição. Leva o Jiva para Brahman durante o sono. Separa o corpo físico do corpo astral na morte	4. *Devadatta* está bocejando.
Vyana	Rosa	Chakra Swadhishthana	Todo o corpo	Circulação de sangue	5. *Dhananjaya* causa a decomposição do corpo

Nadi Suddhi (purificação dos Nadis) é uma questão importante no estágio inicial do Yoga. Se houver impurezas nos Nadis, a ascensão da Kundalini no Sushumna será seriamente retardada. A pureza dos Nadis facilita a ascensão da Kundalini. O pranayama promove a rápida purificação dos Nadis. Nadi Suddhi é a base do Yoga. É a base do Yoga. É a primeira parte do Yoga.

Assim como é possível parar todas as outras rodas da fábrica se for possível parar o importante volante do motor, da mesma forma, se for possível parar as funções de todos os outros órgãos do corpo, é possível obter o controle do Prana sutil e psíquico restringindo a respiração. Essa é a razão pela qual o Pranayama é prescrito para o controle do Prana.

Prana é o revestimento da mente. Se você puder controlar Prana, poderá controlar a mente e Veerya também, porque Prana, Veerya e mente estão sob um único Sambandha. Se você conseguir controlar a mente, a respiração parará por si mesma. O Prana fica sob controle. Assim como existe um sistema nervoso no corpo físico grosseiro, também existe um sistema nervoso no corpo astral. O sistema nervoso do corpo físico é o Sthula Prana. O sistema nervoso do corpo astral é o Sukshma Prana. Há uma conexão íntima entre esses dois Pranas. Há uma interação entre esses dois Pranas.

Ao controlar o ato de respirar, você pode controlar com eficiência todas as várias funções do corpo. Você pode controlar e desenvolver o corpo, a mente e a alma com muita facilidade e rapidez. A cura psíquica, a telepatia, a televisão, a leitura de pensamentos e outros Siddhis são efeitos do controle do Prana. O processo pelo qual o Prana é controlado pela regulação da respiração é chamado de "Pranayama". É por meio do Pranayama que você pode controlar suas circunstâncias e seu caráter e harmonizar conscientemente a vida individual universal com a vida cósmica.

Pranayama

Para se adequar às diferentes constituições, temperamentos e propósitos, existem muitas variedades de exercícios de Pranayama, como: exercício de respiração profunda, Sukha Purvaka (fácil e confortável), Pranayama durante a caminhada, Pranayama durante a meditação, respiração rítmica,

Suryabheda, Ujjayi, Sitkari, Sitali, Bhastrika, Bhramari, Murchha, Plavini, Kevala Kumbhaka, etc. De todos os exercícios acima, apenas os oito últimos são descritos nos textos do Hatha Yogue.

Nadi Suddhi

Entretanto, antes de iniciar a prática de Pranayama, você deve limpar os Nadis. Somente assim você obterá o máximo benefício do Pranayama. A limpeza do Nadi (Nadi-Suddhi) é Samanu ou Nirmanu, ou seja, com ou sem o uso de Bija. De acordo com a primeira forma, o iogue em Padmasana ou Siddhasana oferece suas orações ao guru e medita nele. Meditando em "Yang" (यँ), ele faz Japa através do Ida do Bija 16 vezes,

Kumbhaka com Japa do Bija 64 vezes e, em seguida, exalação através do Nadi solar e Japa do Bija 32 vezes. O fogo é elevado de Manipura e unido a Prithvi. Em seguida, segue-se a inalação pelo Nadi solar com o Vahni Bija 'Rang' (रँ) 16 vezes, Kumbhaka com Japa do Bija 64 vezes, seguido

pela exalação pelo Nadi lunar e Japa do Bija 32 vezes. Em seguida, ele medita sobre o brilho lunar, olhando para a ponta do nariz, e inala por Ida com Japa do Bija 'Thang' (ठँ) 16 vezes. Kumbhaka é feito com o Bija

'Vang' (वँ) 64 vezes. Ele se considera inundado pelo néctar e considera

que os Nadis foram lavados. Ele exala por Pingala com Japa do Bija 'Lang' (लँ) 32 vezes e se considera fortalecido.

Agora vou lhe contar apenas alguns exercícios importantes que são úteis para despertar a Kundalini.

1. Sukha Purvaka

(Pranayama fácil e confortável)

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Feche a narina direita com o polegar direito. Inspire (Puraka) pela narina esquerda até contar 3 Oms lentamente. Imagine que está puxando o Prana junto com o ar atmosférico. No decorrer da prática, você realmente sentirá que está puxando o Prana. Em seguida, feche também a narina esquerda com os dedos mínimo e anular da mão direita. Mantenha a respiração até contar 12 Oms. Envie a

corrente para o Muladhara Chakra. Sinta que a corrente nervosa está atingindo o Muladhara Chakra e despertando a Kundalini. Remova o polegar direito e expire pela narina direita até contar 6 Oms. Inspire novamente pela narina direita, retenha e expire pela narina esquerda, conforme descrito acima. Todos os seis processos acima constituem um Pranayama. Para começar, faça 6 Pranayamas pela manhã e 6 à noite. Gradualmente, aumente para 20 Pranayamas em cada sessão. A proporção de inalação, retenção e exalação é de 1:4:2. Você deve aumentar gradualmente o período de Kumbhaka.

Seja cuidadoso ao fazer o Kumbhaka pelo tempo que você puder fazer confortavelmente. Não tenha pressa. Seja paciente. Contraia o ânus e faça também Mula Bandha. Concentre-se no chakra e medite na Kundalini. Essa é a parte mais importante desse exercício. Nesse Pranayama, a concentração profunda desempenha um papel vital no despertar da Kundalini. A Kundalini será despertada rapidamente se o grau de concentração for intenso e se for praticado regularmente.

Esse exercício elimina todas as doenças, purifica os Nadis, estabiliza a mente errante, melhora a digestão e a circulação, ajuda o Brahmacharya e desperta a Kundalini. Todas as impurezas do corpo são eliminadas.

2. Bhastrika

A rápida sucessão de expulsões forçadas é uma característica desse exercício. "Bhastrika" significa "fole" em sânscrito. Assim como um ferreiro sopra seu fole rapidamente, você também deve inspirar e expirar rapidamente. Sente-se em seu Asana favorito. Feche a boca. Inspire e expire rapidamente 20 vezes como o fole. Dilate e contraia constantemente o tórax ao inspirar e expirar. Quando você pratica o Pranayama, é produzido um som sibilante. Você deve começar com expulsões forçadas da respiração, uma após a outra, em rápida sucessão. Após 20 dessas expulsões, faça uma inspiração profunda e retenha a respiração pelo tempo que puder confortavelmente e depois expire lentamente. Essa é uma rodada de Bhastrika.

Comece com 10 expulsões em uma rodada e aumente gradualmente para 20 ou 25 em uma rodada. O período de Kumbhaka também deve ser aumentado gradualmente e com cautela. Descanse um pouco após o

término de uma rodada e comece novamente a próxima rodada. Faça 3 rodadas no início e, após a devida prática, faça 20 rodadas pela manhã e 20 à noite.

Os alunos avançados fazem esse Pranayama após o fechamento parcial da glote. Eles não fazem um ruído forte como os iniciantes. Eles podem fazê-lo mesmo em uma postura em pé.

O Bhastrika remove a inflamação da garganta, aumenta o fogo gástrico, destrói a fleuma e todas as doenças do nariz e dos pulmões, erradica a asma, o consumo e outras doenças que surgem do excesso de vento, bile e fleuma. Ele dá calor ao corpo. É o mais eficaz de todos os exercícios de Pranayama. Ele permite que o Prana rompa os três Granthis. Todos os outros benefícios do Sukha Purvaka Pranayama também são obtidos nesse exercício.

3. Suryabheda

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Feche os olhos. Mantenha a narina esquerda fechada com os dedos anular e mínimo da mão direita. Inspire lentamente, sem emitir nenhum som, desde que consiga fazê-lo confortavelmente pela narina direita. Em seguida, feche a narina direita com o polegar direito e retenha a respiração pressionando firmemente o queixo contra o peito (Jalandhara Bandha). Mantenha a respiração até que a transpiração escorra das raízes do cabelo (folículos capilares). Esse ponto não pode ser alcançado logo no início. Você terá que aumentar o período de Kumbhaka gradualmente. Esse é o limite da esfera de prática do Suryabheda Kumbhaka. Solte o Jalandhara Bandha. Em seguida, expire muito lentamente, sem emitir nenhum som, pela narina esquerda, com o polegar fechando a narina direita.

Kumbhakah suryabhedastu
jara-mrityu-vinasakah,
Bodhayet kundalim saktim
dehagnim cha vivardhayet

"A prática do Suryabheda Kumbhaka destrói a decadência e a morte e desperta a Kundalini."

Esse Pranayama deve ser executado repetidamente, pois purifica o cérebro e destrói os vermes intestinais. Ele remove os quatro tipos de males causados por Vayu e cura Vata (reumatismo). Cura a rinite e vários tipos de neuralgia. Os vermes que se encontram nos seios frontais também são destruídos.

4. Ujjayi

Sente-se em seu asana habitual. Feche a boca. Inspire lentamente pelas duas narinas de maneira suave e uniforme.

Mantenha a respiração o máximo que puder confortavelmente e, em seguida, expire lentamente pela narina esquerda, fechando a narina direita com o polegar direito. Expanda o tórax ao inspirar. Durante a inalação, um som peculiar é produzido devido ao fechamento parcial da glote. O som produzido durante a inalação deve ter um tom suave e uniforme. Ele também deve ser contínuo. Esse Kumbhaka pode ser praticado mesmo quando se está andando ou em pé. Em vez de expirar pela narina esquerda, você pode expirar lentamente pelas duas narinas.

Isso remove o calor da cabeça. O praticante fica muito bonito. O fogo gástrico é aumentado. Remove a fleuma na garganta. A asma, o consumo e todos os tipos de doenças pulmonares são curados. Todas as doenças que surgem da inalação deficiente de oxigênio e doenças do coração são curadas. Todos os trabalhos são realizados pelo Ujjayi Pranayama. O praticante nunca é atacado por doenças de fleuma, nervos, aumento do baço, dispepsia, disenteria, consumo, tosse ou febre. Realize o Ujjayi para destruir a decadência e a morte.

5. Plavini

A prática desse Pranayama exige habilidade por parte dos alunos. Aquele que pratica esse Plavini pode fazer Jalastambha e flutuar na água por qualquer período de tempo; o Sr. 'S', um estudante de Yoga, pode flutuar na água por doze horas seguidas. Aquele que pratica esse Plavini Kumbhaka pode viver no ar e dispensar a comida por alguns dias. Na verdade, o aluno bebe ar lentamente como se fosse água e o envia para o estômago. O estômago fica um pouco inchado. Se você bater no estômago quando ele estiver cheio de ar, ouvirá um som timpânico (ar) peculiar. É

necessário praticar gradualmente. É necessária a ajuda de alguém que seja bem versado nesse Pranayama. O aluno pode encher o estômago de ar ao arrotar gradualmente. Após a prática, o ar deve ser completamente retirado. Isso é feito com Uddiyana Bandha e soluço.

6. Cura Prânica

Aqueles que praticam Pranayama podem transmitir seu Prana para curar doenças mórbidas. Eles também podem se recarregar de Prana em pouco tempo praticando Kumbhaka. Nunca pense que seu Prana se esgotará ao distribuí-lo aos outros. Quanto mais você der, mais ele fluirá para você da fonte cósmica (Hiranyagarbha). Essa é a lei da natureza. Não se torne um avarento. Se houver um paciente com reumatismo, lave gentilmente as pernas dele com suas mãos. Ao lavar as pernas (massagem), faça Kumbhaka e imagine que o Prana está fluindo de suas mãos em direção ao paciente. Conecte-se com Hiranyagarbha ou com o Prana cósmico e imagine que a energia cósmica está fluindo por suas mãos em direção ao paciente. O paciente sentirá imediatamente calor, alívio e força. Você pode curar dores de cabeça, cólicas intestinais ou qualquer outra doença por meio da massagem e do seu toque magnético. Ao massagear o fígado, o baço, o estômago ou qualquer outra parte ou órgão do corpo, você pode falar com as células e dar-lhes ordens: "Ó células! Desempenhem suas funções adequadamente. Eu lhes ordeno que façam isso". Elas obedecerão às suas ordens. Elas também têm inteligência subconsciente. Repita seu Mantra quando passar seu Prana para outras pessoas. Tente alguns casos. Você ganhará competência. Você também pode curar picadas de escorpião. Passe xampu delicadamente na perna e faça o veneno descer.

Você pode ter um extraordinário poder de concentração, força de vontade e um corpo perfeitamente saudável e forte praticando Pranayama regularmente. Você terá que direcionar o Prana conscientemente para as partes do corpo que não estão saudáveis. Suponha que você tenha um fígado lento. Sente-se em Padmasana. Feche os olhos. Faça Sukha Purvaka Pranayama. Direcione o Prana para a região do fígado. Concentre sua mente ali. Fixe sua atenção nessa área. Imagine que o Prana está interpenetrando todos os tecidos e células dos lóbulos do fígado e fazendo seu trabalho curativo, regenerador e construtivo ali. A fé, a imaginação, a atenção e o interesse desempenham um papel muito importante na cura de

doenças, levando Prana para as áreas doentes. Durante a expiração, imagine que as impurezas mórbidas do fígado estão sendo expelidas. Repita esse processo 12 vezes pela manhã e 12 vezes à noite. A lentidão do fígado desaparecerá em poucos dias. Esse é um tratamento sem drogas. É a cura pela natureza. Você pode levar o Prana para qualquer parte do corpo durante o Pranayama e curar qualquer tipo de doença, seja ela aguda ou crônica. Tente curar a si mesmo uma ou duas vezes. Suas convicções ficarão mais fortes. Por que você chora como a senhora que está pedindo ghee quando tem manteiga na mão, quando você tem um remédio ou agente barato, potente e facilmente disponível, o "Prana", à sua disposição o tempo todo? Use-o judiciosamente. Quando você avança em sua concentração e prática, pode curar muitas doenças pelo simples toque. Nos estágios avançados, muitas doenças são curadas pela simples vontade.

7. Cura à distância

Isso também é conhecido como "tratamento ausente". Você pode transmitir Prana por meio do espaço para seu amigo que está vivendo à distância. Ele deve ter uma atitude mental receptiva. Você deve se sentir en rapport (em relação direta e em simpatia) com as pessoas que você cura com esse método de Cura à Distância.

Você pode marcar um horário com eles por correspondência. Você pode escrever para eles: "Prepare-se às 20 horas. Tenha uma atitude mental receptiva. Deite-se em uma poltrona. Feche seus olhos. Transmitirei meu Prana".

Diga mentalmente ao paciente: "Estou transmitindo um suprimento de Prana (força vital)". Faça Kumbhaka quando estiver enviando o Prana. Pratique também a respiração rítmica. Tenha uma imagem mental de que o Prana está saindo de sua mente, passando pelo espaço e entrando no sistema do paciente. O Prana viaja sem ser visto como as ondas sem fio (de rádio) e brilha como um relâmpago pelo espaço. O Prana que é colorido pelo pensamento do curador é projetado para fora. Você pode se recarregar de Prana praticando Kumbhaka. Isso requer uma prática longa, constante e regular.

Importância do Pranayama

Tamas e Rajas constituem a cobertura ou véu. Esse véu é removido pela prática de Pranayama. Depois que o véu é removido, a verdadeira natureza da alma é percebida. A Chitta é, por si só, composta de partículas sattvicas, mas é envolvida por Rajas e Tamas, assim como o fogo é envolvido pela fumaça. Não há ação purificadora maior do que o Pranayama. O Pranayama proporciona pureza, e a luz do conhecimento brilha. O carma do iogue, que encobre o conhecimento discriminativo, é aniquilado pela prática de Pranayama. Pelo panorama mágico do desejo, a essência, que é luminosa por natureza, é encoberta e o Jiva, ou alma individual, é direcionado para o vício. Esse carma do iogue, que encobre a Luz e o prende a repetidos nascimentos, é atenuado pela prática do Pranayama a cada momento e, por fim, é destruído.

Dharanasu cha Yogyata Manasah: "A mente torna-se apta para a concentração" - Yoga Sutra (II-53). Você será capaz de concentrar a mente muito bem depois que esse véu de luz for removido. A mente ficará bastante estável como a chama em um lugar sem vento, pois a energia perturbadora foi removida. A palavra Pranayama às vezes é usada coletivamente para inalação, retenção e exalação da respiração e, às vezes, para cada uma delas separadamente. Quando o Prana Vayu se move no Akasa Tattva, a respiração será reduzida. Nesse momento, será fácil interromper a respiração. A velocidade da mente será lentamente reduzida pelo Pranayama. Isso também induzirá Vairagya.

Benefícios do Pranayama

Esse corpo se torna magro, forte e saudável. O excesso de gordura é reduzido. O rosto ganha brilho. Os olhos brilham como diamantes. O praticante se torna muito bonito. A voz se torna doce e melodiosa. Os sons internos de Anahata são ouvidos com clareza. O aluno fica livre de todos os tipos de doenças. Ele se estabelece em Brahmacharya. O sêmen fica firme e estável. O Jatharagni (fogo gástrico) é aumentado. O aluno se torna tão perfeito em Brahmacharya que sua mente não será abalada mesmo que uma fada tente abraçá-lo. O apetite se torna aguçado. Os Nadis são purificados. Vikshepa é removido e a mente se torna unidirecional. Rajas e Tamas são destruídos. A mente é preparada para

Dharana e Dhyana. As excreções tornam-se escassas. A prática constante desperta a força espiritual interna e traz luz espiritual, felicidade e paz de espírito. Isso o torna um Oordhvareto-Yogi. Todos os poderes psíquicos são obtidos. Somente os alunos avançados obterão todos os benefícios.

Instruções sobre Pranayama

1. De manhã cedo, atenda aos chamados da natureza e sente-se para as práticas iogues. Pratique Pranayama em uma sala seca e bem ventilada. O Pranayama exige concentração e atenção profundas. Não mantenha ninguém ao seu lado.

2. Antes de se sentar para a prática de Pranayama, limpe bem as narinas. Ao terminar a prática, tome um copo de leite ou um lanche leve após 10 minutos.

3. Evite estritamente falar, comer, dormir, misturar-se com amigos e fazer esforço em excesso. Tome um pouco de ghee com arroz ao fazer suas refeições. Isso lubrificará os intestinos e permitirá que Vayu se mova livremente para baixo.

4. Algumas pessoas torcem os músculos do rosto quando fazem o Kumbhaka. Isso deve ser evitado. Esse também é um sintoma que indica que elas estão indo além de sua capacidade. Isso deve ser rigorosamente evitado. Essas pessoas não podem ter um Rechaka e Puraka regulados.

5. O pranayama também pode ser realizado assim que você se levantar da cama e logo antes da Japa e da meditação. Isso deixará seu corpo mais leve e você aproveitará a meditação. Você deve ter uma rotina de acordo com sua conveniência e tempo.

6. Não chacoalhe o corpo desnecessariamente. Ao sacudir o corpo com frequência, a mente também é perturbada. Não coce o corpo de vez em quando. O Asana deve ser estável e firme como uma rocha quando você fizer Pranayama, Japa e meditação.

7. Em todos os exercícios, repita Rama, Shiva, Gayatri ou qualquer outro Mantra, mero número ou qualquer outra unidade de tempo, de acordo com sua inclinação. Gayatri ou OM é o melhor para Pranayama. No início,

você deve observar alguma unidade de tempo para Puraka, Kumbhaka e Rechaka. A unidade de tempo e a proporção adequada surgem por si só quando você faz Puraka, Kumbhaka e Rechaka, desde que consiga fazê-los confortavelmente. Quando você tiver avançado na prática, não precisará contar ou manter nenhuma unidade. Você se estabelecerá naturalmente na proporção normal por força do hábito.

8. No início, por alguns dias, você deve contar o número e ver como progride. Nos estágios avançados, você não precisa distrair a mente contando. Os pulmões lhe dirão quando você tiver terminado o número necessário.

9. Não realize o Pranayama até ficar cansado. Deve haver sempre alegria e entusiasmo de espírito durante e após a prática. Você deve sair da prática totalmente revigorado e revigorado. Não se prenda a muitas regras (Niyamas).

10. Não tome banho imediatamente após o término do Pranayama. Descanse por meia hora. Se você transpirar durante a prática, não o limpe com uma toalha. Esfregue-a com a mão. Não exponha o corpo a correntes de ar frio quando estiver transpirando.

11. Sempre inspire e expire bem devagar. Não faça nenhum som. Em Pranayamas como Bhastrika e Kapalabhati, você pode produzir um som suave ou o mais baixo possível.

12. Você não deve esperar os benefícios depois de praticar por 2 ou 3 minutos apenas por um ou dois dias. No mínimo, você deve praticar 15 minutos por dia no início, regularmente, por dias seguidos. Não haverá utilidade se você pular de um exercício para outro todos os dias.

13. Patanjali não dá muita ênfase à prática de diferentes tipos de Pranayama. Ele menciona: "Expire lentamente, depois inspire e retenha a respiração. Você obterá uma mente estável e calma". Foram apenas os Hatha Yogins que desenvolveram o Pranayama como uma ciência e que mencionaram vários exercícios para atender a diferentes pessoas.

14. Um neófito deve fazer apenas Puraka e Rechaka sem nenhum Kumbhaka por alguns dias. Demore muito tempo para fazer Rechaka. A proporção de Puraka e Rechaka é de 1:2.

15. "O pranayama, em sua forma popular e preparatória, pode ser praticado por qualquer pessoa em qualquer postura, sentada ou andando, e ainda assim certamente mostrará seus benefícios. Para aqueles que o praticam de acordo com os métodos prescritos, a frutificação será rápida."

16. Aumente gradualmente o período de Kumbhaka. Retenha por 4 segundos na primeira semana, por 8 segundos na segunda semana e por 12 segundos na terceira semana e assim por diante, até que você consiga reter a respiração em sua capacidade total.

17. Você deve ajustar tão bem o Puraka, o Kumbhaka e o Rechaka que não tenha a sensação de sufocamento ou desconforto em nenhum estágio do Pranayama. Você nunca deve sentir a necessidade de se agarrar a algumas respirações normais entre duas rodadas sucessivas. A duração de Puraka, Kumbhaka e Rechaka deve ser ajustada adequadamente. Tenha o devido cuidado e atenção. As coisas se tornarão fáceis e bem-sucedidas.

18. Você não deve prolongar desnecessariamente o período de expiração. Se você prolongar o tempo do Rechaka, a inalação seguinte será feita de forma apressada e o ritmo será perturbado. Você deve regular com tanto cuidado o Puraka, o Kumbhaka e o Rechaka que deve ser capaz de fazer com absoluto conforto e cuidado, não apenas um Pranayama, mas também o curso completo ou as rodadas necessárias de Pranayama. Tenho que repetir isso com frequência. A experiência e a prática o tornarão perfeito. Seja firme. Outro fator importante é que você deve ter um controle eficiente sobre os pulmões no final do Kumbhaka para poder fazer o Rechaka de forma suave e proporcional ao Puraka.

ASANAS

Importância dos asanas

Quatro asanas são prescritas para o propósito de Japa e meditação. São elas: Padmasana, Siddhasana, Svastikasana e Sukhasana. Você deve ser capaz de sentar-se em qualquer um desses quatro asanas por três horas inteiras sem sacudir o corpo. Só então você obterá Asana-Jaya, o domínio sobre o Asana. Sem garantir um Asana estável, você não conseguirá se sair bem na meditação. Quanto mais estável você estiver em seu Asana, mais poderá se concentrar e tornar sua mente unidirecional. Se conseguir manter-se firme na postura, mesmo que por uma hora, você será capaz de adquirir uma mente unifocada e, assim, sentir paz infinita e Ananda Átmica.

Quando você se sentar na postura, pense: "Estou firme como uma rocha". Dê essa sugestão à sua mente meia dúzia de vezes. Então, o Asana logo se tornará firme. Você deve se tornar como uma estátua viva quando se sentar para Dhyana. Só então haverá verdadeira firmeza em seu Asana. Em um ano, com a prática regular, você terá sucesso e será capaz de se sentar por três horas seguidas. Comece com meia hora e aumente gradualmente o período.

Ao sentar-se no Asana, mantenha a cabeça, o pescoço e o tronco em uma linha reta. Atenha-se a um Asana e torne-o bastante estável e perfeito por meio de tentativas repetidas. Nunca mude o Asana. Aderir a um Asana com tenacidade. Perceba todos os benefícios de um Asana. O asana proporciona Dridhata (força). Mudra dá Sthirata (firmeza). Pratyahara proporciona Dhairya (ousadia). Pranayama dá Laghima (leveza). Dhyana dá Pratyakshatva (percepção) do Ser e Samadhi dá Kaivalya (isolamento), que é realmente a liberdade ou bem-aventurança final.

As posturas são tão numerosas quanto o número de espécies de criaturas vivas neste universo. Há 84 lakhs de Asanas descritos pelo Senhor Shiva. Entre eles, 84 são os melhores e, dentre esses, 32 são muito úteis. Há alguns Asanas que podem ser praticados em pé. São eles: Tadasana, Trikonasana, Garudasana, etc. Há alguns que podem ser praticados sentados, como Paschimottanasana, Padmasana, etc. Alguns asanas são feitos na posição deitada. São eles Uttanapadasana, Pavanamuktasana, etc.

Sirshasana, Vrikshasana, etc., são feitos com a cabeça para baixo e as pernas para cima.

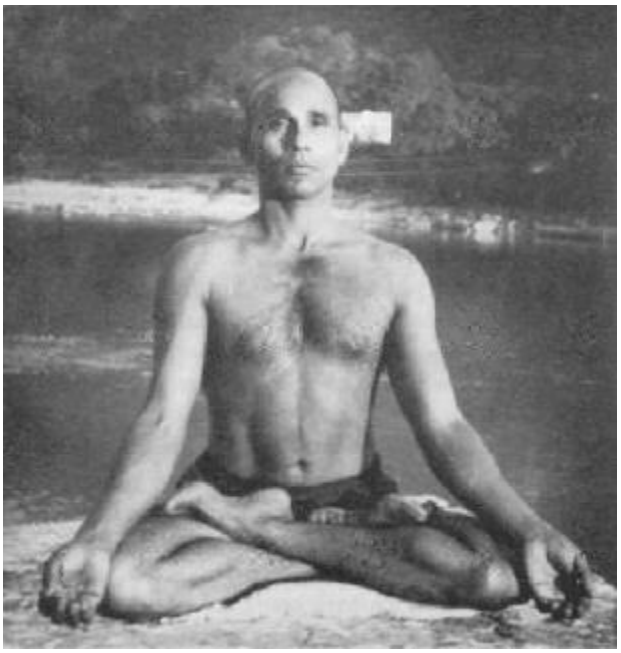
Antigamente, esses asanas eram praticados em Gurukulas e, por isso, as pessoas eram fortes e saudáveis e tinham vida longa. Nas escolas e faculdades, esses asanas deveriam ser introduzidos. Os exercícios físicos comuns desenvolvem apenas os músculos superficiais do corpo. Uma pessoa pode se tornar um Sandow com um belo físico por meio de exercícios físicos. Mas os ásanas são destinados ao desenvolvimento físico e espiritual.

Instruções detalhadas sobre a técnica de 94 asanas são fornecidas em meu livro "Yoga Asanas" com ilustrações. Aqui mencionarei apenas alguns dos Asanas que são úteis para a concentração, meditação e para despertar a Kundalini.

1. Padmasana (Pose do lótus)

Entre as quatro posturas prescritas para Japa e Dhyana, Padmasana vem em primeiro lugar. É o melhor Asana para contemplação. Rishis como Gheranda, Sandilya, falam muito bem desse Asana vital. É muito agradável para os chefes de família. Até as senhoras podem se sentar nesse Asana. Padmasana é adequado para pessoas magras e também para jovens.

Sente-se no chão, abrindo as pernas para a frente. Em seguida, coloque o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita. Coloque as mãos sobre as articulações dos joelhos. Você pode fazer uma trava com os dedos e manter as mãos travadas sobre o tornozelo esquerdo. Isso é muito conveniente para algumas pessoas. Ou você pode colocar a mão esquerda sobre o joelho esquerdo e depois colocar a mão direita sobre o joelho direito com a palma voltada para cima e o dedo indicador tocando a parte central do polegar (Chinmudra).



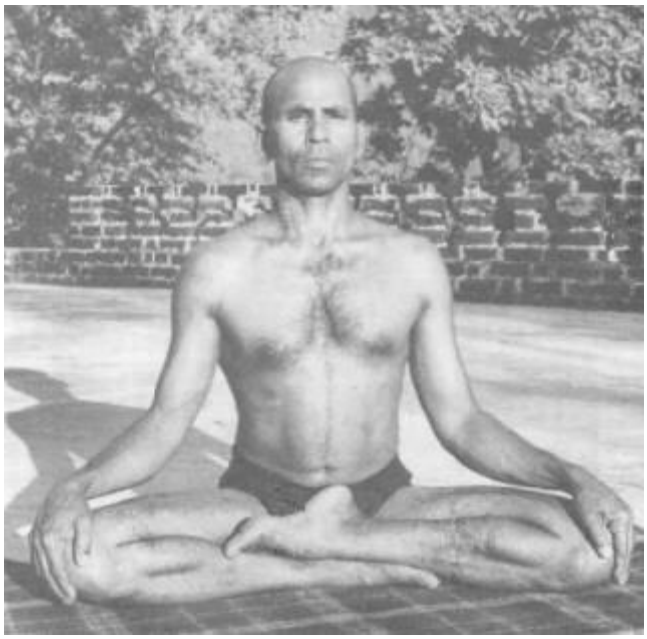
PADMASANA

2. Siddhasana (A pose perfeita)

Depois de Padmasana, vem Siddhasana em importância. Alguns elogiam esse Asana como sendo até mesmo superior ao Padmasana para fins de Dhyana. Se você dominar esse Asana, adquirirá muitos Siddhis. Além disso, ele estava sendo praticado por muitos Siddhas do passado. Daí o nome Siddhasana.

Mesmo pessoas gordas com coxas grandes podem praticar esse asana facilmente. De fato, para algumas pessoas, ele é melhor do que Padmasana. Os jovens brahmacharins que tentam se estabelecer no celibato devem praticar esse asana. Esse Asana não é adequado para mulheres.

Coloque um calcanhar no ânus. Mantenha o outro calcanhar sobre a raiz do órgão gerador. Os pés ou pernas devem estar tão bem dispostos que as articulações dos tornozelos devem se tocar. As mãos podem ser colocadas como em Padmasana.



SIDDHASANA

3. Svastikasana (Pose da prosperidade)

Svastikasana é sentar-se à vontade com o corpo ereto. Abra as pernas para a frente. Dobre a perna esquerda e coloque o pé próximo aos músculos da coxa direita. Da mesma forma, dobre a perna direita e empurre-a no espaço entre os músculos da coxa e da panturrilha. Agora você encontrará os dois pés entre as coxas e as panturrilhas das pernas. Essa é uma asana muito confortável. Aqueles que acham difícil fazer isso podem se sentar em Samasana.

Coloque o calcanhar esquerdo no início da coxa direita e o calcanhar direito no início da coxa esquerda. Sente-se à vontade. Não se curve nem para a esquerda nem para a direita. Isso é chamado de "Samasana".

4. Sukhasana

Qualquer postura fácil e confortável para Japa e meditação é Sukhasana, sendo que o ponto importante é que a cabeça, o pescoço e o tronco devem estar em uma linha sem curvas. As pessoas que começam a Japa e a meditação depois dos 30 ou 40 anos de idade geralmente não conseguem se sentar em Padma, Siddha ou Svastikasana por muito tempo. As pessoas se sentam de qualquer maneira errada e chamam isso de "Sukhasana". O problema é que, mesmo sem o conhecimento delas, a coluna vertebral forma uma curva em poucos minutos. Agora, descreverei a vocês um bom Sukhasana em que pessoas idosas podem se sentar e meditar por um longo

tempo. Os jovens não devem tentar isso. Ele foi especialmente projetado para atender às pessoas idosas que não conseguem se sentar em Padmasana ou Siddhasana, apesar das repetidas tentativas.

Pegue um pano de 5 côvados de comprimento. Dobre-o bem no sentido do comprimento até que a largura seja de meio côvado. Sente-se da maneira habitual, mantendo os pés abaixo das coxas. Levante os dois joelhos até a altura do peito até que haja um espaço de 20 ou 25 centímetros entre os joelhos. Agora pegue o pano dobrado. Mantenha uma extremidade perto do lado esquerdo, tocando o joelho direito, e volte ao ponto inicial. Em seguida, faça um nó com as duas pontas. Mantenha as palmas das mãos voltadas para o rosto e coloque-as no apoio do pano entre os joelhos. Neste asana, as mãos, as pernas e a coluna vertebral são apoiadas. Portanto, você nunca se sentirá cansado. Se você não puder fazer nenhum outro asana, sente-se pelo menos nesse asana e faça Japa e meditação por um longo tempo. Você também pode fazer Svadhyaya (estudo de livros religiosos) nesse asana.

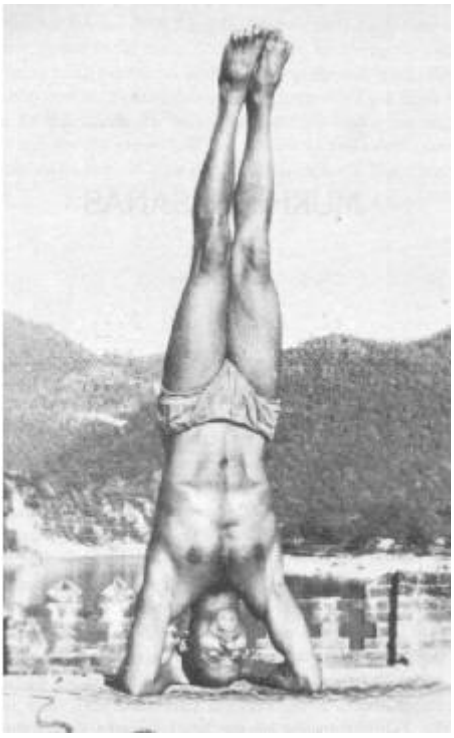
5. Sirshasana (Pose de cabeça para baixo)

Estenda um cobertor com quatro dobras. Sente-se sobre os dois joelhos. Faça um trancamento com os dedos, entrelaçando-os. Coloque-o no chão até o cotovelo. Agora, mantenha o topo de sua cabeça sobre esse trançado de dedos ou entre as duas mãos. Lentamente, levante as pernas até que fiquem na vertical. Fique em pé por cinco segundos no início e aumente gradualmente o período em 15 segundos a cada semana até 20 minutos ou meia hora. Depois, muito lentamente, abaixe as pernas. Pessoas fortes conseguirão manter o asana por meia hora dentro de dois ou três meses. Faça isso lentamente. Não há mal nenhum. Se você tiver tempo, faça duas vezes ao dia, de manhã e à noite. Execute esse asana muito, muito lentamente, para evitar solavancos. Enquanto estiver apoiado na cabeça, respire lentamente pelo nariz e nunca pela boca.

Você pode colocar as mãos no chão, uma de cada lado da cabeça. Você achará isso fácil de praticar se for gordo. Se você já aprendeu a se equilibrar, pode usar o método de trava de dedo. Esse asana não é indicado para quem consegue se equilibrar em barras paralelas ou no

chão. Peça a um amigo que o ajude a manter as pernas firmes durante a prática ou peça a ajuda de uma parede.

No início, algumas pessoas podem ter uma sensação de novidade durante a prática, mas isso logo desaparece. Isso traz alegria e satisfação. Após o término do exercício, descanse um pouco por cinco minutos e tome um copo de leite. Há pessoas que praticam esse asana por duas ou três horas de uma só vez.



SIRSHASANA

BENEFÍCIOS

Isso é muito útil para manter o Brahmacharya. Isso os torna Oordhvaretas. A energia seminal é transmutada em energia espiritual, Ojas-Shakti. Isso também é chamado de sublimação sexual. Você não terá sonhos molhados, espermatorreia. Em um Oordhvareto-Yogi, a energia seminal flui para cima, para o cérebro, para ser armazenada como força espiritual que é usada para fins contemplativos (Dhyana). Quando fizer esse Asana, imagine que a energia seminal está sendo convertida em Ojas e está passando ao longo da coluna vertebral para o cérebro para ser armazenada.

Sirshasana é realmente uma bênção e um néctar. Não há palavras para descrever adequadamente seus resultados e efeitos benéficos. Somente

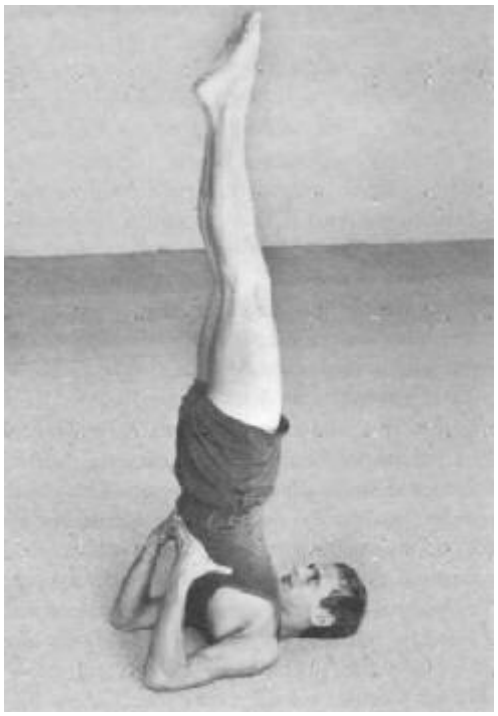
com esse asana, o cérebro pode receber muito prana e sangue. A memória aumenta admiravelmente. Advogados, ocultistas e pensadores apreciarão muito esse Asana. Isso leva ao Pranayama natural e ao Samadhi por si só. Nenhum outro esforço é necessário. Se você observar a respiração, perceberá que ela se torna cada vez mais fina. No início da prática, haverá uma leve dificuldade para respirar. À medida que você avança na prática, isso desaparece completamente. Você encontrará verdadeiro prazer e alegria de espírito nesse asana.

É muito benéfico sentar-se para meditar depois de Sirshasana. Você pode ouvir o som de Anahata com bastante clareza. Pessoas jovens e robustas devem realizar esse Asana. Os chefes de família que o praticam não devem ter relações sexuais frequentes.

6. Sarvangasana (postura de todos os membros)

Esse é um Asana misterioso que proporciona benefícios maravilhosos. Estenda um cobertor grosso no chão e pratique esse asana sobre o cobertor. Deite-se com as costas bem retas. Levante lentamente as pernas. Levante o tronco, os quadris e as pernas bem verticalmente. Apoie as costas com as duas mãos, uma de cada lado. Apoie os cotovelos no chão. Pressione o queixo contra o peito (Jalandhara Bandha). Permita que a parte de trás dos ombros e o pescoço toquem o chão de perto. Não permita que o corpo se agite ou se mova para um lado e para o outro. Mantenha as pernas retas. Quando o asana terminar, abaixe as pernas muito, muito lentamente, com elegância e sem nenhum movimento brusco. Neste asana, todo o peso do corpo é jogado sobre os ombros. Você realmente fica de pé sobre os ombros com a ajuda e o apoio dos cotovelos. Concentre-se na glândula tireoide, que fica na parte inferior frontal do pescoço. Mantenha a respiração o máximo que puder com conforto e expire lentamente pelo nariz.

Você pode fazer esse asana duas vezes por dia, de manhã e à noite. Deve ser imediatamente seguido por Matsyasana (postura do peixe). Isso aliviará as dores na parte posterior do pescoço e intensificará a utilidade de Sarvangasana. Permaneça no Asana por dois minutos e aumente gradualmente o período para meia hora.



SARVANGASANA

BENEFÍCIOS

É uma panaceia, uma cura para tudo, um soberano específico para todas as doenças. Ele ilumina as faculdades psíquicas e desperta a Kundalini Shakti, remove todos os tipos de doenças do intestino e do estômago e aumenta o poder mental.

Ele fornece uma grande quantidade de sangue para as raízes dos nervos espinhais. É esse asana que centraliza o sangue na coluna vertebral e a nutre maravilhosamente. Se não fosse por esse asana, não haveria espaço para que essas raízes nervosas recebessem suprimento de sangue suficiente. Ele mantém a coluna vertebral bastante elástica. A elasticidade da coluna vertebral significa juventude eterna. Estimula você em seu trabalho. Impede a ossificação precoce (endurecimento) da coluna vertebral. Assim, você preservará e manterá sua juventude por muito tempo. Ajuda muito a manter o Brahmacharya. Como o Sirshasana, ele o torna um Oordhvaretas. Controla eficazmente os sonhos molhados. Rejuvenesce aqueles que perderam sua potência. Atua como um poderoso tônico e purificador do sangue. Tonifica os nervos e desperta a Kundalini. A coluna vertebral fica muito macia e elástica. Esse asana evita a ossificação precoce dos ossos vertebrais. A ossificação é a degeneração rápida dos ossos. A velhice se manifesta rapidamente por causa da

ossificação precoce. Os ossos se tornam duros e quebradiços no processo degenerativo. Quem pratica Sarvangasana é muito ágil, ágil e cheio de energia. Os músculos das costas são alternadamente contraídos, relaxados e depois puxados e esticados. Assim, eles recebem um bom suprimento de sangue por meio desses vários movimentos e são bem nutridos. Vários tipos de mialgia (reumatismo muscular), lombalgia, entorse, neuralgia, etc., são curados por esse asana.

A coluna vertebral torna-se macia e elástica como borracha. Ela é torcida e enrolada como se fosse um pedaço de lona. Um homem que pratica esse Asana não pode ficar nem um pouco preguiçoso. Ele é um esquilo falante de duas pernas. A coluna vertebral é uma estrutura muito importante. Ela sustenta o corpo inteiro. Ela contém a medula espinhal, o nervo espinhal e o sistema simpático. No Hatha Yoga, a coluna vertebral é chamada de Meru Danda. Portanto, você deve mantê-la saudável, forte e elástica. Os músculos do abdômen, os músculos reticulares e os músculos da coxa também são tonificados e bem nutridos. Obesidade ou corpulência e constipação crônica habitual, Gulma, congestão e aumento do fígado e do baço são curados por esse Asana.

7. Matsyasana (postura do peixe)

Este Asana ajudará a pessoa a flutuar na água facilmente com o Plavini Pranayama. Por isso, é chamada de postura do peixe, Matsyasana. Estenda um cobertor e sente-se em Padmasana, mantendo o pé direito sobre a coxa esquerda e o esquerdo sobre a coxa direita. Em seguida, deite-se com as costas retas. Segure a cabeça com os dois cotovelos. Essa é uma variedade.

Estique a cabeça para trás, de modo que o topo da cabeça fique apoiado no chão firmemente de um lado e as nádegas apenas do outro, formando assim uma ponte ou um arco do tronco. Coloque as mãos nas coxas ou pegue os dedos dos pés com as mãos. Você terá de dar uma boa torção nas costas. Essa variedade é mais eficaz do que a anterior. Os benefícios que você obtém com essa variedade são cem vezes maiores do que os obtidos com a variedade anterior.

As pessoas gordas com panturrilhas grossas, que acham difícil fazer Padmasana (travamento dos pés), podem simplesmente sentar-se da

maneira comum e depois praticar este Asana. Pratique primeiro o Padmasana. Faça-o com firmeza, facilidade e estabilidade. Em seguida, faça Matsyasana. Faça esse Asana por 10 segundos no início e aumente para 10 minutos.

Quando terminar o asana, solte lentamente a cabeça com a ajuda das mãos e levante-se. Em seguida, desbloqueie o Padmasana.

Você deve praticar esse Asana logo após Sarvangasana. Ele aliviará a rigidez do pescoço e todas as condições de cãibras na região cervical causadas pela prática prolongada de Sarvangasana. Isso proporciona massagem natural ou lavagem das partes congestionadas do pescoço e dos ombros. Além disso, proporciona os benefícios máximos de Sarvangasana. É um Asana complementar do Sarvangasana. Em vez disso, ela complementa a Sarvangasana. Como a laringe ou caixa de vento e a traqueia (tubo de vento) são amplamente abertas, esse Asana ajuda a respiração profunda.

Matsyasana é o destruidor de muitas doenças. Ela elimina a prisão de ventre. Traz a matéria fecal acumulada para o reto. É útil em casos de asma, tuberculose, bronquite crônica, etc., devido à respiração profunda.

MATSYASANA

8. Paschimottanasana

Sente-se no chão e estique as pernas rígidas como um bastão. Pegue os dedos dos pés com o polegar e os dedos indicador e médio. Durante a captura, você deve dobrar o tronco para a frente. As pessoas gordas terão bastante dificuldade para se curvar. Expire. Curve-se lentamente, sem solavancos, até que a testa toque os joelhos. Você pode manter o rosto entre os joelhos. Ao se curvar, puxe a barriga para trás. Isso facilita a flexão para a frente. Dobre-se lentamente em graus graduais. Tome seu

próprio tempo. Não há pressa. Quando se abaixar, incline a cabeça entre as mãos. Mantenha-a em um nível com elas. Pessoas jovens com coluna elástica podem tocar os joelhos com a testa mesmo em sua primeira tentativa. No caso de pessoas adultas com coluna vertebral rígida, serão necessários quinze dias ou um mês para obter sucesso completo na postura. Mantenha a respiração até levar a testa de volta à sua posição original, até se sentar reto novamente. Em seguida, respire.

Mantenha a postura por 5 segundos. Em seguida, aumente gradualmente o período para 10 minutos.

Aqueles que acham difícil fazer o Paschimottanasana completo podem fazer a meia pose com uma perna e uma mão e depois com a outra perna e a outra mão. Elas acharão isso mais fácil. Depois de alguns dias, quando a coluna vertebral estiver mais elástica, eles podem recorrer à postura completa. Você terá de usar o bom senso ao praticar yogasanas.

PASCHIMOTTANASANA

BENEFÍCIOS

Este é um excelente asana. Ele faz a respiração fluir através do Brahma Nadi e do Sushumna e desperta o fogo gástrico. Reduz a gordura no abdômen e torna os lombos magros. Esse asana é específico para corpulência ou obesidade. Ele provoca a redução do baço e do fígado em casos de aumento do baço. Assim como o Sarvangasana é para a estimulação das glândulas endócrinas, o Paschimottanasana é para a estimulação das vísceras abdominais, como rins, fígado, pâncreas etc. Esse asana alivia a prisão de ventre, remove a lentidão do fígado, a

dispepsia, o arroto e a gastrite. Lumbago e todos os tipos de mialgia dos músculos das costas são curados. Esse asana também cura hemorróidas e diabetes. Os músculos do abdômen, o plexo solar, o plexo epigástrico, a próstata da bexiga, os nervos lombares e o cordão simpático são tonificados e mantidos em condições saudáveis e sadias.

9. Mayurasana (Pose do pavão)

É mais difícil do que Sarvangasana. Exige boa força física.

Ajoelhe-se no chão. Sente-se sobre os dedos dos pés. Levante os calcanhares. Junte os dois antebraços. Coloque as palmas das duas mãos no chão. Os dois dedos mínimos devem estar em contato próximo. Eles se projetam em direção aos pés. Agora você tem antebraços firmes e estáveis para apoiar todo o corpo na elevação subsequente do tronco e das pernas. Agora, abaixe o abdômen lentamente contra os cotovelos unidos. Apoie o corpo sobre os cotovelos, que agora estão pressionados contra o umbigo ou umbigo. Esse é o primeiro estágio. Estique as pernas e levante os pés rígidos e retos no mesmo nível da cabeça. Esse é o segundo estágio.

Os neófitos (iniciantes) têm dificuldade em manter o equilíbrio assim que levantam os pés do chão. Coloque uma almofada na frente. Às vezes, você cairá para frente e poderá machucar levemente o nariz. Tente escorregar para os lados quando não conseguir manter o equilíbrio. Se achar difícil esticar as duas pernas para trás de uma só vez, estique lentamente uma perna primeiro e depois a outra. Se você adotar o dispositivo de inclinar o corpo para a frente e a cabeça para baixo, os pés sairão sozinhos do chão e você poderá esticá-los com bastante facilidade. Quando o asana estiver em plena manifestação, a cabeça, o tronco, as nádegas, as coxas, as pernas e os pés estarão em uma linha reta e paralelos ao chão. Essa postura é muito bonita de se ver.

Os iniciantes podem praticar esse asana segurando-se em uma mesa. Eles acharão fácil praticar isso. Se você entender a técnica desse asana e usar o bom senso, poderá fazê-lo facilmente e manter o equilíbrio sem muita dificuldade. As pessoas gordas frequentemente sofrem quedas, escorregões e quedas duplas desagradáveis e provocam muitas risadas entre os espectadores. Não dobre as pernas ao esticá-las.

Pratique este asana de 5 a 20 segundos. Aqueles que têm boa força física podem praticá-lo por 2 ou 3 minutos.

Mantenha a respiração ao levantar o corpo. Isso lhe dará uma força imensa. Ao terminar o asana, expire lentamente.

MAYURASANA

BENEFÍCIOS

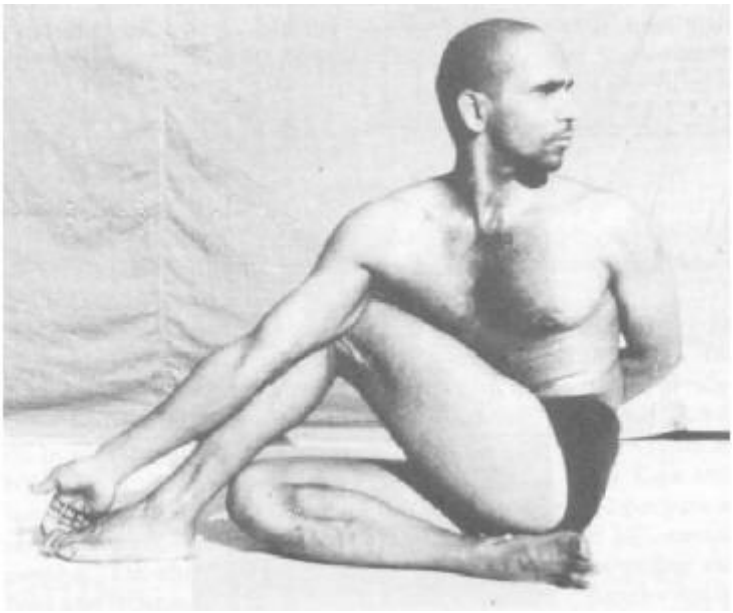
Este é um Asana maravilhoso para melhorar a digestão. Ele destrói os efeitos de alimentos não saudáveis e aumenta o poder digestivo. Cura dispepsia e doenças do estômago, como Gulma (gastrite crônica), e reduz o aumento do baço e do fígado ao aumentar a pressão intra-abdominal. Todos os órgãos abdominais são devidamente tonificados e bem estimulados pelo aumento da pressão intra-abdominal. A lentidão do fígado ou a torpeza hepática desaparecem. Tonifica os intestinos e elimina a prisão de ventre (comum, crônica e habitual). Desperta a Kundalini.

10. Ardha Matsyendrasana

Paschimottanasana e Halasana curvam a coluna vertebral para frente. Os asanas Dhanur, Bhujanga e Salabha são contraposições para curvar a coluna para trás. Isso não é suficiente. Ela também deve ser torcida e curvada de um lado para o outro (movimentos laterais). Só assim será possível garantir a perfeita elasticidade da coluna vertebral. O Matsyendrasana serve bem a esse propósito ao dar uma torção lateral à coluna vertebral.

Coloque o calcanhar esquerdo próximo ao ânus e abaixo do escroto. Ele pode tocar o espaço perene. Não permita que o calcanhar se mova desse espaço. Dobre o joelho e coloque o tornozelo direito na raiz da coxa

esquerda e apoie o pé direito bem no chão, próximo à articulação do quadril esquerdo. Coloque a axila ou o braço esquerdo sobre a parte superior do joelho direito dobrado verticalmente. Empurre o joelho um pouco para trás, de modo que ele toque a parte de trás da axila. Segure o pé esquerdo com a palma da mão esquerda. Em seguida, aplicando pressão na articulação do ombro esquerdo, gire lentamente a coluna vertebral e vire para a extrema direita. Vire o rosto também para a direita o máximo que puder. Alinhe-o com o ombro direito. Gire o braço direito em direção às costas. Segure a coxa esquerda com a mão direita. Mantenha a postura por 5 a 15 segundos. Mantenha a coluna vertebral ereta. Não se curve. Da mesma forma, você pode torcer a coluna vertebral para o lado esquerdo.



ARDHA MATSYENDRASANA

BENEFÍCIOS

Esse asana aumenta o apetite por meio do aumento do fogo digestivo. Destrói doenças terríveis. Ele desperta a Kundalini e torna o fluxo da lua, Chandranadi, estável. Diz-se que a lua está localizada acima da raiz do palato. Ela deixa cair o néctar ambrosiano fresco, que é desperdiçado ao se misturar com o fogo gástrico. Mas esse Asana evita isso.

Mantém a coluna vertebral elástica e faz uma boa massagem nos órgãos abdominais. A lombalgia e todos os tipos de reumatismo muscular dos músculos das costas são curados. As raízes nervosas da coluna e o sistema

simpático são tonificados. Eles recebem um bom suprimento de sangue. Esse asana é um complemento do Paschimottanasana.

11. Vajrasana (Pose do Adamantino)

Aqueles que se sentam nesse asana têm uma postura bastante estável e firme. Não podem ser facilmente sacudidas. Os joelhos ficam muito rígidos. O merudanda fica firme e forte. Esse asana se assemelha mais ou menos à postura Namaz, na qual os muçulmanos se sentam para rezar.

Mantenha as solas dos pés em ambos os lados do ânus, ou seja, coloque as coxas sobre as pernas, uma sobre a outra, e as solas sobre as nádegas. As panturrilhas devem tocar as coxas. A parte do dedo do pé até o joelho deve tocar o chão. Toda a carga do corpo é colocada sobre os joelhos e tornozelos. No início da prática, você pode sentir uma leve dor nas articulações do joelho e do tornozelo, mas ela passa rapidamente. Massageie as partes doloridas e as duas articulações com as mãos. Você pode usar um pouco de Iodex ou Amrutanjan para esfregar. Depois de fixar os pés e os joelhos, coloque as duas mãos diretamente sobre os joelhos. Mantenha os joelhos bem próximos. Sente-se dessa forma, mantendo o tronco, o pescoço e a cabeça em uma linha reta. Esse é o asana mais comum. Você pode sentar-se confortavelmente nesse asana por muito tempo. Os iogues geralmente se sentam nesse asana.

VAJRASANA

BENEFÍCIOS

Se você se sentar nesse Asana por quinze minutos imediatamente após comer, o alimento será bem digerido. Os dispépticos obterão muitos benefícios. Os Nadis, os nervos e os músculos das pernas e das coxas são fortalecidos. A mialgia nos joelhos, pernas, dedos dos pés e coxas desaparece. A dor ciática desaparece. A flatulência é eliminada. O estômago exerce uma influência estimulante e benéfica sobre o Kanda, a parte mais vital da qual brotam todos os Nadis.

12. Urdhva Padmasana (Pose do lótus acima)

Faça Sirshasana. Dobre lentamente a perna direita e mantenha-a sobre a coxa esquerda e mantenha a perna esquerda sobre a coxa direita. Você deve fazer isso com muito cuidado e lentamente. Se você conseguir ficar em Sirshasana por mais de 10 ou 15 minutos, pode tentar fazer isso. Caso contrário, você cairá e machucará as pernas. Um ginasta que consegue se equilibrar nas barras paralelas no chão pode fazer isso. Os benefícios do Sirshasana podem ser obtidos com esse Asana.

URDHVA PADMASANA

Instruções sobre asanas

1. Asana é o primeiro Anga do Ashtanga Yoga. Quando você estiver estabelecido no Asana, só então obterá os benefícios do Pranayama.

2. Estenda um cobertor no chão e pratique os asanas sobre o cobertor. Use um travesseiro ou um cobertor com quatro dobras para praticar Sirshasana e suas variedades.

3. Use um Langotee ou Kowpeen quando estiver praticando asanas. Você pode ter um banian no corpo.

4. Não use óculos quando estiver fazendo asanas. Eles podem se quebrar ou machucar seus olhos.

5. Aqueles que praticam Sirshasana, etc., por um longo período, devem tomar um lanche leve ou uma xícara de leite depois de terminar os asanas.

6. Seja regular na prática. Aqueles que praticam aos trancos e barrancos não obterão nenhum benefício.

7. Os asanas devem ser feitos com o estômago vazio pela manhã ou pelo menos três horas depois de comer. O horário da manhã é o melhor para fazer asanas.

8. Se os alicerces de um edifício não forem assentados adequadamente, a superestrutura cairá em pouco tempo; da mesma forma, se um estudante de yoga não tiver adquirido domínio sobre os asanas, ele não poderá prosseguir com sucesso em seus cursos superiores de práticas de yoga.

9. Japa e Pranayama devem andar de mãos dadas com os asanas do Yoga. Só assim ele se tornará Yoga de verdade.

10. No início, não é possível executar alguns dos asanas com perfeição. A prática regular lhe dará a perfeição. É preciso ter paciência e perseverança, seriedade e sinceridade.

11. Nunca mude os asanas. Siga um conjunto com tenacidade. Se você fizer um conjunto de asanas hoje e outro amanhã e assim por diante, não obterá nenhum benefício.

12. Quanto mais firme você estiver no asana, mais conseguirá se concentrar e tornar sua mente unidirecional. Você não conseguirá se sair bem em sua meditação se não tiver uma postura estável.

13. O Kumbhaka suave durante a prática de Asanas aumenta a eficácia dos Asanas e dá mais força e vitalidade ao praticante.

14. Todos devem selecionar um curso de alguns Asanas que se adapte ao seu temperamento, capacidade, conveniência, lazer e necessidade.

15. Se você for cuidadoso com sua dieta, asanas e meditação, terá olhos finos e brilhantes, pele clara e paz de espírito em pouco tempo. O Hatha Yoga garante beleza, força e sucesso espiritual aos estudantes de Yoga.

16. Um homem pode ficar sentado por 10 horas em um único trecho, imóvel no Asana e, ainda assim, pode estar cheio de desejos. Essa é uma mera prática física, como uma façanha acrobática ou circense. Um homem sem dosar os olhos, sem piscar, sem girar os globos oculares pode praticar Tratak por três horas e, ainda assim, pode estar cheio de desejos e egoísmo. Esse também é outro tipo de exercício físico. Isso não tem nada a ver com espiritualidade. As pessoas se enganam quando veem pessoas que conseguem fazer as práticas acima. O jejum de 40 dias também é outro tipo de treinamento do corpo físico.

17. Pranayama com asanas antes de iniciar a Japa e a meditação é muito bom e propício. Ele elimina a preguiça e a sonolência do corpo e da mente. Também estabiliza a mente. Ele preenche a mente com novo vigor e paz.

18. Os asanas podem ser praticados no leito arenoso dos rios, em locais abertos e arejados e também à beira-mar. Se os praticar em um quarto, certifique-se de que o quarto não esteja congestionado. Você deve limpá-lo todos os dias.

19. Um vedantino tem medo de fazer asanas, pois a prática intensificará o Dehadhyasa e prejudicará sua prática de Vairagya. Já vi muitos Vedantins em uma condição doentia, com um físico pobre e uma constituição dilapidada. Eles dificilmente podem fazer qualquer Sadhana rígida. Eles podem proferir: "Om Om Om", mecanicamente, apenas com os lábios. Eles não têm força suficiente para elevar o Brahmakara Vritti.

20. O corpo está intimamente relacionado à mente. Um corpo doente e fraco é Jada. O corpo é um importante instrumento para a Autorrealização. O instrumento deve ser mantido limpo, forte e saudável.

MUDRAS E BANDHAS

Exercícios

Mudras e Bandhas são determinadas posturas do corpo por meio das quais a Kundalini é despertada com sucesso. No Gheranda Samhita, há uma descrição de 25 Mudras e Bandhas. Os 12 seguintes são os mais importantes

Muitos dos exercícios acima têm conexão íntima entre si. Em um exercício, você terá de combinar 2 ou 3 Bandhas e Mudras. Isso você perceberá quando vir a descrição. Muitos aspirantes não conseguem descobrir a técnica exata de vários Mudras descritos nos textos do Hatha Yoga e, portanto, não conseguem perceber os benefícios.

Os exercícios de yoga, quando praticados regularmente da maneira correta, certamente lhe concederão tudo o que você deseja.

Nasti mudrasamam kinchit
Siddhidam kshitimandale

"Não há nada neste mundo como os Mudras para obter sucesso."

Dispepsia, prisão de ventre, hemorróidas, tosse, asma, aumento do baço, doenças venéreas, lepra e todos os tipos de doenças incuráveis são curadas pelos Mudras e Bandhas. Eles são os exercícios mais eficazes para manter o Brahmacharya, sem o qual nada pode ser feito no caminho espiritual.

1. Mula Bandha

Pressione a Yoni com o calcanhar esquerdo. Mantenha o calcanhar direito pressionado no espaço logo acima do órgão gerador. Contraia o ânus e puxe o Apana Vayu para cima. Isso é chamado de Mula Bandha. O Apana Vayu, que desempenha a função de ejeção da excreta, tem a tendência

natural de se mover para baixo. Por meio da prática de Mula Bandha, o Apana Vayu é levado para cima por meio da contração do ânus e da tração forçada para cima. O Prana Vayu é unido ao Apana e o Prana-Apana Vayu unido é levado a entrar no Sushumna Nadi. Então, o iogue atinge a perfeição no Yoga. A Kundalini é despertada. O iogue bebe o néctar da imortalidade. Ele desfruta de Shiva-pada no Sahasrara Chakra. Ele obtém todos os Vibhutis divinos e Aishvarya. Quando o Apana se une ao Prana, os sons de Anahata (sons internos místicos) são ouvidos com muita clareza. Prana, Apana, Nada e Bindu se unem e o iogue atinge a perfeição no Yoga. Esse estágio mais elevado não pode ser alcançado na primeira tentativa. Deve-se praticar isso repetidamente por um longo tempo.

O Siddhi na prática de Pranayama é alcançado com a ajuda de Bandhas e Mudras. A prática de Mula Bandha permite manter o Brahmacharya perfeito, dá Dhatu-Pushti (vigor nervoso), alivia a prisão de ventre e aumenta o Jatharagni. Durante a prática de concentração, meditação, Pranayama e todos os outros kriyas iogues, o Mula Bandha pode ser combinado.

2. Jalandhara Bandha

Contraia a garganta. Pressione o queixo firmemente contra o peito. Esse Bandha é praticado no final de Puraka e no início de Kumbhaka. Geralmente, esse Bandha é feito apenas durante o Kumbhaka. O fogo gástrico, que está situado na região de Nabhi, consome o néctar que sai do Sahasrara Chakra pelo orifício no palato. Esse Bandha impede que o néctar seja consumido dessa forma.

3. Uddiyana Bandha

A palavra sânscrita "Uddiyana" vem da raiz "ut" e "di", que significa "voar para cima". Quando esse Bandha é praticado, o Prana voa para cima por meio do Sushumna Nadi. Daí o nome significativo.

Esvazie os pulmões com uma expiração forte e forçada. Os pulmões ficarão completamente vazios quando você expirar com força pela boca. Agora, contraia e puxe os intestinos acima e abaixo do umbigo em direção às costas, de modo que o abdome fique encostado na parte de trás do corpo, no alto da cavidade torácica. Esse é o Uddiyana Bandha. Ele é

praticado no final do Kumbhaka e no início do Rechaka. Quando se pratica esse Bandha, o diafragma, a porção muscular entre a cavidade torácica e o abdômen, é elevado e os músculos abdominais são puxados para trás. Se você inclinar o tronco para a frente, poderá fazer esse exercício facilmente. O Uddiyana Bandha é o primeiro estágio do Nauli Kriya. Você deve conhecer o Uddiyana Bandha se quiser praticar o Nauli Kriya. O Nauli Kriya geralmente é feito em uma posição de pé. O Uddiyana Bandha pode ser praticado em uma postura sentada ou em pé. Quando estiver em pé, mantenha as mãos sobre a coxa, conforme mostrado na ilustração.

Esse exercício ajuda muito a manter o Brahmacharya. Ele proporciona uma bela saúde, força, vigor e vitalidade ao praticante. Quando combinado com o Nauli Kriya, serve como um poderoso tônico gastrointestinal. Essas são as duas armas potentes do Yogin para combater a prisão de ventre, o peristaltismo fraco dos intestinos e outros distúrbios do canal alimentar. Somente com esses dois kriyas iogues, você pode manipular e massagear todos os músculos abdominais. Para exercícios abdominais, nada pode competir com o Uddiyana Bandha e o Nauli. Eles são únicos e inigualáveis entre todos os sistemas de exercícios físicos. Em doenças crônicas do estômago e dos intestinos, nas quais os medicamentos de todos os tipos falharam, o Uddiyana e o Nauli efetuaram uma cura rápida, completa e maravilhosa.

Quando você pratica Pranayama, pode combinar lindamente Mula Bandha, Jalandhara Bandha e Uddiyana Bandha. Isso é Bandha-Traya.

O Uddiyana Bandha reduz a gordura da barriga. Nos casos em que as pílulas para redução de Marienbud não conseguiram reduzir a gordura, o Uddiyana Bandha fará maravilhas. Se as pessoas gordurosas pararem de tomar ghee e reduzirem a quantidade de água potável, elas poderão fazer Uddiyana. Uma viagem a pé a Kedar-Badri ou ao Monte Kailas preparará as pessoas gordas para a prática de Uddiyana Bandha.

UDDIYANA BANDHA

4. Maha Mudra

Esse é o mais importante de todos os Mudras. Por isso, é chamado de "Maha Mudra". Pressione o ânus cuidadosamente com o calcanhar esquerdo. Estique a perna direita. Segure o dedo do pé com as duas mãos. Inspire e retenha a respiração. Pressione o queixo contra o peito com firmeza (Jalandhara Bandha). Fixe o olhar entre as sobrancelhas (Bhrumadhya Drishti). Mantenha a postura o máximo que puder e depois expire lentamente. Pratique primeiro com a perna esquerda e depois com a direita.

Isso cura a tuberculose, hemorróidas ou hemorróidas, aumento do baço, indigestão, Gulma (gastrite crônica), lepra, constipação, febre e todas as outras doenças. A vida é aumentada. Ele confere grandes Siddhis aos praticantes. Geralmente, o iogue faz Maha Mudra, Maha Bandha e Maha Vedha. Essa é uma boa combinação. Assim, somente os benefícios máximos são obtidos. Faça isso seis vezes pela manhã e à noite.

5. Maha Bandha

O Maha Mudra é o exercício preliminar para isso. Pressione o ânus com o calcanhar esquerdo. Coloque o pé direito sobre a coxa esquerda. Contraia o ânus e os músculos do períneo. Puxe o Apana Vayu para cima. Inspire lentamente e retenha a respiração com Jalandhara Bandha o máximo que puder. Em seguida, expire lentamente. Pratique primeiro no lado esquerdo e depois no lado direito. O Bandha destrói a decadência e a morte. O iogue realiza todos os seus desejos e obtém siddhis.

6. Maha Vedha

Sente-se na postura Maha Bandha. Inspire lentamente. Mantenha a respiração. Pressione o queixo contra o peito. Coloque as palmas das mãos no chão. Apoie o corpo nas palmas das mãos. Levante as nádegas lentamente e bata-as suavemente contra o chão. O Asana deve estar intacto e firme quando você levantar as nádegas. Esse Kriya destrói a decadência e a morte. O Yogi obtém controle sobre a mente e vence a morte. Não há muita diferença entre Maha Mudra, Maha Bandha e Maha Vedha. Eles são algo como três estágios de um exercício.

7. Mudra do yoga

Sente-se em Padmasana. Coloque as palmas das mãos sobre os calcanhares. Expire lentamente, incline-se para a frente e toque o chão com a testa. Se você mantiver a postura por muito tempo, poderá respirar como de costume. Ou volte à posição anterior e inspire. Em vez de manter as mãos nos calcanhares, você pode levá-las para trás. Segure o pulso esquerdo com a mão direita. Essa postura elimina todos os tipos de distúrbios do abdômen.

8. Viparitakarani Mudra

Deite-se no chão. Levante as pernas em linha reta. Apoie as nádegas com as mãos. Apoie os cotovelos no chão. Mantenha-se firme. O sol mora na raiz do umbigo e a lua na raiz do palato. O processo pelo qual o sol é trazido para cima e a lua é levada para baixo é chamado de Viparitakarani Mudra. As posições do sol e da lua são invertidas. No primeiro dia, faça isso por um minuto. Gradualmente, aumente o período para três horas. Após seis meses, as rugas no rosto e os cabelos brancos desaparecem. O

yogin que pratica isso por três horas diárias vence a morte. Como o fogo gástrico aumenta, aqueles que praticam esse Mudra por muito tempo devem tomar algum refresco leve, como leite, etc., assim que o Kriya terminar. A postura Sirshasana também é chamada de Viparitakarani Mudra.

9. Khechari Mudra

"Kha" significa Akasa e "Chari" significa mover-se. O Yogi se move no Akasa. A língua e a mente permanecem no Akasa. Por isso, ele é conhecido como Khechari Mudra.

Esse mudra só pode ser executado por um homem se ele tiver feito o exercício preliminar sob a orientação direta de um guru que esteja praticando o Khechari Mudra. A parte preliminar desse Mudra consiste em deixar a língua tão longa que a ponta dela possa tocar o espaço entre as duas sobrancelhas. O guru cortará o tendão inferior da língua com uma faca limpa e brilhante, pouco a pouco, a cada semana. Ao polvilhar sal e cúrcuma em pó, as bordas cortadas não se unirão novamente. O corte do tendão inferior da língua deve ser feito regularmente, uma vez por semana, por um período de seis meses. Esfregue a língua com manteiga fresca e puxe-a para fora. Segure a língua com os dedos e mova-a para um lado e para o outro. Ordenhar a língua significa segurá-la e puxá-la como o ordenhador faz com o úbere da vaca durante a ordenha. Por todos esses meios, você pode alongar a língua até alcançar a testa. Essa é a parte preliminar do Khechari Mudra.

Em seguida, vire a língua para cima e para trás, sentando-se em Siddhasana, de modo a tocar o palato e fechar as aberturas nasais posteriores com a língua invertida e fixar o olhar no espaço entre as duas sobrancelhas. Agora, deixando o Ida e o Pingala, o Prana se moverá no Sushumna Nadi. A respiração será interrompida. A língua está na boca do poço de néctar. Esse é o Khechari Mudra.

Com a prática desse Mudra, o iogue fica livre de desmaios, fome, sede e preguiça. Ele está livre de doenças, deterioração, velhice e morte. Esse Mudra torna a pessoa um Oordhvaretas. Como o corpo do Yogi está repleto de néctar, ele não morrerá nem mesmo por veneno virulento. Esse Mudra dá Siddhis aos iogues. Khechari é o melhor de todos os mudras.

10. Vajroli Mudra

Este é um importante Kriya iogue no Hatha Yoga. Você terá de se esforçar muito para obter sucesso total nesse Kriya. Há muito poucas pessoas que são especialistas nesse ato. Os alunos de yoga extraem água primeiro por meio de um tubo de prata (cateter feito especialmente) introduzido na uretra a 30 cm de distância. Após a devida prática, eles extraem leite, depois óleo, mel etc. No final, extraem mercúrio. Mais tarde, eles podem extrair esses líquidos diretamente pela uretra sem a ajuda do tubo de prata. Esse Kriya é de grande utilidade para manter o Brahmacharya perfeito. No primeiro dia, você deve colocar o cateter dentro da uretra por apenas uma polegada, no segundo dia, por duas polegadas, no terceiro dia, por três polegadas e assim por diante. Você deve praticar gradualmente até conseguir colocar 12 polegadas do cateter dentro da uretra. O caminho se torna claro e fácil. Raja Bhartrihari conseguia fazer esse Kriya com muita destreza.

Nem mesmo uma gota de sêmen pode sair do iogue que pratica esse Mudra. Mesmo que seja expelida, ele pode retirá-la por meio desse Mudra. O iogue que retira seu sêmen e o preserva vence a morte. Um bom cheiro emana de seu corpo.

O falecido Trilingaswami de Varanasi era um especialista nesse Kriya. Sri Swami Kuvalayanandaji, de Lonavala, ensina esse Mudra.

Algumas pessoas chamam o Mayurasana de Vajroli Mudra. Novamente, o Vajroli Mudra também é conhecido como Yoni Mudra. Entretanto, a descrição do Yoni Mudra é dada separadamente.

O objetivo do Vajroli Mudra é estar perfeitamente estabelecido em Brahmacharya. Quando os aspirantes praticam esse Mudra, eles inconscientemente desviam a mente para os centros sexuais e, portanto, não conseguem obter nenhum sucesso. Ao ver a descrição desse Mudra, você entenderá claramente que o Brahmacharya estrito é absolutamente necessário. Para praticá-lo, não há necessidade alguma de uma mulher ou de qualquer relação sexual. Como os grihasthas têm suas esposas e pensam que o Vajroli Mudra é um dispositivo de controle de natalidade, eles têm um grande desejo de praticar esse Mudra. Tudo isso é mera tolice

e ilusão. Eles não entenderam a técnica e o objetivo desse importante Kriya.

A prática de Mula Bandha, Maha Bandha, Maha Mudra, Asanas, Pranayamas, etc., naturalmente capacitará a pessoa a entender e obter sucesso na prática de Vajroli. Isso deve ser feito sob a orientação direta de um guru.

11. Shakti Chalana Mudra

Sente-se em um cômodo isolado em Siddhasana. Inspire o ar com força e junte-o ao Apana. Faça Mula Bandha até que o Vayu entre no Sushumna. Ao reter o ar, a Kundalini, sentindo-se sufocada, desperta e encontra seu caminho através do Sushumna até Brahmarandhra.

Sente-se em Siddhasana. Segure o pé próximo ao tornozelo e bata lentamente no Kanda com o pé. Esse é o Tadana Kriya. Por esse método, a Kundalini também pode ser despertada. Com a prática desse Mudra, a pessoa pode se tornar um Siddha.

12. Yoni Mudra

Sente-se em Siddhasana. Feche as orelhas com os dois polegares, os olhos com os dedos indicadores, as narinas com os dedos médios, os lábios superiores com os dedos anelares e os lábios inferiores com os dedos mínimos. Essa é uma bela postura para fazer Japa. Mergulhe fundo e medite nos Shat Chakras e na Kundalini. Essa postura não é muito fácil para todos, como outros mudras. Você precisa se esforçar muito para obter sucesso. Você deve estar perfeitamente estabelecido em Brahmacharya se quiser ter sucesso garantido. "Devanamapi durlabha" - muito difícil de ser obtido até mesmo pelos Devas. Portanto, perceba a importância desse Mudra e pratique-o com muita cautela. O Vajroli Mudra também é chamado de Yoni Mudra.

Outros mudras

Existem Sambhavi, Manduki, Aswini, Tadagi, Matangini, Bhuchari, Aghori e vários outros Mudras. Aqui, contei apenas os Mudras importantes. Para obter as instruções de todos os mudras, consulte meu livro "Hatha Yoga".

Instruções sobre mudras e bandhas

1. Maha Mudra, Maha Bandha e Maha Vedha formam um grupo. Eles são algo como três estágios de um exercício. Da mesma forma, Mula Bandha, Uddiyana Bandha e Jalandhara Bandha formam outro grupo. Mula Bandha é praticado durante Puraka, Kumbhaka, Rechaka e também durante a meditação e Japa. O Uddiyana Bandha é praticado durante o Rechaka e o Jalandhara Bandha durante o Kumbhaka.

2. Como no caso de outros kriyas iogues, os mudras e bandhas também devem ser praticados quando o estômago estiver vazio. As instruções gerais dadas para asanas e pranayamas devem ser seguidas para a prática dos mudras.

3. Os benefícios oferecidos podem não ser alcançados somente com a prática dos Mudras. Você terá de combinar Pranayamas, Asanas, Japa e outros Kriyas iogues.

4. O Khechari Mudra deve ser feito sob a orientação direta de um Guru Khechari. O corte do tendão inferior deve ser feito cuidadosamente em intervalos regulares. Os aspirantes podem não ser bem-sucedidos nesse Kriya se começarem depois dos 25 anos de idade, quando os músculos e os nervos já estiverem rígidos.

5. Khechari, Shakti Chalana, Vajroli e outros cursos avançados não devem ser praticados por todos. Os aspirantes devem verificar com o guru se estão aptos para esses exercícios avançados e também devem verificar se possuem todos os outros requisitos para a prática.

6. Uddiyana Bandha também é chamado de Tadagi Mudra. Seet-Krama e Vyut-Krama descritos no exercício "Neti" são chamados de Matangini Mudra. Faça Mula Bandha. Solte-o. Faça isso repetidamente. Isso é chamado de Aswini Mudra.

7. Aqueles que não passaram pela parte preliminar do Khechari Mudra (tornar a língua longa) podem simplesmente manter a língua virada para cima no palato. Esse é o Nabho Mudra ou Manduki Mudra.

8. O sucesso real nos mudras só pode ser obtido se houver intensa concentração da mente. Uma instrução detalhada sobre concentração será dada nas páginas seguintes.

EXERCÍCIOS DIVERSOS

Laya Yoga

Laya é o estado mental em que a pessoa se esquece de todos os objetos dos sentidos e fica absorvida no objeto de meditação. Laya permite que a pessoa tenha controle perfeito sobre os cinco Tattvas, a mente e os Indriyas. As flutuações da mente cessarão. A mente, o corpo e o Prana serão totalmente dominados.

Para o Laya Yoga, o Sambhavi Mudra é um método eficaz, no qual a pessoa se concentra intensamente em qualquer um dos Shat Chakras. O exercício Trataka desempenha um papel fundamental para obter sucesso no Laya. No devido tempo de prática, o yogin se estabelece em Samadhi. Ele se torna um Jivanmukta.

Sons do Anahata

Os sons do Anahata são os sons místicos ouvidos pelo Yogin durante a meditação. É um sinal da purificação dos Nadis. Alguns alunos podem ouvi-los claramente por qualquer um dos ouvidos e outros por ambos os ouvidos. Há sons altos e sutis. Do alto, é preciso contemplar o sutil e do sutil para o mais sutil. Os iniciantes podem ouvir o som somente quando os ouvidos estão fechados. Os alunos avançados podem se concentrar no som Anahata mesmo sem fechar os ouvidos. O som Anahata também é chamado de Omkara Dhvani. Eles procedem do centro Anahata do Sushumna Nadi.

Sente-se em seu Asana habitual. Feche os ouvidos com os polegares. Ouça e observe minuciosamente o som interno através dos ouvidos. O som que você ouve internamente o deixará surdo para todos os sons externos. Feche também os olhos. No início de sua prática, você ouvirá muitos sons

altos. Mais tarde, eles serão ouvidos de forma suave. A mente, que no início se concentrou em um único som, fixa-se firmemente nele e é absorvida por ele. A mente, tornando-se insensível às impressões externas, torna-se una com o som como o leite com a água e, então, fica rapidamente absorvida em Chidakasa. Assim como a abelha que bebe o mel sozinha não se importa com o odor, a Chitta, que está sempre absorvida no som interno, não anseia por objetos sensuais, pois está presa ao cheiro doce ou Nada e abandonou sua natureza flutuante.

O som proveniente de Pranava Nada, que é Brahman, é da natureza da refulgência. A mente é absorvida por ele. A mente existe enquanto houver som, mas com sua cessação, há aquele estado denominado Turiya. Esse é o estado supremo. É o estado Unmani. A mente é absorvida junto com Prana pela concentração constante em Nada. O corpo parece ser um tronco de madeira e não sente calor ou frio, alegria ou tristeza. Diferentes tipos de sons saem do coração (sons de Anahata).

O Nada que é ouvido pelos ouvidos é de dez tipos. O primeiro é o som "Chini" (como a pronúncia da palavra); o segundo é "Chini-chini"; o terceiro é o som de um sino; o quarto é o de um búzio; o quinto é o de um alaúde; o sexto é o som de címbalos; o sétimo é a melodia de uma flauta; o oitavo é a voz de um tambor (Bheri); o nono é o som de um tambor duplo (Mridanga); e o décimo é o som de um trovão.

Você não pode esperar o som imediatamente após fechar os ouvidos. Você deve se concentrar e manter a mente em um único ponto. O som específico que você ouve hoje, talvez não ouça todos os dias. Mas você ouvirá qualquer um dos dez sons de Anahata.

A descrição dada acima é o Laya através do som Nada, Anahata. Da mesma forma, o Laya pode ser realizado por meio da concentração na ponta do nariz (Nasikagra Drishti), no espaço entre as duas sobrancelhas (Bhrumadhya Drishti), meditação nos cinco Tattvas, no Soham Mantra, Aham Brahma Asmi, Tat Tvam Asi Mahavakyas e outros métodos também.

Bhakti Yoga - Classes de adoração

No degrau mais baixo da escada da Bhakti Yoga está a adoração de elementos e espíritos que partiram. Essa é a forma mais baixa de adoração. Em seguida, vem a adoração de Rishis, Devas e Pitris. A fé de cada um é moldada de acordo com sua própria natureza. O homem consiste naquilo que sua fé é, ele é até mesmo aquilo. A terceira classe inclui os seguidores que adoram Avataras como Sri Rama, Krishna e Narasimha. As quatro classes de Bhaktas acima têm a forma Saguna de adoração. Em seguida, vem a classe de Bhaktas que fazem Nirguna Upasana no Brahman desprovido de atributos. Essa é a forma mais elevada de adoração, adequada para as pessoas inteligentes que têm vontade forte e compreensão ousada. Isso é conhecido como Ahamgraha Upasana ou Jnana Yoga Sadhana.

Bhakti pode ser adquirida e cultivada. A prática do Nava Vidha Bhakti (nove métodos de devoção) infundirá Bhakti. Satsanga constante, Japa, oração, meditação, Svadhyaya, Bhajan, serviço aos santos, Dana, Yatra, etc., desenvolverão Bhakti. A seguir estão os nove métodos de desenvolvimento de Bhakti:

Sravana:- ouvir os Lilas de Deus
Smarana:-lembrar-se sempre de Deus
Kirtan:- cantar Seu louvor
Vandana:-Namaskaras a Deus
Archana:-ofertas a Deus
Pada-Sevana:- comparecimento
Sakhya:-amizade
Dasya:-serviço
Atma-nivedana:-entrega ao Guru ou a Deus

Sri Ramanuja recomenda as seguintes medidas para desenvolver Bhakti:

Viveka:-discriminação
Vimoka:-libertação de tudo o mais e anseio por Deus
Abhyasa: pensamento contínuo em Deus
Kriya:-fazer o bem aos outros
Kalyana:-desejar o bem a todos
Satyam:-veracidade

Arjavam:-integridade
Daya:-compaixão
Ahimsa:-não-violência
Dana:-caridade

Namdev, Ramdas, Tulsidas e outros foram algumas almas abençoadas a quem Deus deu Seu Darshan. Esses Bhaktas eram Yoga-Bhrashtas. Eles vieram a este mundo com um grande patrimônio de samskaras espirituais. Eles adoraram a Deus em vários nascimentos com sincera devoção. Não fizeram muita Sadhana em sua encarnação final. Essa devoção era natural e espontânea neles, devido à força dos samskaras anteriores de Bhakti. As pessoas comuns devem adotar medidas drásticas e especiais e fazer Sadhana especial para desenvolver Bhakti rapidamente. Novos sulcos e novos canais devem ser abertos ao máximo no velho coração de pedra e sem devoção. Por meio de oração constante, Japa, Kirtan, serviço aos Bhaktas, caridade, Vrata, Tapas, Dhyana e Samadhi, o Bhakta deve elevar sua consciência a um alto grau e adquirir Para Bhakti, o conhecimento mais elevado e a paz suprema. Nos estágios avançados da meditação, o meditador e o meditado, o adorador e o adorado, o Upasaka e o Upasya se tornarão um só. Dhyana terminará em Samadhi. É necessária uma prática constante e regular.

Um Hatha Yogi atinge o estágio mais elevado com a prática de vários Mudras, Bandhas, Asanas e outros exercícios; um Jnani com a prática de Sravana, Manana e Nididhyasana; um Karma Yogin com os trabalhos altruístas (Nishkama Seva); um Bhakta com o desenvolvimento de Bhakti e autoentrega e um Raja Yogi com a concentração profunda e a manipulação da mente. A meta é a mesma em todos os casos, mas os métodos são diferentes.

A concentração e a meditação na energia primordial, Shakti, é apenas uma modificação do Sadhano Jnana Yoga. A concentração e a meditação nos diferentes centros de energia pertencem ao Raja Yoga. A concentração nos diferentes chakras e nadis e o despertar da Shakti por meio de métodos físicos pertencem ao Hatha Yoga. A concentração e a meditação no Devata, deidade que preside os diferentes chakras internos, podem ser consideradas como um curso avançado de Bhakti Yoga. Para obter sucesso rápido, diferentes métodos de Sadhana devem ser combinados.

O Bhakta, quando medita na deidade que preside ou Devata, imagina uma forma particular de Deus em cada Chakra. Nos livros de Mantra Shastra, descrições elaboradas de Deus e dos Devatas são dadas para cada chakra. De acordo com o temperamento dos alunos, eles assumem a forma de Deus de maneira diferente. As experiências e os sentimentos dos aspirantes variam em todos os casos. Portanto, não estou fornecendo as descrições de todos os Devas e Devatas. Quando um homem fecha os olhos e medita nos chakras internos, ele tem várias visões e vê as diferentes formas de Deus. Isso é o melhor ao qual ele deve se apegar. Assim, somente o crescimento real será possível. As informações gerais fornecidas na parte teórica deste Kundalini Yoga certamente ajudarão muito na concentração e meditação nos chakras.

Mantras

O despertar da Kundalini também é realizado pelo Mantra. Essa é uma parte da Bhakti Yoga. Alguns aspirantes devem repetir o mantra dado por seu guru até milhares de vezes. Durante o período de Diksha de um Uttama Adhikari, o guru pronuncia um mantra específico e a Kundalini é despertada imediatamente. A consciência do aluno é elevada a um grau muito alto. Isso depende da fé do aluno em seu guru e no mantra. Os mantras, quando recebidos pessoalmente do guru, são muito poderosos. Os aspirantes à Kundalini Yoga devem iniciar a Mantra Sadhana somente depois de receberem um Mantra adequado de um guru. Portanto, não estou tocando nesse ponto em detalhes. Os mantras, quando aprendidos com amigos comuns ou por meio de livros, não produzem nenhum benefício. Os mantras são numerosos e o guru deve selecionar um mantra específico pelo qual a consciência de um determinado aluno possa ser despertada.

Os oito principais siddhis

Um Purnayogi realizado no caminho do Kundalini Yoga possui oito Siddhis principais, a saber, Anima, Mahima, Laghima, Garima, Prapti, Prakamya, Vasitvam e Ishitvam.

1. Anima: O iogue pode se tornar tão minúsculo quanto desejar.

2. Mahima: Esse é o oposto do Anima. Ele pode se tornar tão grande quanto quiser. Ele pode fazer com que seu corpo assuma um tamanho muito grande. Ele pode preencher todo o universo. Ele pode assumir um Virat Svarupa.

3. Laghima: Ele pode tornar seu corpo tão leve quanto algodão ou pena. O Vayustambhanam é feito por meio desse Siddhi. No Jalastambhanam, o poder também é exercido em um grau muito pequeno. O corpo fica leve com o Plavini Pranayama. O iogue produz uma diminuição de sua gravidade específica ao engolir grandes correntes de ar. O iogue viaja no céu com a ajuda desse Siddhi. Ele pode viajar milhares de quilômetros em um minuto.

4. Garima: Esse é o oposto de Laghima. Nela, o iogue adquire um aumento da gravidade específica. Ele pode tornar o corpo tão pesado quanto uma montanha engolindo correntes de ar.

5. Prapti: O iogue que está na terra pode tocar as coisas mais elevadas. Ele pode tocar o sol, a lua ou o céu. Por meio desse Siddhi, o iogue alcança seus objetos desejados e poderes sobrenaturais. Ele adquire o poder de prever eventos futuros, o poder da clarividência, clariaudiência, telepatia, leitura de pensamentos, etc. Ele pode entender os idiomas dos animais e dos pássaros. Ele também pode entender idiomas desconhecidos. Ele pode curar todas as doenças.

6. Prakamya: Ele pode mergulhar na água e sair a qualquer momento que desejar. O falecido Trilinga Swami de Benares costumava viver por seis meses embaixo do Ganges. É o processo pelo qual um iogue às vezes se torna invisível. Alguns autores definem-no como o poder de entrar no corpo de outra pessoa (Parakaya Pravesh). Sri Sankara entrou no corpo de Raja Amaruka de Benares. Tirumular, no sul da Índia, entrou no corpo de um pastor. Raja Vikramaditya também fez isso. É também o poder de manter a aparência de um jovem por qualquer período de tempo. Raja Yayati tinha esse poder.

7. Vashitvam: Esse é o poder de domar animais selvagens e colocá-los sob controle. É o poder de hipnotizar as pessoas pelo exercício da vontade e de torná-las obedientes aos próprios desejos e ordens. É o controle das

paixões e emoções. É o poder de colocar homens, mulheres e os elementos sob controle.

8. Ishitvam: É a obtenção do poder divino. O iogue se torna o Senhor do universo. O iogue que tem esse poder pode restaurar a vida dos mortos. Kabir, Tulsidas, Akalkot Swami e outros tinham esse poder de trazer de volta a vida aos mortos.

Siddhis menores

O iogue também adquire os seguintes siddhis menores:

1. Liberdade da fome e da sede.

2. Livre dos efeitos do calor e do frio.

3. Liberdade de Raga-Dvesha.

4. Doora Darshan, clarividência ou Dooradrishti.

5. Doora Sravan, clariaudiência ou Doora Sruti e Doora Pravachana.

6. Mano-Jaya, controle da mente.

7. Kama Rupa: o iogue pode assumir qualquer forma que desejar.

8. Parakaya Pravesha: Ele pode entrar em outro corpo, pode animar um corpo morto e entrar nele transferindo sua alma.

9. Iccha-Mrityu: Morte à sua vontade.

10. Devanam Saha Kreeda e Darshana: Brincar com os deuses depois de vê-los.

11. Yatha Sankalpa: Pode obter o que quiser.

12. Trikala-Jnana: Conhecimento do passado, presente e futuro.

13. Advandva: Além dos pares de opostos.

14. Vak-Siddhi: O que quer que o iogue preveja se realizará pela prática de Satya, Profecia.

15. O Yogi pode transformar metal comum em ouro.

16. Kaya-Vyuha: Tomar quantos corpos o iogue quiser para esgotar todos os seus carmas em uma única vida.

17. Darduri-Siddhi: O poder de pular de um sapo.

18. Patala-Siddhi: O iogue se torna o Senhor do desejo, destrói as tristezas e as doenças.

19. Ele obtém conhecimento de sua vida passada.

20. Ele obtém conhecimento do aglomerado de estrelas e planetas.

21. Ele obtém o poder de perceber os Siddhas.

22. Ele obtém o domínio dos elementos (Bhuta Jaya), o domínio de Prana (Prana Jaya).

23. Kamachari: Ele pode se mudar para qualquer lugar que quiser.

24. Ele obtém onipotência e onisciência.

25. Vayu-Siddhi: O iogue se eleva no ar e deixa o solo.

26. Ele pode indicar o local onde se encontra um tesouro escondido.

Poder de um iogue

O iogue se esquece do corpo para concentrar a mente no Senhor. Ele vence o calor e o frio dominando o controle da respiração e do sistema nervoso.

Um iogue gera calor psíquico no corpo por meio da prática do Bhastrika Pranayama.

Ele pode suportar climas extremos sem desconforto.

Ele se senta na neve e a derrete com o calor gerado em seu corpo.

Um iogue cobre seu corpo com um lençol mergulhado em água muito fria e o seca com o calor do Yoga liberado por seu corpo. Alguns adeptos chegaram a secar até trinta lençóis em uma única noite.

Um iogue perfeito crema seu corpo no final com o calor iogue gerado por seu poder de yoga.

Instruções sobre siddhis

1. Pelo processo do Hatha Yoga, o iogue atinge o corpo físico perfeito - RupalavanyaBala Vajrasam-hanana Kaya Sampat. "A perfeição do corpo consiste em beleza, graça, força e dureza adamantina". O poder de suportar o frio e o calor extremos (Titiksha), o poder de viver sem água e comida e outros poderes estão sob a categoria de Kaya Sampat (perfeição do corpo).

2. Como o corpo do Hatha Yogi é perfeito e firme, sua mente também é firme e unidirecionada. Por meio das práticas de Dharana e Dhyana, ele alcança o degrau mais alto da escada iogue e atinge a imortalidade por meio do samadhi iogue. O iogue que tiver alcançado o estágio mais elevado terá os 8 Siddhis principais e todos os Siddhis secundários.

3. A obtenção de poderes depende da quantidade de concentração em diferentes Chakras e Tattvas e do despertar da Kundalini. A prática de Mudras, Bandhas, Asanas e Pranayamas também ajuda muito na aquisição de Siddhis.

4. Os Siddhis obtidos pela prática de Mudras podem ser obtidos pela prática de Bandhas, Asanas, Pranayamas e também pela concentração em diferentes Chakras. Isso depende do temperamento e da capacidade dos aspirantes. Uma pessoa pode obter o objetivo desejado por meio de um exercício e outras por métodos diferentes. Portanto, se alguém não for capaz de obter sucesso com um exercício específico, terá de recorrer a outros exercícios.

5. Muitos dos oito principais Siddhis não são possíveis na era atual (Kali Yuga), quando o corpo e a mente da grande maioria não estão suficientemente aptos. Mesmo hoje em dia, há vários Siddhas que têm o poder de realizar alguns dos Siddhis. Quando as pessoas se aproximam deles para fazer isso ou aquilo, eles se escondem ou geralmente dizem: "Não sei". Eles não são muito exigentes com relação a esses Siddhis. Seu objetivo é ignorá-los como irreais e aspirar a alcançar o mais elevado. Eles

são os únicos yogins verdadeiros. Muitos são capazes de usar alguns poderes, mas não sabem como o fazem.

6. É possível ler os pensamentos dos outros. Um homem em Londres ouve a mensagem espiritual de sábios na Índia. Você já viu várias pessoas removerem o veneno de cobras entoando alguns mantras ou pelo simples toque. Ao dar algum tipo de folha, doenças incuráveis são curadas. Há homens que podem dizer com muita precisão seu passado, presente e futuro. Alguns são capazes de ver entidades astrais. A interrupção das funções do coração, a mudança da mente de outras pessoas e outros poderes se devem às práticas iogues.

7. Atualmente, não é possível encontrar um homem que tenha desenvolvido todos os poderes. Quando alguém obtém certos poderes, ele para na influência de Maya e da falsa Tushti (satisfação) e usa os poderes para seu sustento ou para obter fama. Portanto, ele não é capaz de prosseguir e alcançar a perfeição. Esse não é o erro dos kriyas iogues. Você não deve perder a fé. A fé, a atenção, a sinceridade e a seriedade o levarão ao sucesso.

Dharana (Concentração)

1. Fixe a mente em algum objeto, seja dentro ou fora do corpo. Mantenha-a firme por algum tempo. Isso é Dharana. Você terá que praticar isso diariamente. O Yoga Laico tem sua base em Dharana.

2. Purifique a mente primeiro por meio da prática de Yama e Niyama e, em seguida, pratique Dharana. A concentração sem pureza não serve para nada. Há alguns ocultistas que têm concentração. Mas eles não têm bom caráter. Essa é a razão pela qual eles não fazem nenhum progresso na linha espiritual.

3. Aquele que tiver um Asana estável e tiver purificado os Nadis do Yoga poderá se concentrar facilmente. A concentração será intensa se você remover todas as distrações. Um verdadeiro Brahmachari, que preservou seu Veerya, terá uma concentração maravilhosa.

4. Alguns alunos tolos e impacientes começam a praticar Dharana imediatamente, sem passar pelo treinamento ético preliminar. Isso é um erro grave. A perfeição ética é de suma importância.

5. Você pode se concentrar internamente em qualquer um dos sete chakras e externamente em qualquer Devata, Hari, Krishna ou Devi.

6. A atenção desempenha um papel importante na concentração. Aquele que tiver desenvolvido seu poder de atenção terá boa concentração. Um homem que está cheio de paixão e de todos os tipos de desejos fantásticos dificilmente consegue se concentrar em qualquer objeto, mesmo que seja por um segundo. Sua mente estará pulando como um macaco.

7. Aquele que tiver adquirido Pratyahara (retirar os sentidos dos objetos) terá uma boa concentração. Você terá que seguir o caminho espiritual passo a passo, etapa por etapa. Para começar, estabeleça a base de Yama, Niyama, Asana, Pranayama e Pratyahara. Só então a superestrutura de Dharana e Dhyana será bem-sucedida.

8. Você deve ser capaz de visualizar muito claramente o objeto de concentração, mesmo na ausência dele. Você deve evocar a imagem mental a qualquer momento. Se você tiver boa prática de concentração, poderá fazer isso sem muita dificuldade.

9. No estágio inicial da prática, você pode se concentrar no som do tique-taque de um relógio ou na chama de uma vela ou em qualquer outro objeto que seja agradável à mente. Isso é concentração concreta. Não pode haver concentração sem algo sobre o qual a mente possa repousar. A mente pode se fixar em um objeto agradável. No início, é muito difícil fixar a mente em qualquer objeto que não lhe agrade.

10. Se quiser aumentar seu poder de concentração, terá de reduzir suas atividades mundanas. Você terá de observar Mouna todos os dias por duas horas ou até mais.

11. Pratique a concentração até que a mente esteja bem estabelecida no objeto de concentração. Quando a mente se afastar do objeto, traga-a de volta.

12. Quando a concentração é profunda e intensa, todos os outros sentidos não podem funcionar. Aquele que pratica a concentração por uma hora diária tem enormes poderes psíquicos. Ele terá uma forte força de vontade.

13. Os vedantinos tentam fixar a mente no Atman. Esse é o seu Dharana. Os Hatha Yogins e Raja Yogins concentram sua mente nos seis Chakras. Os bhaktas se concentram em seu Ishta Devata. Outros objetos de meditação são descritos em Trataka e Laya Yoga. A concentração é necessária para todos os aspirantes.

14. Aqueles que praticam a concentração evoluem rapidamente. Eles podem fazer qualquer trabalho com maior eficiência em pouco tempo. O que os outros conseguem fazer em seis horas pode ser feito facilmente em meia hora por alguém que tenha uma mente concentrada. A concentração purifica e acalma as emoções turbulentas, fortalece a corrente de pensamento e esclarece as ideias. A concentração também mantém o homem em seu progresso material. Ele realizará um trabalho muito bom em seu escritório ou casa de negócios. O que antes era turvo e nebuloso se torna mais claro e definido; o que antes era muito difícil se torna fácil agora; e o que antes era complexo, desconcertante e confuso se torna facilmente acessível mentalmente. Você pode alcançar qualquer coisa por meio da concentração. Nada é impossível para quem pratica regularmente a concentração. A clarividência, a clariaudiência, o mesmerismo, o hipnotismo, a leitura de pensamentos, a música, a matemática e outras ciências dependem da concentração.

15. Retire-se para um cômodo silencioso. Feche seus olhos. Veja o que acontece quando você pensa em uma maçã. Você pode pensar em sua cor, forma, tamanho, diferentes partes, como casca, polpa, sementes, etc. Você pode pensar nos lugares, Austrália ou Caxemira, de onde ela é importada. Você pode pensar em seu sabor ácido ou doce e em seus efeitos sobre o sistema digestivo e o sangue. Por meio da lei da associação, ideias de outras frutas também podem tentar entrar. A mente pode começar a ter outras idéias estranhas. Ela pode começar a vagar. Pode pensar em encontrar um amigo na estação de trem às 16 horas. Pode pensar em comprar uma toalha, uma lata de chá ou biscoitos. Você deve tentar ter uma linha de pensamento definida. Não deve haver nenhuma interrupção

na linha de pensamento. Você não deve ter nenhum outro pensamento que não esteja relacionado ao assunto em questão. A mente se esforçará ao máximo para seguir seus velhos caminhos. Você terá de se esforçar muito no início. A tentativa é como subir uma colina íngreme. Você se alegrará e sentirá imensa felicidade quando obtiver sucesso na concentração.

16. Assim como as leis de gravitação, coesão, etc., operam no plano físico, as leis definidas do pensamento, como as leis de associação, relatividade, contiguidade, etc., também operam no plano mental ou mundo do pensamento. Aqueles que praticam a concentração devem entender completamente essas leis. Quando a mente pensa em um objeto, pode pensar em suas qualidades e em suas partes também. Quando pensa em uma causa, pode pensar também em seu efeito.

17. Se você ler com concentração o Bhagavad Gita ou o Vigário de Wakefield várias vezes, poderá obter novas ideias a cada vez. Por meio da concentração, você obterá insights. Significados esotéricos sutis aparecerão no campo da consciência mental. Você compreenderá a profundidade interna do significado filosófico.

18. Quando se concentrar em um objeto, não lute com a mente. Evite tensão em qualquer parte do corpo. Pense suavemente no objeto de maneira contínua. É muito difícil praticar a concentração quando se está com muita fome e quando se está sofrendo de uma doença aguda.

19. Se as emoções o perturbarem durante a concentração, não se importe com elas. Elas passarão logo. Se tentar afastá-las, terá de usar sua força de vontade. Tenha uma atitude indiferente. Para afastar as emoções, o Vedantin usa a fórmula: "Sou um Sakshi das modificações mentais. Não me importo. Saia daqui". O Bhakta simplesmente reza, e a ajuda vem de Deus.

20. Treine a mente a se concentrar em vários objetos, grosseiros e sutis, de vários tamanhos. Com o passar do tempo, um forte hábito será formado. No momento em que você se sentar para se concentrar, o humor virá imediatamente, com bastante facilidade.

21. Ao ler um livro, você deve ler com concentração. Não adianta pular as páginas de forma apressada. Leia uma página. Feche o livro. Concentre-se no que você leu. Encontre linhas paralelas na Gita, Upanishads, etc.

22. Para um neófito, a prática da concentração é repugnante e cansativa no início. Ele precisa abrir novos sulcos na mente e no cérebro. Depois de algum tempo, digamos dois ou três meses, ele passa a ter grande interesse. Ele desfruta de um novo tipo de felicidade. A concentração é a única maneira de se livrar das misérias e tribulações. Seu único dever é alcançar a concentração e, por meio dela, atingir a bem-aventurança final, a autorrealização. A caridade e o Rajasuya Yajna não são nada quando comparados à concentração.

23. Quando os desejos surgirem na mente, não tente satisfazê-los. Rejeite-os assim que surgirem. Assim, por meio da prática gradual, os desejos podem ser reduzidos. As modificações da mente também diminuirão muito.

24. Você deve se livrar de todos os tipos de fraqueza mental, superstições, samskaras falsos e errados. Só então será capaz de concentrar sua mente.

Capítulo Quatro

ADENDO DO YOGA

1. Sadasiva Brahman

Sri Sadasiva Brahman, um iogue de renome, viveu em Nerur, perto de Karur, no distrito de Trichinopolly, há cerca de cento e vinte anos. Ele foi o autor de "Atma Vilas", "Brahma Sutras" e várias outras obras. Certa vez, ele estava em Samadhi. As enchentes do rio Cauveri o cobriram com lama. Durante alguns meses, seu corpo permaneceu enterrado sob a terra. Os agricultores lavraram a terra e feriram a cabeça do iogue. Saiu um pouco de sangue. Eles ficaram muito surpresos. Eles cavaram a terra. Sadasiva Brahman levantou-se de seu Samadhi e foi embora. Certa vez, algumas pessoas rudes vieram com paus para bater nele. Ele levantou as mãos, mas não conseguiu movê-las. Permaneceram como estátuas. Em outra ocasião, ele entrou no Zenana de um Nawab completamente nu enquanto vagava como um Avadhuta. O Nawab ficou furioso e cortou sua mão com uma grande faca. Sadasiva Brahman foi embora com uma gargalhada. O Nawab pensou que aquele homem deveria ser um grande sábio. Ele pegou a mão mutilada e seguiu o Sábio. No terceiro dia, o Nawab disse: "Ó meu Senhor! Cortei sua mão devido à minha tolice. Por favor, me perdoe". Sadasiva simplesmente tocou a parte cortada com a outra mão. Surgiu uma nova mão. Sadasiva perdoou o Nawab e o abençoou.

2. Jnanadev

Sri Jnanadev também é conhecido como Jnaneswar. Ele foi o maior iogue que o mundo já produziu. Nasceu em Alandi, a 7 milhas de Poona. Seu Samadhi está lá até hoje. Se alguém ler o Gita escrito por ele ao lado do Samadhi, todas as dúvidas serão esclarecidas. Ele é considerado um Avatara do Senhor Krishna. Quando era menino, ele simplesmente tocou em um búfalo. Ele repetiu os Vedas. Ele tinha controle total sobre os elementos. Quando não havia recipiente para preparar comida, sua irmã preparava pão em suas costas. Ele entrou em Samadhi enquanto estava vivo, aos 22 anos de idade. Ele puxou todo o Prana para o Brahmarandhra e abandonou o corpo físico. Quando era um garoto de 14 anos, começou a escrever comentários sobre o Gita. Seu comentário sobre a Gita é

considerado um dos melhores. Em uma grande assembleia de pânditas sânscritos em Benares, ele foi escolhido presidente.

3. Trilinga Swami

Sri Trilinga Swami de Benares, nascido em Andhra Desa, viveu há cerca de cinquenta anos. Ele viveu por 280 anos. Ele fez seu Tapas em Manasarovar (Tibete). Uma vez, Ramakrishna Paramahamsa também o viu em Benares. Ele trouxe algum dinheiro para Benares quando veio pela primeira vez para Tapas. Abriu uma loja de leite e distribuía leite gratuitamente para pessoas pobres, sadhus e sannyasins. Ele costumava viver debaixo da água do Ganges por seis meses ininterruptos. Costumava dormir no templo de Kashi Visvanath, mantendo os pés sobre o Shivalinga. Certa vez, ele pegou a espada do governador e a jogou no Ganges. Quando o governador a exigiu de volta, ele mergulhou na água e trouxe de volta duas espadas, e o governador não conseguiu encontrar sua própria espada. Alguns malfeitores jogaram um pouco de água de cal em sua boca. Ele imediatamente a bombeou pelo ânus por meio do Sang Pachar Kriya.

4. Gorakhnath

Sri Gorakhnath era um grande iogue como Sri Jnanadev de Alandi. No vilarejo de Chandragiri, às margens do Godavari, havia um brâmane chamado Suraj. O nome de sua esposa era Sarasvati. Eles não tinham filhos. O Yogi Matsyendranath foi fazer Bhiksha na casa de Suraj. Sarasvati entreteve o Yogi com boa comida, com Sraddha. Ela chorou diante dele por não ter um filho. O iogue Matsyendranath lhe deu uma pitada de cinzas sagradas com bênçãos para ter um filho. Algum tempo depois, ela teve um filho. Matsyendranath voltou para Sarasvati e levou o menino consigo quando ele tinha doze anos de idade. Ele enviou o menino a Badrinarayan para fazer Tapas. Apsaras e outros devatas vieram molestá-lo. Matsyendranath permaneceu firme e superou todas as dificuldades. Ele permaneceu firme e superou todas as tentações. Ele obteve tremendos Siddhis. Matsyendranath também transmitiu todos os seus poderes e Vidyas ao menino, seu discípulo, Gorakhnath.

Sri Gorakhnath, em seu 12º ano de vida, foi para Badrinarayan e realizou Tapas por 12 longos anos, vivendo apenas do ar. Gorakhnath tinha tremendos poderes iogues. Quando seu Guru Matsyendranath entrou no corpo morto de um Raja (Parakaya Pravesh) para obedecer às ordens de Sri Hanuman de produzir um filho para uma certa Rani, Gorakhnath assumiu a forma de uma dama por meio de seus poderes iogues e entrou nos aposentos internos do palácio (Kamarupa Siddhi). Em outro momento, ele fez uma criança de brinquedo de argila e a deu como companheira de brincadeiras para as crianças de um determinado vilarejo. Ele converteu uma parte de uma montanha em ouro e a reconverteu à sua condição anterior. Ele passou urina em uma pedra. Ela se transformou em ouro. Certa vez, em um Kumbhamela às margens do Godavari, ele deu comida a todos espalhando apenas folhas, mas ofereceu diferentes refeições ricas ao gosto de todos. No mesmo Mela, ele se reduziu lentamente em volume e assumiu a forma de um mosquito (Anima Siddhi). Por meio de seu próprio poder iogue, ele se queimou até virar cinzas e assumiu novamente sua forma original. Ele fez Akasagamanam (caminhar no céu). Dessa forma, ele realizou muitos Siddhis. Raja Bhartrihari foi seu discípulo.

5. Ashram de Swami Krishna

Swami Krishna Ashram é um santo vivo no vilarejo de Daroli, 14 milhas abaixo de Gangotri, a origem do Ganges. Ele tem vivido lá nos últimos oito anos em estado de nudez absoluta, em uma região gelada, onde um homem comum pode precisar de um suéter de lã, um Gothma e meia dúzia de cobertores. Ele era um Shiva Bhakta. Ele jogou fora todos os seus vasos de Puja, foi para Varanasi, tomou sannyasa e viveu lá por um ano. Depois, foi para Hardwar, jogou fora o Danda e se tornou um Avadhuta. Ele também esteve em Uttarkashi. Quando moscas grandes e afiadas estavam picando seu corpo, quando o sangue estava saindo abundantemente, ele nunca perturbava as moscas. Tal era seu poder de resistência. Certa vez, no Kshetra, um servo arrogante o insultou por não ter trazido nenhum recipiente para o Dhal e derramou Dhal muito quente em suas mãos. Swami Krishna Ashram bebeu o Dhal, embora seus lábios e mãos estivessem escaldados. Há outro Swami chamado Bhuma Ashram que vive em Daroli em um estado de nudez. Ele é amigo de Krishna Ashram.

Titiksha, o poder de resistência, é um atributo essencial de todos os Sadhakas. Essa é uma das seis virtudes da Sadhana Chatushtaya. Leia os Slokas 14 e 15 do Gita, capítulo II. Você entenderá a importância dessa virtude, Titiksha.

6. Yogi Bhusunda

Yogi Bhusunda é um dos Chiranjivis entre os iogues. Ele era o mestre na ciência de Pranayama. Diz-se que ele construiu um grande ninho, como uma montanha, no ramo sul do Kalpa Vriksha, situado no cume norte do Mahameru. Bhusunda vivia nesse ninho. Ele era um Trikala Jnani. Ele podia ficar sentado em Samadhi por qualquer período de tempo. Não tinha desejos. Ele havia obtido Santi e Jnana supremos. Ele estava lá, desfrutando da bem-aventurança de seu próprio Ser e ainda está lá, sendo um Chiranjivi. Ele tinha pleno conhecimento dos cinco Dharanas. Ele havia se tornado à prova dos cinco elementos praticando os cinco métodos de concentração. Diz-se que quando todos os doze Adityas queimassem o mundo com seus raios ardentes, ele, por meio de seu Apas Dharana, alcançaria o Akasa. Quando tempestades ferozes surgirem, quebrando as rochas em pedaços, ele estará no Akasa por meio do Agni Dharana. Quando o mundo e o Mahameru estivessem debaixo d'água, ele flutuaria sobre eles por meio do Vayu Dharana.

7. Tirumula Nayanar

Tirumula Nayanar foi um grande iogue em Kailas. Ele possuía todos os oito principais Siddhis pela graça de Nandi, o Vahana do Senhor Shiva. Ele era amigo de Agastya Muni. Ele veio de Kailas e ficou em Varanasi. Depois, foi para Chidambaram, Tiruvavaduturai e outros lugares próximos a Madras. Ele adorou o Senhor Shiva no templo de Tiruvavaduturai e ficou lá por algum tempo. Certa vez, ele foi a um jardim às margens do rio Cauveri. Lá, ele viu o corpo morto de um cuidador de um rebanho de vacas. Ele notou que todas as vacas rodeavam o corpo morto do vaqueiro e choravam amargamente. Isso tocou o coração de Tirumular. Ele teve muita pena das vacas. Ele deixou seu corpo em um determinado lugar e entrou no corpo morto do vaqueiro. Ele cuidou das vacas durante todo o dia e as mandou de volta para suas respectivas casas. A esposa do vaqueiro, que não sabia da morte de seu marido, convidou Tirumular, que

estava usando o corpo físico de seu marido. Tirumular recusou. Ele queria entrar em seu próprio corpo. Quando procurou por seu corpo, ele não foi encontrado no lugar original. Então, ele pensou que tudo isso era graça do Senhor Shiva. Então, com o corpo do vaqueiro, ele foi para Avaduturai, sentou-se embaixo de uma árvore Asvattha no lado oeste do templo e escreveu um livro valioso chamado "Tirumantram" em tâmil. É um livro de 3000 versos que contém a essência dos Vedas.

8. Mansoor

Mansoor era um Brahma-Jnani sufista. Ele viveu na Pérsia, há cerca de quatrocentos anos. Ele repetia sempre: "Anal-haq! Anal-haq!" Isso corresponde a "Soham" ou "Aham Brahma Asmi" dos Vedantinos. As pessoas relataram ao Badshah que Mansoor era ateu (Kafir) e que ele estava sempre dizendo "Anal-haq". O Badshah ficou bastante irritado. Ele ordenou que Mansoor fosse cortado em pedaços. Suas ordens foram obedecidas. Mesmo assim, os pedaços de carne estavam pronunciando "Anal-haq". Ele não sentiu dor, pois era um Samadhi Jnani completo e tinha total identificação com Brahman. Ele estava acima da consciência corporal. Em seguida, colocaram os pedaços de carne e ossos no fogo e os reduziram a cinzas. Mesmo assim, as cinzas pronunciaram "Anal-haq". Durante sua vida, ele realizou muitos milagres. Mesmo os jnanis podem fazer milagres se desejarem e se acharem necessário para a ocasião. Sadasiva Brahman e outros Jnanis fizeram maravilhas. Lembrem-se diariamente da vida de grandes homens. Você avançará no caminho espiritual.

9. Milarepa

Milarepa ficou profundamente impressionado, desde a juventude, com a natureza transitória e impermanente de todas as condições da existência terrena e com os sofrimentos e a miséria em que via todos os seres imersos. Para ele, a existência parecia uma enorme fornalha onde todas as criaturas vivas estavam assando. Isso enchia seu coração de uma tristeza tão penetrante que ele era incapaz de sentir até mesmo a felicidade celestial desfrutada por Brahma e Indra em seus céus, muito menos as alegrias e prazeres terrenos proporcionados por uma vida de grandeza mundana.

Por outro lado, ele estava tão cativado pela visão da pureza imaculada, pela beleza casta da descrição do estado de perfeita liberdade e onisciência associado à conquista do Nirvana, que não se importava nem mesmo com a possibilidade de perder a própria vida na busca que havia empreendido, dotado como era de plena fé, intelecto aguçado e um coração transbordante de amor e simpatia por todos.

Tendo obtido conhecimento transcendental no controle da natureza etérea e espiritual da mente, ele foi capaz de demonstrar isso voando pelo céu, andando, descansando e dormindo no ar. Da mesma forma, ele foi capaz de produzir chamas de fogo e fontes de água a partir de seu corpo e de transformar seu corpo, à vontade, em qualquer objeto desejado, convencendo assim os descrentes e voltando-os para as buscas religiosas.

Ele era perfeito na prática dos quatro estágios da meditação e, portanto, era capaz de projetar seu corpo sutil de modo a estar presente como o iogue presidente em vinte e quatro lugares sagrados onde deuses e anjos se reúnem, como nuvens, para a comunhão espiritual.

Ele era capaz de dominar deuses e elementais e fazê-los cumprir suas ordens instantaneamente, no cumprimento de todos os deveres. Ele era um perfeito adepto dos poderes sobrenaturais. Foi capaz de atravessar e visitar todos os inumeráveis paraísos sagrados e céus dos Budas, onde, em virtude de seus atos absorventes de devoção insuperável, os Budas e Bodhisattvas que os presidiam o favoreceram com discursos sobre o Darma e ouviram os seus em retribuição, de modo que ele santificou os mundos celestiais por meio de suas visitas e estadas.

10. Napoleão Bonaparte

Napoleão Bonaparte era um homem de grande concentração. Seu sucesso se deveu ao poder de concentração. Ele sofria de várias doenças, como ataques epilépticos, bradicardia, etc. Se não fosse por essas doenças, ele teria se mostrado ainda mais poderoso. Ele podia dormir a qualquer hora que quisesse. Ele roncava no exato momento em que se deitava na cama. Ele se levantava no segundo exato da hora marcada. Esse é um tipo de Siddhi. Ele não tinha Vikshepa ou hesitação. Ele tinha o Ekagrata altamente desenvolvido de um iogue. Ele podia extrair, por assim dizer, qualquer pensamento do buraco do pombo do cérebro, debruçar-se sobre

ele o tempo que quisesse e empurrá-lo de volta quando terminasse. Ele dormia profundamente à noite em meio a uma guerra movimentada e não se preocupava nem um pouco à noite. Tudo isso se devia ao seu poder de concentração. A concentração pode fazer qualquer coisa. Sem concentração da mente, nada pode ser alcançado.

Os Srs. Gladstone e Balfour tinham muita concentração mental. No exato momento em que se retiravam para a cama, eles pegavam no sono. Observe a palavra "no exato momento". Eles nunca ficavam se revirando na cama por 15 ou 20 minutos, como acontece com as pessoas mundanas. Pense em como é difícil entrar em um sono profundo no exato momento em que você se deita. Eles tinham perfeito controle sobre o sono. Também podiam se levantar da cama a qualquer momento que desejassem, sem nenhum alarme. Dormir e levantar na hora marcada é apenas um exemplo para mostrar o poder da concentração até certo ponto. Há pessoas que, depois de um dia de trabalho árduo, conseguem dormir no exato momento em que vão para a cama, mas não conseguem se levantar na hora marcada. Esse é apenas um exemplo de algo muito comum. Pessoas concentradas podem fazer maravilhas e milagres.

11. Ensinamentos de Kabir

Certa vez, Kabir amarrou um porco robusto no poste da frente da varanda de sua casa. Um brâmane pundit ortodoxo foi até a casa de Kabir para discutir um problema filosófico. Ele viu o porco na frente da casa. Ele ficou muito perturbado, irritado e aborrecido. Ele perguntou a Kabir: "Caro senhor, como é que você amarrou um animal nojento que come os excrementos dos seres humanos bem perto de sua casa? Você não tem Achara. Você é um homem sujo. Você não conhece os Shastras. Você é ignorante". Kabir respondeu: - "Ó Shastriji, você é mais sujo do que eu. Eu amarrei o porco no poste da frente da minha casa, enquanto você amarrou o porco na mente". O brâmane ficou muito irritado e foi embora sem dizer uma palavra. Man changa katorie me ganga: "Se a mente for pura, você encontrará o Ganges na xícara". A purificação da mente é de suma importância. Sem isso, nada pode ser alcançado no caminho espiritual.

12. Um falso acadêmico de latim

Um certo homem procurou um professor de latim para aprender latim. Ele ficou com o professor por uma semana. Ele notou que a maioria das palavras terminava em "o". Ele pensou que deveria acrescentar a letra "o" ao final de cada palavra. Ele sabia bem inglês. Ele disse ao professor que sabia latim e, com a permissão do professor, voltou para sua terra natal. Ele chegou à sua casa e bateu na porta dizendo estas palavras: "O, querida-o, esposa-o, abra-o, porta-o". Ele achava que tudo isso era latim.

Há muitos eruditos em Yoga e Vedanta que também são semelhantes ao erudito latino narrado acima. Eles permanecem por alguns dias na biblioteca do Ram Ashram ou com alguns Sadhus, aprendem os nomes Kundalini, Mula Chakra, Nadi, Pranayama, Maya ou Pratibimbavada e vão de um lugar para outro. Yoga e Vedanta são filosofias que devem ser estudadas sob a orientação de um guru com grande interesse por um período de 12 anos. Então, somente uma pessoa pode dominar os assuntos. O Yoga e o Vedanta não devem ser usados como meio de subsistência. Depois de aprender algumas palavras de Yoga e Vedanta, não se deve sair por aí e se misturar com as pessoas do mundo. Alcançar a perfeição no Yoga requer uma longa experiência prática sob a orientação de um guia perfeito.

13. História de um aspirante

Um aspirante foi até um Mahant do Gorakhnath Panth. Os seguidores de Gorakhnath são aqueles que usam brincos grandes de celuloide preto ou de vidro. O Mahant furou as orelhas do aspirante, colocou brincos grandes e também lhe deu um belo nome, Yogi Ishvarananda. Ele permaneceu no Ashram por três meses. Não obteve nenhum progresso espiritual. Pensou consigo mesmo: "Este não é o caminho correto. Deixe-me tentar outro caminho". Ele deixou o Ashram imediatamente, vagou por densas selvas, encontrou um faquir e implorou por iniciação. O faquir o circuncidou, deu-lhe um mantra e pediu que ele tivesse uma barba longa. Isso também não o satisfez. Agora veja a condição lamentável desse pobre aspirante. As úlceras nos ouvidos não haviam se curado adequadamente. Ele sentia uma dor considerável devido à inflamação séptica. Havia uma secreção abundante de pus. Ele já tinha um estado mental perturbado e essa

situação aumentava suas preocupações mentais. Ele refletiu seriamente que essa não era a maneira de buscar o guru. Decidiu firmemente que não deveria vagar por aí, que deveria se ater firmemente a um lugar solitário e que deveria realizar Tapas com orações constantes a Deus. Ele escolheu um lugar e realizou Tapas com toda a sinceridade. Isso o purificou e o tornou apto a dar passos mais altos. Após um período de dois anos, um guru apareceu diante dele e o iniciou nos profundos mistérios do Yoga. Os aspirantes de hoje também estão correndo assim de um lugar para outro em busca de um guru. Isso é inútil. Eles devem se purificar para uma vida iogue. Por acaso, mesmo que entrem em contato com um Avatara, não serão muito beneficiados se não tiverem uma base sólida para uma vida yogue.

14. Outros iogues

O iogue, por meio de várias práticas, estabelece um controle consciente sobre os órgãos e funções do corpo. Ele molda seu corpo como aço. Um Swami em Londres fez uma demonstração de como parar seu coração diante do rei. Muitos médicos competentes estavam presentes na ocasião e o examinaram. Em 1926, Desabandhu parou os pulsos radiais e temporais de ambos os lados à vontade e também parou os batimentos cardíacos por um curto período de tempo. Ele fez uma demonstração no Sindicato Médico de Bombaim. Na Corte do Maharajah Ranjit Singh, em Lahore, o Hatha Yogi Hari Das, que se enterrou embaixo da terra por quarenta dias depois de fechar bem o nariz, a boca, os ouvidos e os olhos com cera, voltou vivo. O iogue maometano, Gunangudi Mastan, foi enterrado em Madras. Alguns iogues voam no ar. Isso se deve ao Khechari Mudra.

Yogi Pratap estava na postura de fazer o Viparitakarani Mudra. Ele pediu aos espectadores que cobrissem sua cabeça com argila por todos os lados. Ele permaneceu nessa posição por duas horas inteiras. Paul Deussen, um viajante alemão, testemunhou pessoalmente esse fato em Varanasi. Sri Swami Vishuddhananda, de Varanasi, certa vez deu vida a um pardal morto. Nada é impossível para um verdadeiro iogue.

Experiência mística - Visões de luzes

Vários tipos de luzes se manifestam durante a meditação devido à concentração profunda. No início, uma luz branca e brilhante, do tamanho

da ponta de um alfinete, aparecerá na testa, no espaço entre as duas sobrancelhas, que corresponde provisoriamente ao Ajna Chakra. Você perceberá, quando os olhos estiverem fechados, luzes de cores diferentes: branca, amarela, vermelha, esfumaçada, azul, verde, luzes mistas, flashes como relâmpagos, fogo, lua, sol, estrelas e faíscas. Essas são as luzes Tanmatric. Cada Tanmatra tem sua própria cor específica. As luzes amarelas e brancas são vistas com muita frequência. No início, pequenas bolas de luz branca ou vermelha flutuam diante do olho da mente. Quando observar isso pela primeira vez, tenha certeza de que a mente está se tornando mais estável e que você está progredindo na concentração. Depois de alguns meses, o tamanho da luz aumentará e você verá um brilho total de luz branca, maior que o sol. No início, essas luzes não são estáveis. Elas aparecem e desaparecem imediatamente. Quando você pratica a meditação de forma constante e sistemática por 2 ou 3 horas, essas luzes aparecem com mais frequência e permanecem estáveis por um longo tempo. A visão das luzes é um grande incentivo na Sadhana. Ela o impele a se ater à Sadhana com firmeza. Ela lhe dá uma forte fé na matéria suprafísica. O aparecimento das luzes denota que você está transcendendo a consciência física. Você está em um estado semiconsciente quando a luz aparece. Você está entre os dois lugares. Você não deve sacudir o corpo quando essas luzes se manifestarem. Você deve estar perfeitamente estável em seu asana e respirar lentamente.

Às vezes, você verá algumas formas brilhantes de Devatas ou outras formas físicas. Você verá seu Ishta Devata ou seu Guru. Siddhas, Rishis e outros dão seu Darshan para encorajá-lo. Você pode ver belos jardins, edifícios palacianos, rios, montanhas, templos dourados, cenários tão encantadores e pitorescos que não podem ser adequadamente descritos.

Durante a concentração intensa, muitos são capazes de sentir uma sensação peculiar, como se alguma corrente elétrica passasse pelo Muladhara Chakra. Eles imediatamente perturbam seu corpo e descem à consciência física por medo. Elas não precisam ter medo algum. Devem se manter firmes e esperar por mais experiências.

As experiências variam de pessoa para pessoa. A experiência de um homem pode não ser a mesma de outro homem. Muitos acreditam erroneamente que realizaram o Ser quando obtêm essas experiências,

interrompem sua Sadhana e tentam se movimentar com o público para pregar e fazer Loka-Sangraha. Isso é um erro grave. Isso não é realização de forma alguma. Todos esses são simples encorajamentos do seu Ishta Devata para convencê-lo de uma vida espiritual mais elevada e empurrá-lo para a prática sistemática e incessante com zelo e entusiasmo. Você terá que ignorar essas coisas e afastá-las, assim como fez com os objetos mundanos. Você não deve se importar nem um pouco quando tiver essas visões. Você deve ter seu Lakshya na meta. As visões podem aparecer em algumas pessoas em poucos dias, enquanto em outras, em seis ou nove meses. Isso depende do estado da mente e do grau de concentração. Algumas pessoas podem não ter essas experiências, mas estarão progredindo no caminho espiritual.

Às vezes, você verá luzes muito fortes e deslumbrantes, maiores que o sol. Elas são brancas. No início, elas aparecem e desaparecem rapidamente. Mais tarde, elas se tornam constantes, mesmo por 10 ou 15 minutos, de acordo com o grau de concentração. As luzes aparecerão diante dos olhos ou em qualquer um dos chakras. Às vezes, a luz é tão forte e deslumbrante que você precisa parar de olhar e interromper a meditação. Algumas pessoas têm medo e não sabem o que fazer e como prosseguir. Com a prática constante, a mente engajada na concentração desaparecerá. Os seres e objetos com os quais você entra em contato durante o período inicial da Sadhana pertencem ao mundo astral. As formas brilhantes são Devatas superiores de planos mentais e superiores, que descem para dar Darshan e encorajar os Sadhakas. Vários Shaktis se manifestam em formas brilhantes. Adore-os. Faça Puja mental assim que eles aparecerem diante de você.

Não perca seu tempo olhando para essas visões. Isso é apenas uma curiosidade. Tudo isso é um incentivo para convencê-lo da existência de realidades metafísicas e suprafísicas. As visões são subjetivas ou objetivas, suas próprias criações mentais ou de realidades em planos mais finos da matéria. O universo consiste em planos de matéria de vários graus de densidade. As vibrações rítmicas dos Tanmatras em vários graus dão origem à formação de vários planos. As visões podem ser dessas coisas ou seres. Ou, em muitos casos, podem ser puramente imaginárias. Elas podem ser a cristalização de seu próprio pensamento intenso. Você deve discriminar bem.

Elementais

Às vezes, esses elementais aparecem durante a meditação. São figuras estranhas, algumas com dentes longos, rostos grandes, outras com três cabeças, outras com rostos na barriga, outras sem carne e pele, etc. São habitantes de Bhuvar Loka. Eles são habitantes de Bhuvar Loka. Eles são Bhutas. Supõe-se que sejam os assistentes do Senhor Shiva. Eles têm formas aterrorizantes. Eles não causam nenhum dano. Eles simplesmente aparecem no palco. Eles vêm para testar sua força e coragem. Eles não podem fazer nada. Não podem ficar diante de um aspirante puro e ético. A repetição do Om ou do Mantra do Guru os afastará. Sempre que os jovens olham para um cadáver ou quando vêem um corpo pendurado ou quando vêem um assassinato cruel, eles sempre ficam pensando nesse caso. Mesmo durante a meditação, o mesmo pensamento virá e assumirá uma forma peculiar. Repetidamente, eles verão a mesma forma diante de seus olhos. Elas não devem ter medo algum. Trata-se apenas de sua criação mental. Um covarde é absolutamente inadequado para a linha espiritual. Destruam o medo. Desenvolvam a coragem. Sejam ousados.

Vida no plano astral

Durante o curso da prática, um dia você sentirá que se separou do corpo. Sentirá uma imensa alegria misturada com medo: alegria por possuir uma nova luz, o corpo astral; e medo devido à entrada em um plano estranho e desconhecido. Logo no início, a nova consciência é muito rudimentar no novo plano. Você sentirá apenas que tem um corpo leve e arejado e perceberá uma atmosfera astral limitada, vibrante e rotativa, com iluminação de luzes, objetos e seres dourados. Poderá sentir que está flutuando no ar.

Você nunca cairá, mas a nova experiência de sutileza gera novos sentimentos e sensações no início. Não se sabe como você deixa o corpo e permanece. Você não tem consciência de como se separou completamente do corpo. A nova alegria é inexprimível. Você terá de senti-la e vivenciá-la de fato. Quando você volta à consciência corporal, há um desejo intenso de recuperar a nova consciência e de permanecer sempre nesse estado. Por acaso, por meio de tentativas repetidas, você é capaz de ir além da consciência corporal uma vez por mês, mais ou menos, no decorrer da

Sadhana. Se você continuar com paciência, por meio de práticas iogues, poderá deixar o corpo à vontade e permanecer por muito tempo.

Você pode, por mera vontade, viajar para qualquer lugar que desejar com o corpo astral e lá se materializar extraindo os materiais necessários de Ahamkara ou do depósito universal. O processo é muito simples para os ocultistas e iogues que conhecem a lógica e a técnica detalhada das várias operações. A leitura de pensamentos, a transferência de pensamentos, a cura psíquica, a cura à distância, etc., podem ser realizadas com muita facilidade por aqueles que conseguem trabalhar com o corpo astral. Os raios mentais concentrados podem penetrar em paredes opacas e viajar quilômetros e quilômetros.

Dicas sobre yoga

Brahmacharya é muito, muito essencial. Mesmo nos sonhos, você deve estar livre de pensamentos luxuriosos. Isso requer longa prática e cuidadosa vigilância sobre a mente e os Indriyas. As pessoas tolas se apressam em pular para os cursos superiores de Yoga em vão, sem ter esse item importante que é muito útil para a Sadhana espiritual.

Os sonhos úmidos geralmente ocorrem no último quarto da noite. Aqueles que têm o hábito de se levantar da cama entre 3 e 4 horas da manhã (Brahmamuhurta) e fazer Japa, Pranayama e Dhyana nunca podem ser vítimas de poluições noturnas.

O homem em quem a ideia de sexo está profundamente enraizada jamais poderá sonhar em compreender o Yoga e o Vedanta, mesmo em cem nascimentos.

Mantenha a mente totalmente ocupada. Essa é a melhor panaceia ou remédio soberano para manter o Brahmacharya. Faça Japa, meditação, leitura de livros religiosos, caminhada, Kirtan, oração, Satsanga, serviço, discurso religioso, escrita, etc.

Sempre use um Kaupeen ou Langotee. Isso é científico e espiritual também. Se for um homem casado, durma em um quarto separado da sua esposa. Mude seu hábito imediatamente.

Seja cuidadoso na escolha de seus companheiros. Abandone o teatro, as conversas, a leitura de romances e outras histórias de amor. Não use sabonetes e flores. Observe o Mowna. Não se misture com ninguém. Leia bons e inspiradores livros religiosos. Quando os desejos surgirem na mente, não os satisfaça. Esmague-os imediatamente. Evite a companhia de mulheres. Não brinque e não ria. Todas essas são apenas manifestações externas de luxúria. Quando estiver andando na rua, não fique olhando para lá e para cá como um macaco. Não olhe para uma mulher - nem mesmo para a foto ou imagem de uma senhora. Não fale sobre mulheres.

Quando você avançar na prática espiritual, será muito difícil fazer a meditação e o trabalho diário de escritório e doméstico ao mesmo tempo, porque a mente sofrerá uma tensão dupla. É muito difícil para ela se ajustar a diferentes atividades não prazerosas. Portanto, os estudantes avançados de Grihastha terão que interromper todas as atividades mundanas. Quando avançarem na meditação, se desejarem avançar ainda mais, devem se isolar e se desconectar completamente das atividades mundanas. O trabalho é um obstáculo à meditação para os estudantes avançados de Yoga.

Viva sozinho. Observe Mowna e registre em seu diário os benefícios que obtém. Não faça gestos e sinais hu, hu, hu. Esse hu , hu, hu equivale a falar. Há mais desperdício de energia nesse negócio de hu, hu, hu. Utilize essa energia conservada em Japa e meditação.

Os Sadhakas que vão para a Nivritti Marga geralmente se tornam preguiçosos depois de algum tempo, pois não sabem como utilizar a energia mental, pois não mantêm nenhuma rotina diária e não seguem as instruções de seu Guru. Obtêm Vairagya, é claro, mas não têm experiência na linha espiritual. No final, não fazem nenhum progresso espiritual.

Aqueles que desejam adotar a reclusão e a Nivritti Marga devem observar Mowna e disciplinar os Indriyas, a mente e o corpo enquanto vivem no mundo. Devem se treinar para uma vida árdua e laboriosa, comida grosseira, andar sem sapatos e sem guarda-chuva. Somente assim poderão suportar a vida rigorosa de um asceta. Eles devem abandonar completamente a timidez.

Se as circunstâncias o impedirem de observar o Mowna, evite estritamente conversas longas, conversas grandes, conversas altas e todos os tipos de discussões vãs e afaste-se da sociedade o máximo possível. O excesso de conversa é simplesmente desperdício de energia. Se essa energia for conservada por Mowna, ela será transmutada em Ojas Shakti, que o ajudará em sua Sadhana.

O Sadhaka deve sempre permanecer sozinho. Esse é um fator importante para o progresso espiritual. Misturar-se com as pessoas da casa é altamente perigoso. A solidão para a Sadhana é um grande desejo. Todas as energias devem ser cuidadosamente preservadas. Depois de uma curta estadia na solidão, os aspirantes não devem entrar no mundo. O que eles ganharam em cinco anos de reclusão por meio de Tapas árduos, será irrecuperavelmente perdido em um mês ao se misturarem com pessoas mundanas. Várias pessoas reclamaram comigo que perderam o poder de concentração.

Depois de atingir a perfeição no Yoga, a pessoa pode entrar no mundo se não for afetada nem um pouco pelas correntes desfavoráveis e hostis do mundo. Não há mal algum se você se misturar com uma companhia agradável que também se dedique ao Yoga Abhyasa. Você pode discutir vários pontos filosóficos. Você pode estar na companhia de personagens espirituais superiores que entram em Samadhi. Muitas pessoas entram no mundo antes da perfeição no Yoga para demonstrar seus pequenos poderes em nome do Loka Sangraha e pela fama. Elas foram reduzidas a um nível pior do que o de um homem mundano.

Tudo deve ser feito gradualmente. É muito difícil para um homem que estava no mundo ficar em reclusão total. Isso será muito doloroso e incômodo para um iniciante. Ele deve treinar-se lentamente, observando Mowna com frequência.

O local em que você pode obter concentração da mente é adequado para suas práticas de yoga. Essa é uma regra geral. De nada adiantará se você correr de um lugar para outro.

Ao praticar Karma Yoga, você deve estar livre do egoísmo. Você não deve esperar nenhuma recompensa ou apreciação pelo trabalho que faz

(Nishkama). Você deve ter uma mente equilibrada em relação ao sucesso e ao fracasso.

No momento em que o Chitta-Shuddhi for alcançado, você deve parar de praticar o Nishkama Karma e adotar a meditação pura em reclusão.

A maioria das dificuldades surge em sua vida diária se você não tiver um controle adequado sobre sua mente. Por exemplo, se um homem lhe faz um mal, você imediatamente quer se vingar, arrancar dente por dente, política de "olho por olho", devolver raiva por raiva. Toda reação de maldade mostra que a mente não está sob controle. Com a raiva, a pessoa perde sua energia. Não é possível ter um estado mental equilibrado. Da raiva emanam todas as outras impurezas. A raiva, controlada adequadamente, transmuta-se em uma energia tão poderosa que pode mover o mundo inteiro.

Uma leve sobrecarga no estômago perturbará a meditação. A mente tem conexão direta com os nervos gástricos do estômago. Você também ficará sonolento. Você deve se treinar para "Mitahara".

Ao fazer uma dieta restritiva, no início você imaginará que está ficando mais magro e mais fraco. Além disso, seus amigos e parentes o assustarão. Não dê ouvidos a eles. Em alguns dias, você estará bem.

Em caso de indigestão e constipação, faça uma longa caminhada rápida pela manhã. Assim que se levantar da cama, beba uma grande quantidade de água. Faça Paschimottana, Mayura, Trikona Asanas, Nauli e Uddiyana. Faça também exercícios físicos. Em caso de constipação crônica, tente mudar a dieta. Se você come arroz, passe a comer trigo e veja. Se você estiver na mesma situação, experimente uma dieta de frutas e leite. Então você ficará bem. A mudança de dieta é um remédio seguro.

Se você tem o mau hábito de beber vinho, toddy, café, etc., e se quiser parar com isso, vá para a sala de meditação e prometa diante da divindade que vai parar com esse mau hábito a partir daquele momento. Proclame essa determinação a seus amigos. Se a sua mente voltar ao mesmo hábito, você naturalmente terá vergonha de continuar com o hábito. Você falhará várias vezes. Ainda assim, lute com afinco. Faça Satsanga. Estude livros religiosos. Você pode destruir todos os hábitos impuros. Se achar muito

difícil desistir, o último remédio que terá de tomar é fugir da sociedade atual e ir para um lugar onde não possa obter nada disso. Por compulsão, você pode abandonar o mau hábito.

Se quiser parar de comer carne de carneiro, peixe, etc., basta ver com seus próprios olhos a condição lamentável e difícil no momento de matar a ovelha ou o peixe. Agora, a misericórdia e a compaixão surgirão em seu coração. Então, você se decidirá a abandonar o consumo de carne para que as pobres vidas inocentes possam ser poupadas. Se fracassar nessa tentativa, simplesmente mude de ambiente e viva em um hotel brâmane onde não possa comer carne de carneiro e peixe e vá para uma sociedade onde haja apenas dieta vegetal. Sempre pense nos males de comer carne e nos benefícios da dieta vegetal. Se isso também não lhe der força suficiente para acabar com esse hábito, vá ao matadouro e ao açougue e veja pessoalmente os músculos, rins e outras partes nojentas e podres do animal e o mau cheiro. Isso induzirá Vairagya em você e um forte desgosto e ódio pelo consumo de carne de carneiro.

Um Mantra é uma massa de Tejas ou energia radiante. Ele transforma a substância mental ao produzir um movimento de pensamento específico. As vibrações rítmicas produzidas pelo Mantra regulam as vibrações instáveis das cinco bainhas. Ele controla a tendência natural dos pensamentos objetivos da mente. Ele ajuda a Sadhana Shakti e a reforça. A Sadhana Shakti é fortalecida pelo Mantra-Shakti. O Mantra desperta poderes sobre-humanos.

"Somente o conhecimento transmitido por um guru por meio de seus lábios é poderoso e útil; caso contrário, ele se torna infrutífero, fraco e muito doloroso."

“ *Siddhau visvasah prathamalakshanam* ” - Para o sucesso, a crença firme é a primeira condição.

Desenvolva o poder da resistência (Titiksha), aprenda a suportar a felicidade e a infelicidade de maneira uniforme e a passar por todas as fases da vida, por todas as experiências.

O fato de suportar toda dor e tortura com paciência e contentamento significa o exercício de uma força distinta que espiritualiza toda a natureza. Quanto maior for essa força, mais rápido será o crescimento espiritual. A paciência e a fé devem continuar inalteradas durante todo o período de Sadhana.

Chitta-Shuddhi é a purificação da mente. Nadi Shuddhi é a purificação dos Nadis. Bhuta-Shuddhi é a purificação dos elementos. Adhara-Shuddhi é a purificação de Adhara. Se houver Shuddhi (purificação), o Siddhi (perfeição) virá por si só. O siddhi não é possível sem o shuddhi.

A humildade é a mais elevada de todas as virtudes. Você pode destruir seu egoísmo apenas desenvolvendo essa virtude. Você pode influenciar o mundo inteiro. Você se tornará um ímã para atrair o mundo inteiro. Ela deve ser genuína. A humildade fingida é hipocrisia.

Controle a raiva por meio da prática de Kshama, Dhairya, paciência e Nirabhimanata, ausência de egoísmo.

Quando a raiva for controlada, ela será transmutada em uma energia com a qual você poderá mover o mundo inteiro.

A raiva é uma modificação da paixão. Se você conseguir controlar a luxúria, já terá controlado a raiva.

Beba um pouco de água quando ficar com raiva. Isso esfriará o cérebro e acalmará os nervos excitados e irritáveis.

Conte vinte, um por um. Quando você terminar de contar vinte, a raiva diminuirá.

Observe cuidadosamente o pequeno impulso irritável ou a onda de pensamento. Assim, será mais fácil para você controlar a raiva. Tome todas as precauções. Não permita que ela irrompa e assuma uma forma selvagem.

Se achar extremamente difícil controlá-lo, saia imediatamente do local e caminhe por meia hora. Ore a Deus. Faça Japa. Medite. A meditação dá uma força imensa.

Muitas vezes, a depressão surge durante a meditação dos neófitos devido à influência de samskaras, influência de entidades astrais, espíritos malignos, más companhias, dias nublados, estômago ruim e intestinos carregados. Ela deve ser rapidamente removida por meio de pensamentos alegres, uma caminhada rápida, cantar Seu nome e rir, orações, Pranayama, purgativos e uma dose de mistura carminativa.

Se quiser entrar em Samadhi rapidamente, corte todas as conexões com amigos, parentes e outras pessoas. Observe Akhanda Mowna, viva apenas de leite. Mergulhe na meditação.

A preguiça e a inconstância da mente são os dois grandes obstáculos do Yoga. Uma dieta leve e sáttvica e Pranayamas eliminarão a preguiça. Não sobrecarregue o estômago. Caminhe rapidamente no recinto de um lado para o outro por meia hora.

"As doenças são geradas no corpo por meio das seguintes causas, a saber: dormir durante o dia, vigília tardia durante a noite, excesso de relações sexuais, movimentação em meio à multidão, controle de urina e fezes, ingestão de alimentos não saudáveis e trabalho mental laborioso. Se um iogue é afetado por alguma doença devido a essas causas, ele diz que a doença se deve à sua prática de yoga. Esse é o primeiro obstáculo do yoga".

"Doença, inatividade mental, dúvida, indiferença, preguiça, tendência a ir atrás dos prazeres dos sentidos, estupor, falsa percepção, não atingir a concentração e afastar-se dela quando atingida por causa da inquietação, são as distrações obstrutivas". (Yoga Sutras I-30).

Se um praticante é sombrio, deprimido e fraco, certamente há algum erro em sua Sadhana. Se os próprios aspirantes são sombrios e rabugentos, como podem transmitir alegria, paz e força aos outros? Um semblante alegre e sempre sorridente é um sinal seguro de espiritualidade e vida Divina.

Ó jovens aspirantes emotivos e entusiasmados! Não aceitem os movimentos dos ventos reumáticos nas costas devido à lombalgia crônica para a ascensão da Kundalini. Façam sua Sadhana com paciência e perseverança até obterem o Samadhi. Domine cada estágio do Yoga. Não

faça nenhum curso superior antes de dominar completamente as etapas inferiores.

Ó aspirante impaciente! Não se preocupe muito com o despertar da Kundalini. O despertar prematuro não é desejável. Faça sua Sadhana e Tapas de forma sistemática e regular. Assim como o jardineiro que rega as árvores diariamente obtém os frutos quando chega a hora certa, você também desfrutará dos frutos de sua Sadhana quando chegar a hora. Purifique e estabilize a mente agora. Purifique os Nadis. Então, a Kundalini será despertada espontaneamente.

O aspirante, mesmo que tenha despertado a Kundalini por algum meio, não será beneficiado de forma alguma se não tiver desenvolvido as qualificações necessárias. Não é possível para ele sentir e manifestar todos os benefícios do despertar da Kundalini.

Há algumas almas desenvolvidas que estão em um estado de Samadhi naturalmente desde seu nascimento. Elas não adquiriram esse estado por nenhum esforço neste nascimento. Elas são chamadas de Siddhas natos. Elas concluíram sua Sadhana em seus nascimentos anteriores.

Por meio da continuidade, da devoção ao guru e da prática constante, o sucesso no Yoga vem depois de muito tempo. O aspirante deve ser sempre paciente e perseverante.

"Svastika, Gomukha, Padma, Hamsa - essas são as posturas bramânicas (Asanas). Vira, Mayura, Vajra e Siddha Asanas são as posturas Raudra. Yoni é a postura Sakta. Paschimottanasana é a postura Shaiva".

"O controle sobre os cinco elementos (Bhutas) pode ser obtido pela prática de Dharana em suas respectivas sedes no corpo. A sede da terra se estende do pé até o joelho; a sede da água se estende do joelho até o umbigo; a sede do fogo, do umbigo até a garganta; a sede do ar, da garganta até a região entre as sobrancelhas; e a sede do Akasa, das sobrancelhas até Brahmarandhra."

Nada é como um cristal puro que se estende do Muladhara ao Sahasrara Chakra. É o que se chama de Brahman ou Paramatman.

No início da prática, você pode sentir solavancos nas mãos, pernas, tronco e em todo o corpo. Às vezes, os solavancos serão terríveis. Não tenha medo. Não se preocupe. Isso não é nada. Isso se deve à súbita contração muscular causada pela nova influência prânica. Os tremores passarão depois de algum tempo. Você terá de passar por esses estágios.

Assim que a Kundalini é despertada pela primeira vez, o iogue tem essas seis experiências, que duram pouco tempo: Ananda (felicidade espiritual), Kampana (tremor do corpo e dos membros), Utthana (levantar do chão), Ghurni (intoxicação divina), Murccha (desmaio) e Nidra (sono).

Boa saúde, leveza do corpo, pele brilhante, não ser afetado pelas pontas dos espinhos, suportar a fome e a sede, comer e beber muito e jejuar por muito tempo, suportar o calor e o frio e ter controle sobre os cinco elementos são alguns outros sintomas da vida iogue.

"Somente um iogue que leva a vida de um brahmachari e observa uma dieta moderada e nutritiva obtém a perfeição na manipulação da Kundalini". (Ghe. Sam. III-12).

Muitas pessoas são atraídas pela prática de Pranayama e outros exercícios de Yoga, pois é por meio do Yoga que se obtém a cura psíquica, a telepatia, a transferência de pensamentos e outros grandes Siddhis. Se obtiverem sucesso, não devem permanecer sozinhos. O objetivo da vida não é a "cura" e os "Siddhis". Elas devem utilizar sua energia para alcançar o Mais Elevado.

Aqueles que conseguem fazer telepatia, cura psíquica, etc., usam apenas o Prana de uma maneira diferente. Para produzir resultados diferentes, o mesmo Prana deve ser utilizado em um método diferente. Você deve conhecer a técnica para usar isso com um guru. Com a prática prolongada, você também pode fazer tudo com sucesso.

Um iogue, ao receber certos siddhis, pensa que alcançou a meta mais elevada. Ele pode desistir de sua Sadhana adicional devido a um falso contentamento. O iogue que está empenhado em obter o Samadhi mais elevado deve rejeitar os Siddhis sempre que eles aparecerem. Os Siddhis são convites dos Devatas. Somente rejeitando esses Siddhis é possível obter sucesso no Yoga. Aquele que anseia por Siddhis é um homem de

mente mundana. Ele é um grande chefe de família. Aqueles que anseiam por Siddhis nunca os obterão. Se um estudante de Yoga for tentado a obter siddhis, seu progresso posterior será seriamente retardado. Ele perdeu o caminho.

Não interrompa a Sadhana quando tiver alguns vislumbres e experiências. Continue a prática até atingir a perfeição. Não interrompa a prática e se movimente no mundo. Exemplos não faltam. Muitas pessoas foram arruinadas. Um vislumbre não pode lhe dar segurança.

Você não pode fazer nada com uma vida feliz e despreocupada. Fique em um único lugar por três anos. Elabore um programa de rotina diária. Depois, siga-o à risca a qualquer custo. Assim, você certamente terá sucesso.

Não adianta ficar andando para lá e para cá em busca de um guru. Se você procurar por ele, nunca o terá. Se você se tornar merecedor pela prática de todas as qualificações preliminares, ele, sem dúvida, virá até você. Está ao alcance de todos alcançar o sucesso no Yoga. O que se quer é devoção sincera, Abhyasa constante e estável.

Nunca permita que os sentimentos o dominem de uma forma ou de outra. Utilize sabiamente todas as condições para a elevação da alma e do Chitta Suddhi.

A menos que esteja preparado para abrir mão de tudo o que tem para servir ao Senhor e à humanidade, você não está apto para o caminho espiritual.

Primeiro, você se separa do corpo; depois, identifica-se com a mente e passa a atuar no plano mental. Por meio da concentração, você se eleva acima da consciência corporal; por meio da meditação, você se eleva acima da mente; e, finalmente, por meio do Samadhi, você atinge a meta.

Um Hatha Yogi reduz o Prana com Jalandhara Bandha; com Mula Bandha, ele controla a tendência descendente do Apana; tendo se acostumado à prática do Asvini Mudra, ele faz o Apana subir com a mente voltada para Kumbhaka. Por meio do Uddiyana Bandha, ele força o Prana-Apana unido a entrar no Sushumna Nadi junto com a Kundalini e,

por meio do Shakti Chalana Mudra, ele leva a Kundalini de Chakra em Chakra. Por meio desse procedimento, o Hatha Yogi conquista o Deha Adhyasa.

Elimine o medo por completo, criando constantemente uma corrente de pensamento oposta na mente. Pense constante e intensamente em coragem. O medo é um Vikara, uma modificação não natural e temporária devido a Avidya. Quando o medo desaparece, o apego ao corpo desaparece e, então, é fácil para você ir além da consciência corporal.

Não se deixe levar pelo nome e pela fama (Khyati). Ignore todas essas coisas triviais. Seja firme em sua prática. Nunca interrompa a Sadhana até que a beatitude final seja alcançada.

Assim como o homem que tolamente corre atrás de dois coelhos não conseguirá pegar nenhum deles, o meditador que corre atrás de dois pensamentos conflitantes também não terá sucesso em nenhum dos dois pensamentos. Se ele tiver pensamentos divinos por dez minutos e depois pensamentos mundanos conflitantes nos dez minutos seguintes, não conseguirá alcançar a consciência divina.

Muitos aspirantes, em nome de Tapasya, negligenciam o corpo. Deve-se tomar todo o cuidado possível para manter o corpo em uma condição saudável. Um Sadhaka deve tomar mais cuidado do que um homem mundano porque é com esse instrumento que ele deve alcançar a Meta. Ao mesmo tempo, ele deve ser totalmente desapegado do corpo e estar preparado para abandoná-lo a qualquer momento. Esse é o ideal adequado.

Quanto à qualificação para a renúncia, o homem deve ter alcançado perfeita pureza mental, estabilidade do intelecto, discriminação, aversão aos prazeres sensuais e um forte desejo de liberdade. A menos que o homem tenha alcançado essas qualificações, a renúncia aos deveres ativos da vida não produz o efeito desejado.

Se você deseja Samadhi, deve conhecer bem o processo de Dhyana. Se você deseja Dhyana, deve conhecer com precisão o método de Dharana. Se você deseja Dharana, deve conhecer perfeitamente o método de Pratyahara. Se quiser Pratyahara, você deve conhecer Pranayama. Se

quiser Pranayama, você deve conhecer bem Asana. Antes de começar a praticar Asana, você deve conhecer Yama e Niyama. Não adianta pular para Dhyana sem ter as várias práticas preliminares.

Alguns aspirantes, quando não conseguem obter leite ou ghee, interrompem suas práticas de Yoga. Se você não conseguir leite ou ghee, terá de ingerir um pouco mais de pão e Dal. O Dal é mais nutritivo do que o leite. Ele é muito, muito substancial. Os sadhakas não devem desenvolver nenhum hábito. Hábito significa escravidão. As pessoas de mentalidade servil são absolutamente inadequadas para o caminho espiritual. Elas não devem ser afetadas de forma alguma, mesmo que sejam colocadas nas piores circunstâncias.

Os vedantinos usam diferentes métodos para obter o Laya, a saber: (1) Antahkarana Laya Chintana, (2) Pancha Bhuta Laya Chintana e (3) Omkara Laya Chintana. No Antahkarana Laya, você deve pensar que a mente está fundida em Buddhi; Buddhi em Avyaktam; e Avyaktam em Brahman. No Pancha Bhuta Laya, você deve pensar que a terra se funde com a água, a água com o fogo, o fogo com o ar, o ar com Akasa, Akasa com Avyaktam e Avyaktam com Brahman. No Omkara Laya, você deve pensar que Visva se funde em Virat (Virat na letra "A"); Taijasa em Hiranyagarbha (Hiranyagarbha na letra "U"); Prajna em Ishvara (Ishvara na letra "M"). O Jiva Sakshi se funde com o Ishvara Sakshi; o Ishvara Sakshi com o Ardhamatra de Omkara. Assim, você pode voltar à fonte original, Brahman, que é o Yoni de todas as mentes e Pancha Bhutas. Somente Brahman permanece.

Annamaya Kosha é o corpo físico (Sthula Sarira). Pranamaya Kosha, Manomaya Kosha e Vijnanamaya Kosha estão no corpo astral (Sukshma Sarira). O Anandamaya Kosha pertence ao corpo causal (Karana Sarira). O Pranamaya Kosha contém os cinco Karma Indriyas. Os Koshas Manomaya e Vijnanamaya contêm os cinco Indriyas Jnana.

Priya, Moda e Pramoda são os atributos do Anandamaya Kosha. A fome e a sede pertencem ao Pranamaya Kosha. Nascimento e morte pertencem ao Annamaya Kosha. Harsha e Soka (alegria e depressão) pertencem ao Manomaya Kosha. Paixão, fome, ganância, Sankalpa e Vikalpa são Dharmas do Manomaya Kosha. O sono e o Moha pertencem ao

Anandamaya Kosha. Kartritva (arbítrio) e Bhoktritva (prazer) pertencem ao Vijnanamaya Kosha.

No Manomaya Kosha, Iccha-Shakti está funcionando. No Vijnanamaya Kosha, Jnana-Shakti está trabalhando. Para outras informações detalhadas, consulte meu livro "Practice of Vedanta".

Quando a Kundalini é despertada, ela não segue de uma vez para o Sahasrara Chakra. Por meio de práticas iogues adicionais, você terá de levá-la de chakra em chakra, um a um.

Mesmo depois de a Kundalini ter alcançado o Sahasrara, ela pode cair para o Muladhara Chakra. O iogue também pode pará-la em um determinado chakra. Quando o iogue estiver estabelecido em Samadhi, quando tiver alcançado Kaivalya, a Kundalini não voltará ao Muladhara.

O corpo existirá mesmo depois de a Kundalini ter alcançado o Sahasrara Chakra, mas o iogue não terá consciência do corpo. É somente quando Kaivalya é alcançado que o corpo se torna sem vida.

Os Sadhakas devem ter um coração puro e devem estar livres de Doshas. O Mantra deve ter sido obtido de um grande homem. O Sadhaka deve ter fé no Mantra. Nesse caso, apenas a Japa é suficiente para despertar a Kundalini.

Jnana Yoga, Mantra Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga e todos os outros métodos têm os 8 passos, a saber, Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi. Esses métodos não são propriedade exclusiva do Raja Yoga. Eles são necessários para todos os Sadhakas.

Os meninos jovens não têm uma mente estável. Muitos não têm o poder de discriminação. Portanto, a idade jovem não é adequada para cursos avançados de Yoga.

Muitas outras dúvidas importantes dos candidatos foram esclarecidas no texto.

Algumas dicas práticas

O método real de despertar a Kundalini Shakti e uni-la ao Senhor no Sahasrara só pode ser aprendido com um Guru. Apresento aqui um esboço geral da prática iogue que permitirá que o Sadhaka realize o Chit.

O Jivatma no corpo sutil, o receptáculo dos cinco ares vitais (Pancha Pranas), a mente em seus três aspectos de Manas, Buddhi e Ahankara, os cinco órgãos de ação (Karmendriyas) e os cinco órgãos de percepção (Jnanendriyas), unem-se à Kula-Kundalini. O Kandarpa ou Kama Vayu no Muladhara - uma forma do Apana Vayu - recebe uma revolução para a esquerda e o fogo que está ao redor da Kundalini é aceso. Com o Bija "Hung" e o calor do fogo assim aceso, a Kundalini enrolada e adormecida é despertada. Ela, que estava adormecida ao redor de Svayambhu-linga, com suas espirais em três círculos e meio, dosando a entrada do Brahmadvara, ao ser despertada, entrará por essa porta e se moverá para cima, unida ao Jivatma.

Nesse movimento ascendente, Brahma, Savitri, Dakini-Shakti, os Devas, Bija e Vritti são dissolvidos no corpo da Kundalini. O Maheemandala ou Prithvi é convertido em Bija "Lang" e também se funde em seu corpo. Quando a Kundalini deixa o Muladhara, o lótus que, ao despertar da Kundalini, havia se aberto e voltado sua flor para cima, novamente se fecha e pende para baixo. Quando a Kundalini atinge o Svadhishthana-Chakra, o lótus se abre e levanta a flor para cima. Com a entrada da Kundalini, Mahavishnu, Mahalakshmi, Sarasvati, Rakini Shakti, Deva Matrikas e Vritti, Vaikunthadhama, Goloka e os Deva e Devi que residem nela são dissolvidos no corpo da Kundalini. O Prithvi ou Bija terrestre "Lang" é dissolvido em Apah, e Apah, convertido no Bija "Vang", permanece no corpo da Kundalini. Quando a Devi atinge o Manipura Chakra, tudo o que está no Chakra se funde em Seu corpo. O Bija "Vang" de Varuna é dissolvido em fogo, que permanece no corpo da Devi como o Bija "Rang". Esse chakra é chamado de Brahmagranthi (ou nó de Brahma). A perfuração desse chakra pode causar dor considerável, distúrbios físicos e até doenças. Por esse motivo, são necessárias as orientações de um guru experiente e, portanto, outros modos de Yoga também foram recomendados para aqueles a quem são aplicáveis, pois nesses modos a atividade é provocada diretamente no centro superior e

não é necessário que os chakras inferiores sejam perfurados. Em seguida, a Kundalini alcança o Anahata Chakra, onde tudo o que está nele se funde com ela. O Bija de Tejas, "Rang", desaparece em Vayu e Vayu, convertido em seu Bija "Yang", funde-se no corpo da Kundalini. Esse chakra é conhecido como Vishnugranthi (nó de Vishnu). A Kundalini então ascende à morada de Bharati (ou Sarasvati) ou ao Vishuddha Chakra. Após a sua entrada, Ardha-Narisvara Shiva, Sakini, as dezesseis vogais, o Mantra, etc., são dissolvidos no corpo da Kundalini. O Bija de Vayu, "Yang", é dissolvido em Akasa, que se transforma no Bija "Hang" e se funde no corpo da Kundalini. Perfurando o Lalana Chakra, a Devi alcança o Ajna Chakra, onde Parama Shiva, Siddha Kali, o Deva-Gana e tudo o mais são absorvidos em Seu corpo. O Bija de Akasa, "Hang", é fundido no Manas-Chakra e a própria mente no corpo da Kundalini. O Ajna Chakra é conhecido como Rudra-granthi (ou o nó de Rudra ou Shiva). Depois que esse chakra é perfurado, a Kundalini, por seu próprio movimento, une-se a Paramasiva. À medida que ela sobe a partir do lótus de duas pétalas, o Niralamba Puri, o Pranava Nada etc. são fundidos nela.

A Kundalini, então, em seu progresso para cima, absorve os vinte e quatro Tattvas, começando com os elementos grosseiros, e então se une e se torna una com Paramasiva. O néctar que flui dessa união inunda o Kshudrabrahmanda ou corpo humano. É então que o Sadhaka, esquecido de tudo neste mundo, fica imerso em uma bem-aventurança inefável.

Depois disso, o Sadhaka, pensando que o Vayu Bija "Yang" está na narina esquerda, inala através de Ida, fazendo Japa do Bija dezesseis vezes. Depois, fechando as duas narinas, ele faz Japa do Bija sessenta e quatro vezes. Ele então pensa que o "homem negro do pecado" (Papapurusha) na cavidade esquerda do abdômen está secando e, assim pensando, exala através da narina direita Pingala, fazendo Japa do Bija trinta e duas vezes. O Papapurusha deve ser visto como um homem negro furioso no lado esquerdo da cavidade do abdome, do tamanho de um polegar, com barba e olhos vermelhos, segurando uma espada e um escudo, com a cabeça sempre baixa, a própria imagem de todos os pecados. O Sadhaka, então, meditando sobre o Bija "Rang" de cor vermelha no Manipura, inala, fazendo dezesseis Japas do Bija, e depois fecha as narinas, fazendo sessenta e quatro Japas. Enquanto faz o Japa, ele pensa que o corpo do homem do pecado está sendo queimado e reduzido a cinzas. Em seguida,

ele exala pela narina direita com trinta e dois Japas. Em seguida, ele medita sobre o Chandra Bija branco "Thang". Em seguida, ele inala através de Ida, fazendo Japa do Bija dezesseis vezes, fecha ambas as narinas com Japa feito sessenta e quatro vezes e exala através de Pingala com trinta e dois Japas. Durante a inalação, a retenção da respiração e a exalação, ele deve considerar que um novo corpo celestial está sendo formado pelo néctar (composto de todas as letras do alfabeto, Matrika-varna) que cai da lua. De maneira semelhante, com o Bija "Vang", a formação do corpo continua e, com o Bija "Lang", ela é completada e fortalecida. Por fim, com o Mantra "Soham", o Sadhaka conduz o Jivatma para o coração. Assim, a Kundalini, que desfrutou de sua união com Paramashiva, inicia sua jornada de retorno pelo caminho que percorreu. Ao passar por cada um dos chakras, tudo o que ela absorveu sai de si mesma e ocupa seus diversos lugares no chakra.

Dessa forma, ela alcança novamente o Muladhara, quando tudo o que é descrito como estando nos chakras está nas posições que ocupavam antes de seu despertar.

Diário Espiritual Mês: _____							
Perguntas	Data						
1. Quando você se levantou da cama?							
2. Quantas horas você dormiu?							
3. Quantos Malas de Japa?							
4. Quanto tempo dura o Kirtan?							
5. Quantos Pranayamas?							
6. Por quanto tempo você executou asanas?							
7. Quanto tempo você meditou em um Asana?							
8. Quantos Slokas da Gita você leu ou decorou?							
9. Quanto tempo na companhia dos sábios (Satsanga)?							
10. Quantas horas você observou Mouna?							
11. Quanto tempo em serviço desinteressado e altruísta?							

12. Quanto você doou para caridade?							
13. Quantos Mantras você escreveu?							
14. Por quanto tempo você praticou exercícios físicos?							
15. Quantas mentiras você contou e com que autopunição?							
16. Quantas vezes e por quanto tempo de raiva e com que autopunição?							
17. Quantas horas você passou em uma empresa inútil?							
18. Quantas vezes você falhou em Brahmacharya?							
19. Quanto tempo de estudo de livros religiosos?							
20. Quantas vezes você falhou no controle dos maus hábitos e com que autopunição?							
21. Por quanto tempo você se concentrou em seu Ishta Devata (Saguna ou Nirguna Dhyana)?							
22. Por quantos dias você observou o jejum e a vigília?							
23. Você era regular em sua meditação?							

24. Que virtude você está desenvolvendo?							
25. Que qualidade maligna você está tentando erradicar?							
26. Qual é o Indriya que mais o preocupa?							
27. Quando você foi para a cama?							

O Diário Espiritual

O Diário Espiritual é um chicote para guiar a mente em direção à retidão e a Deus. Se você mantiver esse diário regularmente, obterá consolo, paz de espírito e progredirá rapidamente no caminho espiritual. Mantenha um diário e perceba os resultados maravilhosos.

Prepare uma declaração do Diário Espiritual diário para cada mês, conforme mostrado na página oposta, e verifique se está progredindo ou não. Se quiser alcançar rapidamente as realizações espirituais, nunca deixe de registrar tudo em seu diário. Para mudar a natureza mundana, é necessário uma Sadhana rigorosa. Além dessas perguntas, você também deve mencionar o seguinte na coluna de observações:

1. O nome dos asanas.
2. O tipo de meditação.
3. Que livros você mantém para Svadhyaya?
4. Qual é a sua dieta especial?
5. Você mantém um Japa Mala?
6. Você tem uma sala de meditação separada?
7. Como você mantém a sala de meditação?
8. Você lê a Gita com significado?

Não tenha vergonha de mencionar seus erros, vícios e fracassos. Isso serve apenas para seu próprio progresso. Não desperdice suas preciosas horas. Já é suficiente o fato de você ter desperdiçado tantos anos em bisbilhotices ociosas. Chega, chega dos problemas que teve durante todos esses dias para satisfazer seus sentidos. Não diga: "A partir de amanhã serei regular". Esse "amanhã" é para os tolos inúteis de mente mundana. Seja sincero e comece a fazer Sadhana a partir deste momento. Seja sincero. Pegue uma cópia do Diário Espiritual e envie-a ao seu Guru, que o guiará, removerá todos os obstáculos em sua Sadhana e lhe dará mais lições.

YOGA-KUNDALINI UPANISHAD

Introdução

A Yoga-Kundalini Upanishad é a octogésima sexta entre as 108 Upanishads. Faz parte do Krishna Yajurveda. Trata de uma exposição de Hatha e Lambika Yogas. Conclui com um relato do Brahman não qualificado. O Brahman não-dual é a busca de todos os buscadores.

Embora agrupada entre as Upanishads menores, a Yoga-Kundalini Upanishad é uma obra muito importante sobre o Kundalini Yoga. Ela começa com uma análise da natureza de Chitta. Ela afirma que Samskaras e Vasanas, por um lado, e Prana, por outro, constituem as causas da existência de Chitta. Se os Vasanas são controlados, o Prana é automaticamente controlado. Se o Prana for controlado, os Vasanas serão automaticamente controlados.

O Yoga-Kundalini Upanishad apresenta métodos para o controle do Prana. O estudante de yoga não lida com os vasanas. Ele se preocupa com as técnicas de controle do Prana.

Os três métodos apresentados no Yoga-Kundalini Upanishad para o controle do Prana são: Mitahara, Asana e Shakti-Chalana. Esses três métodos são totalmente explicados no primeiro capítulo. Alimentos leves, doces e nutritivos formam a disciplina de Mitahara. O Padmasana e o Vajrasana são dois Asanas importantes usados pelo estudante de Yoga. Shakti-Chalana é despertar a Kundalini e enviá-la para o topo da cabeça.

A Kundalini pode ser despertada por uma prática dupla. Saraswati Chalana e a contenção de Prana são as duas práticas. O despertar do Saraswati Nadi é o Saraswati Chalana.

O processo, conforme descrito no Yoga-Kundalini Upanishad, para despertar a Kundalini é simples. Quando uma pessoa expira, o prana sai por 16 dígitos. Na inalação, ele entra com apenas 12 dígitos, perdendo assim 4. A Kundalini é despertada se a pessoa conseguir inalar Prana por 16 dígitos. Isso é feito sentando-se em Padmasana, quando o prana está fluindo pela narina esquerda, e alongando para dentro mais 4 dígitos.

Por meio dessa respiração prolongada, o estudante de Yoga deve manipular o Saraswati Nadi e estimular a Kundalini Shakti com toda a sua força, da direita para a esquerda, repetidamente. Esse processo pode se estender por três quartos de hora. Tudo isso foi descrito de forma breve, mas abrangente, no Yoga-Kundalini Upanishad.

O resultado mais importante de sacudir o Saraswati Nadi é que ele cura as várias doenças que surgem na barriga, além de limpar e purificar o sistema. Após a prática do Sahita Kumbhaka, o estudante de Yoga é iniciado no Kevala Kumbhaka. Esses dois tipos de Kumbhaka produzem a restrição completa do Prana.

Suryabheda Kumbhaka, Ujjayi Kumbhaka, Sitali e Bhastrika são as quatro divisões do Sahita Kumbhaka. O Suryabheda Kumbhaka destrói os vermes intestinais e os quatro tipos de males causados por Vayu. O Ujjayi purifica o corpo, remove doenças e aumenta o fogo gástrico. Ele também remove o calor causado na cabeça e o catarro na garganta. O Sitali resfria o corpo. Destrói gulma, dispepsia, pliha, consumo, bile, febre, sede e veneno. Essas formas de Sahita Kumbhaka purificam e preparam todo o organismo fisiológico para o despertar da Kundalini Shakti e para a experiência do Brahman não dual.

Além de trazer uma série de mudanças fisiológicas saudáveis, o Bhastrika Kumbhaka perfura os três nós ou Granthis. O Yoga-Kundalini Upanishad, então, prescreve a prática dos três Bandhas para o estudante de Yoga. O processo pelo qual a tendência descendente do Apana (respiração) é forçada para cima pelos músculos espinhosos do ânus é chamado de Mulabandha. Por meio desse Bandha, o Apana é elevado. Ele atinge a esfera de Agni ou fogo. Então, a chama do Agni se alonga, sendo soprada por Vayu. Em um estado aquecido, Agni e Apana se misturam com o Prana. Esse Agni é muito feroz.

Por meio desse Agni ardente, surge no corpo o fogo que desperta e desperta a Kundalini, por meio de seu calor radiante. A Kundalini despertada faz um ruído sibilante, torna-se ereta e entra no buraco de Brahmanadi. Os iogues praticam esse Mulabandha diariamente.

Com esse objetivo de despertar o Sarasvati Nadi e a Kundalini Shakti, os outros dois Bandhas, Uddiyana Bandha e Jalandhara Bandha, também desempenham um papel muito importante.

Depois de fornecer conhecimento detalhado sobre as técnicas dos Bandhas, o Yoga-Kundalini Upanishad explica o número de obstáculos que os estudantes de Yoga encontram. Ele também fornece os métodos para superar esses obstáculos.

As causas das doenças no corpo são sete. 1. Dormir durante o dia. 2. Vigília tardia durante a noite. 3. Excesso de relações sexuais. 4. Movimentação em meio a multidões. 5. O efeito de alimentos não saudáveis. 6. Controle da descarga de urina e fezes. 7. Operações mentais trabalhosas com o Prana.

O erro que o estudante de Yoga comete é que, quando as doenças o atacam, ele erroneamente atribui as doenças à sua prática de Yoga. Esse é o primeiro obstáculo do Yoga.

O estudante de Yoga começa a duvidar da eficácia da Sadhana de Yoga. Esse é o segundo obstáculo. O descuido ou um estado de confusão é o terceiro obstáculo. A indiferença ou preguiça é o quarto obstáculo. O sono é o quinto obstáculo e o sexto é o apego aos objetos dos sentidos. O sétimo obstáculo é a percepção errônea ou delusão. O oitavo é a preocupação com assuntos mundanos. O nono é a falta de fé. O décimo obstáculo à prática do Yoga é a falta da aptidão necessária para compreender as verdades do Yoga.

Os aspirantes espirituais sinceros devem evitar todos esses obstáculos por meio de uma investigação minuciosa e grande deliberação. Mais adiante, os Upanishads descrevem o processo e a maneira pela qual a Kundalini é despertada e levada para o Sahasrara, atravessando os Granthis.

Quando a Kundalini desperta se move para cima, a chuva de néctar flui abundantemente. O iogue desfruta disso, o que o mantém afastado de todos os prazeres sensuais. O iogue se posiciona na Realidade Interior, o Atman. Ele desfruta do estado mais elevado de experiência espiritual. Ele alcança a paz e se dedica somente ao Atman.

Por meio de todo o processo da Sadhana de Kundalini Yoga, o corpo do iogue atinge o estado muito sutil da Consciência espiritual. O iogue que alcançou o Samadhi experimenta tudo como Consciência. O iogue percebe a unidade do macrocosmo e do microcosmo. Pelo fato de a Kundalini Shakti ter alcançado o Sahasrara Kamala ou o lótus de mil pétalas e ter se unido a Shiva, o iogue desfruta do mais elevado Avastha. Essa é a beatitude final.

Os chakras são centros de Shakti como força vital. Esses são os centros de Prana Shakti manifestados pelo Pranavayu no corpo vivo.

Os aspirantes que aspiram despertar a Kundalini Shakti para desfrutar da bem-aventurança da união de Shiva e Shakti, por meio da Kundalini desperta, e para obter os poderes ou siddhis que a acompanham, devem praticar Kundalini Yoga. Para eles, este Yoga-Kundalini Upanishad é de grande importância. Ele os equipa com um conhecimento abrangente dos métodos e processos do Kundalini Yoga, nos quais o Khechari Mudra se destaca.

O iogue Kundalini busca obter tanto Bhukti quanto Mukti. Ele alcança a liberação no mundo e por meio dele. Jnana Yoga é o caminho do ascetismo e da liberação. O Kundalini Yoga é o caminho do prazer e da liberação.

O Hatha Yogi busca um corpo que seja forte como aço, saudável, livre de sofrimento e, portanto, com vida longa. Mestre do corpo, o Yogi é o mestre da vida e da morte. Sua forma brilhante desfruta da vitalidade da juventude. Ele vive enquanto tiver vontade de viver e se diverte no mundo das formas. Sua morte é a morte por vontade própria (Ichha-Mrityu). O iogue deve buscar a orientação de um guru experiente e habilidoso.

O Poder da Serpente é o poder que é o suporte estático ou Adhara de todo o corpo e de todas as suas forças prânicas móveis. A polaridade existente no corpo e como corpo é destruída pelo Yoga, que perturba o equilíbrio da consciência corporal, consciência essa que é o resultado da manutenção desses dois polos.

No corpo humano, o pólo potencial de Energia, que é o Poder Supremo, é estimulado a entrar em ação. A Shakti é movida para cima para se unir a Shiva, a Consciência quiescente no Sahasrara.

Por meio do Pranayama e de outros processos iogues, a Shakti estática é afetada e se torna dinâmica. Quando completamente dinâmica, quando a Kundalini se une a Shiva no Sahasrara, a polarização do corpo cede. Os dois pólos se unem em um só e há o estado de consciência chamado Samadhi. A polarização ocorre na Consciência. Na verdade, o corpo continua a existir como um objeto de observação para os outros.

Quando a Kundalini ascende, o corpo do Yogi é mantido pelo néctar que flui da união de Shiva e Shakti em Sahasrara. Glória à Mãe Kundalini que, por meio de Sua Graça e Poder Infinitos, gentilmente conduz o Sadhaka de Chakra em Chakra, ilumina-o e o faz perceber sua identidade com o Brahman Supremo! O Yoga-Kundalini Upanishad atribui grande importância à busca e ao encontro do guru correto. Ele insiste em reverenciar o guru iluminado como Deus. Guru é aquele que tem plena auto-iluminação. Ele remove o véu da ignorância dos indivíduos iludidos.

O número de Gurus realizados pode ser menor nesta Kali Yuga em comparação com a Satya Yuga, mas eles estão sempre presentes para ajudar os aspirantes. Eles estão sempre buscando os Adhikarins adequados.

O Yoga-Kundalini Upanishad apresenta uma lista dos obstáculos à prática do Yoga. Algumas pessoas começam a praticar Yoga e, mais tarde, quando se deparam com alguns obstáculos no caminho, não sabem como prosseguir. Não sabem como evitá-los. Muitos são os obstáculos, perigos, armadilhas e ciladas no caminho espiritual. Os sadhakas podem cometer muitos erros no caminho. Um guru que já trilhou o caminho e alcançou a meta é muito necessário para guiá-los.

Outra coisa importante que você encontrará em muitos lugares no Yoga-Kundalini Upanishad é o Sushumna Nadi. Você deve ter um conhecimento completo desse Nadi.

Agora, uma palavra sobre a Kundalini, cujo despertar é o objetivo imediato do Kundalini Yoga. Kundalini, o poder da serpente ou fogo

místico, é a energia primordial ou Shakti que está dormente ou adormecida no Muladhara Chakra, o centro do corpo. É chamado de poder serpentino ou anular por causa de sua forma serpentina. É um poder oculto elétrico e ígneo, a grande força prístina que está por trás de toda a matéria orgânica e inorgânica.

Chitta e o controle do prana

1. Chitta é a mente subconsciente. É o material mental. É o depósito da memória. Os samskaras ou impressões de ações estão embutidos nela. É uma das quatro partes do Antahkarana ou instrumentos internos, ou seja, mente, intelecto, Chitta e Ahankara ou ego.

2. A mente é formada a partir do vento. Portanto, ela é efêmera como o vento. O intelecto é formado a partir do fogo. Chitta é formado pela água. O ego é formado pela terra.

3. Chitta tem duas causas para sua existência, a saber, Vasanas ou desejos sutis e a vibração de Prana.

4. Se um deles for controlado, o resultado será que ambos serão controlados.

Mitahara, Asana e Shakti-Chalana

5. Desses dois, ou seja, Prana e Vasanas, o estudante de Yoga deve controlar Prana por meio de alimentação moderada (Mitahara), por Asanas ou posturas yogues e, em terceiro lugar, por Shakti-Chalana.

6. Ó Gautama! Vou explicar a natureza dessas três disciplinas. Ouça com muita atenção.

7. O Yogi deve ingerir alimentos doces e nutritivos. Ele deve encher metade do estômago com comida. Deve beber água, um quarto do estômago. Ele deve deixar o último quarto do estômago vazio para propiciar o Senhor Shiva, o patrono dos iogues. Isso é moderação na dieta.

Asanas Padma e Vajra

8. Colocar o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita é Padmasana. Essa postura é a destruidora de todos os pecados.

9. Colocar um calcanhar abaixo do Muladhara e o outro sobre ele e sentar-se com o tronco, o pescoço e a cabeça em uma linha reta é a postura adamantina ou Vajrasana. Mulakanda é a raiz do Kanda, o órgão genital.

O despertar da Kundalini

10. Um iogue sábio deve levar a Kundalini do Muladhara para o Sahasrara ou o lótus de mil pétalas no topo da cabeça. Esse processo é chamado Shakti-Chalana.

11. A Kundalini deve passar pelo Svadhishthana Chakra, pelo Manipura Chakra no umbigo, pelo Anahata Chakra no coração, pelo Vishuddha Chakra na garganta e pelo Ajna Chakra entre as sobrancelhas ou o Trikuti.

12. Duas coisas são necessárias para a prática do Shakti-Chalana. Uma é o Sarasvati Chalana e a outra é a contenção de Prana ou respiração.

O Sarasvati Chalana

13. Sarasvati Chalana é o despertar do Sarasvati Nadi. O Sarasvati Nadi está situado a oeste do umbigo entre os quatorze Nadis. Sarasvati é chamado de Arundhati. Literalmente, significa aquilo que ajuda na realização de boas ações.

14. Por meio dessa prática de Sarasvati Chalana e da restrição do Prana, a Kundalini, que é espiralada, se endireita.

15. A Kundalini é despertada somente ao despertar o Sarasvati.

16. Quando o Prana ou a respiração estiver passando pelo Ida ou pela narina esquerda, deve-se sentar firmemente em Padmasana e alongar para dentro 4 dígitos do Akasa de 12 dígitos. Na expiração, o Prana sai por 16 dígitos e, na inspiração, entra por apenas 12 dígitos, perdendo assim 4 dígitos. Mas se inalado por 16 dígitos, a Kundalini é despertada.

17. O sábio iogue deve trazer o Sarasvati Nadi por meio dessa respiração prolongada e, segurando firmemente as duas costelas próximas ao umbigo com os dedos indicador e polegar de ambas as mãos, uma mão de cada lado, deve estimular a Kundalini com toda a sua força, da direita para a

esquerda, repetidamente. Essa agitação pode se estender por um período de 48 minutos.

18. Então, ele deve se elevar um pouco quando a Kundalini encontrar sua entrada em Sushumna. Esse é o meio pelo qual a Kundalini entra na boca de Sushumna.

19. Junto com a Kundalini, o Prana também entra por si mesmo no Sushumna.

20. O estudante de Yoga também deve expandir o umbigo comprimindo o pescoço. Depois disso, ao sacudir Sarasvati, o prana é enviado para cima, para o peito. Com a contração do pescoço, o Prana vai do peito para cima.

21. Sarasvati tem som em seu ventre. Ela deve ser lançada em vibração ou sacudida diariamente.

22. Apenas sacudindo Sarasvati, a pessoa é curada de hidropisia ou Jalodara, Gulma (uma doença do estômago), Pliha (uma doença do baço) e todas as outras doenças que surgem na barriga.

Variedades de Pranayama

23. Resumidamente, descreverei agora o Pranayama. Prana é o Vayu que se move no corpo. A contenção do Prana em seu interior é conhecida como Kumbhaka.

24. O Kumbhaka é de dois tipos, a saber, Sahita e Kevala.

25. Até obter Kevala, o estudante de Yoga deve praticar Sahita.

26. Há quatro divisões ou Bhedas. Essas divisões são: Surya, Ujjayi, Sitali e Bhastrika. O Sahita Kumbhaka é o Kumbhaka associado a essas quatro divisões.

Suryabheda Kumbhaka

27. Selecione um local que seja puro, bonito e livre de pedras, espinhos, etc. Ele deve ter o comprimento de um arco, livre de frio, fogo e água. Nesse local, pegue um assento puro e agradável que não seja nem muito alto nem muito baixo. Sobre ele, sente-se em Padmasana. Agora, agite ou

jogue na vibração o Sarasvati. Inspire lentamente a respiração de fora, pela narina direita, enquanto for confortável, e expire pela narina esquerda. Expire depois de purificar o crânio, forçando a respiração para cima. Isso destrói os quatro tipos de males causados por Vayu. Destrói também os vermes intestinais. Isso deve ser repetido com frequência. É chamado de Suryabheda.

Ujjayi Kumbhaka

28. Feche a boca. Puxe lentamente a respiração pelas duas narinas. Mantenha-a no espaço entre o coração e o pescoço. Em seguida, expire pela narina esquerda.

29. Remove tanto o calor causado na cabeça quanto o catarro na garganta. Remove todas as doenças. Purifica o corpo e aumenta o fogo gástrico. Remove todos os males que surgem nos Nadis, Jalodara ou hidropisia, que é a água na barriga, e Dhatus. O nome para esse Kumbhaka é Ujjayi. Ele pode ser praticado mesmo quando se está andando ou em pé.

Sitali Kumbhaka

30. Puxe a respiração pela língua com o som sibilante Sa. Mantenha-a como antes. Em seguida, expire lentamente pelas duas narinas. Isso é chamado de Sitali Kumbhaka.

31. O Sitali Kumbhaka resfria o corpo. Destrói gulma ou a dispepsia crônica, Pliha (uma doença do baço), consumo, bile, febre, sede e veneno.

32. Sente-se em Padmasana com a barriga e o pescoço eretos. Feche a boca e expire pelas narinas. Em seguida, inspire um pouco até o pescoço para que a respiração preencha o espaço, com ruído, entre o pescoço e o crânio. Em seguida, expire da mesma forma e inspire muitas e muitas vezes. Da mesma forma que os foles de um ferreiro são movidos, enchidos com ar e depois soltos, você deve mover o ar dentro do corpo. Quando estiver cansado, inspire pela narina direita. Se a barriga estiver cheia de Vayu, pressione bem as narinas com todos os dedos, exceto o indicador. Faça Kumbhaka e expire pela narina esquerda.

33. Remove a inflamação da garganta. Aumenta o fogo gástrico digestivo interno. Permite que a pessoa conheça a Kundalini. Produz pureza,

remove pecados, proporciona prazer e felicidade e destrói a fleuma, que é o ferrolho ou obstáculo para a porta na boca de Brahmanadi ou Sushumna.

34. Ele também perfura os três Granthis ou nós diferenciados pelos três modos da natureza ou Gunas. Os três Granthis ou nós são Vishnu Granthi, Brahma Granthi e Rudra Granthi. Esse Kumbhaka é chamado de Bhastrika. Ele deve ser praticado especialmente pelos alunos de Hatha Yoga.

Os Três Bandhas

35. O estudante de Yoga deve agora praticar os três Bandhas. Os três Bandhas são: o Mula Bandha, o Uddiyana Bandha e o Jalandhara Bandha.

36. Mula Bandha: O apana (respiração), que tem uma tendência para baixo, é forçado para cima pelos músculos do esfíncter do ânus. Mula Bandha é o nome desse processo.

37. Quando o Apana é elevado e alcança a esfera de Agni (fogo), a chama de Agni se alonga, sendo soprada por Vayu.

38. Então, em um estado aquecido, Agni e Apana se misturam com o Prana. Esse Agni é muito ardente. Com isso, surge no corpo o fogo que desperta a Kundalini adormecida por meio de seu calor.

39. Então, essa Kundalini faz um ruído sibilante. Ela se torna ereta como uma serpente batida com uma vara e entra no orifício de Brahmanadi ou Sushumna. Portanto, os iogues devem praticar o Mulabandha diariamente com frequência.

40. O Uddiyana Bandha: No final do Kumbhaka e no início da expiração, deve-se realizar o Uddiyana Bandha. Como o Prana Uddiyate, ou seja, o Prana sobe pelo Sushumna nesse Bandha, os iogues o chamam de Uddiyana.

41. Sente-se em Vajrasana. Segure firmemente os dois dedos dos pés com as duas mãos. Em seguida, pressione o Kanda e os locais próximos aos dois tornozelos. Então, gradualmente, leve o Tana, o fio ou o Nadi que está no lado oeste, primeiro para Udara, ou a parte superior do abdômen

acima do umbigo, depois para o coração e depois para o pescoço. Quando o Prana atinge o Sandhi ou a junção do umbigo, ele remove lentamente as impurezas e doenças do umbigo. Por esse motivo, isso deve ser praticado com frequência.

42. Jalandhara Bandha: Deve ser praticado no final do Puraka (após a inalação). Essa é a forma de contração do pescoço e é um impedimento para a passagem de Vayu (para cima).

43. O Prana passa por Brahmanadi no Tana ocidental, no meio, quando o pescoço é contraído imediatamente, curvando-se para baixo, de modo que o queixo possa tocar o peito. Assumindo a postura mencionada anteriormente, o iogue deve estimular Sarasvati e controlar o prana.

Quantas vezes Kumbhaka deve ser praticado

44. No primeiro dia, o Kumbhaka deve ser praticado quatro vezes.

45. Isso deve ser feito dez vezes, no segundo dia, e depois cinco vezes separadamente.

46. No terceiro dia, vinte vezes serão suficientes. Depois disso, o Kumbhaka deve ser praticado com os três Bandhas e com um aumento de cinco vezes por dia.

Os obstáculos à prática de yoga e como superá-los

47. Sete são as causas das doenças no corpo. Dormir durante o dia é a primeira, vigílias tardias durante a noite é a segunda, excesso de relações sexuais é a terceira, movimentar-se em meio a multidões é a quarta. A quinta causa é o efeito de alimentos não saudáveis. A sexta é o controle da secreção de urina e fezes. A sétima é a laboriosa operação mental com Prana.

48. Quando atacado por essas doenças, o yogi que tem medo delas diz: "Minhas doenças surgiram de minhas práticas de Yoga". Então, ele interromperá essa prática. Esse é o primeiro obstáculo ao Yoga.

49. O segundo obstáculo ao Yoga é a dúvida quanto à eficácia da prática do Yoga.

50. O terceiro obstáculo é a falta de cuidado ou um estado de confusão.

51. A quarta é a indiferença ou preguiça.

52. O sono constitui o quinto obstáculo à prática do Yoga.

53. O sexto é não abandonar os objetos dos sentidos; o sétimo é a percepção errônea ou delusão.

54. O oitavo são os objetos sensuais ou a preocupação com assuntos mundanos. O nono é a falta de fé. A décima é a falta de aptidão para compreender as verdades do Yoga.

O despertar da Kundalini

55. O praticante inteligente de Yoga deve, por meio de uma investigação minuciosa e grande deliberação, evitar esses dez obstáculos.

56. Com a mente firmemente fixada na Verdade, a prática de Pranayama deve ser realizada diariamente. Então, a mente repousa no Sushumna. Portanto, o Prana nunca se move.

57. Quando as impurezas da mente são assim removidas e o prana é absorvido no Sushumna, a pessoa se torna um verdadeiro yogin.

58. Quando a impureza acumulada, que obstrui o Sushumna Nadi, é completamente removida e a passagem do ar vital através do Sushumna é efetuada pela execução do Kevala Kumbhaka, o Yogin faz com que o Apana, que está descendo, suba à força pela contração do ânus (Mula Bandha).

59. Assim elevado, o Apana se mistura com Agni. Então, eles sobem rapidamente para a sede de Prana. Então, Prana e Apana, unindo-se um ao outro, vão para a Kundalini, que está enrolada e adormecida.

60. Aquecida por Agni e estimulada por Vayu, a Kundalini estende seu corpo no interior da boca do Sushumna.

A Kundalini alcança o Sahasrara perfurando os três nós

61. A Kundalini atravessa o Brahmagranthi formado por Rajas. Ela brilha imediatamente como um relâmpago na boca de Sushumna.

62. Em seguida, a Kundalini sobe imediatamente pelo Vishnugranthi até o coração. Em seguida, ela sobe pelo Rudragranthi e acima dele até o meio das sobrancelhas.

63. Depois de perfurar esse local, a Kundalini sobe até a Mandala (esfera) da lua. Ela seca a umidade produzida pela lua no Anahata Chakra, que tem dezesseis pétalas.

64. Por meio da velocidade do Prana, quando o sangue é agitado, ele se transforma em bile devido ao contato com o sol. Em seguida, ele vai para a esfera da lua. Aqui ele se torna da natureza de fleuma pura.

65. Quando flui para lá, como o sangue, que é muito frio, se torna quente?

66. Ao mesmo tempo, a forma branca e intensa da lua é rapidamente aquecida. A Kundalini agitada se move para cima e a chuva de néctar flui mais abundantemente.

67. Como resultado da ingestão desse néctar, o Chitta do Yogin é mantido longe de todos os prazeres sensuais. O Yogin fica absorvido exclusivamente no Atma, participando da oferenda sacrificial chamada néctar. Ele se posiciona em seu próprio Ser.

68. Ele desfruta desse estado mais elevado. Ele se torna devotado ao Atman e alcança a paz.

A dissolução do prana e outros

69. A Kundalini vai então para a sede do Sahasrara. Ela abandona as oito formas de Prakriti: terra, água, fogo, ar, éter, mente, intelecto e egoísmo.

70. Depois de abraçar o olho, a mente, o Prana e os outros em seu abraço, a Kundalini vai até Shiva e, também abraçando Shiva, se dissolve no Sahasrara.

71. Assim, Rajas-Sukla ou o fluido seminal que sobe, vai para Shiva junto com Marut ou Vayu. Prana e Apana, que são sempre produzidos, tornam-se iguais.

72. O prana flui em todas as coisas, grandes e pequenas, descritíveis ou indescritíveis, como o fogo no ouro. A respiração também se dissolve.

73. Nascidos juntos da mesma qualidade, o Prana e o Apana também se dissolvem na presença de Shiva no Sahasrara. Tendo alcançado uma condição equiparada, eles não mais sobem ou descem.

74. Então, o iogue prospera com o Prana espalhado para fora na forma de elementos atenuados ou na mera lembrança dele, a mente tendo sido reduzida à forma de impressões fracas e a fala tendo permanecido apenas na forma de lembrança.

75. Todos os ares vitais então se espalharam completamente em seu corpo, como o ouro em um cadinho colocado no fogo.

Vivenciando tudo como consciência durante o samadhi

76. O corpo do iogue atinge o estado muito sutil do Brahman puro. Ao fazer com que o corpo feito de elementos seja absorvido em um estado sutil na forma do Paramatman ou da Deidade suprema, o corpo do iogue abandona seu estado corporal impuro.

77. Somente isso é a Verdade subjacente a todas as coisas, que é liberada do estado de não-senciência e é desprovida de impurezas.

78. Somente aquilo que é da natureza da Consciência Absoluta, que é do caráter do atributo "eu" de todos os seres, o Brahman, a forma mais sutil de Isso, é a Verdade subjacente a todas as coisas.

79. A libertação da noção de que o Brahman é qualificado, a ilusão sobre a existência ou inexistência de qualquer coisa além do Brahman (que deve ser aniquilada) e experiências como essas que permanecem, o iogue deve conhecer como o Brahman. Simultaneamente à obtenção desse conhecimento da forma do Atman, ele alcança a liberação.

80. Quando esse não é o caso, surgem apenas todos os tipos de noções absurdas e impossíveis. Surgem a serpente de corda e outras noções absurdas, provocadas pela ilusão. Surgem noções absurdas como a noção que homens e mulheres têm de prata na concha da ostra perolada.

81. O iogue deve compreender a unidade do Visvatman e dos outros até o Turiya. Ele deve compreender a unidade do microcosmo com o Virat Atman e outros, até o Turiya, do macrocosmo, também do Linga com o

Sutratman, do Ser com o estado imanifesto, do Atman manifestado no próprio Ser com o Atman da Consciência.

O Samadhi Yoga

82. A Kundalini Shakti é como um fio no lótus. Ela é resplandecente. Ela está mordendo com a boca, na extremidade superior do corpo, a raiz do lótus, o Mulakanda ou Muladhara.

83. Está em contato com o orifício de Brahmanadi de Sushumna, segurando sua cauda com a boca.

84. Sentado em Padmasana, se uma pessoa que se acostumou a contrair o ânus (Mula Bandha) fizer o Vayu subir com a mente voltada para Kumbhaka, o Agni chegará ao Svadhishthana flamejante, devido ao sopro do Vayu.

85. Com o sopro de Vayu e Agni, a Kundalini abre o Brahmagranthi. Em seguida, ela perfura o Vishnugranthi.

86. Em seguida, a Kundalini perfura o Rudragranthi. Depois disso, ela perfura todos os seis lótus ou o plexo. Então, a Kundalini Shakti fica feliz com Shiva em Sahasradala Kamala, o lótus de mil pétalas. Isso deve ser conhecido como o Avastha mais elevado ou o estado. Somente ele é capaz de proporcionar a bem-aventurança final. Assim termina o primeiro capítulo.

O Khechari Vidya

1. Agora, então, uma descrição da ciência chamada Khechari.

2. Aquele que domina devidamente essa ciência está livre da velhice e da morte neste mundo.

3. Conhecendo essa ciência, ó Sábio, aquele que está sujeito às dores da morte, da doença e da velhice deve firmar sua mente e praticar o Khechari.

4. Aquele que adquiriu conhecimento do Khechari por meio dos livros, da exposição do significado do mesmo e que, recorrendo à sua prática,

adquiriu o domínio dessa ciência, torna-se o destruidor da velhice, da morte e da doença neste mundo.

5. Deve-se buscar abrigo em um mestre assim. De todos os pontos de vista, ele deve ser visto como seu guru.

6. A ciência do Khechari não é de fácil acesso. Sua prática não é facilmente alcançável. Sua prática e Melana não são realizadas simultaneamente. Literalmente, Melana é a união.

7. A chave para essa ciência do Khechari é mantida em um segredo profundo. O segredo é revelado pelos adeptos somente na iniciação.

8. Eles não obtêm Melana, pois estão empenhados apenas na prática. Ó Brahman, apenas alguns obtêm a prática após vários nascimentos. Mas, mesmo depois de cem nascimentos, Melana não é obtida.

9. Como resultado de ter se submetido à prática por vários nascimentos, alguns iogues obtêm o Melana em um nascimento futuro.

10. O iogue alcança o Siddhi mencionado em vários livros quando recebe esse Melana da boca do guru.

11. O estado de Shiva, livre de todos os renascimentos, é alcançado quando o praticante obtém esse Melana a partir da compreensão do significado apresentado nos livros.

12. Essa ciência é, portanto, muito difícil de dominar. Até obter essa ciência, o asceta deve vagar pela Terra.

13. O asceta tem poderes físicos ou Siddhis em suas mãos, no momento em que obtém essa ciência.

14. Portanto, deve-se considerar como Achyuta ou Vishnu qualquer pessoa que transmita esse Melana. Ele também deve ser considerado como Achyuta, que dá essa ciência. Aquele que ensina a prática deve ser considerado Shiva.

15. Você recebeu a ciência de mim. Não deve revelá-la a outras pessoas. Aquele que conhece essa ciência deve praticá-la com todos os seus

esforços. Exceto para aqueles que a merecem, ele não deve dá-la a ninguém.

16. Aquele que é capaz de ensinar o Yoga Divino é o Guru. Deve-se ir ao local onde ele vive. Então, aprenda com ele a ciência do Khechari.

17. Ensinado bem por ele, a pessoa deve, a princípio, praticá-lo cuidadosamente. A pessoa então alcançará o Siddhi de Khechari por meio dessa ciência.

18. A pessoa se torna o Senhor dos Khecharas ou dos Devas, unindo-se à Khechari Shakti (isto é, Kundalini Shakti) por meio dessa ciência do Khechari. Ele vive entre eles, sempre.

O mantra Khechari

19. Khechari contém o Bija ou a letra-semente. Fala-se de Khechari Bija como Agni rodeado de água. É a morada dos Devas ou Khecharas. O domínio do Siddhi é obtido por meio desse Yoga.

20. A nona letra ou Bija de Somamsa, ou a face da Lua, deve ser pronunciada na ordem inversa. Então, considere-a como o Supremo e seu início como o quinto. Diz-se que essa letra é o Kuta (chifres) dos vários Bhinnas (ou partes) da lua.

21. Por meio da iniciação de um guru, deve-se aprender aquilo que tende à realização de todos os yogas.

22. Aquele que recitar isso doze vezes todos os dias não terá, nem mesmo durante o sono, a maya ou ilusão que nasce em seu corpo e é a fonte de todos os atos viciosos.

23. Para aquele que recitar isso cinco lakhs de vezes com muito cuidado, a ciência do Khechari se revelará. Para ele, todos os obstáculos desaparecem. Os Devas ficam satisfeitos. Sem dúvida, a destruição da cor cinza dos cabelos e das rugas, Valipalita, ocorrerá.

24. Aquele que adquiriu a grande ciência deve praticá-la constantemente. Caso contrário, ele não obterá nenhum Siddhi no caminho de Khechari.

25. Se, nessa prática, a pessoa não obtiver essa ciência semelhante ao néctar, ela deve obtê-la no início do Melana e recitá-la sempre. Caso contrário, aquele que não a tiver nunca obterá Siddhi.

26. Assim que se obtém essa ciência, deve-se praticá-la. É nesse momento que a pessoa logo obterá o Siddhi.

27. As sete sílabas HRIM, BHAM, SAM, PAM, PHAM, SAM e KSHAM constituem o mantra Khechari.

O corte do frênulo lingual

28. Um conhecedor do Atman, tendo retirado a língua da raiz do palato, deve, de acordo com o conselho de seu guru, limpar as impurezas da língua por sete dias.

29. Ele deve pegar uma faca afiada, oleada e limpa, que se assemelhe à folha da planta Snuhi, a planta da sebe do leite, e deve cortar o espaço de um fio de cabelo, o *frenum lingui*. Ele deve pulverizar Saindhava, ou sal-gema, e Pathya, ou sal marinho, e aplicá-los no local.

30. No sétimo dia, ele deve cortar novamente o espaço de um fio de cabelo. Assim, com muito cuidado, ele deve continuar sempre, por um período de seis meses.

31. A raiz da língua, fixada com veias, deixa de existir em seis meses. Então, o iogue que conhece a ação oportuna deve envolver com um pano a ponta da língua, a morada de Vag-Ishvari ou a divindade que preside a fala, e deve puxá-la para cima.

A língua alcança o Brahmarandhra

32. Ó Sábio, novamente, ao elaborá-lo diariamente por seis meses, ele chega até o meio das sobrancelhas e obliquamente até a abertura das orelhas. Com a prática gradual, ele vai até a raiz do queixo.

33. Então, com facilidade, ele sobe até a ponta do cabelo (da cabeça) em três anos. Ele sobe obliquamente até Sakha (alguma parte abaixo do crânio) e desce até o fundo da garganta.

34. Ela ocupa Brahmarandhra em mais três anos. Sem dúvida, ele para por aí. Em sentido transversal, ele sobe até o topo da cabeça e desce até o fundo da garganta. Gradualmente, ele abre a grande porta adamantina na cabeça.

35. Deve-se executar os seis Angas ou partes do Khechari Bija Mantra, pronunciando-o em seis entonações diferentes. Para alcançar todos os Siddhis, deve-se fazer isso.

36. Karanyasa, ou os movimentos dos dedos e das mãos na pronúncia dos Mantras, deve ser feito gradualmente. O Karanyasa nunca deve ser feito de uma só vez, porque o corpo de quem o faz de uma só vez logo se deteriora. Ó melhor dos sábios, ele deve ser praticado pouco a pouco.

37. Quando a língua for para o Brahmarandhra pelo caminho externo, deve-se colocar a língua depois de mover o raio de Brahma. O raio de Brahma não pode ser dominado pelos Devas.

38. Ao fazer isso com a ponta do dedo por três anos, o iogue deve fazer com que a língua entre em seu interior. Ela entra no Brahmadvara ou buraco. Ao entrar no Brahmadvara, deve-se praticar bem Mathana ou agitação.

39. Mesmo sem Mathana, alguns sábios iogues alcançam Siddhi. Aquele que é versado no Khechari Mantra também o consegue sem Mathana. O fruto é colhido logo após a prática de Japa e Mathana.

40. O iogue deve conter a respiração em seu coração, conectando um fio feito de ouro, prata ou ferro às narinas por meio de um fio embebido em leite. Sentado em uma postura conveniente, com os olhos concentrados entre as sobrancelhas, ele deve executar o Mathana lentamente.

41. O estado de Mathana se torna natural, como o sono das crianças, dentro de seis meses. Não é aconselhável fazer Mathana sempre. Ele deve ser feito apenas uma vez por mês.

O Urdhvakundalini Yoga

42. O iogue não deve girar a língua no caminho. Doze anos dessa prática certamente darão o Siddhi ao iogue. Então, o iogue percebe o universo inteiro em seu corpo como não sendo diferente do Atman.

43. Ó Chefe dos Reis, esse caminho da Urdhva Kundalini, ou Kundalini superior, conquista o macrocosmo. Aqui termina o segundo capítulo.

Melana Mantra

1. Melanamantra: -Hrim, Bham, Sam, Sham, Pham, Sam e Ksham.

2. Brahma, nascido em lótus, disse: Entre a lua nova, o primeiro dia da quinzena lunar e a lua cheia, ó Shankara, o que é mencionado como o sinal do Mantra? No primeiro dia da quinzena lunar e durante os dias de lua nova e lua cheia, ele deve ser firmado. Não há outra maneira ou momento.

Objetos dos sentidos, Manas e Bandhana

3. Por meio da paixão, uma pessoa anseia por um objeto. Ela está apaixonada por objetos. Deve-se abandonar esses dois. Deve-se buscar o Niranjana ou o Inoxidável. Tudo o que a pessoa pensa ser favorável a si mesma deve ser abandonado.

4. O Yogin deve manter o Manas no meio da Shakti e a Shakti no meio do Manas. Ele deve olhar para Manas por meio de Manas. É então que ele deixa até mesmo o estágio mais elevado.

5. Somente Manas é o Bindu. Ele é a causa da criação e da preservação.

6. Assim como a coalhada do leite, é somente por meio de Manas que o Bindu é produzido. O órgão de Manas não é aquele que está situado no meio de Bandhana. Bandhana está lá onde Shakti está entre o Sol e a Lua.

A entrada no Sukha-Mandala

7. O iogue deve se posicionar no assento de Bindu e fechar as narinas, conhecendo o Sushumna e seu Bheda ou perfuração e fazendo com que o Vayu vá para o meio.

8. Depois de conhecer Vayu, o Bindu mencionado acima e o Sattva-Prakriti, bem como os seis chakras, deve-se entrar na esfera da felicidade, Sahasrara ou Sukha-Mandala.

Os seis chakras

9. Existem seis chakras. O Muladhara está localizado no ânus. Svadhishthana fica próximo ao órgão genital. Manipuraka fica no umbigo. Anahata fica no coração.

10. O Vishuddhi Chakra fica na raiz do pescoço. O sexto chakra, o Ajna, fica na cabeça (entre as duas sobrancelhas).

11. Depois de obter o conhecimento desses seis Mandalas ou esferas, deve-se entrar no Sukhamandala, puxando o Vayu e enviando-o para cima.

12. Ele se torna uno com Brahmanda, o macrocosmo, que pratica assim o controle de Vayu. Vayu, Bindu, Chitta e Chakra devem ser dominados por ele.

Abhyasa e Brahma Jnana

13. Somente por meio do Samadhi, os iogues alcançam o néctar da igualdade.

14. Sem a prática do Yoga, a lâmpada da sabedoria não surge, assim como o fogo latente na madeira do sacrifício não aparece sem a agitação.

15. O fogo em um recipiente não ilumina o exterior. Mas, quando o recipiente é quebrado, sua luz aparece do lado de fora.

16. O corpo da pessoa é chamado de recipiente. A sede do "Isso" é a luz ou o fogo interior. Quando, por meio das palavras de um guru, o corpo é quebrado, a luz de Brahmajnana se torna resplandecente.

17. Atravessa-se o corpo sutil e o oceano de Samsara, com o Guru como timoneiro e por meio das afinidades de Abhyasa.

Os quatro tipos de Vak

18. Brotando em Para, Vak (poder da fala) dá duas folhas em Pasyanti, brota em Madhyama e floresce em Vaikhari - esse Vak, descrito anteriormente, atinge o estágio de absorção do som, invertendo a ordem acima, ou seja, começando com Vaikhari, etc.

19. Para, Pasyanti, Madhyama e Vaikhari são os quatro tipos de Vak. Para é o mais alto dos sons. Vaikhari é o mais baixo dos sons.

20. O Vak começa do mais alto dos sons até o mais baixo, na evolução.

21. Na involução, ele assume uma ordem inversa para se fundir no Para ou no som sutil mais alto.

22. Qualquer um que pense que Aquele que é o grande Senhor desse Vak, o indiferenciado, o Iluminador desse Vak é o Ser - essa pessoa que pensa dessa forma nunca é afetada por palavras, sejam elas altas ou baixas, boas ou ruins.

A absorção em Paramatman

23. Por meio da absorção de seus respectivos Upadhis ou veículos, todos eles, por sua vez, são absorvidos no Pratyagatma - os três aspectos da consciência, Visva, Taijasa e Prajna no homem, os três, Virat, Hiranyagarbha e Ishvara no universo, o ovo do universo, o ovo do homem e os sete mundos.

24. Aquecido pelo fogo de Jnana, o ovo é absorvido com seu Karana ou causa, em Paramatman ou o Ser universal. Ele se torna uno com Parabrahman.

25. Portanto, não é nem firmeza nem profundidade, nem luz nem escuridão, nem descritível nem distinguível. Só isso permanece, que é a "*Seridade"* [qualidade de ser, *Be-ness*] ou o Sat.

A natureza essencial do homem

26. Como uma luz em um recipiente, o Atman está dentro do corpo - portanto, deve-se pensar.

27. O Atman é do tamanho de um polegar. É uma luz sem fumaça. Não tem forma. Está brilhando dentro do corpo. É indiferenciável e imortal.

28. Os três primeiros aspectos da consciência referem-se aos corpos grosseiro, sutil e Karana do homem. Os segundos três aspectos da consciência referem-se aos três corpos do universo.

29. Em sua formação, o homem é e aparece como um ovo, assim como o universo é e aparece como um ovo.

30. Durante os estados de vigília, sonho e sono sem sonhos, o Vijnana Atma que habita este corpo é iludido por Maya.

31. Mas, após muitos nascimentos, devido ao efeito do bom carma, ele deseja atingir seu próprio estado essencial.

32. Surge a indagação. Quem sou eu? Como essa mancha da existência mundana chegou até mim? No sono sem sonhos, o que acontece comigo, que estou envolvido em negócios em ambos os estados, acordado e sonhando?

33. O Chidabhasa é o resultado da não-sabedoria. Ele é queimado pelos pensamentos sábios, assim como um fardo de algodão é queimado pelo fogo, e também pela sua própria iluminação suprema.

34. A queima do corpo externo não é uma queima de fato.

35. Pratyagatma está no Dahara (Akasa ou o éter do coração). Ele obtém Vijnana, quando a sabedoria mundana é destruída, e se difunde por toda parte e, em um instante, queima as duas bainhas, Vijnanamaya e Manomaya. Então, é Ele mesmo que brilha sempre em seu interior. Ele brilha como uma luz dentro de um recipiente.

36. Até o sono e até a morte, o Muni que assim contempla deve ser conhecido como um Jivanmukta.

Videha Mukti

37. Ele fez o que deveria ser feito. Portanto, ele é uma pessoa afortunada.

38. Essa pessoa atinge Videhamukti, tendo abandonado até mesmo o estado de Jivanmukti.

39. Tão logo o corpo se desgasta, ele obtém a emancipação em um estado desencarnado, Videhamukti. O estado, como se estivesse se movendo no ar, ele obtém.

Brahman não dual

40. Depois disso, somente Isso permanece. Isso é o que não tem som, o que não tem toque, o que não tem forma e o que não tem morte.

41. Esse é o Rasa ou a Essência. É eterno e inodoro. É maior do que o grande; não tem começo nem fim. É o permanente, o inoxidável e o imaculado. Assim termina o Yoga-Kundalini Upanishad.

Kundalini Yoga

O iogue que trabalha pela liberação o faz por meio do Kundalini Yoga, que proporciona tanto prazer quanto liberação. Em cada centro para o qual desperta a Kundalini, ele experimenta uma forma especial de bem-aventurança e adquire poderes especiais. Levando-a até Shiva em seu centro cerebral, ele desfruta da bem-aventurança suprema que, em sua natureza, é a da libertação e que, quando estabelecida permanentemente, é a própria libertação ao soltar o espírito e o corpo.

A energia (Shakti) se polariza em duas formas: estática ou potencial (Kundalini) e dinâmica (as forças de trabalho do corpo como Prana). Por trás de toda atividade há um fundo estático. Esse centro estático no corpo humano é o centro do poder da serpente no Muladhara (suporte da raiz).

Essa Shakti estática é afetada pelo Pranayama e por outros processos iogues e se torna dinâmica. Assim, quando completamente dinâmica, ou seja, quando a Kundalini se une a Shiva no Sahasrara, a polarização do corpo cede. Os dois pólos são unidos em um só e há o estado de consciência chamado Samadhi. A polarização, é claro, ocorre na consciência. Na verdade, o corpo continua a existir como um objeto de observação para os outros. Ele continua sua vida orgânica. Mas a consciência que o homem tem de seu corpo e de todos os outros objetos é

retirada porque a mente cessou no que diz respeito à sua consciência, pois a função foi retirada para sua base, que é a Consciência.

Quando despertada, a Kundalini Shakti deixa de ser um poder estático que sustenta a consciência do mundo, cujo conteúdo é mantido apenas enquanto ela dorme; e, uma vez posta em movimento, a Kundalini é atraída para aquele outro centro estático no Lótus de Mil Pétalas (Sahasrara) para alcançar a união com a Consciência de Shiva ou a consciência do êxtase além do mundo das formas. Quando a Kundalini dorme, o homem está desperto para este mundo. Quando ela desperta, ele dorme, ou seja, perde toda a consciência do mundo e entra no corpo causal. No Yoga, ele passa para além da consciência sem forma.

Pranayama para despertar a Kundalini: Ao praticar o seguinte, concentre-se no Muladhara Chakra, na base da coluna vertebral, que tem forma triangular e é a sede da Kundalini Shakti. Feche a narina direita com o polegar direito. Inspire pela narina esquerda até contar 3 Oms lentamente. Imagine que está puxando o Prana com o ar atmosférico. Em seguida, feche a narina esquerda com os dedos mínimo e anular da mão direita. Em seguida, mantenha a respiração por 12 Oms. Envie a corrente pela coluna vertebral diretamente para o lótus triangular, o Muladhara Chakra. Imagine que a corrente nervosa está batendo contra o lótus e despertando a Kundalini. Em seguida, expire lentamente pela narina direita contando 6 Oms. Repita o processo a partir da narina direita, conforme indicado acima, usando as mesmas unidades e tendo a mesma imaginação e sentimento. Esse Pranayama despertará a Kundalini rapidamente. Faça-o três vezes pela manhã e três vezes à noite. Aumente o número e o tempo gradualmente e com cautela, de acordo com sua força e capacidade. Neste pranayama, a concentração no Muladhara Chakra é o mais importante. A Kundalini será despertada rapidamente se o grau de concentração for intenso e se o pranayama for praticado regularmente.

Kundalini Pranayama

Neste Pranayama, o Bhavana é mais importante do que a proporção entre Puraka, Kumbhaka e Rechaka.

Sente-se em Padma ou Siddha Asana, voltado para o leste ou para o norte.

Depois de se prostrar mentalmente aos pés de lótus do Sat-guru e recitar Stotras em louvor a Deus e ao Guru, comece a fazer esse Pranayama, que facilmente levará ao despertar da Kundalini.

Inspire profundamente sem emitir nenhum som. Ao inspirar, sinta que a Kundalini, que estava adormecida no Muladhara Chakra, despertou e está subindo de Chakra em Chakra. Ao concluir o Puraka, tenha o Bhavana de que a Kundalini alcançou o Sahasrara. Quanto mais vívida for a visualização de Chakra após Chakra, mais rápido será seu progresso nessa Sadhana.

Mantenha a respiração por um curto período de tempo. Repita o Pranava ou o Ishta Mantra. Concentre-se no Sahasrara Chakra. Sinta que, pela Graça da Mãe Kundalini, a escuridão da ignorância que envolvia sua alma foi dissipada. Sinta que todo o seu ser está permeado de luz, poder e sabedoria.

Agora, expire lentamente. E, ao expirar, sinta que a Kundalini Shakti está descendo gradualmente do Sahasrara e de chakra em chakra até o Muladhara Chakra.

Agora comece o processo novamente.

É impossível exaltar adequadamente esse maravilhoso Pranayama. Ele é a varinha mágica para alcançar a perfeição muito rapidamente. Mesmo alguns dias de prática o convencerão de sua notável glória. Comece a partir de hoje, neste exato momento.

Que Deus o abençoe com alegria, felicidade e imortalidade.

Lambika Yoga

A prática do Khechari Mudra é Lambika Yoga. A técnica do Mudra é explicada a seguir. Aquele que pratica esse mudra não terá fome nem sede. Ele pode andar no céu. Esse Yoga é repleto de dificuldades.

Esse é um Yoga muito difícil. Deve ser aprendido sob a orientação de um guru iogue desenvolvido que tenha praticado esse yoga por muito tempo e alcançado pleno sucesso.

É mantido em segredo pelos iogues. Confere grandes Siddhis ou poderes. É uma grande ajuda para controlar a mente.

Aquele que tiver obtido sucesso nesse Mudra não terá fome nem sede. Ele pode controlar seu Prana com bastante facilidade.

Khechari Mudra, Yoni Mudra ou Shanmukhi Mudra, Sambhavi Mudra, Asvini Mudra, Maha Mudra e Yoga Mudra são os Mudras importantes. Entre esses mudras, o Khechari Mudra é o mais importante. Ele é o rei dos mudras. Mudra significa um selo. Ele sela a mente e o Prana. A mente e o prana ficam sob o controle de um iogue.

O Khechari Mudra consiste em dois importantes Kriyas: Chhedan e Dohan.

A parte inferior da parte frontal da língua, o frênulo lingual, é cortada com uma faca afiada uma vez por semana, na medida da largura de um fio de cabelo. Em seguida, polvilha-se pó de açafrão-da-terra sobre ela. Esse procedimento é mantido por alguns meses. Esse é o Chhedan.

Depois disso, o estudante de Yoga aplica manteiga na língua e a alonga diariamente. Ele puxa a língua de tal forma que ela se assemelha ao processo de ordenhar o úbere de uma vaca. Isso é Dohan.

Quando a língua estiver suficientemente longa (ela deve tocar a ponta do nariz), o aluno a dobra, leva-a para trás e fecha a parte posterior das narinas. Agora ele se senta e medita. A respiração para completamente.

Para algumas pessoas, o corte e o alongamento da língua não são necessários. Elas nascem com uma língua longa.

Aquele que alcançou a perfeição nesse Mudra se torna um andarilho no céu. A rainha Chudala tinha esse Siddhi ou poder.

Aquele que tem pureza e outras virtudes divinas, que está livre de desejo, cobiça e luxúria, que é dotado de desapego, discriminação e forte aspiração ou anseio pela liberação será beneficiado pela prática desse Mudra.

O Mudra ajuda o iogue a se enterrar embaixo da terra.

Yoga-I

O Yoga é um sistema prático perfeito de autocultura. O Yoga é uma ciência exata. Seu objetivo é o desenvolvimento harmonioso do corpo, da mente e da alma. Yoga é o afastamento dos sentidos do universo objetivo e a concentração da mente em seu interior. Yoga é a vida eterna na alma ou no espírito. O objetivo do Yoga é controlar a mente e suas modificações. O caminho do Yoga é um caminho interno cuja porta de entrada é o coração.

Yoga é a disciplina da mente, dos sentidos e do corpo físico. O yoga ajuda na coordenação e no controle das forças sutis dentro do corpo. O yoga traz perfeição, paz e felicidade eterna. O yoga pode ajudá-lo em seus negócios e em sua vida diária. Você pode ter a mente calma o tempo todo com a prática do Yoga. Você pode ter um sono reparador. Você pode ter mais energia, vigor, vitalidade, longevidade e um alto padrão de saúde. O Yoga transmuta a natureza animal em natureza divina e o eleva ao pináculo da glória e do esplendor divinos.

A prática do Yoga o ajudará a controlar as emoções e as paixões e lhe dará poder para resistir às tentações e remover os elementos perturbadores da mente. Ela permitirá que você mantenha a mente sempre equilibrada e eliminará a fadiga. Ele lhe conferirá serenidade, calma e maravilhosa concentração. Permitirá que você mantenha comunhão com o Senhor e, assim, alcance o *summum bonum* da existência.

Se você quiser obter sucesso no Yoga, terá que abandonar todos os prazeres mundanos e praticar Tapas e Brahmacharya. Terá de controlar a mente com habilidade e tato. Terá de usar métodos criteriosos e inteligentes para controlá-la. Se você usar a força, ela se tornará mais turbulenta e maliciosa. Ela não pode ser controlada pela força. Ela pulará e se afastará cada vez mais. Aqueles que tentam controlar a mente pela força são como aqueles que se esforçam para prender um elefante furioso com um fio de seda fino.

Um guru ou preceptor é indispensável para a prática do Yoga. O aspirante no caminho do Yoga deve ser humilde, simples, gentil, refinado, tolerante, misericordioso e bondoso. Se você tiver curiosidade de obter poderes psíquicos, não poderá ter sucesso no Yoga. O Yoga não consiste em

sentar-se com as pernas cruzadas por seis horas ou parar a pulsação ou o batimento do coração ou enterrar-se debaixo da terra por uma semana ou um mês.

Autossuficiência, impertinência, orgulho, luxo, nome, fama, natureza auto-afirmativa, obstinação, ideia de superioridade, desejos sensuais, más companhias, preguiça, alimentação excessiva, excesso de trabalho, muita mistura e muita conversa são alguns dos obstáculos no caminho do Yoga. Admita suas falhas livremente. Quando você estiver livre de todas essas características maléficas, o Samadhi ou união virá por si só.

Praticar Yama e Niyama. Sente-se confortavelmente em Padma ou Siddhasana. Controle a respiração. Retirar os sentidos. Controle os pensamentos. Concentrar-se. Medite e alcance Asamprajnata ou Nirvikalpa Samadhi (união com o Ser Supremo).

Que você brilhe como um iogue brilhante pela prática do Yoga. Que você possa desfrutar da bem-aventurança eterna.

Yoga-II

O Yoga é principalmente um processo de autocultura. Seu objetivo é alcançar a perfeição espiritual ou a autorrealização. O processo do Yoga diz respeito ao controle dos órgãos físicos, da respiração, da mente e dos sentidos.

A prática do Yoga proporciona uma vida rica e plena. É, de fato, a ciência de viver uma vida pura e saudável.

A prática de autocontrole, equilíbrio mental, veracidade, compaixão, pureza e altruísmo constitui o processo do Yoga.

A prática de Asana, Pranayama, Bandha e Mudra também constitui o processo do Yoga.

Uma nação composta por pessoas fisicamente fortes e mentalmente saudáveis certamente pode ser grande.

A cultura física deve começar em uma idade precoce. Tanto o corpo quanto a mente devem ser treinados. Os exercícios devem proporcionar recreação e desenvolvimento físico e mental.

Os asanas mantêm os músculos flexíveis, a coluna vertebral elástica, desenvolvem as faculdades mentais, a capacidade pulmonar, fortalecem os órgãos internos e conferem longevidade.

O Sirshasana desenvolve o cérebro, confere boa memória e melhora a visão e a capacidade auditiva por meio da circulação extra de sangue na caixa cerebral.

Sarvangasana desenvolve a glândula tireoide, fortalece os pulmões e o coração e torna a coluna vertebral elástica.

Bhujangasana, Salabhasana e Dhanurasana aumentam o movimento peristáltico dos intestinos, eliminam a constipação e curam as doenças do abdômen.

O Viparitakarani Mudra e o Paschimottanasana tonificam os músculos pélvicos e os órgãos pélvicos. Eles melhoram o sistema digestivo. Agnisara Kriya, Uddiyana Bandha e Mayurasana também ajudam a digestão e dão bom apetite. Ardha-matsyendrasana é bom para o apetite. Ardha-matsyendrasana é bom para o fígado e o baço.

Rolar de um lado para o outro em Dhanurasana proporciona uma massagem abdominal muito boa. Matsyasana é boa para o desenvolvimento dos pulmões, do cérebro e dos olhos; também fortalece a parte superior da coluna vertebral. Savasana relaxa o corpo e a mente e proporciona equilíbrio e descanso perfeitos.

Mulheres e crianças (acima de sete anos) não estão isentas da prática de asanas.

Cada asana deve ser praticado apenas por um ou dois minutos, mas o período pode ser gradualmente estendido para uma duração limitada, de acordo com a orientação de um professor competente.

O Pranayama proporciona vigor, vitalidade e longevidade. Ele desenvolve os pulmões e fortalece os músculos do tórax.

Primeiro, pratique a inspiração e a expiração profundas. Em seguida, tente prender a respiração até onde for confortavelmente possível. Pratique algumas rodadas de respiração profunda nas primeiras horas da manhã.

No inverno, pratique o Bhastrika Pranayama e, no verão, o Sitali e o Sitkari.

A prática moderada de Pranayama não precisa de regulamentação dietética ou de qualquer condição particular de vida.

Nunca se esforce. Use seu bom senso. Se você encontrar algum benefício substancial, continue sua prática. Se houver algum desconforto, interrompa a prática e procure orientação adequada.

Retire a mente dos objetos externos e tente fixar sua atenção em um objeto ou assunto específico. Concentre-se no símbolo do Om ou na imagem de um Avatara ou santo.

Medite sobre as qualidades divinas de auspiciosidade, santidade, paz, santidade, graça, equanimidade, nobreza, sinceridade e altruísmo. Tente cultivar essas qualidades em sua vida cotidiana. Fale sempre a verdade. Tenha um coração bondoso.

Viva uma vida de desapego e ausência de ego. Tente controlar suas emoções. Tente conter seus impulsos. Não seja dominador. Seja humilde, educado e cortês. Não tenha inveja da prosperidade dos outros. Não seja pessimista. Não tente se tornar próspero ou famoso às custas dos outros.

Analise seus motivos. Examine seus pensamentos. Investigue a natureza das coisas. Não corra atrás do falso brilho do mundo. Controle-se. Renuncie aos confortos e luxos pessoais se, com isso, puder ajudar outra pessoa. Lembre-se sempre de sua natureza essencial e divina.

Esse é o processo do Yoga.

Yoga ideal

Alguns estudantes de yoga pensam que somente aquele que pode voar no ar, andar sobre a água e fazer outros milagres pode ser chamado de iogue. Esse é um triste engano. Ser pacífico, calmo, irradiar alegria, ter uma aspiração intensa de realizar Deus, ter o espírito de serviço e devoção, ser autocontrolado - isso é o verdadeiro Yoga. Voar no ar não é yoga. Por que alguém deveria aspirar a voar como um pássaro depois de alcançar o

nascimento humano? Você deve ter um coração disposto a servir a todos e um desejo de possuir todas as virtudes divinas. Isso é Yoga.

Seu ideal deve ser ser bom e fazer o bem. Esteja sempre disposto a compartilhar o que você tem com os outros.

Você deve ter conhecimento das escrituras, devoção ao seu preceptor, santos e sábios. Nem mesmo o Nirvikalpa Samadhi é necessário. Por que você quer se fundir no Absoluto? Tenham um pequeno véu de individualidade e sirvam aqui como Nityasiddhas. Possuam qualidades divinas e se movam como um ser divino nesta Terra. Não aspirem por poderes. Os poderes virão por si mesmos. Possuam todas as virtudes nobres. Sejam livres de ódio e malícia. Eleve os outros com seu próprio exemplo.

Divulgue a mensagem dos Rishis. Levem uma vida justa. Falar a verdade. Adorar a mãe como Deus, o pai como Deus, o professor como Deus, o hóspede como Deus. Dê; mas dê com modéstia. Doem com boa vontade. Dê com amor.

Há um Atma eterno, uma Consciência universal que habita no coração de todos.

Perceba isso por meio de aspiração, renúncia, concentração e purificação.

Controle a raiva. Não se irrite com mal-entendidos. Tente entender todo mundo. Compreender os sentimentos dos outros. Suportar insultos. Suportar a injúria. Estejam sempre voltados para o bem-estar de todos - Sarvabhutahiteratah. Você deve praticar essas coisas - não apenas estudar os Brahmasutras e os Upanishads. Os Upanishads devem vir de seu coração por meio da purificação e do Serviço.

O serviço altruísta é a coisa mais elevada do mundo. O serviço o tornará divino. O serviço é a vida divina. O serviço é a vida eterna em Deus. O serviço lhe dará a Consciência Cósmica - o serviço que é altruísta, sem apego. Mas ninguém quer servir! Todo mundo quer ser servido pelos outros. Você terá de matar o ego. Terá de pulverizá-lo, transformá-lo em pó. Terá que extrair óleo de seus ossos e queimá-lo por seis meses. Esse é

o trabalho árduo, por assim dizer, para progredir no caminho da autorrealização.

Seja bom; faça o bem. Essa é a essência dos ensinamentos de todas as escrituras e profetas do mundo. São muito poucos os que desejam a vida interior. Todos estão sedentos de felicidade, mas não sabem onde podem obtê-la. Eles a procuram na riqueza e nos bens materiais. Maya é inteligente. Ela nunca permite que as pessoas experimentem a bem-aventurança de uma vida interior no Atman. Iludido por seu poder, o homem pensa que não existe um reino transcendental, que não há nada além dos sentidos. "Coma, beba e se alegre", esse se tornou o lema da vida. O caminho para o reino de Deus está aberto apenas para aqueles que obtiveram a Graça Divina.

Que todos vocês conheçam a verdadeira importância do Yoga e baseiem sua vida no serviço altruísta à humanidade com Atma Bhava e no desenvolvimento de todas as virtudes divinas. Que todos vocês tenham uma aspiração sustentada. Pratiquem a meditação profunda e alcancem a Autorrealização. Que todos vocês brilhem como Nityasiddhas, irradiando alegria e paz por toda parte.

Dez mandamentos para estudantes de yoga

1. Pratique Asanas e Pranayama no início da manhã ou três horas depois de comer.

2. Ofereça orações ao Guru e a Deus antes de iniciar a prática.

3. Consuma alimentos sáttvicos, evite alimentos quentes, picantes, azedos e estimulantes, como chá, café, etc.

4. Mantenha um cômodo limpo e trancado à chave; que seja bem ventilado, fresco, livre de insetos e de outras fontes de perturbação.

5. Observar o Brahmacharya rigoroso; evitar conversas desnecessárias.

6. Reduzir suas necessidades. Desenvolva o contentamento.

7. Tome banho antes da prática; se isso não for possível, lave-se antes e tome banho pelo menos meia hora depois da prática.

8. Sente-se de frente para o leste ou para o norte.

9. Seja regular e sistemático em sua prática.

10. Obedeça ao seu guru implicitamente em todos os aspectos.

Yoga e sua consumação

Yoga é a arte de unir a alma individual com a Alma Suprema, de unir a Kundalini Shakti adormecida no Muladhara Chakra com Shiva no Sahasrara Chakra. Por convenção, todas as práticas que ajudam a atingir esse objetivo também são chamadas de Yoga.

O Vedanta diz que a alma individual está envolta em cinco invólucros - Annamaya Kosha (o corpo grosseiro), Pranamaya Kosha (invólucro vital), Manomaya Kosha (a mente), Vijnanamaya Kosha (o intelecto) e Anandamaya Kosha (o invólucro da bem-aventurança ou a ignorância que encobre imediatamente o Ser), e que a meta da vida, ou seja, a autorrealização, é alcançada pela negação dos cinco invólucros e pela perfuração do véu da ignorância.

Quando é que consideramos uma determinada parte ou órgão do corpo como perfeitamente saudável? Quando não temos consciência da existência desse órgão. O ouvido está em perfeita saúde quando não estamos cientes de que esse órgão existe; se houver dor, estamos conscientes de sua presença. Portanto, para transcender os cinco invólucros, todos eles devem estar livres de aflições. O Yoga ajuda você a fazer isso.

Os Kriyas purificatórios do Hatha Yoga e os Asanas garantem a saúde do corpo e o livram de doenças. O Pranayama revitaliza a bainha vital. Pratyahara (retirada dos raios da mente e impedimento de seu fluxo para o exterior) e Dharana (concentração) fortalecem a mente. A meditação produz uma feliz combinação entre o intelecto e a intuição; e a inteligência do iogue se torna intuitiva. O Samadhi ilumina a alma e revela o Ser, rompendo o véu da ignorância. Isso é Yoga, o sistema perfeito de autocultura completa.

Mas ninguém pode embarcar nesse nobre empreendimento sem preparar o navio. Yama-Niyama, ou os cânones da conduta correta, garantem isso.

Aquele que não controla seus sentidos, que não é verdadeiro, bondoso, compassivo e puro, não pode fazer nenhum progresso em Sadhana. A energia vaza por todas as vias de seu corpo. Sua bainha vital está debilitada. Sua mente é completamente extrovertida. Seu intelecto está embotado. Sua alma está envolta em densa escuridão. A meditação para esse tipo de homem é apenas um sonho. Por isso, insisto que todos os aspirantes espirituais devem

1. Engajar-se no Nishkamo Karma Yoga, para autopurificação e cultivo de virtudes; e

2. Praticar o máximo de Japa possível, a fim de obter Sua Graça.

Esses dois aspectos - Karma Yoga e Bhakti Yoga - não podem ser enfatizados em demasia.

Quando os sentidos são controlados e o coração purificado, o controle da mente, a concentração de seus raios e a meditação tornam-se muito fáceis. O aspirante faria bem em lembrar as duas grandes palavras de ordem de Sadhana

(a) Abhyasa (prática incessante, intensa, ininterrupta, regular e sistemática),

(b) Vairagya (despaixão, aversão a todos os prazeres sensuais, não apego aos objetos dos sentidos).

Na medida em que o aspirante cresce nesses dois aspectos, sua mente desejará meditar. Haverá alegria na meditação. A mente aguardará ansiosamente o período de meditação. Quando essa condição se tornar intensa, a mente estará em um estado constante de meditação. Enquanto suas mãos estiverem ocupadas com o trabalho do dia, a mente estará felizmente separada do mundo, testemunhando pacificamente - Sakshi-Bhava - o jogo dos sentidos e dos objetos dos sentidos. Quando estiver estabelecido nesse estado, você será um iogue perfeito. Basta sentar-se e fechar os olhos; você transcenderá instantaneamente os cinco invólucros e se fundirá na Alma Suprema. Suas ações estarão em sintonia com a Vontade Divina. Você terá poderes sobre-humanos de intelecto, mente e corpo. Você nunca ficará cansado, entediado ou deprimido. Suas palavras

terão o poder de transformar a vida. Seu coração estará cheio de compaixão e amor pela humanidade, e toda a humanidade será atraída para você. Você se tornará um ímã espiritual. Você brilhará como um iogue, sábio e Jivanmukta. Você está liberado. Essa é a Meta.

Que Deus o abençoe.

A ascensão gradual da mente

Os chakras são centros de Shakti como força vital - em outras palavras, são centros de Pranashakti manifestados por Pranavayu no corpo vivo, cujos Devatas presidentes são os nomes da Consciência Universal que se manifesta na forma desses centros. Os chakras não são perceptíveis pelos sentidos grosseiros. Mesmo que fossem perceptíveis no corpo vivo que eles ajudam a organizar, eles desaparecem com a desintegração do organismo na morte.

A pureza da mente leva à perfeição no Yoga. Regule sua conduta ao lidar com os outros. Não tenha nenhum sentimento de inveja em relação aos outros. Seja compassivo. Não odeie os pecadores. Seja gentil com todos. O sucesso no Yoga será rápido se você colocar o máximo de energia em sua prática de Yoga. Você deve ter um grande desejo de liberação e também um Vairagya intenso. Você deve ser sincero e sério. A meditação intensa e constante é necessária para entrar em Samadhi.

A mente de um homem mundano, com desejos e paixões básicos, move-se nos chakras Muladhara e Svadhishthana ou centros situados perto do ânus e do órgão reprodutor, respectivamente.

Quando a mente se purifica, ela se eleva ao Manipura Chakra ou ao centro do umbigo e experimenta algum poder e alegria.

Se a mente se tornar mais purificada, ela se elevará ao Anahata Chakra ou centro do coração, experimentará a bem-aventurança e visualizará a forma refulgente do Ishta Devata ou da deidade tutelar.

Quando a mente fica altamente purificada, a meditação e a devoção se tornam intensas e profundas, a mente se eleva até o Vishuddha Chakra ou o centro da garganta e experimenta cada vez mais poderes e bem-

aventurança. Mesmo quando a mente atinge esse centro, existe a possibilidade de ela descer para os centros inferiores.

Quando o iogue atinge o Ajna Chakra ou o centro entre as duas sobrancelhas, ele alcança o Samadhi e percebe o Ser supremo ou Brahman. Há uma leve sensação de separação entre o devoto e Brahman.

Se ele alcançar o centro espiritual no cérebro, o Sahasrara Chakra, o lótus de mil pétalas, o iogue atinge o Nirvikalpa Samadhi ou estado superconsciente - ele se torna uno com o Brahman não dual. Todo o senso de separação se dissolve. Esse é o plano mais elevado de consciência ou Samadhi Asamprajnata Supremo. A Kundalini se une a Shiva.

O Yogi pode descer ao centro pela garganta para dar instruções aos alunos e fazer o bem aos outros (Lokasamgraha).

Experiências sobre o despertar da Kundalini

Durante a meditação, você tem visões divinas, experimenta o cheiro divino, o sabor divino, o toque divino e ouve os sons divinos de Anahata. Você recebe instruções de Deus. Isso indica que a Kundalini Shakti foi despertada. Quando houver pulsação no Muladhara, quando os cabelos ficarem em pé, quando Uddiyana, Jalandhara e Mulabandha surgirem involuntariamente, saiba que a Kundalini despertou.

Quando a respiração parar sem nenhum esforço, quando o Kevala Kumbhaka vier por si só sem nenhum esforço, saiba que a Kundalini Shakti se tornou ativa. Quando você sentir correntes de prana subindo até o Sahasrara, quando sentir felicidade, quando repetir Om automaticamente, quando não houver pensamentos do mundo na mente, saiba que a Kundalini Shakti despertou.

Quando, em sua meditação, os olhos se fixam em Trikuti, no meio das sobrancelhas, quando o Sambhavi Mudra funciona, saiba que a Kundalini Shakti se tornou ativa. Quando sentir vibrações de prana em diferentes partes do corpo, quando sentir solavancos como choques de eletricidade, saiba que a Kundalini se tornou ativa. Durante a meditação, quando você sentir como se não houvesse corpo, quando suas pálpebras se fecharem e

não se abrirem apesar de seu esforço, quando correntes elétricas fluírem para cima e para baixo nos nervos, saiba que a Kundalini despertou.

Quando você medita, quando obtém inspiração e insight, quando a natureza revela seus segredos para você, todas as dúvidas desaparecem, você entende claramente o significado dos textos védicos, saiba que a Kundalini se tornou ativa. Quando seu corpo se torna leve como o ar, quando você possui energia inesgotável para o trabalho, saiba que a Kundalini se tornou ativa.

Quando você se intoxicar divinamente, quando desenvolver o poder da oratória, saiba que a Kundalini despertou. Quando você executa involuntariamente diferentes asanas ou posturas de Yoga sem a menor dor ou fadiga, saiba que a Kundalini se tornou ativa. Quando você compõe involuntariamente belos hinos e poesias sublimes, saiba que a Kundalini se tornou ativa.

A Quintessência do Yoga

Yoga é a união com o infinito por meio da meditação e do Samadhi.

Um iogue é liberado do carma ou da lei de causa e efeito, dos nascimentos e mortes e das amarras da mente e da carne.

O iogue tem controle perfeito sobre suas forças vitais e sua mente. Ele pode se desmaterializar à vontade.

O iogue pratica a disciplina do corpo e da mente. Ele tem controle sobre seu corpo e sua mente. Ele medita em Om.

O Yoga ilumina, renova e ajuda o iogue a atingir o ponto mais alto da perfeição.

Se a pessoa despertar sua superconsciência, não haverá nenhum problema. Haverá apenas amor, paz, harmonia, unidade e felicidade neste mundo.

Pratique yoga para prolongar a vida

A prática do Yoga diminui e evita a deterioração dos tecidos, aumentando a força vital, e preenche o sistema com energia abundante.

Com a prática do Yoga, o sangue é carregado com oxigênio em abundância. O cérebro e os centros espinhais são rejuvenescidos.

Com a prática do Yoga, o acúmulo de sangue venoso é interrompido. O corpo é preenchido com energia abundante. Os centros cerebrais e a medula espinhal são fortalecidos e renovados. A memória é aprimorada. O intelecto é aguçado. A intuição é desenvolvida.

Como alguém que não conhece seu próprio corpo pode esperar obter sucesso no Yoga? Primeiro, tenha um corpo forte, firme e saudável por meio da prática do Hatha Yoga e, em seguida, passe para o Raja Yoga.

A respiração desempenha um papel importante no prolongamento da vida humana. Portanto, pratique Pranayama regularmente.

Um coelho que respira muito rapidamente não vive muito tempo. Pratique a respiração rítmica e a respiração profunda.

Existem práticas detalhadas no Yoga para a limpeza do tubo alimentar (Dhauti) e do estômago, tão simples e eficazes quanto a limpeza dos dentes.

Existem métodos no Yoga (Trataka) para fortalecer a visão e limpar o nariz.

As pessoas que sofrem de excesso de peso, constipação ou dispepsia acharão essa prática de yoga muito útil.

Por meio da prática do Yoga, a evolução do homem é acelerada. O que ele pode ganhar em centenas de nascimentos, ele pode ganhar em um único nascimento por meio da prática do Yoga e alcançar a emancipação final. Ele pode alcançar a longevidade e a saúde perfeita. Ele pode comprimir em uma vida as experiências de várias centenas de nascimentos.

Quem pratica Basti ou Yoga-enema nunca sofre de constipação e outros distúrbios abdominais.

Perfeição no Yoga

Um iogue pode alternar suas correntes de vida, de e para os sentidos. Ele leva o Prana e a mente para o Sahasrara ou o lótus de mil pétalas no topo

da cabeça. Ele entra em Samadhi. Ele está morto para o mundo. Ele experimenta a superconsciência ou Nirvikalpa Samadhi. Ele está em união bem-aventurada com o Senhor.

O Savikalpa Samadhi está sujeito ao tempo e à mudança. Há Triputi, o vidente, visão e visto; ou conhecedor, conhecimento e conhecível. Existe algum vínculo com Prakriti ou matéria. O Savikalpa Samadhi não pode proporcionar a emancipação final. Isso também é um obstáculo para o Nirvikalpa Samadhi. O aspirante obtém um falso contentamento e interrompe sua meditação ou Sadhana. Portanto, isso é um obstáculo para a realização final ou superior. Somente o Nirvikalpa Samadhi pode queimar todos os samskaras e vasanas. O Savikalpa Samadhi não pode destruir todos os Samskaras e Vasanas. No Savikalpa Samadhi, a força vital ou Prana do iogue é retirada do corpo. O corpo parece estar morto, imóvel e rígido. A respiração é suspensa. Ele está ciente de sua condição corporal ou da respiração suspensa.

Nirvikalpa ou Nirbija Samadhi é atemporal, imutável. Esse é o estado mais elevado de Samadhi.

Consciência dupla

No Nirvikalpa Samadhi, a consciência do iogue se funde com a consciência absoluta. Não há fixação corporal. Em sua consciência normal de vigília, mesmo em meio aos deveres mundanos, ele está em comunhão com a consciência suprema. Ele tem dupla consciência.

O corvo tem um globo ocular, mas duas órbitas. Ele vira os globos oculares, agora para uma órbita e depois para a outra. Mesmo assim, o iogue tem dupla consciência.

Orientação sábia para um sucesso seguro

A prática do Yoga deve ser gradual e passo a passo. Os extremos devem ser evitados. Nenhum método repentino e violento deve ser empregado. O bom senso é uma parte essencial do Yoga. A ousadia também é igualmente essencial.

A mentalidade inconstante não é suficiente no caminho do Yoga. A vacilação e a oscilação retardarão o progresso e resultarão em estagnação.

Reflita gradualmente e escolha um método; escolha um método e se apegue a ele e persevere nele continuamente. Esse Nishtha é necessário.

Um homem que cava um poço não deve cavar um pé aqui, um pé ali, alguns pés em outro lugar e depois um quarto. Se ele fizer isso, não encontrará água mesmo depois de cavar em cinquenta lugares. Uma vez escolhido o local, ele deve continuar cavando no mesmo lugar e eis que alcançará a água. Da mesma forma, no Yoga, um professor, um caminho, um método, um mestre, uma ideia e uma fé e devoção concentradas - tudo isso constitui o segredo do sucesso na vida espiritual.

Prática de asanas de yoga

1. A prática do Yoga Asanas ajuda a prevenir doenças e a manter um alto padrão de saúde, vigor e vitalidade. Ela cura muitas doenças.

2. Ele conduz a uma realização intelectual e espiritual mais elevada e oferece um sistema coordenado de saúde para todas as pessoas.

3. Existem tantos Asanas quanto criaturas vivas.

4. Siddha, Padma, Svastika, Sukha - são as quatro principais posturas de meditação.

5. Sirshasana, Sarvangasana, Halasana, Paschimottanasana - proporcionam uma saúde maravilhosa e curam muitas doenças.

6. A prática de Asanas é sempre acompanhada de Pranayama e Japa do Mantra.

7. A moderação na dieta e a observância de Brahmacharya são necessárias para obter o máximo de benefícios da prática de Asanas. O iogue deve sempre evitar o medo, a raiva, a preguiça, dormir ou caminhar demais e comer demais ou jejuar.

8. A regularidade na prática dos asanas é de suma importância.

9. Milhares de pessoas obtiveram benefícios reais com a prática de Yoga Asanas.

10. Mesmo na Europa e nos Estados Unidos, muitos adotaram a prática de asanas de yoga.

11. Várias escolas de Yoga no Ocidente e na Índia, Hong Kong, Indonésia, Austrália, Dinamarca, Holanda, apresentam registros que comprovam o valor terapêutico dos asanas.

12. Escrevi vários livros sobre Yoga Asanas: 1. Yoga Asanas, 2. Hatha Yoga, 3. Yogic Home Exercises, 4. Radiant Health Through Yoga, 5. Practical Guide to Students of Yoga; e vários outros livros como 1. Easy Steps to Yoga, 2. Yoga in Daily Life, 3. Practical Lessons in Yoga, etc., contêm lições de Yoga Asanas e Pranayama.

13. Esse sistema não custa nada. É barato. É simples. É especialmente adequado para as pessoas do mundo inteiro em geral.

14. Até mesmo as mulheres podem praticá-lo com grande vantagem para si mesmas. Independentemente da idade, todos podem participar da prática do Yoga Asanas.

15. O benefício do Yoga Asanas deve ser disponibilizado para todas as famílias do mundo. As contas dos médicos podem ser economizadas.

16. A cultura ética, a prática das virtudes divinas, a disciplina rigorosa da mente, a cultura espiritual e a meditação também são muito necessárias para alcançar a perfeição integral. Asanas e Pranayamas são apenas uma parte do Yoga.

GLOSSÁRIO

ABHYASA - Prática espiritual.
Abhyasin - praticante.
Acharya-Preceptor; professor.
Adhara-Fundamento; base que sustenta.
Adhikarin-Pessoa qualificada.
Adhyatmic - Relativo ao Atman.
Agni-Fogo.
Ahankara - egoísmo.
Ajna Chakra - Centro espiritual nas sobrancelhas.
Ajnana-Ignorância.
Akasa-Éter.
Akhanda - Incompleto.
Anahata Chakra - Plexo cardíaco.
Ananda-Bem-aventurança; felicidade; conforto.
Antahkarana - Quatro órgãos internos, ou seja, Manas, Chitta, Buddhi e Ahankara.
Anubhava - Experiência.
Asana - Assento; postura.
Avidya-Ignorância.

BAHIH - Para fora; externo.
Basti - O exercício purificatório para intestinos congestionados. Bhakta-Devoto.
Bhakti - Devoção.
Bhava - Sentimento.
Bheda-Diferença; penetrante.
Bhrumadhya - O espaço entre as sobrancelhas.
Bhuta Siddhi - Controle sobre os elementos.
Brahmachari - Celibatário.
Brahmacharya-Celibato.
Brahmamuhurta - O período das 3 às 6 da manhã destinado a Yoga-Abhyasa.
Brahmarandhra - Uma abertura no alto da cabeça.

CHAITANYA - Consciência.
Chakras - Centros espirituais em Sushumna Nadi.

Chandra-Nadi - Fluxo da Lua; outro nome para Ida.
Chit - Conhecimento.
Chitta - Consciência.

DANA-Caridade.
Darshana - Entrevista.
Deha - Corpo físico.
Dharana - Concentração.
Dhauti - O exercício para limpar o estômago.
Diksha - Iniciação.
Dosha-Falha; impureza.
Drishti-Visão.
Duhkha - Miséria; dor.
Dvesha - Ódio; repulsa.

GRIHASTHA - Proprietário da casa.
Granthi-Nó.
Gulma - Gastrite crônica.
Guru - Preceptor espiritual.

ICCHA-Desejo.
Ida - O Nadi que corre no lado esquerdo de Sushumna.
Indriyas - Sentidos.
Ióguico / Iogue / Yogic - Relativo ao Yoga.

JADA-Insciente; sem vida.
Jada Kriya - Exercício físico.
Japa-Repetição de um mantra.
Jaya-Mestria.
Jiva - Alma individual.
Jnana-Indriyas - Cinco órgãos ou sentidos do conhecimento, a saber, ouvido, pele, olhos, língua e nariz.

KAIVALYA-Isolamento.
Kama-Paixão, desejo.
Kanda - A fonte de todos os Nadis.
Karma-Indriyas-Cinco órgãos de ação, ou seja, fala, mãos, pernas, genitais e ânus.
Karma - Ação; dever.

Kaya - corpo.
Kaya-Sampat-Perfeição do corpo.
Krama - Ordem.
Kripa-Graça.
Kriya - Ação ou exercícios físicos.
Krodha-Raiva.
Kumbhaka-Retenção da respiração.
Kundalini - O poder misterioso do corpo.

LAKSHYA - Objeto de concentração.
Laya-Dissolução.

MADHYAMA - Meio; centro.
Manana - Reflexão ou concentração.
Manas - Mente.
Mandala - Região.
Manipura - Plexo solar situado no umbigo.
Mantra - Palavras sagradas.
Matsarya-Inveja; ciúme.
Maya - Poder ilusório; Shakti oculta.
Mada - Arrogância; orgulho.
Mitahara - Moderação da dieta.
Moha-Apego; amor apaixonado.
Moksha - Libertação; emancipação.
Mouna - Voto de silêncio.
Mrityunjaya - Conquistador da morte.
Mukti-A bem-aventurança final.
Mula-Origem; raiz; base.
Muladhara Chakra - O centro espiritual na base da coluna vertebral.

NABHI - Umbigo.
Nada - Som de Anahata.
Nadi-Tubo astral que transporta o prana.
Nasikagra Drishti - Visão na ponta do nariz.
Nauli-Exercício purificatório da região abdominal.
Neti - O exercício para limpar as narinas.
Nididhyasana - Meditação profunda.
Nirguna - Sem forma; sem atributos.

Nishkama Karma - Trabalho desinteressado.
Nishtha-Fixidade; firmeza.
Nivritti Marga - Caminho da renúncia.
Niyama - Regras religiosas; segundo passo do Yoga.

OJAS - Energia espiritual.
Oordhvareto-Yogi - O iogue no qual a energia seminal flui para cima.

PADMA-Lótus; Chakra; um nome para o plexo.
Parama-Supremo.
Pingala - O Nadi que corre no lado direito do Sushumna Nadi.
Poorna-Cheio.
Prakriti - Natureza; matéria indiferenciada.
Prana-Energia vital.
Pranayama - Regulação da respiração.
Pratyahara - Afastar os sentidos dos objetos.
Pratyakshatva - Percepção direta.
Prema - Amor divino.
Prerana - Impulso interior.
Puraka - Inalação.

RAGA - Apego.
Rajas - Paixão; movimento.
Rajásico - Apaixonado.
Rechaka-Exalação.
Rupa - Forma.

SADHAKA - Aspirante espiritual.
Sadhana - Prática espiritual.
Saguna - Com forma.
Sahasrara - O centro espiritual na cabeça.
Sakshatkara - Percepção direta.
Sama - Igual; estado mental equilibrado.
Samadhi-Estado de superconsciência.
Samsara Chakra - Roda da morte e do nascimento.
Samskara-Impressão.
Sankalpa-Vontade formativa; determinação.
Sattva-Pureza.

Sattvic-Puro.
Satyam - Verdade; Brahman.
Shakti - Poder.
Shat-Karmas - Seis exercícios purificatórios do Hatha Yoga, a saber, Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Trataka e Kapalabhati.
Siddhas - Yogins aperfeiçoados.
Siddhi-Perfeição; poder psíquico.
Sindur - vermelhão.
Sparsha-Toque; sentimento.
Sraddha - Fé.
Sravana - Ouvir os Srutis.
Sthula - Físico; grosseiro.
Sukha-Felicidade; confortável.
Sukshma - Astral; sutil.
Surya Nadi - Outro nome para Pingala.
Sutra - Um aforismo.
Svara Sadhana - Regulação da respiração.

TAMAS - Inércia; escuridão.
Tamásico - Monótono; preguiçoso.
Tattva-Elementos; faculdade.
Titiksha - Tolerância.
Trataka-Gazing em um ponto específico.
Trikala-Jnani-Aquele que conhece o passado, o presente e o futuro.
Trishna - Desejo.
Triveni - O local onde três rios sagrados se encontram.
Tushti-Satisfação.

UNMANI AVASTHA-Estado sem mente dos yogins.
Uttama - Pessoa qualificada.

VAIRAGYA-Renúncia; desapego.
Vajra-Adamantino; firme.
Vak - fala.
Vasana-Impressão de ação que permanece na mente.
Virya-Poder seminal; energia.
Vishuddha - Plexo laríngeo na base da garganta.
Vritti-Função mental.

YAMA - O primeiro passo do Yoga.
Yatra - Peregrinação.
Yoga - Estado de superconsciência; união com Paramatma.
Yogin - Aquele que se dedica ao Yoga.
Yukti - Senso comum.

Comprando na Amazon a partir destes links você ajuda na produção e tradução de mais livros e conteúdos ligados ao autoconhecimento.

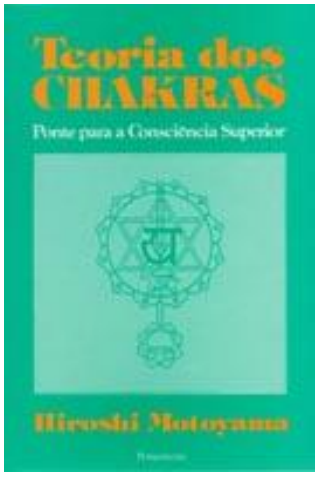
Do mesmo autor

O Poder do Pensamento Pela Ioga (Swami Sivananda)

Neste livro, editado pela Ed. Pensamento, o autor explora as propriedades e quase inesgotáveis possibilidades do intelecto e do pensamento.

Conforme sua visão do yoga, Sivananda aborda tanto o aspecto espiritual do pensamento como sua aplicação prática para a vida humana.

Escolhas do revisor

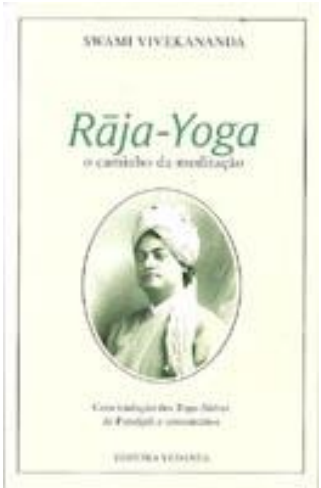


Teoria dos chakras: *Ponte para a Consciência Superior* (Hiroshi Motoyama)

Neste livro, Motoyama explora os aspectos teóricos e práticos dos chakras e nadis, descrevendo exercícios, asanas, pranayamas, bandhas e mudrás para o despertar dos chakras e elevação da Kundalini.

Na parte teórica, explana a descrição dos chakras nas Upanishads e outros manuscritos importantes para este yoga, como o Goraksha Shataka e o Sat Chakra Nirupana.

O autor cita Swami Satyananda Saraswati, discípulo de Sivananda, e dedica um capítulo inteiro para suas descrições dos chakras.



Raja-Yoga: o caminho da meditação (Swami Vivekananda)

Com suas clareza e eloquência características, Vivekananda, também autor de Karma-Yoga e Bhakti-Yoga, faz uma abrangente explanação das bases ou oito membros do Raja Yoga, o yoga da meditação descrito por Patanjali em seus Yoga Sutras, e em seguida apresenta sua tradução deles, seguida por seus ricos comentários.