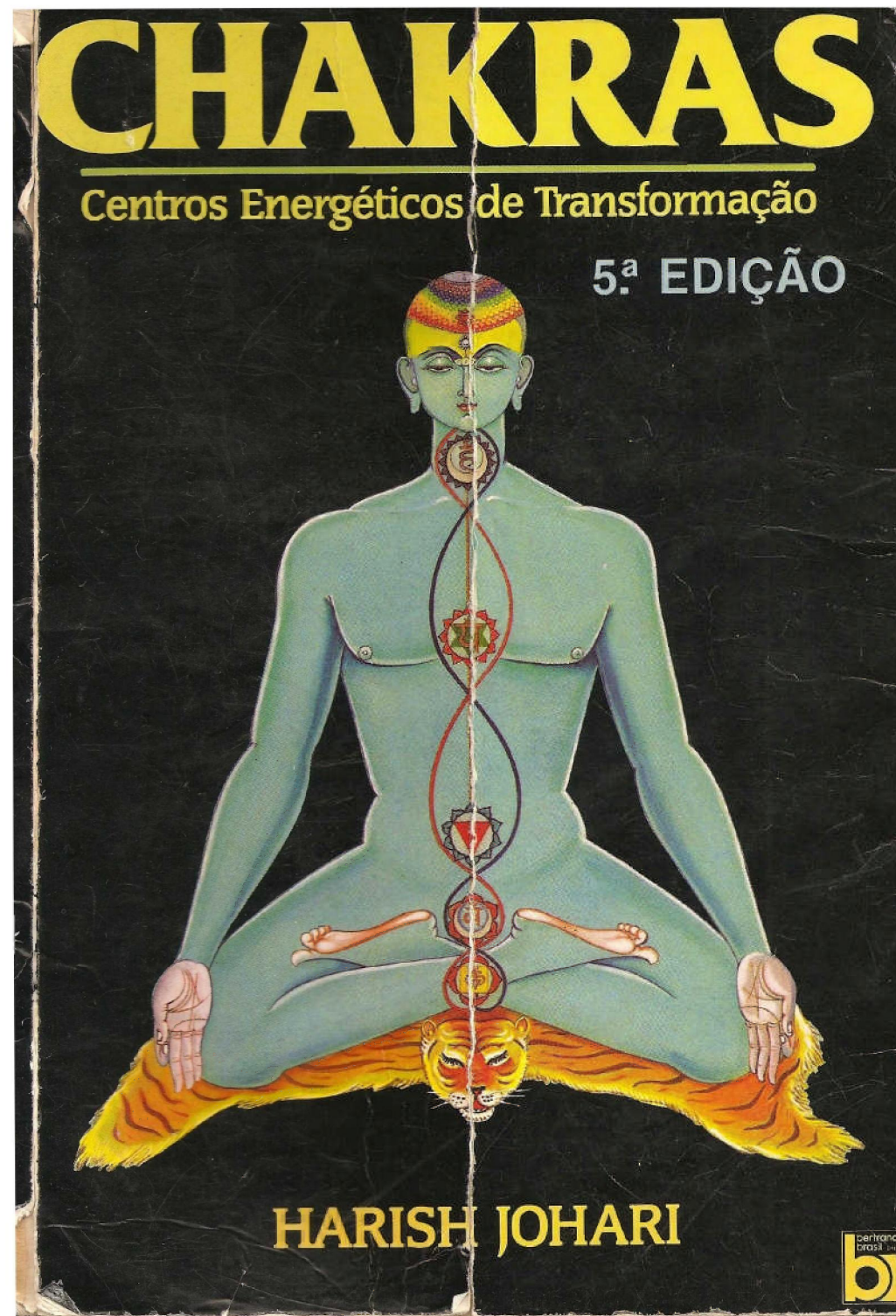
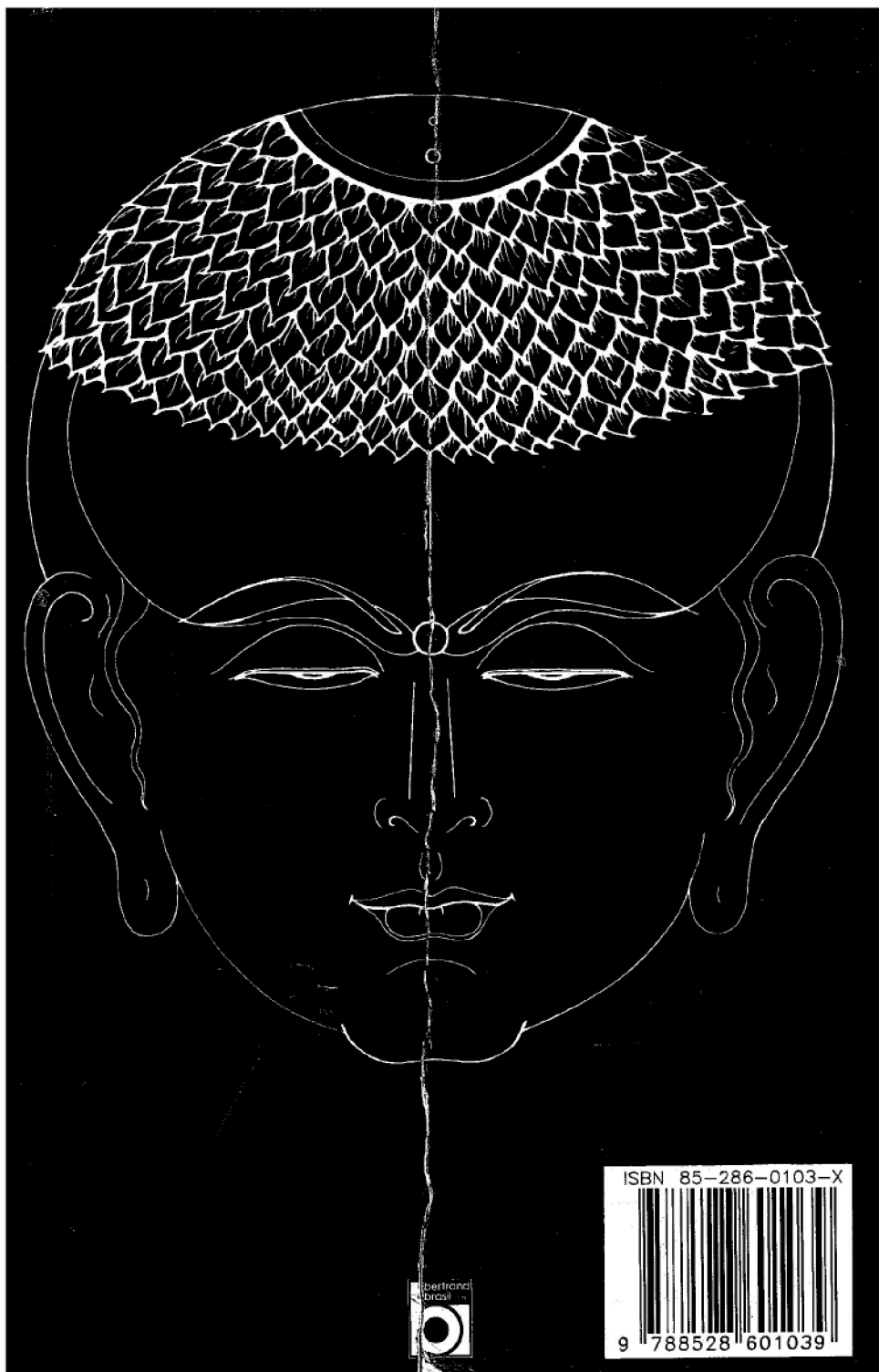




Chakras



MANTRA GANESHA

गजाननम् भूत गणादि सेवितम्
कपित्थ्य जम्बू फल चारु भक्षणम्
उमा सुतम् शोक विनाशकारकम्
नमामि विघ्नेश्वर पाद पंकजम्

Harish Johari

Chakras

Centros Energéticos de Transformação

Tradução

Angela do Nascimento Machado

5ª EDIÇÃO



Copyright © 1987 by Harish Johari

Título original: *Chakras — Energy Centers of Transformation*

Capa: Projeto gráfico de Felipe Taborda

Ilustração de capa: Isandeep Johari

Revisão: Fernando Guimarães e Paulo Chaves

ISBN 85-286-0103-X

1994

Impresso no Brasil

Printed in Brazil

Todos os direitos desta tradução reservados à:

EDITORA BERTRAND BRASIL S.A.

Av. Rio Branco, 99 - 20º andar — Centro

20040-004 — Rio de Janeiro — RJ

Tel.: (021) 263-2082 Fax: (021) 263-6112 Telex: (21) 33798

Av. Paulista, 2073 - Conjunto Nacional - Horsa I - Grupos 1301/2

01311-300 — São Paulo — SP

Tel.: (011) 285-4941 Telex: (11) 37209

Fax: (021) 285-5409/852-8904

Não é permitida a reprodução total ou parcial desta obra, por quaisquer meios, sem a prévia autorização por escrito da Editora.

SUMÁRIO

PREFÁCIO 9

CAPÍTULO I

PRINCÍPIOS DO TANTRA 13

CAPÍTULO II

KUNDALINI 25

CAPÍTULO III

A ESSÊNCIA DOS CHAKRAS 59

CAPÍTULO IV

CHAKRAS, RENASCIMENTO E
ESPIRITUALIDADE 113

APÊNDICE

CITAÇÕES DAS ESCRITURAS HINDUS
SOBRE OS VÁRIOS ESTÁGIOS DO YOGA 119

Chakras

PREFÁCIO

C HAKRAS SÃO CENTROS PSÍQUICOS que estão sempre ativos no corpo, não importa se temos ou não consciência deles. A energia se move através dos *chakras* para produzir diferentes estados psíquicos. A moderna ciência biológica explica esta movimentação como alterações químicas produzidas por glândulas endócrinas; cuja secreções se misturam na corrente sanguínea direta e instantaneamente. Os antigos filósofos do Oriente relacionavam estas alterações com os cinco *tattvas*, ou elementos básicos, — terra, água, fogo, ar, e *akasha* (éter). Estes elementos caminham constantemente juntos com os ritmos circadianos dentro do corpo. A antiga ciência hindu do *Yoga* dá grande ênfase ao conhecimento destes elementos e ao trabalho harmonioso com eles, pois os *chakras* são o seu campo de ação. Na ciência do *Svara Yoga* (o *yoga* do som), prescrevem-se vários métodos para se identificar a presença do *tattva* no corpo, e, com o domínio destas técnicas, os *yogis* podem programar-se para realizar o máximo com dispêndio mínimo de energia. Pela prática constante da *kshata chakra bhedana* (visualização) e do *mantra japa* (recitação de mantra), eles conseguem transcender os *tattvas*, que dominam os cinco centros básicos do corpo — isto é, os cinco primeiros *chakras* — alcançando, assim, a consciência não-dual que os libera do mundo ilusório de *maya*.

O conhecimento dos *chakras* pode ser chave valiosa para a introspecção. É possível observar e ver a energia movendo-se através dos vários centros psíquicos. Práticas religiosas como o jejum, a caridade, o servir levam a energia a fluir nos centros superiores; a energia adormecida no *Chakra Muladhara* ("raiz, base") torna-se ativa — e inicia sua ascensão. Após o fluxo haver atingido os centros superiores, muda a atitude do praticante; suas sensações são consideradas um novo nascimento. Manter o fluxo ascendente torna-se seu objetivo primeiro. A

prática constante e simultânea da visualização e do *mantra japa* auxilia o aspirante a manter o fluxo nos centros superiores — e a ir além dos *tattvas*.

A visualização requer imagens apropriadas dos *chakras*. Devemos utilizar *yantras*, formas ou imagens abstratas dos *chakras*, desenhadas por artistas videntes. Este instrumento, sem orientação, não terá significado, assim como um mestre, sem o instrumental apropriado, não oferece também qualquer crescimento real a seu discípulo. As ilustrações utilizadas neste livro ajudam a mente a fixar as imagens dos *chakras*. O ato de colorir os desenhos de maneira sistemática também auxilia na visualização, pois poderemos repetir, na mente, a sequência em que a cor foi pintada, construindo mentalmente todo o desenho. Isto mudará os padrões das ondas cerebrais e da formação psíquica. Para obter as cores apropriadas devemos consultar as ilustrações coloridas. A ordem a seguir para pintar é:

1. As pétalas do *chakra*
2. O *yantra* do *chakra*
3. O animal que carrega o *bija* (semente, gema)
4. O som do *bija*
5. O *Shakti* do *chakra*
6. A deidade do *chakra*

A mesma ordem deverá ser seguida na visualização, isto é, pela reconstrução mental do desenho completo do *chakra*, desenvolveremos a prática da visualização abstrata que, com o tempo, conduzirá à meditação profunda.

Os desenhos devem ser coloridos para ativação do hemisfério cerebral direito, e o texto introdutório, estudado para enriquecer a compreensão e ativar o hemisfério esquerdo. Isto criará equilíbrio entre o "cérebro do pensador" e o "cérebro do artista". O *japa* dos sons-*sementes (bija mantras)* e a observação da lei do *dharma* (integridade, ordem) auxiliarão o aspirante a atingir os estados superiores de consciência.

Desejo agradecer a Mary Conors pela execução dos desenhos para este livro, baseados em outros, realizados por mim anteriormente. Sou muito grato a Shri C. Bal, que orientou Isandeep Johari na preparação das ilustrações coloridas, e a Heidi Rauhut, pela confecção da primeira cópia do texto revisado da presente edição. Também quero agradecer a Elaine Minto por datilografar o manuscrito e ajudar-me na revisão de alguns capítulos.

Sou muito grato a H.H. Shripadji, Ganesh Baba e Acharya Chandrashakhar Shastri pelo esclarecimento e orientação em vários pontos, e por enriquecerem em meu conhecimento seus ensinamentos, bênçãos e presença, que me inspiraram a realizar o trabalho.

Os ensinamentos deste livro vieram de meu pai, que praticava a *Kshata chakra bhedana*, e de diferentes escrituras tântricas, escritos de santos e vários pergaminhos que retratavam

os *chakras* de maneiras diferentes. Para auxiliar a compreensão dos antigos conceitos, acrescentei muitos desenhos e gravuras, com a esperança de enriquecer o conhecimento das pessoas e auxiliá-las a compreenderem a antiga tradição hindu do *Tantra* em contexto moderno.

Finalmente, agradeço a todos os meus amigos e alunos, cujas valiosas sugestões me ajudaram no preparo do livro, e espero que, por sua vez, ele possa ser um guia no estudo dos *chakras*. Aqueles que desejarem estudar mais a respeito dos planos mencionados nos diferentes *chakras*, consultem meu livro *Leela*,* que se baseia no "jogo" do conhecimento. Aspectos adicionais dos *chakras* são apresentados em *Tools for Tantra*.**

Harish Johari
Setembro de 1987

363 Punjabpura
Bareilly, U.P.
India

* *Leela* (Londres: Routledge & Kegan Paul, 1980).

** *Tools for Tantra* (Rochester, Vermont: Destiny Books, 1986).

CAPÍTULO UM

PRINCÍPIOS DO TANTRA

DENTRE TODOS OS CORPOS de seres vivos que se expressam através do comportamento, o corpo humano é o mais evoluído. É capaz de se auto-expressar e compreender a Verdade além do reino da percepção sensorial. Com o auxílio da memória, imaginação e intuição, o organismo humano compreende e apreende as leis inerentes à natureza, e consegue colocar estas forças, que são misteriosas (se observadas através da visão comum), para trabalhar em seu benefício, crescimento e desenvolvimento. Através da sincronização perfeita dos ritmos interior e exterior, podemos seguir o caminho da menor resistência e flutuar livremente no oceano do mundo fenomênico, sem nos afogarmos. Para sermos mais precisos, o corpo humano é o instrumento mais perfeito para a expressão da consciência.

A consciência é a realidade irreduzível última da qual, e através de cujo poder, procedem a mente e a matéria. A realidade manifestada como mente e matéria é mera fração do todo, ou realidade finita. A mente limita a consciência; por isso a mente (a unidade de consciência) possui experiências finitas. Mas no imenso espectro que vai dos minerais ao homem, existem vários níveis nos quais se encontra a consciência. No mundo dos nomes e das formas (em sânscrito, *nama rupa*) nada há absolutamente consciente ou inconsciente. Consciência e inconsciência estão harmoniosamente entrelaçadas no mundo fenomênico — e, no homem, a consciência existe como autoconsciência, o que se torna diferente de todas as outras formas de consciência existentes.

Os principais centros de consciência, nos seres humanos, encontram-se no sistema cerebroespinal e no cérebro superior. O sistema cerebroespinal é a primeira parte do organismo a ser desenvolvida após a concepção. A partir dele materializam-se todas as formas corporais. Este sistema é um grande gerador de energia elétrica e possui uma trama fantástica de nervos que servem de conectores. O cérebro, como é chamado, mantém a produção de energia elétrica. Através de pequenos nervos, o organismo é suprido desta energia, que fornece a força vital. No lado inferior, na base do crânio, está o cerebelo — o cérebro mecânico, o órgão da mente subconsciente. Também é chamado de cérebro inferior, cérebro de cobra, ou cérebro de réptil. O cérebro superior possui desenvolvimento comparativamente posterior, se comparado ao inferior, sendo mais aberto a mudanças.

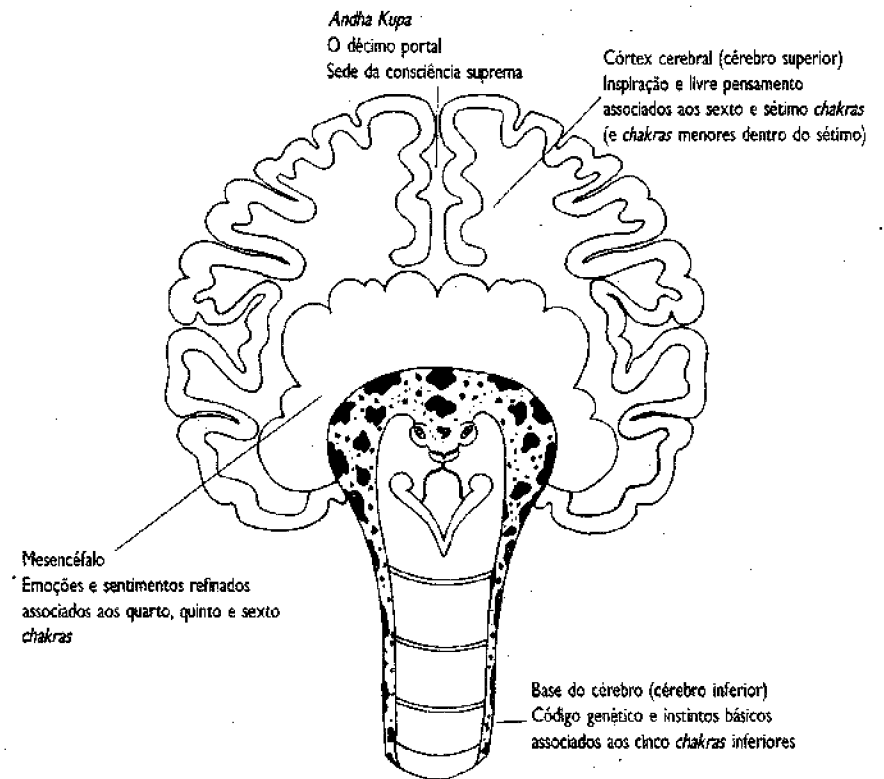


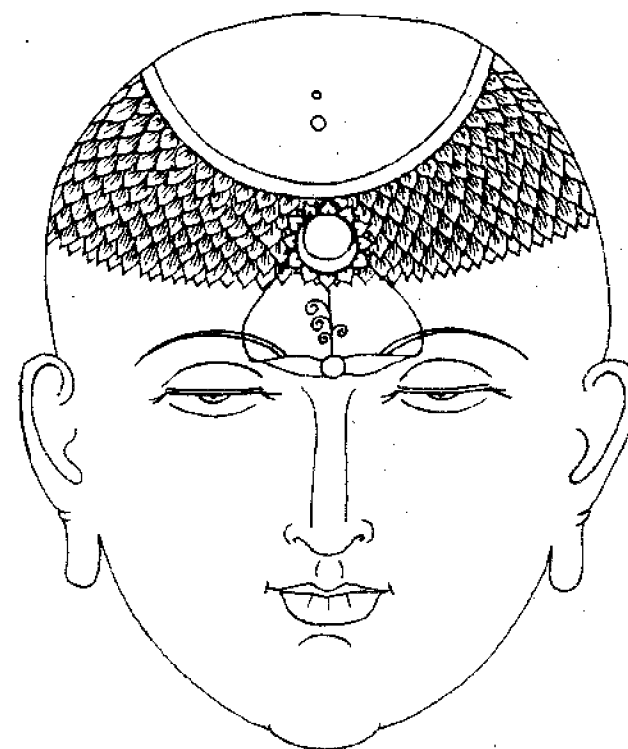
Diagrama do cérebro, suas funções e relações com os chakras



O funcionamento de todo o corpo humano é controlado pelo sistema cerebrosespinal, e os centros psíquicos localizam-se nele. Este conhecimento tem sido transmitido, há vários séculos, pela tradição tântrica hindu, que denomina *chakras* estes centros psíquicos. A idéia é que, em termos de funcionamento equilibrado, deve existir harmonia apropriada entre os dois cérebros — o superior (o organismo da consciência) e o inferior (a base da mente subconsciente). Estudos atuais sobre os dois cérebros apontam para um conflito interno entre ambos, e relacionam este conflito a padrões de comportamento que são afetados e influenciados por ele. Estes estudos também revelam dicotomia básica na natureza humana, confirmada pela presença dos dois hemisférios cerebrais que compõem o cérebro. Nós, como seres humanos, habitamos esta dualidade, sendo vítimas de problemas e complexos sem fim. Para solucioná-la o meio mais prático e plausível, até então aplicado, parece ser a união entre os cérebros superior e inferior, e entre os hemisférios direito e esquerdo. A união equilibrada é atingida através do trabalho constante sobre estes quatro componentes. Portanto, um requisito básico é o estudo sistemático da natureza humana — estudo das atividades e funções do organismo durante o trabalho.

Várias pesquisas científicas basearam-se no estudo de corpos mortos ou doentes, pois, enquanto vivos ou saudáveis, os dados não foram revelados. Realizaram-se estudos do organismo humano, de forma holística, através das antigas ciências do *Tantra* e do *Yoga*. Os resultados das pesquisas em organismos saudáveis ainda não foram bem relacionados com as experimentações e explorações da Medicina ocidental. Recentemente tem havido maior aceitação e aplicação dos exercícios e controle da respiração como medidas pós-operatórias e preventivas, medidas essas traduzidas diretamente das tradições tântricas e do *Yoga*, e adaptadas com sucesso em benefício do homem atual. Para alcançar a compreensão total da humanidade, as dimensões psíquicas — não simplesmente as físicas — devem ser cuidadosamente examinadas.

Acredita-se que o sistema através do qual a união transcendental foi primeiro obtida com sucesso seja o *Yoga*. A palavra *yoga* é derivada da raiz sânscrita *yuj*, que significa "unir", "ligar", "adicionar". Se considerado o nível físico geral, esta união é a que existe entre a consciência individual e a cósmica (isto é, a alma com Deus). O *Yoga* apresenta um método prático, um sistema que cria o estado de unificação entre os processos mentais e a consciência. O *Yoga* é baseado em disciplina e exercícios específicos, através dos quais esta união pode ser alcançada por qualquer um que escolha dedicar-se ao sistema prescrito. Segundo esse sistema, a consciência individual é uma expressão da consciência cósmica, da realidade divina, a fonte, o substrato do universo manifesto. Em essência, a consciência cósmica e a individual são umas, porque ambas são consciência e indivisíveis. Mas as duas são separadas pela subjetividade e, após a dissolução desta, o "eu sou", ou consciência individual, dissolve-se, ocorrendo a união. A conscientização da natureza divina liberta-nos de nossa natureza animal, que provoca a subje-



Representação, através do Yoga, dos centros importantes na cabeça

tividade e limita a visão. Em linguagem do *Yoga* isto é chamado de "armadilha da mente". Na moderna psicologia, o termo mente é utilizado em um contexto inteiramente diferente: denota o aspecto funcional do cérebro, responsável por pensamento, vontade e sensações. O cérebro é uma realidade material e uma ferramenta da mente, mas a mente em si não é materialmente real. Os cientistas modernos buscam a realidade não-material no cérebro material e em seus dois hemisférios. Buscam a psique. O núcleo da sabedoria antiga derrama luz sobre o assunto e, se competentemente pesquisada e relacionada, muito tem a oferecer neste campo. Nos reinos da moderna psicologia e ciência médica, esta verdade é compreendida até certo ponto, e em um aspecto o conhecimento antigo está sendo pesquisado. Alguns cientistas, de maneira pioneira, estão relacionando esta verdade com suas próprias observações.

Na época atual vivemos ocupados, criando harmonia entre o racional e o emocional, ou o devocional, uma aproximação da psique humana. Os métodos empregados por estes dois sistemas — o moderno e o antigo — possuem uma diferença básica em seu meio de acesso. O *Yoga* aborda a psique, buscando a sua causa na mente e na consciência. Os psicólogos, por outro lado, buscam defini-la, estudando o comportamento. A fórmula original do *Yoga* é descobrir o ser através da autopesquisa; a abordagem dos cientistas consiste em observar os outros e não o Ser, que está em todos. Psicólogos e cientistas envolvidos na compreensão da consciência estudam indivíduos e grupos para determinar as várias dimensões da mente. O *Yoga* não somente descreve todos os estados, aspectos e dimensões mentais, como defende a prática de jogos com a mente para controlar o seu funcionamento, para atingir a paz e libertá-la de todas as misérias e sofrimentos causados pelas flutuações e modificações mentais. Inerentes ao *Yoga* existem práticas através das quais se pode ir além da maneira normal de funcionamento da mente.

Independentemente do significado espiritual, a filosofia do *Yoga* possui valor moral, sendo de grande utilidade na vida diária. Nos princípios do *Yoga* repousam os fundamentos para relações humanas melhores e para a paz coletiva. Temos, nesta máxima, um conceito básico do *Yoga*:

Sarve bhavantu sukhina
Sarve sant niramaya

Que tudo seja felicidade,
Que tudo esteja em paz.

Os princípios estabelecidos pela filosofia do *Yoga* são universais e fornecem campo para um desenvolvimento e avanço global de todas as faculdades da mente. Fornecem ao aspirante que trabalha através do *Yoga* a capacidade de interromper, através da vontade, todas as alterações da mente. A prática constante da auto-restrição auxilia-o a se tornar concentrado e tranquilo. Também aquieta, sem esforço, o diálogo interno. O fruto da *sadhana* (prática do *Yoga*) é a capacidade de elevar-se acima das aflições e de transcender as faculdades cognitivas, o mundo perceptivo e a ligação com o corpo e os sentidos. Supre a mente com o unidirecionamento habitual, a atenção não-dividida, a paz permanente, a alteração nos padrões de comportamento e, finalmente, com a iluminação.

O unidirecionamento é atributo especialmente útil nesta era agitada e de avançada tecnologia. A paz em nós e à nossa volta, sem distrações ou perturbações, é essencial para a auto-expressão. Necessitamos compreender individualmente nosso potencial latente, fazer uma autopesquisa. Além disso, devemos nos compreender enquanto microcosmos e também nosso

relacionamento com o macrocosmos. Todas as ciências físicas tendem a dividir o homem em várias partes, enquanto as espirituais pregam a unidade na diversidade. Embora seja realmente necessário estudar cada parte, também o é criar um todo com estas partes e reconhecer o lugar de cada uma em relação às outras, que são similares. Muito individualismo, subjetividade e importância aos próprios interesses criam simulações — e fecham a porta para uma mente aberta. A ênfase na vontade própria cria sensação de solidão e pessimismo. Compreendendo isto o sistema do *Yoga* identificou cinco estados de classificação da mente:

- ♦ Autismo
- ♦ Adormecimento
- ♦ Agitação
- ♦ Unidirecionamento
- ♦ Supressão

1. Autismo (*kshipta*)

Neste estado a pessoa não apresenta nem paciência nem inteligência necessárias para a contemplação de um objeto supersensível e, conseqüentemente, não consegue pensar ou compreender qualquer princípio sutil. Através de inveja ou malícia intensa a mente pode, às vezes, ficar em estado de concentração, mas não de concentração do *Yoga*.

2. Adormecimento (*mudha*)

Neste estado de mente, a obsessão em um determinado assunto ligado aos sentidos torna a pessoa desqualificada para pensar em princípios sutis. Um exemplo é a pessoa monopolizada por pensamentos familiares ou de saúde até o ponto de loucura.

3. Agitação (*vyagra*)

Este estado não é igual ao *kshipta*. A maioria dos devotos espirituais possui basicamente este tipo de mente — que pode ser calma em alguns momentos e perturbada em outros. Quando

temporariamente calma, uma mente agitada pode compreender a real natureza dos princípios sutis enquanto ouve sobre eles, e contemplá-los por algum tempo. Embora a concentração seja possível com uma mente agitada, ela não é prolongada. A liberação não é segura somente através da concentração em mente não habitualmente calma, porque quando ela cessa, volta a distração. Até que a mente esteja livre das distrações e tenha desenvolvido o unidirecionamento, será impossível atingir o estado de salvação.

4. Unidirecionamento (*ekagra*)

Patanjali, que compilou os *Yoga Sūtras*, definiu este estado como aquele em que, ao apagar de um pensamento, surge um outro em sucessão ao anterior; e quando existe a continuação de sucessões destes estados, a mente é chamada de "unidirecionada". Lentamente isto se torna um hábito no despertar da consciência, e até no estado de sonho. Quando atingido, alcança-se o *samprajnata samadhi*. Este *samadhi* (felicidade) é o verdadeiro *samadhi yoga*, que conduz à salvação.

5. Supressão (*niruddha*)

É o estado isento de pensamento. Através da prática constante da cessação de pensamentos, a pessoa compreende verdadeiramente o mundo dos nomes e das formas como um produto da mente. Quando esta passa a não existir no sentido prático do termo, tudo o mais se dissolve.

A mente normalmente funciona através de três estados diferentes:

- Consciência desperta
- Consciência do sonho
- Sono profundo

No estado de consciência desperta, trabalha-se em coordenação com os cérebros superior e inferior, e com os hemisférios gêmeos. No estado de sonho, a pessoa é mais dominada pela mente subconsciente, cuja base é o cérebro inferior; assim, os sonhos tornam-se instru-

mento de realização dos desejos suprimidos, ligados à natureza animal do homem. Somente os que dominaram a arte do unidirecionamento habitual são capazes de mantê-los no estado de sonho. O unidirecionamento habitual é fruto de disciplina constante do *Yoga* e de auto-restrição. Quando o aspirante atinge este estado, transcende o reino do cérebro inferior (mente subconsciente), vive em estado de felicidade, *samprajnata samadhi*, um estado alterado de mente e no qual as flutuações e modificações mentais são suprimidas; é a consciência durante o sono profundo.

Existe ainda um quarto estado, o da quarta dimensão. Na terminologia *Yoga* é *turiya*, estado da consciência inconsciente. Recentemente psicólogos demonstraram interesse neste estado em que a mente consciente é suprimida, embora exista completa consciência. Este estado também é conhecido como "estado alterado de consciência".

A ciência do *Yoga* serve para desenvolver atmosfera de paz e de unidirecionamento habitual. Conduz à unidade de pensamento e ação; prescreve artifícios para clarear a mente; promove o esclarecimento, cessa o diálogo interior e supre o silêncio anterior. Cria o desligamento, assegura melhor saúde física e mental, oferece orientação ao aspirante para adoção de uma dieta particular necessária à prática das disciplinas e da auto-restrição, e expande a consciência.

Existem tipos diferentes de ciência do *Yoga*, assim como há tipos diferentes de temperamento humano.

1. Raja Yoga, o Yoga da meditação.

Pela supressão do princípio do pensamento, tornamo-nos capazes de atingir a união pela vontade.

2. Jnana Yoga, o Yoga do verdadeiro conhecimento.

Através da discriminação constante entre o irreal e o real, podemos atingir a união através do conhecimento verdadeiro.

3. Karma Yoga, o Yoga da ação abnegada.

É uma ação ou dever por motivo de dever, não pela natureza do prazer ou pela natureza animal. O Karma Yoga capacita a união pelo servir.

4. Bhakti Yoga, o Yoga da devoção espiritual.

A união é buscada através da devoção, amor e renúncia.

5. Hatha Yoga, o Yoga das disciplinas e restrições físicas.

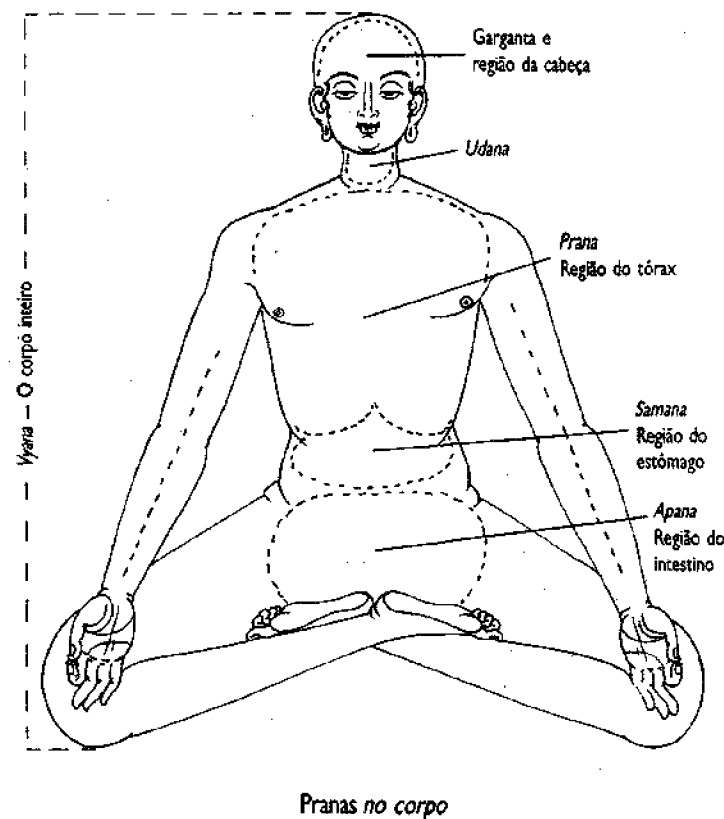
O aspirante ao Hatha Yoga busca a união através de artifícios psicológicos e de estados alterados de consciência. Este Yoga é indicado para os aspirantes que requerem treino físico para forças específicas atingirem a um objetivo: a meditação livre.

Cada uma dessas ciências do Yoga se aproxima, cada uma a seu modo, dos mesmos objetivos: unidade de pensamento e ação, e a unidade do interno e do externo.

TANTRA YOGA

Combinação de todas as ciências do Yoga acima mencionadas, o Tantra Yoga é um tipo prático de Yoga através do qual corpo e mente são considerados unos, e o corpo é tido como um veículo da mente. Segundo este sistema, a mente é abstrata, o corpo concreto; para trabalhar com a mente abstrata necessitamos utilizar um material concreto chamado corpo. É no corpo que estão localizados os centros psíquicos. O aspecto funcional do sistema cerebroespinal é chamado *mente*. A espinha dorsal é o centro de todas as respostas. O princípio básico do Tantra é *shakti* (poder feminino), que é manifestado como matéria e mente, embora a suprema consciência esteja fora da vontade. Quando não existir mente nenhuma, não haverá

limitação, e o homem será consciência pura. Para ultrapassar a mente precisa-se parar o veículo para suspender suas atividades. O *prana* (respiração) é o veículo da mente. *Apana* é o *prana* que existe na região que se estende do umbigo ao ânus, sendo responsável por todas as atividades na região pélvica, incluindo a ejaculação, o ato de urinar e de defecar. Se o *prana*, que é carregado de íons negativos, agir com *apana* e for forçado a entrar pelo canal central da coluna vertebral, haverá fusão entre os íons negativos do *prana* e os íons positivos de *apana*. Isto gerará grandes quantidades de energia que, por sua vez, auxiliarão na ascensão da energia adormecida que está em repouso na base da espinha dorsal — *Kundalini*. Antes de a formação desta energia ser fisicamente possível, o aspirante deverá se preparar através de purificações corporais, *asanas* (posturas do Yoga), *mudras* (gestos) e *pranayama* (respiração do Yoga).



O sistema de trabalho com a *Kundalini* é basicamente tântrico na sua origem. Ele age através da união da psique com a matéria, e da mente com o corpo físico. Em princípio o corpo desempenha papel importante na geração de vários humores, incluindo o mais elevado, o *samadhi*, o êxtase. Este estado é atingido pela canalização da energia no sistema nervoso e na espinha dorsal. A energia ascende através de uma passagem estreita na coluna vertebral e passa pelos seis centros psíquicos antes de atingir sua residência final — o sétimo centro. Este está localizado no cérebro, no espaço vazio entre os dois hemisférios, onde novamente ocorre uma fusão, e as atividades da mente são completamente suspensas. Ambos os hemisférios tornam-se calmos, cessa o diálogo interior, perde-se o sentido de tempo e espaço, e as falsas noções do mundo fenomenológico se fundem.

Os Chakras

Chakras são centros psíquicos que não podem ser descritos sob um ponto de vista materialista ou fisiológico. Assim como um quadro não pode ser descrito por linhas retas e curvas, e pontos de luz e sombra — mesmo assim isto estaria relacionado à estrutura básica da pintura — similarmente os *chakras* não podem ser descritos em termos de psicologia, fisiologia ou qualquer outra ciência física. São centros de atividade da força vital sutil chamada *sukshma prana* (prana sutil). Eles estão inter-relacionados com os sistemas nervosos parassimpático, simpático e autônomo e, conseqüentemente, todo o corpo está relacionado com eles.



Chakra é uma palavra sânscrita que significa círculo e movimento. Por tudo no corpo apresentar forma circular e estar em constante movimento, os centros desses movimentos são chamados de *chakras*. Este termo também é utilizado para *roda*. Os *chakras* podem ser imaginados como rodas da mente que vivem na floresta dos desejos. E os próprios desejos são, eles mesmos, grandes forças motivadoras. Cada *chakra* é um estágio no pátio de recreio dos desejos. A nossa vida inteira passamos nesta floresta, e pensamos e compreendemos as situações de vida do ponto de vista do *chakra*, no qual nos sentimos mais confortáveis.

Na apresentação dos *chakras* estamos necessariamente discutindo sobre os aspectos sutis destes centros. Os nervos são meros veículos, mas a mensagem é sutil, não destituída de consciência ou autoconsciência. A conexão entre o denso e o sutil no organismo humano ocorre através dos condutores intermediários que são ligados aos órgãos do sentido e aos órgãos da ação. Através do *Yoga* treinamos ambos os tipos de órgãos para adotar uma disciplina e ajudar o corpo a se tornar verdadeiramente ativo. O *Yoga* faz do aspirante o melhor amigo de seu

próprio corpo, órgãos do sentido e da ação, e cria uma coordenação entre os lados esquerdo e direito do corpo, que normalmente não são coordenados, e sim alternados. O *Yoga* que focaliza especificamente os *chakras* e a energia adormecida da *Kundalini* recebe os nomes de *Kundalini Yoga*, *Laya Yoga*, *Kriya Yoga* e *Shaktipatamaha Yoga*.

Este livro é sobre *Tantra Yoga*, e as figuras aqui reproduzidas são fac-símiles de textos tântricos ilustrados. Cada *chakra* é acompanhado de descrição que é simplesmente explicação das figuras. Estas são uma linguagem deles mesmos e auxiliam o aspirante a rememorar os *chakras*, sendo um instrumento valioso para tentar visualizá-los durante a meditação. A concentração sobre órgãos físicos ou pontos no corpo, como descrito por vários mestres espirituais, é confusa, porque os *chakras* não são materiais. O verdadeiro aspirante é instruído a se concentrar sobre os centros sutis em relação à consciência que os preside. Estes centros possuem uma relação última com o corpo denso e suas funções físicas. Os diagramas dos *chakras* capacitam o aspirante do *Kundalini Yoga* a meditar, colorindo os desenhos e, simultaneamente, repetindo os sons *bija* (semente) e outros presentes nas pétalas do lótus dos *chakras*.

Um dos hemisférios no cérebro humano é visual, o outro, verbal. O visual trabalha com imagens visuais dos *chakras*, apresentadas nas ilustrações que foram especificamente realizadas para serem coloridas. Simultaneamente, o hemisfério verbal está ligado aos sons e sons-sementes. A utilização das faculdades da audição e da visão, juntas, é uma forma de *Tantra*. Aquele que domina esta prática descobrir-se-á em estado meditativo, nem inerte e nem inativo. Poderá receber inspiração das formas e das cores.

Este livro é uma introdução para a compreensão clássica dos *chakras*. Suas raízes são práticas, e sua origem, antiga, e tudo até hoje é funcionalmente prático.

CAPÍTULO DOIS

KUNDALINI

OS CHAKRAS, COMO JÁ MENCIONADO, não são materialmente reais, nem podem ser descritos do ponto de vista puramente materialista ou fisiológico. Por isso, devemos apresentar os aspectos sutis destes centros psíquicos, que trabalham coordenados aos nervos, às células e às fibras, relacionando-se, através de condutos intermediários, com o sistema principal dos órgãos do sentido e da ação. É importante explicar, especialmente para aqueles que desejam despertar a *Kundalini*, que a sua matéria é suporte imóvel de todas as operações e atividades no corpo e, como a consciência, não possui um órgão. A *Kundalini* mantém todos os seres do mundo através da inspiração e expiração. *Kundalini* é uma força vital.

A palavra *kundalini* vem do sânscrito *kundali*, que significa "espiral". É comparada a uma serpente que, embora em descanso e adormecida, permanece enroscada. A comparação entre serpente e *Kundalini* ocorre devido à natureza do seu movimento em espiral, e semelhante ao de uma cobra. A *Kundalini* é um aspecto da consciência eterna e suprema, com e sem atributos. No aspecto sem atributos (*nirguna*), ela é a vontade da consciência cósmica, a consciência pura. Com os atributos (*saguna*), esta energia é muitas vezes personificada como *Kundalini*, um aspecto da Grande Deusa, como a energia primordial, ou *shakti*, personificada como *Shakti*. É através do poder da *Kundalini* que todas as criaturas agem. Nos corpos individuais a mesma energia permanece adormecida, como um centro estático em torno do qual circulam todas as formas de existência. No mundo fenomênico existe sempre um poder em e por trás de cada atividade, um fundo estático.

Em cuidadosa leitura do *Hatha Yoga* e em escrituras tântricas, encontramos que a *Kundalini* é uma energia de forma estática e sinética, presente em todos os fenômenos manifestos. A energia cinética torna-se a energia utilizada pelos fenômenos para a sua sobrevivência, e a estática permanece adormecida durante a consciência ativa normal. Sempre que nos tornamos autoconscientes e compreendemos que existe um propósito superior na vida — que também existe um outro estado de consciência por trás dos estados de vigília normal, de sono e de sonho; sempre que os nossos desejos sensuais estão satisfeitos; e não descobrimos atração no mundo fenomênico — experimentamos um estado de desligamento ou introversão. Este afastamento da indulgência abre as portas do mundo interior, e sentimos uma luz que conduz à união — união entre a dualidade matéria e mente.

Neste momento de mudança total, a energia estática, que permanecia adormecida, torna-se cinética e adota um curso oposto à lei da gravidade, e passa através dos centros psíquicos localizados na espinha dorsal. A força que conduz a energia pelo canal central vem da fusão dos íons negativos do *prana* com os positivos de *apana*. O local do *apana* é abaixo do umbigo, a área pélvica. Portanto, a energia que está em repouso, na base da espinha dorsal, encontra-se sob a forma estática. Isto ocorre onde os ossos superiores do cóccix e os inferiores do sacro se unem em um aglomerado de nervos que se parece com uma raiz fibrosa. Tradicionalmente é conhecido como *Chakra Muladhara*, ou plexo basal. Seguindo o *Hatha Yoga* e executando o *Laya Karma* (isto é, *mudras* ou gestos) e *asanas* ou posturas, acompanhados de meditação, entonação de mantras e técnicas de visualização, tornamo-nos capazes de ativar esta energia latente que trabalha com o sistema nervoso autônomo e o parassimpático, os quais são unidos pelos gânglios que constituem os plexos principais. A energia adormecida é direcionada para o local mais elevado, o sétimo *chakra*, descrito como o local da consciência. Há novamente fusão entre os íons negativos e os positivos. A força gerada por esta fusão cria grande iluminação que destrói a ignorância da mente, causa primeira da dualidade. Aquele que experimenta este estado atinge a consciência não-dual, tornando-se um iluminado. Segundo as escrituras hindus, o verdadeiro *yogi* atravessa o oceano do nascimento, doença, velhice e morte.

Quando desperta, esta energia adormecida trabalha através dos *nadis*. A palavra *nadi* vem da raiz sânscrita *nad*, significando movimento. No *Rigveda*, a escritura hindu mais antiga, a palavra *nadi* significa "corrente". O conceito dos *nadis* é baseado na compreensão de que são canais; qualquer canal pelo qual flua alguma coisa é um *nadi*. Incluídos neste conceito estão os meridianos da acupuntura; as correntes dos sistemas cardiovascular e linfático, os nervos, os músculos, as artérias, as veias, o *manovahini* ou *manovaha* (o canal da mente) e o *chittavaha* (o canal de *chitta*, ou o ser). Desta forma, os *nadis* podem ser traduzidos como "vasos", "cordões", "tubos" ou "dutos".

Segundo esta definição, há dois tipos de *nadis*:

- Sutil ... canais invisíveis de energia sutil
- Denso ... canais de energia sutil visíveis, como cordões, vasos ou tubos.

Esta explicação dá clara indicação de que os *nadis* não são somente nervos, mas todos os tipos de canal: por isso o termo nervo não é usado para os *nadis* nos textos do *Ayurveda*, antiga medicina hindu. A anatomia tântrica não descreve os sistemas nervosos denso ou sutil. Na tradição tântrica acredita-se que o universo seja feito basicamente de duas coisas: matéria e energia, ou, falando de outra maneira, de *saguna* ("com atributos") e *nirguna* ("sem atributos").

No *Tantra*, a matéria é tratada como veículo de energia, e esta, considerada como algo consciente (não o tipo de energia destituída de consciência). Esta consciência, quando manifesta, descobre um veículo para si mesma, o *manas*, ou a mente. Ela é uma combinação de quatro aspectos:

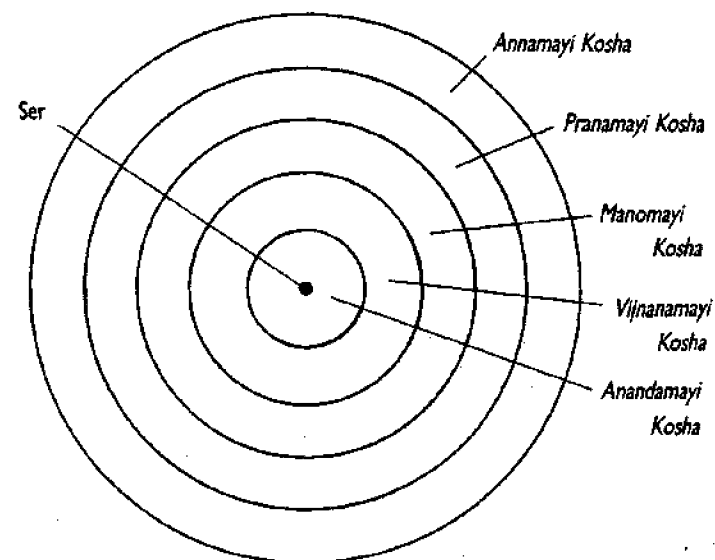
Manas ... Mente
Buddhi ... Intelecto
Ahamkara ... Identificação (o ato de "ser")
Chitta ... O Ser

Ao assumir formas físicas, esta consciência existe em cinco *koshas*, ou revestimentos, e opera através do corpo físico, o melhor veículo para expressar-se. Estes revestimentos são:

Annamayi Kosha ... Revestimento da Matéria
Pranamayi Kosha ... Revestimento do Ar Vital
Manomayi Kosha ... Revestimento da Mente
Vijnanamayi Kosha ... Revestimento do Conhecimento
Anandamayi Kosha ... Revestimento do Êxtase

O corpo físico é formado de oito componentes conhecidos como *mula prakriti*: (1) *manas* (mente); (2) *buddhi* (intelecto); (3) *ahamkara* (ego/identificação); e os cinco elementos: (4) *akasha* (espaço/éter); (5) *vayu* (ar); (6) *agni* (fogo); (7) *apah* (água); e (8) *prithvi* (terra). Os cinco elementos formam os três *doshas*, ou humores básicos no corpo:

Vayu ... vento (dos elementos do ar)
Pitta ... bile (dos elementos do fogo)
Kapha ... mucos (de uma combinação dos elementos da água e da terra)



Os cinco revestimentos da consciência

Existem também três *gunas*, ou qualidades, que operam através dos *doshas*:

Sattva (equanimidade, esclarecimento)
Rajas (paixão)
Tamas (indolência, escuridão)

Percebemos, assim, que toda a oitava de *prakriti* existe dentro do organismo humano (um adágio tântrico bastante conhecido diz que "assim como é no macrocosmos é no microcosmos"). A força que une toda esta trama é *Vayu Prana*, que opera através de determinados *nadis* — *Nadi Pranava* (transportador da força prânica) e *Nadi Manava* (transportador da força mental).

Os Nadis

Os *nadis* estão ligados aos *chakras*. O canal central, *Sushumna*, desempenha papel vital nas práticas do *Yoga* e tântricas. Os *chakras* são centros de intercâmbio entre a energia física e a psicológica dentro da dimensão física; e *prana* é a força que une o físico com o mental, e o mental com o espiritual. Na verdade o físico, o mental e o espiritual são a mesma coisa e trabalham juntos em todos os níveis. Alguns *nadis* maiores como nervos, veias e artérias físicas são conhecidos pela ciência médica atual. Porém, como nem todos os *nadis* assumem forma física, nem são visíveis como caracteres, é impossível localizá-los, observá-los ou traçar seu caminho através dos meios menos sutis. Os *nadis* sutis são de dois tipos:

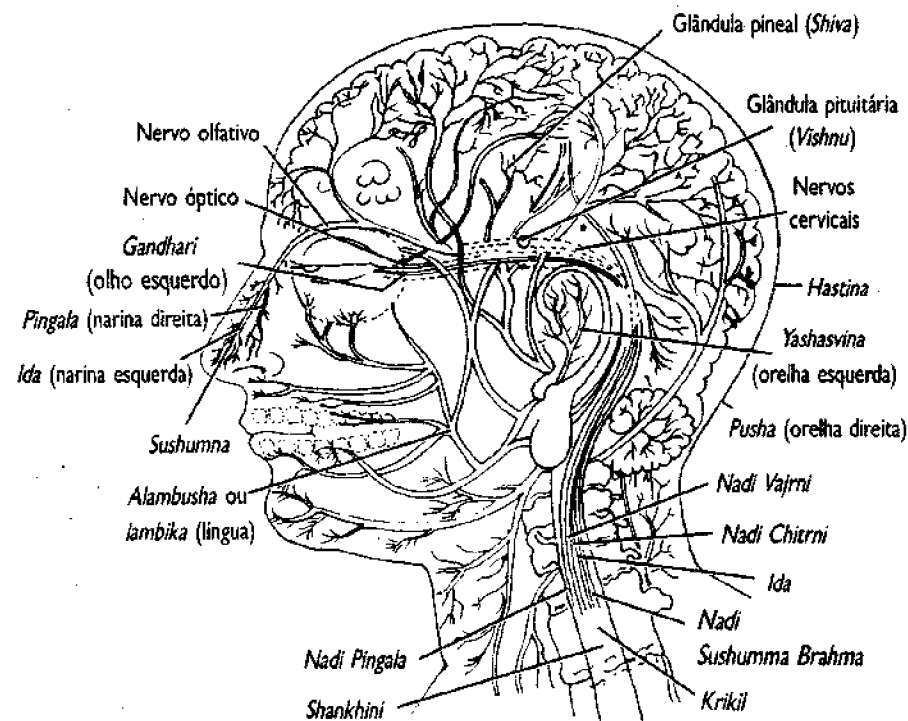
Nadis Pranavaha ... condutores da força prânica.

Nadis Manovaha ... condutores da força mental.

Os *Nadis Pranavaha* e *Manovaha* correm, em geral, juntos. Embora contestem descrição, estão de alguma forma ligados aos nervos sensoriais do sistema nervoso autônomo. Os nervos e *nadis yogas* do sistema nervoso autônomo trabalham juntos, da mesma forma que a psique trabalha com a fisiologia.

Certos estudos de anatomia contradizem a descrição do *Sushumna* fornecida pelas escrituras tântricas, sustentando que o canal central contém somente líquido cerebroespinal, sem qualquer menção à presença de fibras nervosas. Neurologicamente é impossível para a coluna vertebral possuir abertura no topo da cabeça para a entrada e saída do fluxo de *prana*. Portanto, é difícil fornecer anatomia precisa dos *chakras*. Na acupuntura existe um meridiano chamado Meridiano Governante dos Vasos, que apresenta alguma correspondência com o *Sushumna*. Nele, o fluxo energético começa na ponta do cóccix, ascende pela espinha dorsal, atinge um ponto no alto da cabeça e, então, se curva, descendo ao longo da linha do meridiano até um ponto logo abaixo do umbigo. Os meridianos da acupuntura podem ser comparados aos *nadis pranavaha*.

Segundo o tratado tântrico *Shiva Samhita*, existem quatorze *nadis* principais. Destes, *Ida*, *Pingala* e *Sushumna* são considerados os mais importantes. Todos os *nadis* estão subordinados ao *Sushumna*. O *prana* viaja através do *Sushumna*, partindo do plexo pélvico para o *Brahma Randhra* ("a caverna de Brahman" — o espaço vazio entre os dois hemisférios cerebrais), situado no interior do eixo cerebroespinal. O *Chakra Muladhara* é o ponto de encontro destes três *nadis* principais, sendo conhecido como *Yukta Triveni* (*yukta*, "combinado"; *tri*, "três"; *veni*, "correntes").



Principais nadis na cabeça

Os primeiros dez *nadis*, segundo o *Shiva Svarodaya*, estão ligados aos dez "portais", ou aberturas do corpo:

1. *Sushumna* ou *Brahma Randhra* (fontanela)
2. *Ida* (narina esquerda)
3. *Pingala* (narina direita)
4. *Gandhari* (olho esquerdo)
5. *Hastajihva* (olho direito)
6. *Yashasvini* (orelha esquerda)
7. *Pusha* (orelha direita)
8. *Alambusha* (boca)
9. *Kuhu* (genitais)
10. *Shankhini* (ânus)

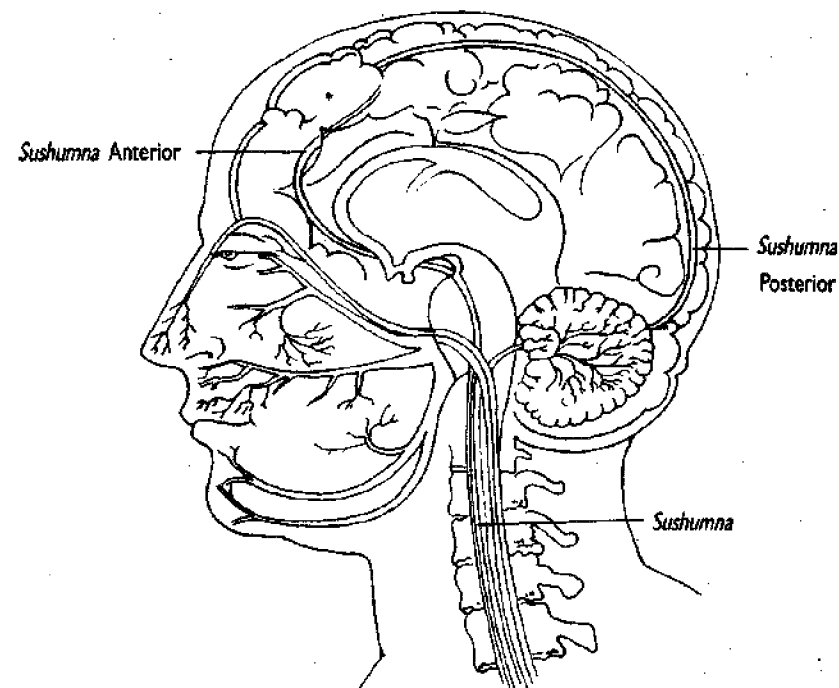
1. Sushumna

O *Sushumna* está situado no centro do corpo e passa através da *meru danda* (coluna vertebral). De acordo com V. G. Real*, ele se origina dentro do *kanda* (material fibroso em torno do qual os nervos se cruzam), que corresponde grosseiramente ao nível do umbigo. Contudo, isto é contraditório para a maioria das escrituras do *Yoga*, especificamente para o *Shandilya Upanishad*, que coloca o *Muladhara* como o centro de *Sushumna*. O *Shiva Svarodaya* menciona 72.000 nadis, e nomeia somente os três principais: *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*.

O *Sushumna* se origina no *Chakra Muladhara*, percorre o corpo, transpassa o *talu* (palato na base do crânio), e se une ao *Sahasrara* (plexo do mil *nadis* no topo do crânio, conhecido como "Lótus das Mil Pétalas"). Este *nadi* se divide em dois ramos: o anterior e o posterior.

O anterior vai para o *Chakra Ajna*, situado no ponto entre as sobrancelhas e se une ao *Brahma Randhra*. O posterior passa por trás do crânio e se une ao *Brahma Randhra*. Este espaço vazio também é conhecido como *Brahmara Gupha* ("caverna da abelha") e *Andha Kupa* ("poço cego", ou décimo portal — ver ilustração na página 14). Externamente é a "moleira" que está aberta no nascimento. Em um recém-nascido, pode-se observar a pulsação neste ponto durante as primeiras semanas de vida; após o sexto mês, ela começa a endurecer. Depois deste tempo será aberta somente através de práticas especiais de *Laya Yoga*, *Svara Yoga*, *Kriya Yoga* ou *Nada Yoga*. Nos *shastras* (escrituras antigas), lê-se que quem deixa o corpo pelo décimo portal atravessa o "caminho sem retorno" (isto é, a liberação do ciclo da morte e do renascimento). Existem *yogis* que seguem disciplinas que preparam este portal, de modo que sua última respiração carregue a alma para a liberação. O verdadeiro aspirante, desejoso da liberação, trabalhará o ramo posterior do *Sushumna*.

Outro aspecto especial do *Sushumna* é não ser limitado pelo tempo. Quando um *yogi* em meditação se coloca no ponto médio entre as sobrancelhas, no *Chakra Ajna* (terceiro olho), e transcende o *prana* na região de *Brahma Randhra*, ele fica além do tempo. Torna-se um *trikaladarshi* (conhecedor do passado, presente e futuro). No *Chakra Ajna*, ele vai além da dimensão do tempo, e a morte não o alcança. As funções do corpo físico param, e o processo de envelhecimento se interrompe. No momento anterior à morte todos os seres humanos respiram a *inalação* do *Sushumna*, quando ambas as narinas trabalham simultaneamente. Diz-se que a morte — com exceção da acidental — não acontece quando predomina *Ida* ou *Pingala*. Isto

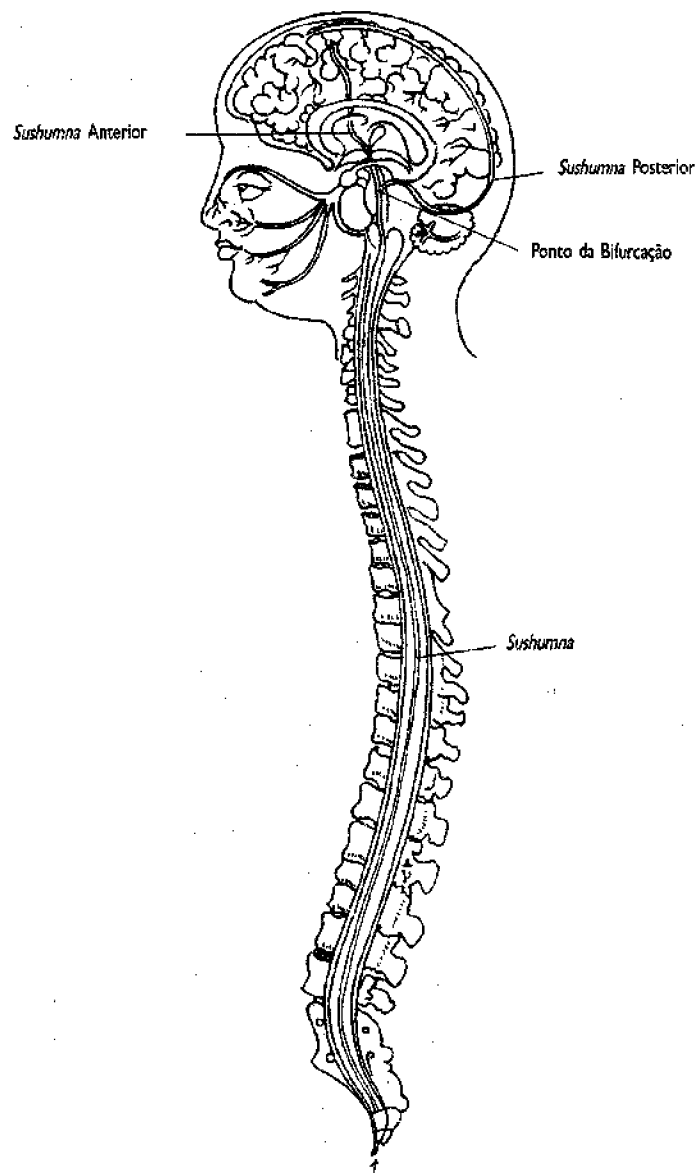


Bifurcação do Sushumna

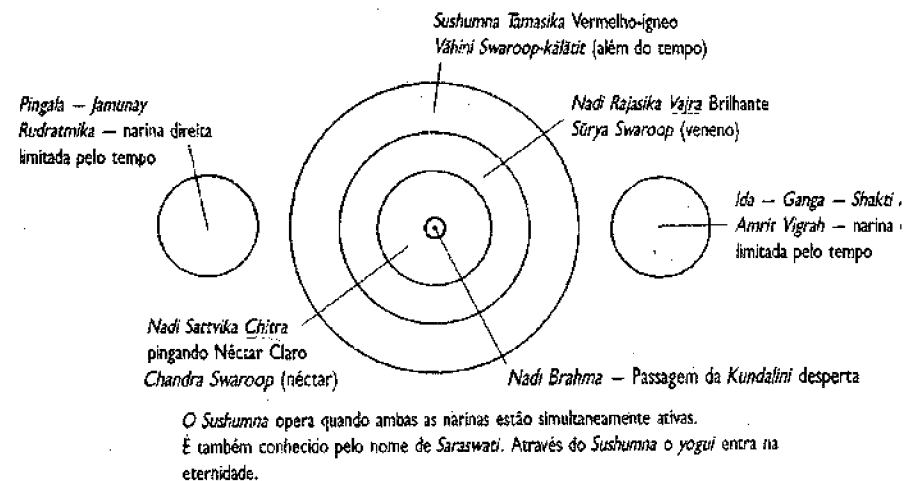
é, quando somente opera a narina direita, ou se a respiração está sendo feita predominantemente pela esquerda.

Os *Nadis Sarasvati* e *Brahma* são outras denominações de *Sushumna*. Não são identificações apropriadas, pois o *Sushumna* é um canal onde existem outros *nadis sukshma* (sutis), e *Sarasvati* é um *nadi* complementar de *Sushumna* que flui fora dele no lado esquerdo. Segundo *Lalita Sahasranama* (texto tântrico devotado à Deusa), o ígneo-avermelhado *Sushumna tamasi-ka* encerra dentro dele um brilhante *Nadi Vajra rajasika*, da natureza do sol e do veneno, e um pálido *Nadi Chitra sattvika*, gotejante de néctar, de natureza lunar. Este *nadi* é responsável pelos sonhos, alucinações e visões. *Chitra*, em sânscrito, significa pintura ou desenho. É automaticamente ativo nos pintores, poetas e artistas visionários. O final do *Nadi Chitra* é chamado *Brahma Dvara* ("a porta de Brahman"), e o *Devi Kundalini* ascende por esta porta até a abóbada final — o *Chakra Manasa, Lalana* ou *Soma* — o local de encontro de *Kameshvara* e *Kameshvari* (*Shiva* e *Shakti*), logo acima do ponto onde reside *Kamadhenu* (a vaca que satisfaz os desejos).

* *Mysterious Kundalini* (Bombaim: Taraporavala Sons, 1928).



Origem e término do Sushumna



Seção transversa do Sushumna segundo Lalita Sahasranama.

Como mencionado anteriormente, o *Chakra Muladhara* é o ponto de encontro dos três principais *nadis*, sendo chamado de *Yukta Triveni* (*yukta*, "envolvimento"; *triveni*, "encontro de três correntes"). Do *Muladhara* eles se movem alternadamente através do *chakra* até atingirem o *Ajna*, onde novamente se reúnem, formando um nó frouxo com o *Sushumna*. Aqui o encontro das três correntes é chamado de *Mukta Triveni* (*mukta*, "liberado"). Como o sexto *chakra* (*Ajna*) está além dos elementos, o *yogi* que atinge este nível por seu poder, via *Sushumna*, está liberto da escravidão. Uma vez estabelecido, o *yogi* mantém um estado de *kevali kumbhaka* (capacidade de reduzir o fluxo da respiração). Além do nó no *Chakra Ajna*, *Ida* e *Pingala* terminam nas narinas esquerda e direita, respectivamente, e assim *Chitra* e *Vajra* agem como correntes lunar e solar, e o *Nadi Brahma*, como o igneo *Sushumna tamasika*. Os *Nadis Vajra* e *Chitra* são as correntes solar e lunar interiores do *Sushumna*. São os *Nadis Manovahi*, mencionados no *Sushruta Samhita*, e também pelo filósofo budista *Vijñānabhikṣu*. Um *yogi* estabelecido neste *chakra* torna-se um *tattvatita* (além dos elementos), mas ainda sujeito a alterações de humor criadas pela predominância de um ou outro *guna* (atributo, qualidade); ainda não é *gunatita* (além dos atributos). Quando *gunatita*, atinge o *nirvikalpa samadhi* (também chamado de *nirbija*, ou *samadhi* "sem semente") — um estado especial de meditação profunda e duradoura.

No espaço fora da *meru danda* (coluna vertebral), à esquerda e à direita, estão os *Nadis* *Ida* e *Pingala*. A substância do *Nadi Sushumna*, que está no meio, é composta de canais triplos, os *gunas*. Os *Nadis Vajra* e *Chitra* começam em um ponto da largura de dois dedos acima do *Sushumna*.

O triângulo apresentado no diagrama da página 104 [*Chakra Kameshvara*] é composto de três *Nadis*:

1. CAUSAL	<i>Raudri</i>	<i>Bindu</i>	<i>Shiva</i>	<i>Para</i>
2. FÍSICO	<i>Jyestha</i>	<i>Nada</i>	<i>Shiva-Shakti</i>	<i>Sthula</i>
3. ASTRAL	<i>Yama</i>	<i>Bija</i>	<i>Shakti</i>	<i>Sukshma</i>

2. Ida

Ida é o canal esquerdo. Transportador das correntes lunares, *Ida* tem natureza feminina, sendo o celeiro da produção de vida, a energia materna. *Ida* é nutrição e purificação, por isso é chamado de *Ganga* (Ganges). Algumas vezes é representado como o olho esquerdo. No *Svara Yoga* representa a respiração "esquerda"; isto é, a respiração fluindo predominantemente pela narina esquerda. *Esquerda* é descrita, no *Tantra*, como de natureza magnética, feminina, visual e emocional. Na prática do *Pranayama* (respiração do *Yoga*), com exceção do *surya bhedana pranayama*, a *puraka* (inalação) começa pela narina esquerda. Isto excita o *Nadi Ida*, pois este *nadi* se origina no testículo esquerdo e termina na narina esquerda. A respiração específica pela narina esquerda excitará o *Nadi Ida*, e seus produtos químicos nutrientes purificarão a química do corpo, benefício facilmente obtido pela meditação. A *Shiva Svarodaya* e a *Jnana Svarodaya* recomendam que todas as atividades importantes, em especial as que proporcionam estabilidade para a vida, são mais bem desempenhadas quando *Ida* está operando.

No sistema do *Svara Yoga*, os praticantes observam o hábito de manter a narina esquerda aberta durante o dia para equilibrar a energia solar recebida durante este período. O *Nadi Ida* é de natureza *sattvika*, e mantê-lo em operação durante o dia (que é dominado pela energia *rajasika*) faz aumentar *sattva*, criando um equilíbrio para si próprio; tornamo-nos mais relaxados e mais alertas mentalmente. O *Nadi Ida* é responsável pela restauração energética do cérebro. Está situado no lado esquerdo da *meru danda* e tem sido confundido com a cadeia de gânglios nervosos conectada às fibras nervosas chamadas de cordão simpático. Existe uma simi-

laridade, talvez porque o sistema simpático controle e influencie a respiração, estando esta ligada às narinas; como existe correlação entre o *chakra* e as glândulas endócrinas, a definição exata ainda não foi documentada na Medicina ocidental. *Ida* não é nervo, nem cordão nervoso; é um *nadi manovahi*. Em várias culturas diferentes, especialmente na Índia, a lua (em sânscrito, *chandra*) está relacionada à psique. No *Purusha Sukta* lê-se que: "*Chandrama manaso jatah*"; isto é, "A lua nasceu dos *manas* de *Virata Purusha* [Ser Supremo]".

A "respiração lunar" (narina esquerda) é chamada de *Ida* no *Svara Yoga*. Os *yogis* identificam *Ida* como sendo um *nadi pranavahini*, e o consideram um dos mais importantes *nadis manovahi*. O *prana*, com o auxílio de *Ida*, é capaz de fluir para dentro e para fora da narina esquerda. Durante o ciclo crescente da lua (da lua nova para a cheia), *Ida* domina por nove dias, nos quinze, do nascer ao pôr-do-sol. Ainda não foi possível a localização deste *nadi* através de modernos aparelhos técnicos, mas o aspecto *pranavahi* de *Ida* pode ser claramente sentido nos efeitos do *svara sadhana* (seguidores da Ciência da Respiração), e pela prática do *pranayama*.

3. Pingala

Pingala é o canal direito. Transportador das correntes solares, *Pingala* é de natureza masculina, e um depósito de energia destrutiva. É conhecido como *Yamuna*. À sua maneira, *Pingala* é também purificador, mas limpa como o fogo. *Pingala* algumas vezes é representado como o olho direito. No *Svara Yoga*, *Pingala* representa a respiração pelo lado direito, isto é, a respiração que flui pela narina direita. O lado direito é de natureza elétrica, masculina, verbal e racional. O *Nadi Pingala* torna o corpo físico mais dinâmico e eficiente, sendo ele quem fornece mais vitalidade e mais poder masculino. Realiza-se o *surya bhedana pranayama* (respiração para aumentar o poder sol/direita) para ampliar o vigor, a resistência e a energia solar. O *surya bhedana pranayama* é exceção no reino da respiração do *Yoga*: neste *pranayama* a respiração começa pela narina direita, excitando o *Nadi Pingala*. No *Svara Yoga* admite-se claramente que o *Nadi Pingala* torna um homem "puramente homem", assim como *Ida* torna a mulher "puramente mulher". A predominância da narina direita é recomendada para atividades físicas, trabalhos temporários, discussões, debates e, naturalmente, duelos.

A prática do *Yoga*, de deixar a narina direita aberta à noite, quando a energia solar é menos forte, mantém equilíbrio no organismo saudável. Deixar o *Nadi Ida* ativo durante o dia e o *Pingala* durante a noite, aumenta a vitalidade e a longevidade. *Pingala* é de natureza *rajasika* (energética), e mantê-lo ativo durante as horas noturnas de indolência aumenta a saúde holística do organismo.

O sol, dizem os *yogis*, está relacionado aos olhos de *Virata Purusha*. Segundo o *Purusha Sukt*: “*Chakshore suryo ajayatah*”, isto é: “O sol vem pelos olhos”, significando que o sol nasce dos olhos de *Virata Purusha*. Os olhos são os veículos do sol. Os olhos discriminam. Eles — e o sol — estão relacionados ao intelecto e ao cérebro racional. A noite é tempo de fantasia, e o domínio ao lado racional do cérebro (domínio da narina direita) à noite evita a queima da energia através da fantasia. Os grandes pensadores utilizam a noite para contemplar. Diz-se que “quando é noite para as pessoas do mundo, é dia para os *yogis*”. *Pingala*, como *Ida*, é um *Nadi Manovahi* e *Pranavahi*. *Pingala* é mais ativo durante o ciclo decrescente da lua (da cheia para a nova) e opera nove dias em quinze, do nascer ao pôr-do-sol. Atinge-se o controle total dos *Nadis Ida* e *Pingala* através da prática do *Svara Yoga* ou das *sadhana* (disciplinas) do *pranayama*. O *Nadi Pingala* traz a energia do centro de combustão do cérebro onde a matéria (oxigênio e glicose) é convertida em energia vital (*prana*). Vários textos sobre *Yoga* e o *Ayurveda* descrevem a respiração que inalamos como residindo no tórax. Junto com ela inalamos *prana*, ou força vital.

4. Gandhari

O *Nadi Gandhari* se estende do canto do olho esquerdo ao dedão do pé esquerdo. Amarrar uma linha em torno do dedão do pé esquerdo pode curar um terçol no olho esquerdo; amarre a linha frouxamente antes de o sol nascer. O *Nadi Gandhari* pode ser excitado pela prática de *baddha padmasana* (postura do lótus), na qual seguram-se os dedões dos pés. Especificamente falando, o praticante cruza os braços nas costas enquanto está sentado na posição de lótus, segurando o dedão do pé esquerdo com a mão direita, e o dedão do pé direito com a mão esquerda. A *baddha padmasana* energiza este *Nadi Manovaha*, que é utilizado para transportar energia psíquica dos dedões para o *Chakra Ajna*. *Gandhari* está situado ao lado do *Nadi Ida* e ajuda a mantê-lo. A energia psíquica da parte inferior do corpo é trazida pelo *Nadi Gandhari* e seu companheiro, o *Nadi Hastajihva*.

5. Hastajihva

Hastajihva se estende do canto do olho direito até o dedão do pé esquerdo. É também um *nadi complementar* ao *Ida*, e os três juntos — *Gandhari*, *Ida* e *Pingala* — formam o canal

esquerdo. O *Shiva Svarodaya* descreve o ponto terminal de *Hastajihva* como sendo o olho direito, embora o *Jabal Upanishad* (antes conhecido como *Stayakam Jabal*) assevere que o término seja o olho esquerdo.

6. Yashasvini

Yashasvini se estende do dedão do pé direito à orelha esquerda.

7. Pusha

Pusha se estende do dedão do pé esquerdo até a orelha direita. Este *nadi*, junto com o *Nadi Yashasvini*, forma o canal direito, sendo ambos complementares a *Pingala*.

8. Alambusha

Alambusha começa no ânus e termina na boca.

9. Kuhu

Kuhu começa na garganta e termina nos genitais. Nas práticas tântricas, quando se tenta elevar o líquido seminal dos genitais para o *Chakra Soma*, o *Nadi Kuhu* serve como transportador de *bindu* (essência do líquido seminal), e o aspirante torna-se *urdhvareta* (aquele que consegue dirigir para cima o seu líquido seminal). Os praticantes de um exercício conhecido como *vajrauli* são capazes de dominar este *nadi*. Aquele que é capaz de dominar os *nadis* pode atingir os estados mais elevados de consciência e obter poderes chamados de *siddhis* (“perfeições”), que capacitam o *yogi* a obter o comando total sobre os *tattvas* e *gunas*. Esta prática em particular é destinada aos aspirantes masculinos. Ele começa aspirando água através do *lingam* (ór-

gão genital masculino). Adiciona-se leite à água, e, quando o aspirante for capaz de sugar o leite puro, ele poderá avançar para o estágio em que será capaz de aspirar óleo, que é mais pesado do que o leite. O passo seguinte será dominar a ingestão de mercúrio puro. Durante estes processos o aspirante desenvolve seu potencial para trabalhar com o *prana*, e quando avança para o ponto em que consegue sugar mercúrio com o seu *lingam*, será capaz de dirigir seu próprio líquido seminal, junto com o líquido vaginal da sua parceira. Esta última prática leva-o ao *samadhi*, através da união dos opostos (os dois líquidos) dentro do seu próprio corpo físico.

10. *Shankhini*

Shankhini se origina na garganta e move-se entre os *Nadis Sarasvati* e *Gandhari*, no lado esquerdo do *Nadi Sushumna*, terminando no ânus. O *Nadi Shankhini* torna-se ativo através de *vasti* (clister) ou *Ganesha Kriya* (lavagem do ânus). Estas duas práticas são de grande valor medicinal, devem ser aprendidas através de um instrutor de *Yoga* que seja delas adepto.

Existem outros quatro *nadis* que completam a lista das correntes básicas no corpo:

11. *Nadi Sarasvati*

O *Nadi Sarasvati* está centrado na língua. Na Índia é comum dizer-se que *Sarasvati*, a deusa da fala, conhecimento e artes, vive na língua, e que uma vez por dia ela se expressa em todos os seres humanos; o que se diz naquele momento torna-se verdade. Pela observância das disciplinas e da purificação, este nervo torna-se ativo e eventualmente o que se diz acontece, isto é, torna-se verdade. O final da língua é na garganta, por isso algumas vezes diz-se que *Sarasvati* reside na garganta, em particular nas cordas vocais, o órgão físico da fala. O *Nadi Sarasvati* tem coloração branco-canforado, sendo de natureza lunar; corre paralelo ao *Sushumna* e é um canal complementar.

12. *Nadi Payasvini*

O *Nadi Payasvini* flui entre os *Nadis Pusha* e *Sarasvati*. *Pusha* é complementar a *Pingala* no lado direito, e ao *Sarasvati* (que é complementar ao *Sushumna*) no esquerdo. No seu lado direito, o *Nadi Payasvini* é complementar ao *Sushumna*, porque seu ponto terminal está localizado na orelha direita. A iconografia antiga representa deidades, sábios e *avatars* (encarnações do Ser divino) usando grandes brincos. Estes ornamentos servem a um propósito especial. Determinada parte do lóbulo da orelha está ligada a nervos do crânio, e um brinco de metal puro inserido neste ponto dá ao sistema acesso aos íons e à eletricidade estática do ambiente. Assim, *yogis* perfurando as orelhas para pendurar um brinco tornam-se capazes de ativar o *Nadi Payasvini*. Até hoje, *yogis* tântricos conhecidos como *yogis Kanphata* (que pertencem ao setor *Nath* dos *yogis*) usam grandes aros pendentes.

13. *Nadi Varuni*

O *Nadi Varuni* está situado entre os *nadis Yashasvini* e o *Kuhu*. É um *Nadi Pranava* que auxilia a purificar os *malas* (toxinas) na área do baixo abdômen. O *Nadi Varuni* termina no ânus. Este *nadi* pode ser ativado através da purificação da água e pela prática de *vasti* e *Ganesha Kriya*. Quando o *Nadi Varuni* não está fluindo apropriadamente, *Apana Vayu* (o ar residual na parte inferior dos pulmões) pode ficar perturbado, provocando um aumento em *tamas*. Na subida da *Kundalini* este *apana* se move para cima, para a região do *samana*, onde o *prana* o encontra, ocorrendo a combustão entre as cargas negativas do *prana* e as positivas do *apana*. Isto gera grande força e faz a *Kundalini* ascender através do *Nadi Brahma*. O *Nadi Varuni* penetra toda a área inferior do tronco e auxilia a manter o *Apana Vayu* livre das toxinas. O *Apana Vayu* e o *Nadi Varuni* juntos ajudam no processo de excreção.

14. *Vishvodara*

O *Vishvodara* flui entre os *Nadis Kuhu* e *Hastajihva*, e reside na área do umbigo. O *Nadi Vishvodara* pode ser energizado pelos exercícios de *Yoga nauli kriya* e *uddiyana bandha*, que envolve a contração dos músculos retais/abdominais. O *Nadi Vishvodara* está relacionado às

glândulas supra-renais e ao pâncreas, e junto com o *Nadi Varuni* melhora a distribuição e fluxo do *prana* através do corpo, em especial do *prana* que ascende através do *Nadi Sushumna*.

As escrituras de *Yoga* mencionam vários outros *nadis* menores, mas dentre os mencionados, que são quatorze, os dez primeiros são os mais importantes. Estes dez estão relacionados ao que em *Tantra* é chamado de dez portais, e, na morte, a saída da força vital ocorre por um destes dez. Estes dez portais são *Nadis Manovahi*, ou *Nadis Yoga*. Sua correspondência com o sistema nervoso simpático e com os meridianos da acupuntura é clara, porque ambos os sistemas operam com o auxílio das correntes prânicas. Os meridianos da acupuntura são *nadis pranava*, e é o *prana* que faz os sistemas nervosos simpático e parassimpático trabalharem.

Quando a energia da *Kundalini* ascende, todos os *nadis manivahi* tornam-se ativos, e quando ocorre a combustão do *prana* e do *apana*, *Kundalini Shakti* é retirada com grande força através do *Nadi Brahma*, e, penetrando todos os *chakras*, ela atinge o ápice no *Chakra Soma* para a união final. Os *shastras* descrevem a *Kundalini Shakti* neste momento como movendo-se em estilos diferentes, dependendo do domínio dos elementos que a pessoa apresenta:

1. Movimento da anta Há uma sensação de rastejamento na espinha quando o elemento terra *prithvi* está dominando. A sensação é concentrada na base da espinha.
2. Movimento da rã Saltar e parar, e novamente saltar, é a sensação sentida na espinha quando o elemento água *apah* está dominando. Há uma sensação de pulsação: ora forte, ora fraca.
3. Movimento da serpente Há uma sensação de calor forte ou fogo na área do umbigo quando domina o elemento fogo *agni*. A sensação de subida de uma corrente ígnea na espinha fica presente. É no elemento fogo que a *Kundalini* é, algumas vezes, experimentada como uma terrível energia ígnea.
4. Movimento do pássaro Sente-se uma sensação de levitação, iluminação, ausência de peso ou de limpeza, um movimento leve de flutuar na espinha quando o elemento ar *vayu* domina. O movimento é regular, e a sensação é muitas vezes na região do coração. Pode haver uma visão de luz no coração, ou uma sensação de frio na espinha.

5. Movimento do macaco

Há uma sensação de salto quando domina *akash*a (elemento espaço/éter). Neste estado a *Kundalini* move-se com tal força que atravessa vários *chakras* de uma vez. Em *akash*a o movimento não é constante como no elemento terra, nem líquido como no da água e nem ígneo como no do fogo. Vem como uma tempestade, e em nenhum momento ascende ao centro mais elevado.

Os Nós

Quando a *Kundalini* atinge o *Chakra Ajna*, encontramos-nos além dos *tattvas*, ou elementos, e estabelecidos em nosso próprio ser. Eliminamos o perigo de cair novamente na armadilha dos vaivéns emocionais. Na terminologia tântrica, os "três nós":

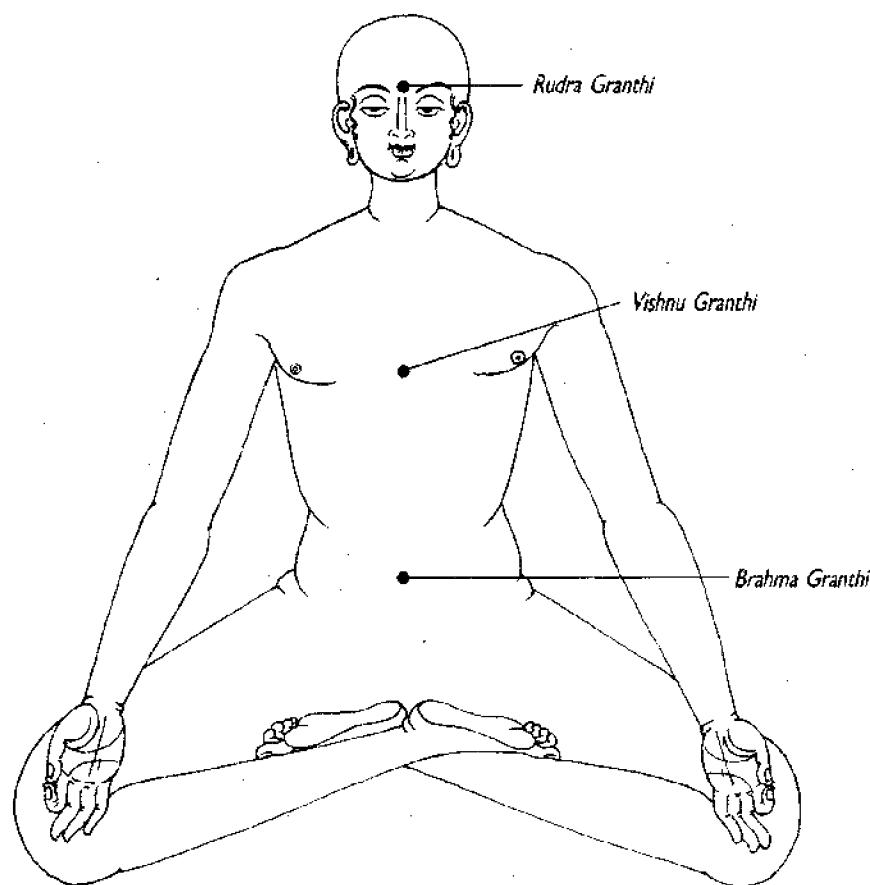
Brahma Granthi (Nó de *Brahma*)

Vishnu Granthi (Nó de *Vishnu*)

Rudra Granthi (Nó de *Rudra*, ou *Shiva*)

estão desfeitos. A realidade fenomenal está agora permeada pela energia divina, e o ser torna-se firme no Revestimento do Êxtase (*Anandamayi Kosha*).

Brahma Granthi é o primeiro nó, e está localizado no primeiro *chakra*, o *Muladhara*. Embora seja esta a localização descrita no *Jabal Upanishad* e no *Yogashikha Upanishad*, algumas escrituras tântricas colocam o *Brahma Granthi* na área do umbigo, porque este é o nó de *sam-sara*, o mundo dos "nomes e das formas" (*nama-rupa*). O mundo dos nomes e das formas apresenta o primeiro obstáculo no crescimento espiritual do indivíduo, ou *jiva*. *Tattva Agni* (o elemento fogo), que é um produto da subcategoria chamada *Rupa* ("forma") *Tanmatra*, está aqui localizado. Este nó apresenta o primeiro obstáculo à ascensão da *Kundalini* e obstrui o seu caminho quando ela começa a subir para os centros superiores. *Brahma* é o criador deste mundo de nomes e formas — e, portanto, este nó é chamado de *Nó de Brahma*.



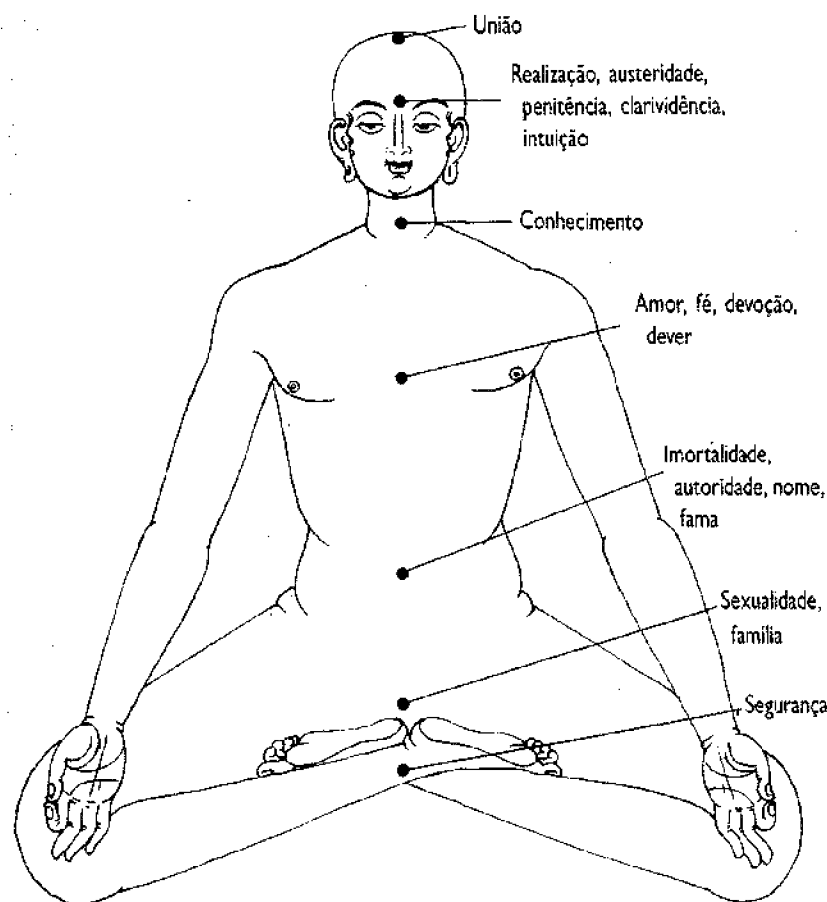
Granthis (nós) no corpo

Este mundo penetra-nos pelos cinco órgãos dos sentidos (olhos, ouvidos, nariz, língua, e pele); que, em linguagem tântrica, são chamados de "cinco janelas". Ocupa grande parte da nossa consciência — cria a ambição e os desejos — e constrói armadilhas para a mente. A dissolução deste nó libera o indivíduo das limitações trazidas por essas ligações, e enquanto ele não o desfaz, não alcança meditação eficaz. Este nó cria uma agitação que não permite que a mente fique unidirecionada (*ekagra*). Ao fecharmos as cinco janelas através da prática constante de *pratyahara* (desligamento completo dos órgãos dos sentidos), dominaremos a mente. Quando a química do corpo torna-se pura pela prática do *Nadi Shodhana*, a energia subirá

— e poderemos, então, desfazer o nó. Contudo, antes de desfazermos o nó, deveremos praticar os cinco *yamas* e *niyamas*, ou "restrições", e conseguir uma *asana* (postura) estável, na qual poderemos sentar por um período de tempo prolongado.

Quando o aspirante torna-se um adepto no *Nadi Shodhana* e na *pratyahara*, poderá iniciar a meditação sobre os *chakras*. Começando pelo primeiro, deverá praticar a visualização, reconstruindo os desenhos do *chakra* na mente. Tudo isto deverá ser feito em ambiente natural adequado, na presença de instrutor experiente, devidamente iniciado, e cuja presença trará calma e tranqüilidade para a mente. A fé no instrutor — e a dádiva do *Kundalini Deva* — poderão produzir milagres e desfazer o nó. Após a *Kundalini* haver passado e ter desfeito corretamente o nó de *Brahma*, o aspirante de *Yoga* tornar-se-á centrado, e as imagens do mundo dos nomes e das formas não interromperão mais a meditação.

Vishnu Granthi está localizado na área do *Chakra Anahata* (*chakra cardíaco*), e representa o obstáculo seguinte no caminho da *Kundalini*. Este nó produz *karuna* ("compaixão"), uma ligação com o Deus cósmico e um desejo atuante de ajudar a humanidade sofredora. Esta ligação com a compaixão cria limitação para as organizações e ordens espirituais. *Vishnu* é o senhor da preservação, e *Vishnu Granthi* é o nó que cria o desejo de preservar os antigos conhecimentos, tradições, instituições e ordens espirituais. Esta ligação é reforçada e inspirada pelo *chakra* cardíaco — o *chakra* da devoção, da fé e do amor. Contudo, até a devoção ao conhecimento das escrituras e o respeito pelas ordens espirituais tornam-se limitações. Somente através de verdadeiros discriminação, conhecimento e fé conseguimos desatar o nó de *Vishnu* e realizar o propósito além do cosmos, que é parte do plano divino. Esta realização nos leva além da ligação da preservação. Cada aspirante pode liberar-se das limitações tradicionais que estão profundamente assentadas em seu código genético. Através do *Yoga* é possível transcender o código genético e atingir a liberdade (*svatantrya*). Após desfazer o nó de *Brahma*, vamos além do mundo dos nomes e das formas — e, após desatar o nó de *Vishnu*, movemo-nos além das ligações existentes pelos laços emocionais às tradições e compromissos que aparecem como lealdade a uma ordem em particular. O ego individual se dissolve aqui, e prevalece a vontade de Deus. Não nos sentimos mais responsáveis pelas particularidades do mundo dos nomes e das formas, compreendendo integralmente a sua natureza ilusória. Entendemos *lila* (a peça divina) e desempenhamos nosso papel, sem criar outras sementes de *karmas* que nos trarão de volta a este mundo de *maya*. Começamos a ouvir *anahad naad* (*anahata nada*, o som cósmico) e *shrutis* (frequências cósmicas); os *shrutis* são ouvidos pelos *yogis* e, então, liberados para o mundo sob a forma de *mantras*; organizados como unidades, os *shrutis* constituem o corpo do *Veda*.



Desejos e Obstáculos

Como já explicado, *Vishnu Granthi* é difícil de ser desatado por sua conexão com o código genético. Esta é uma razão para a criação da instituição de asceticismo, chamada *sannyasa* na Índia. Ao ingressar nesta Ordem, o indivíduo morre no sentido social; seu renascimento começa em uma ordem espiritual, e ele é chamado de "nascido duas vezes". Espera-se que a família daquele que entra para a Ordem *Sannyasa* execute todos os ritos funerários. Isto capacita o aspirante a libertar-se dos laços profundos do código genético. A iniciação que o aspirante recebe nesta época auxilia-o a desatar o *Vishnu Granthi*.

Rudra Granthi está localizado na área do terceiro olho. É o último nó e, após desatá-lo, o aspirante se estabelece no Revestimento do Êxtase. Após aniquilar o mundo dos nomes e das formas, devemos destruir as ligações remanescentes que obstruem o caminho da *Kundalini* em sua subida ao *Chakra Soma*. Quando a *Kundalini* ascende do *Chakra Vishuddha* e atinge o *Ajna*, o aspirante, que agora é um *yogi*, torna-se um *tattvatita*, isto é, além dos cinco elementos da terra, água, fogo, ar e *akasha*. Dos *tattvas* evolui todo o mundo dos nomes e das formas — e nos *tattvas* ele se dissolve. São os *tattvas* que continuamente alteram a composição química do corpo físico e trazem as flutuações emocionais para o indivíduo. Após atravessar o quinto *chakra*, a *Kundalini* se move para o sexto, onde os *tattvas* se fundem em sua fonte, o *Mahat*, ou *Maha Tattva*. Aqui os *Nadis Ida* e *Pingala* se cruzam e se desintegram nas narinas esquerda e direita, respectivamente. Como canais lunar e solar, *Ida* e *Pingala* são ligados ao tempo. Após esta teia no *Chakra Ajna*, a consciência ligada ao tempo se dissolve, e o *yogi* se estabelece no infinito. Este nó se desfaz, e o *yogi* é capaz de ascender com a sua energia em movimento para o *Chakra Soma*.

Lemos, nas escrituras tântricas, que quando um *yogi* atinge o *Chakra Ajna*, ele adquire o poder de ver o passado, presente e futuro com muita clareza. Torna-se um *trikaladarshi* (*tri*, "três"; *kala*, "tempo"; *darshi*, "vidente") ou *trikalajna* ("conhecedor do passado, presente e futuro"), isto é, um visionário. Pode ver claramente o que está acontecendo em qualquer lugar, em qualquer tempo, e tem o poder de estar presente em qualquer tempo e espaço. Estas barreiras não mais existem para ele. É neste ponto que *Rudra Granthi* torna-se um obstáculo, porque o *yogi* pode perder-se em seus poderes intuitivos, *siddhis* e milagres. Se não prestar atenção às visões e for além das ligações com os *siddhis*, será capaz de progredir — transcender os três *gunas*, tornando-se *gunatita* (além dos atributos ou qualidades), estabelecendo-se no êxtase eterno, na união completa e na consciência não-dual.

Em resumo, *Brahma Granthi* está relacionado ao corpo físico e ao mundo dos nomes e das formas. *Vishnu Granthi* está ligado ao corpo astral e ao mundo das emoções. *Rudra Granthi* está relacionado ao corpo causal e ao mundo dos pensamentos, idéias, visões e intuições.

Durante este processo de trabalho através dos nós, os *yogis* ouvem dez tipos de sons que os ajudam a atingir o estado de meditação profunda:

1. O trinado dos pássaros
2. O som dos grilos
3. O som dos sinos
4. O som das conchas
5. O som de *vina* (luta indiana)

6. O som de *mridanga* (tambor)
7. O som da flauta
8. O som de *pakhavaj* (outro tipo de tambor)
9. O som do clarim
10. O rugido de um leão

COMO DESPERTAR A KUNDALINI

O primeiro pré-requisito para despertar esta energia adormecida é a purificação do corpo: limpeza dos nervos e purificação da mente. A purificação é um recurso para libertar todo o sistema das toxinas acumuladas. Corpo e mente trabalham sempre coordenados, por isso a purificação do corpo é importante para a da mente, e vice-versa.

Purificação do corpo

Existem várias maneiras pelas quais o corpo pode ser profundamente limpo. Determinados recursos são comuns a várias culturas diferentes; algumas ciências médicas possuem seus próprios meios. A *Ayurveda*, a ciência hindu da medicina, prescreve o jejum como o método mais eficaz. Três dias de jejum somente com água morna limpam o corpo das toxinas e curam os distúrbios, sem necessidade de medicamentos. O *Hatha Yoga* apresenta um sistema bem definido, conhecido como *kshata karmas* (*kshata*, "seis"; *karma*, "ação"), ou "seis atos de purificação". Eles são um legado dos *Hatha yogis* para purificar corpo e mente simultaneamente. Os *kshata karmas* são:

1. *Dhauti*
2. *Vasti*
3. *Neti*
4. *Trataka*
5. *Nauli*
6. *Kapalabhati*

Quando apropriadamente guiados e administrados, estes seis atos de purificação são muito eficazes. São mais bem realizados em local calmo e limpo, sendo recomendado que sejam realizados sob a orientação de um mestre adepto. Os *yogis* advertem que as técnicas atuais dos *kshata karmas* devem ser mantidas em segredo entre os iniciados do *Yoga*.

1. *Dhauti* – Limpeza da Garganta

Pegue uma tira de gaze natural de quatro dedos de largura e quinze palmos de comprimento, segundo as instruções do mestre. (Um palmo é igual ao comprimento da mão, do dedo indicador ao pulso. A medida do palmo individual nestes exercícios deve ser precisa, pois varia de pessoa a pessoa.) Será ótimo obter longa faixa nova de gaze ou de musselina macia. Umedeça-a com água morna, engula-a com cuidado, e então puxe-a lenta e cuidadosamente. Comece engolindo um palmo no primeiro dia, e aumente um palmo a cada dia. Assegure-se de que o algodão esteja morno durante o ato de engolir.

A prática *dhauti* dura quinze dias. Aqueles que apresentam catarro podem estender a prática. *Dhauti* limpa o canal de alimentação, cura doenças dos brônquios, asma, doenças do baço, de pele e todas as doenças causadas por catarro.

2. *Vasti* – Limpezas Anal e do Trato Intestinal Inferior

Pegue uma vara de bambu macio e fresco, com cerca de seis dedos de comprimento e um dedo e meio de diâmetro. Passe um pouco de manteiga para torná-la macia. Sente-se em uma banheira com água até o umbigo. Assuma a postura *utkatasana* (sente sobre os quadris, balançando o corpo sobre os dedos dos pés) e insira cerca de quatro dedos do tubo no ânus. Contraia o ânus para puxar a água. Agite-a internamente e expile-a. Repita várias vezes.

Vasti limpa o trato intestinal inferior. Aumenta o apetite e o "fogo do estômago" (isto é, o poder digestivo), podendo curar a dilatação das glândulas e do baço, hidropisia e outras doenças estomacais, e todas as doenças decorrentes de excesso de vento, bile e catarro. A prática apropriada de *vasti* purifica a constituição, os órgãos dos sentidos e os órgãos internos.

3. Neti – Limpeza do Sinus

Pegue um pedaço de fio sem nós. Amacie-o com *ghee* (manteiga purificada). Coloque uma extremidade do fio em uma narina, fechando a outra com um dedo, inale através da narina aberta e exale pela boca. A repetição deste processo conduzirá o fio para a garganta. Puxe cuidadosamente o fio. Repita o processo começando com a outra narina. Desta vez será possível colocar o fio em uma narina e puxá-lo pela outra. Assim o processo estará completo.

Neti purifica as passagens nasais, o lobo frontal e a parte dianteira do crânio. Estimula o sistema nervoso, aumenta a visão e capacita a percepção de aspectos sutis através dos olhos. *Neti* também é realizado, aspirando-se água pela narinas e cuspidor-a pela boca. É chamado de *jala neti*.

4. Trataka – Exercício para Limpeza dos Olhos

Trataka é uma prática *yogi* de olhar fixamente por um minuto um objeto sem piscar e em completa concentração, até haver lacrimejamento. Quando vierem as lágrimas, feche os olhos e visualize a pós-imagem, até que ela se desvaneça.

Através da *trataka* atingimos a mente unidirecionada. *Trataka* ajuda a curar doenças dos olhos e amplia crescimento e desenvolvimento da glândula pineal. Desenvolve também a “consciência presente”, estado de observação das ações internas e externas sem envolvimento emocional.

5. Nauli – Exercício Abdominal

Este *Kriya* (exercício) é o ápice do *Hatha Yoga*. É difícil e requer muita prática. No início pode parecer impossível mas, através da força de vontade constante, dominamos o *nauli*.

Curvando-se ligeiramente para a frente, permaneça com os pés afastados e com as mãos apoiadas sobre os joelhos. Exale o ar dos pulmões. Contraia os músculos abdominais, retraindo-os tanto quanto possível. Aparecerão dois *nadis* (nervos) proeminentes. Movimente-os com os músculos abdominais para a direita e para a esquerda com a velocidade de um redemoinho rápido. Respire ao término de cada rotação. Repita diversas vezes.

Nauli estimula o fogo gástrico, aumenta o poder digestivo, induz à alegria, equilibra distúrbios criados por ventô, bile e muco, aumenta o brilho da pele e estimula o sistema nervoso.

6. Kapalabhati – Exercício da Respiração dos Pulmões

Inale e exale rápida e uniformemente, como um fole de ferreiro. Interrompa ao primeiro sinal de cansaço. *Kapalabhati* acaba com todas as doenças causadas por catarro.

Estes são os *kshata karmas* prescritos no sistema do *Hatha Yoga*. Existe outro exercício de purificação também prescrito no *Hatha Yoga*. O *gaja karni* é realizado puxando *apanā* para a garganta e vomitando qualquer substância que estiver no estômago (água, alimento, etc.). A prática gradual desta limpeza de estômago coloca a respiração e todos os *nadis* sob controle.

Purificação da Mente*

O sistema do *Yoga* prescreve um caminho de oito etapas para a purificação da mente. O *Hatha Yoga Pradipika*, principal tratado de *Hatha Yoga*, delinea desta forma as etapas:

1. *Yama*
2. *Niyama*
3. *Asana*
4. *Pranayama*
5. *Pratyahara*
6. *Dharana*
7. *Dhyana*
8. *Samadhi*

* Para maiores informações sobre este assunto, consulte o apêndice.

1. Yama

Os dez *yamas* são não-violência, verdade, honestidade, abstinência sexual, paciência, firmeza, gentileza, prontidão, moderação na dieta e pureza (limpeza corporal). A prática dos *yamas*, tornando-se um hábito, purifica as palavras, pensamentos e impulsos.

2. Niyama

Os dez *niyamas* são austeridade, contentamento, crença em Deus, caridade, culto a Deus, ouvir as explicações sobre as doutrinas/escrituras, modéstia, mente aberta, repetição das preces e a oferta/execução de sacrifícios religiosos. A prática constante dos *niyamas* cria uma atitude espiritual e desperta a consciência atuante. Através da aplicação destas disciplinas, a mente automaticamente se desprende das ligações com os objetos mundanos, capacitando para a concentração.

3. Asana

Asanas são posturas (literalmente, "posturas sentadas"). Existem oitenta e quatro destas posturas descritas no *Hatha Yoga*, mas nem todas são prescritas para todas as ocasiões, nem em todas as situações. A espinha dorsal é mantida reta, cabeça e pescoço eretos em alinhamento. O corpo deve estar confortavelmente em repouso. A postura correta possui efeito nivelador, acalmando as forças presentes no corpo e diminuindo o ritmo respiratório e a circulação sanguínea, torna a pessoa firme e forte, facilitando a meditação e ajudando a curar doenças e a mente inconstante. Algumas *asanas* ativam vários centros nervosos e ajudam o corpo a secretar hormônios do crescimento e a produzir anticorpos. Quando o aspirante é capaz de sentar-se em uma postura firme e confortavelmente por um longo tempo, dá-se um movimento da energia nos centros superiores. Através da firmeza da *asana*, a mente torna-se firme.

Padmasana (postura do lótus) e *siddhasana* são as duas *asanas* mais louváveis. Para aquisição da mestria de uma *asana*, Patanjali propôs duas sugestões: (1) mantenha a postura física em posição imóvel por longos períodos, dominando gradualmente a postura através da vontade, e (2) medite sobre o senhor infinito que sustenta e equilibra a terra, como a grande serpente *Shesha*.

4. Pranayama

Pranayama significa controle do *prana*. *Praha*, como comentamos anteriormente, é a corrente magnética da respiração. É o veículo da mente, que não funciona sem ela. Portanto, a consciência, que se expressa através da mente, não percebe ou funciona sem o *prana*. Ele mantém o equilíbrio no corpo e fornece a força vital.

A respiração profunda não é a mesma coisa que *pranayama*, embora proporcione saúde até certo ponto. Os efeitos benéficos da respiração profunda decorrem da maior inalação de oxigênio, que influencia o *prana* no corpo. O verdadeiro *pranayama* começa quando a respiração é mantida por algum tempo entre uma inalação e uma exalação. A inalação é chamada *puraka*; a sustentação da respiração, *kumbhaka*; e a exalação, *rechaka*. *Kumbhaka* afeta o fluxo das correntes prânicas de modo fundamental. Após tornar-se bem versado em *pranayama*, o aspirante pode direcionar as correntes através do canal central da coluna vertebral, para favorecer a subida da *Kundalini*. O período de retenção da respiração deve ser gradualmente prolongado e com precaução. A respiração alternada afeta as correntes prânicas, limpa os canais prânicos sutis (*nadis*), abre o *Sushumna*, resfria os hemisférios direito e esquerdo do cérebro, suspende as atividades cerebrais e da mente, e interrompe temporariamente o diálogo interior. O *pranayama* prepara a mente para a prática da visualização e da concentração.

5. Pratyahara

Pratyahara é o afastamento das percepções sensoriais, interrompendo todas as ligações com o mundo exterior. *Pratyahara* parece ser o controle dos sentidos pela mente, mas a verdadeira técnica é o afastamento da mente para dentro de si mesma. Quando o aspirante torna-se completamente absorto no trabalho, esquece o mundo lá fora porque a mente está completamente absorvida. Os órgãos dos sentidos não registram os sinais que vêm de fora. Este exemplo é uma tentativa de explicar que o afastamento da mente e dos sentidos é possível. Tudo de que precisamos é uma meditação profunda, unida a uma absorção completa.

A prática constante de *pratyahara* traz a internalização da mente, os sentidos tornam-se calmos e renunciam ao desejo ardente pelos objetos. Esta prática proporciona ao aspirante o domínio supremo sobre os sentidos.

6. Dharana

Dharana é concentração, acalmando a mente e fixando-a em um ponto. Tradicionalmente reconhece-se o coração como a principal região para a fixação da mente, sendo o centro ou a base da consciência individual, *jiva* em sânscrito. O cérebro é o centro da mente e dos sentidos, e o coração, da vida. O cérebro pode parar de funcionar (como no *samadhi*), mas se o coração parar *completamente*, a vida não poderá ser mantida.

No *Kundalini Yoga* considera-se o coração como situado no quarto *chakra* (o central); três estão abaixo e três estão acima. Em *dharana* cada *chakra* torna-se um ponto para a fixação da mente. A concentração em cada um deve ser realizada sequencialmente, começando no primeiro, *Muladhara*, e de modo gradual aproximar-se do sétimo, *Sahasrara*, o local da consciência. Esta prática cria o hábito da mente unidirecionada. Cada *chakra* está relacionado a um dos cinco elementos, e a fixação da mente em cada um dos centros ajuda o aspirante a concentrar-se neles. Esta concentração também auxilia a mente a tornar-se unidirecionada. Porém, a fixação da mente não é o objetivo final, mas somente um meio para atingir a meditação profunda e contínua, chamada *dhyana*.

7. Dhyana

Dhyana é a meditação ininterrupta, sem um objeto. No estágio anterior, *dharana*, a concentração é sobre um objeto desejado, imagem, *chakra* ou centro. Através da prática contínua de *dharana*, a mente torna-se calma, e o aspirante é capaz de atingir a verdadeira meditação. Quando ela se torna verdadeiramente fixada, a mente perde a consciência de si mesma e fica silenciosa. Sente-se um fluxo contínuo de energia na espinha dorsal, e há uma calma não interrompida por pensamentos ou diálogo interior. É neste estágio de *dhyana* que o diálogo interior é interrompido.

Em *dharana* a concentração é sobre os *chakras*; em *dhyana* há a meditação, e a consciência dos *chakras* desaparece. Em *dharana* há distrações ocasionais na mente; até a visualização dos *chakras* causa distração. Mas em *dhyana* não há visualização. Experimenta-se a calma da mente, prevalecendo um estado vazio de pensamentos. É aqui que se inicia a experiência do êxtase. A consciência entra no quarto estado — além dos três normais de vigília, sonho e sono profundo. Em termos psicológicos modernos, isto classifica um “estado alterado da mente”, sendo chamado de *turiya* pelos *yogis*. Assim como o fruto de *dharana* é *dhyana*, o fruto de *dhyana* é o *samadhi*.

8. Samadhi

O termo *samadhi* é formado dos três componentes *sam* (igual, equilibrado, completo), *a* (eterno) e *dhi* (*buddhi*, cognição ou conhecimento). Quando atinge-se um estado de completo equilíbrio, há o *samadhi*. Para a consciência individual, o *samadhi* é a auto-realização, livre do conhecimento do ser, do tempo e do espaço. Através da prática regular de *pratyahara*, atinge-se o afastamento habitual da mente do reino da percepção sensorial e das flutuações decorrentes. A mente aprende a internalizar-se e a tornar-se absorta em si mesma. Em seu curso não-natural, a mente cria a dualidade, e, com o afastamento, esta dualidade cessa. Quando todas as modificações são dissolvidas, a consciência (que esteve condicionada por essas modificações) atinge o seu estado natural de não-dualidade.

A consciência é infinita, a mente a faz parecer finita. Através da mente a consciência torna-se prisioneira do “eu”, “a mim” e “meu”. O *pratyahara* ajuda a trazer a consciência individual para um estado centralizado de mente, desenvolvendo nela o hábito de afastamento do mundo fenomênico. Através do *dharana* a mente fixa-se e se acalma. Através do *dhyana*, ela chega à tranquilidade. Quando esta tranquilidade torna-se um hábito da mente, esta entra no Revestimento do Êxtase, permanecendo submersa no oceano do êxtase nebuloso e do conhecimento.

Segundo o *Kundalini Yoga*, *samadhi* é a união de *Shakti*, princípio feminino, com *Shiva*, princípio masculino. O local de *Shakti*, chamado de *Kundalini Shakti*, é o *Chakra Muladhara* (plexo pélvico), e o ápice de *Shiva* é o *Chakra Sahasrara* (situado no cérebro). A *Kundalini* dorme no *Chakra Muladhara*. Quando o aspirante é tocado pelo desejo da auto-realização — e ele ou ela segue o caminho dos oito passos (após a purificação apropriada dos nervos, recitação dos sons-ementes e visualizações) — a *Kundalini* desperta e ascende através do segundo, terceiro, quarto, quinto e sexto *chakras*, atingindo o *Sahasrara* para unir-se com o seu senhor, *Kameshvara*, o “senhor do amor”. Esta união concede ao aspirante infinita felicidade e abre as portas para o divino conhecimento.

Os Bandhas

Bandhas são recursos para fechar as áreas onde a energia está temporariamente contida, para que ela possa ser direcionada para onde o *yogi* deseja. Existem três *bandhas* que abrem o *Sushumna* e despertam a *Kundalini*.

1. Mula Bandha

Este *bandha* pode ser realizado, pressionando-se o perineo com o calcanhar esquerdo e colocando-se o pé direito sobre a coxa esquerda. O *sadhaka* (praticante) deve, então, contrair o ânus, elevando o *apana*. Pela contração do *Chakra Muladhara*, *apana* (cujo curso é descendente) é forçado para cima através do *Sushumna*. Pressionando o ânus com o calcanhar, o *sadhaka* comprime o ar com força, repetindo o processo até que *apana* se mova para cima. Através desta prática, *apana* e *prana* unem-se e sobem pelo *Sushumna*. Quando *apana* atinge a região do umbigo, ele aumenta o fogo gástrico. *Apana*, agora combinado com o fogo do *Chakra Manipura* (terceiro *chakra*), penetra no *Chakra Anahata* (quatro *chakra*), onde se mistura com o *prana*, cujo local é a região do coração e dos pulmões. O *prana* é de natureza quente, e este calor aumenta ainda mais pela fusão dos íons negativos do *prana* com os positivos de *apana*. Este processo desperta a *Kundalini*.

Segundo as escrituras tântricas, é através do calor extremo, que a *Kundalini* adormecida desperta, como uma serpente golpeada, assovia e se estica. Então, também como uma serpente entrando em sua cova, a *Kundalini* penetra o *Sushumna*. Por isso, os *yogis* fazem do *mula bandha* uma prática regular.

2. Uddiyana Bandha

O sentido literal de *uddiyana* em sânscrito é "voando". Os *yogis* executam este fechamento para que o grande pássaro do *prana* voe incessantemente através do *Sushumna*. Para executar este *bandha*, o aspirante movimentar os músculos do abdômen para cima e para baixo da região do umbigo, para que se comprimam sobre a espinha e se elevem para o coração. Isto pode ser conseguido expelindo-se primeiro o ar presente na região abdominal, exalando tanto quanto possível; desta forma facilita-se o afastamento dos músculos abdominais. De acordo com os *shastras* este *bandha* rejuvenesce o corpo. É chamado de "o leão que mata o elefante da morte". Um *sadhaka* idoso pode tornar-se vigoroso através da prática regular de *uddiyana bandha*. Decorrem cerca de seis meses de prática regular para obter-se o domínio da arte do *uddiyana bandha*, após o qual o *prana* começa a fluir para cima através do *Sushumna*, atingindo o *Chakra do Lótus-de-mil-pétalas*, e neste ponto o *sadhaka* atinge automaticamente o estado de *samadhi*.

3. Jalandhara Bandha

Este *bandha* é executado com a contração da garganta e a colocação do queixo firmemente na cavidade entre o tórax e o pescoço (aproximadamente oito dedos de largura acima do tórax). Isto interrompe a circulação dos líquidos que descem, da cabeça, estabelecendo um circuito independente. Há uma trama de *nadis* sutis nesta junção, e através deste *bandha* o fluxo descendente dos líquidos da cavidade do palato fica interrompido.

O fluido que desce é descrito como *soma* (néctar, ou elixir). O líquido cerebrospinal é composto de vários hormônios nutritivos que intensificam o crescimento e o desenvolvimento do organismo. Normalmente este fluido desce, sendo consumido pelo fogo gástrico que agita o *prana*. Quando obtém-se o domínio completo sobre o *jalandhara bandha*, o néctar não flui para baixo, e os *Nadis Ida* e *Pingala*, que são correntes lunar e solar respectivamente, ficam enfraquecidos.

A garganta é o local do quinto *chakra*, *Vishuddha*, e mantém dezesseis órgãos auxiliares: dedos dos pés, joelhos, coxas, perineo, órgãos reprodutores, umbigo, coração, pescoço, garganta/lingua, nariz, centro das sobrancelhas, testa, cabeça, cérebro e o *Nadi Sushumna* no crânio. Através da prática regular de *jalandhara bandha* destroem-se todas as doenças da garganta. Os dezesseis órgãos auxiliares são vitalizados, e o *soma*, reciclado no corpo. O líquido cerebrospinal é, desta forma, canalizado para outro circuito. Estas químicas portadoras de vida são gastas se queimadas no fogo gástrico, conduzindo à velhice e à morte. A nova canalização deste líquido através de *jalandhara bandha* afasta a velhice e revitaliza todo o organismo. Suspende a atividade de *Ida* e *Pingala* através da constrição, levando o *prana* a fluir através do *Sushumna*. Isto diminui o ritmo da respiração, até este se tornar imóvel. A duração de vida é ampliada, as doenças, afastadas, e o praticante, rejuvenescido.

Os três *bandhas* são excelentes recursos para despertar a *Kundalini*, abrindo o caminho do *Sushumna*, enfraquecendo a atividade de *Ida* e *Pingala*, fundindo *prana* com *apana* e aperfeiçoando o *Kundalini Yoga*.

Mudras do Yoga

No *Kundalini Yoga* os *mudras* são práticas de meditação nas quais os olhos são puxados para cima, de modo que a parte superior da íris não fique visível. Esta forma de meditação serve bastante para despertar a *Kundalini*. Três *mudras*, como invariavelmente mencionado nas escrituras tântricas, devem ser praticados para a consecução da união última entre *Shiva* e *Shakti*.

1. *Sambhavi Mudra*

Este *mudra* requer meditação interna nos *chakras*, por isso é praticado quando o *sadhaka* começa a se concentrar sobre eles. Como mencionado acima, a meditação sobre os *chakras* não é uma concentração sobre órgãos físicos ou regiões físicas, mas sobre centros sutis. Para aplicar esta concentração, o *sadhaka* medita externamente nos diagramas dos *chakras* para estabelecer na mente as imagens. Estas envolvem energias divinas presentes neles: a deidade que preside o *chakra*, o *Shakti*, o som-semente (*bija*), o *vahana* (transportador do *bija*) e o *yantra* (diagrama) do *chakra*. Através da visão interior, os mestres tântricos descobrem as formas que são as bases destes diagramas.

O *sadhaka* que deseja praticar *sambhavi mudra*, com o propósito de despertar a *Kundalini*, deve primeiro colorir os desenhos dos *chakras* e meditar sobre eles. Após a conclusão externa, como preparação para a meditação nos *chakras*, o aspirante então pratica a meditação interna sobre as imagens, que só é possível após terem sido retidas na mente. Trata-se de um processo gradual que começa no primeiro *chakra* e continua através do segundo, terceiro e assim por diante. O centro da concentração não deve ser sobre os órgãos densos do corpo ou determinadas áreas, como o coração. As escolas de *Yoga* que não fornecem imagens das deidades dos *chakras* podem somente sugerir que o *sadhaka* medite sobre o coração (*Chakra Anahata*), o local de meditação para o *sambhavi mudra*. O conhecimento da visualização tântrica torna a prática muito mais eficaz.

2. *Khechari Mudra*

Este *mudra* é praticado através da meditação interna sobre o sexto *chakra* (*Ajina*), localizado no espaço entre *Ida* e *Pingala*, entre as sobrancelhas. Quando o *prana* é direcionado para fluir através do *Sushumna*, no espaço de sustentação entre as sobrancelhas, atinge-se *khechari mudra*. O *prana* é mantido estável, no *Sushumna*, com este *mudra*. A língua deve permanecer voltada para o teto do palato. Este *mudra* é também chamado "engolir a língua". Enche-se a boca do *Sushumna* no fundo com o néctar *soma* que flui do *Chakra Soma*. Pela prática do *khechari mudra*, o *sadhaka* obtém a mestria sobre as flutuações da mente e atinge *unmani avastha*, ou *turiya*, o estado da consciência inconsciente. O *sadhaka* pratica *khechari mudra* até experimentar *yoga nidra* (sono do *Yoga*).

Quando a respiração externa é interrompida pela execução deste *mudra* o engolir a língua bloqueia a passagem do ar entre as narinas e o pulmão — a respiração dentro do corpo fica suspensa. O *prana*, junto com a mente, torna-se estável no *Brahma Randhra*. A concentração na *Kundalini*, neste estágio, proporciona a fusão final da *Kundalini* com o *prana* em *Brahma Randhra*, e mente e *Kundalini* se unem. Há a união entre *Shiva* e *Shakti*, e o verdadeiro aspirante atinge seu objetivo mais elevado.

Através da regularidade das práticas descritas acima, o aspirante adquirirá uma atitude espiritual. Os *asanas* fazem cessar todas as atividades corporais, e as ações ficam confinadas ao *prana* e aos órgãos dos sentidos. Através de *kumbhaka*, cessa o movimento do *prana* e destes órgãos, permanecendo somente a atividade mental. Pelo *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samprajnata samadhi* interrompe-se a atividade mental, e a ação centra-se em *buddhi*, ou apenas na mente superior. Pela destruição completa da ligação, e pela prática prolongada e regular do *samprajnata samadhi*, as atividades de *buddhi* também se interrompem. O *sadhaka* atinge um estado natural de ser: *sahaja avastha*, um estado constante, objetivo final do *Yoga*. O *yogi* permanece, então, para sempre em união com a Consciência Suprema.

CAPÍTULO TRÊS

A ESSÊNCIA DOS CHAKRAS

CHAKRA MULADHARA

(Primeiro Chakra)

SIGNIFICADO DO NOME DO CHAKRA: "Fundação".

LOCALIZAÇÃO: Plexo pélvico; região entre o ânus e os genitais; base da espinha dorsal; as três primeiras vértebras.

COR BIJA (SEMENTE): Dourada.

SONS DA PÉTALA BIJA: VANG, SHANG, KSHANG, SANG.

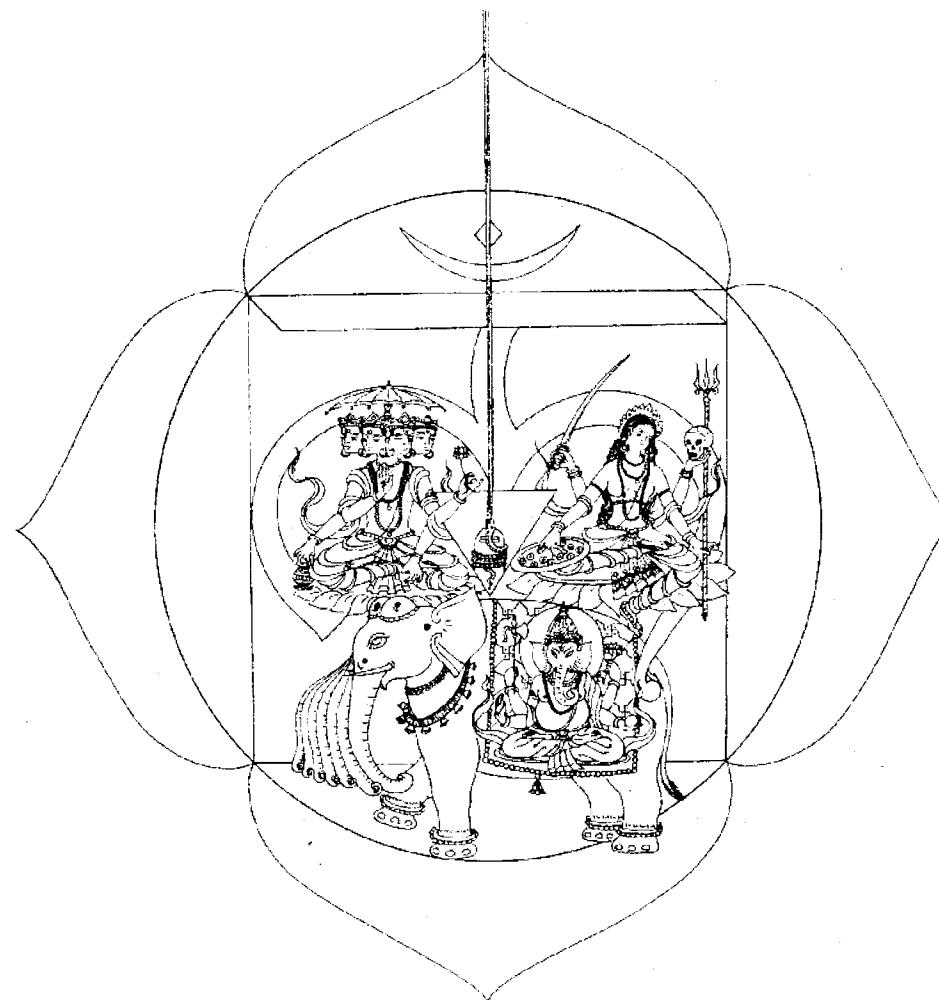
FORMA DO TATTVA: Quadrado.

SENTIDO PREDOMINANTE: Olfato.

ÓRGÃO DO SENTIDO: Nariz.

ÓRGÃO MOTOR: Ânus.

VAYU (AR): Apana Vayu, o ar que expulsa o sêmen do órgão masculino; urina de ambos os sexos; e o que empurra a criança para fora do útero durante o nascimento.



Chakra Muladhara

मूलाधार चक्र

Som da pétala bija

वं शं षंसं

ASPECTOS: Alimento e abrigo.

LOKA (PLANO): *Bhu Loka* (plano físico).

TATTVA (ELEMENTO): Terra.

PLANETA REGENTE: Marte (solar, masculino).

COR DO TATTVA: Amarela.

FORMA YANTRA: Quadrado de cromo amarelo com quatro pétalas rubro-escarlates. O quadrado possui grande significado em relação ao conhecimento ligado à terra, pois representa a própria terra, as quatro dimensões e as quatro direções. A forma do elemento terra é linear, e os quatro pontos formam os quatro pilares ou ângulos do que é conhecido como terra quadrangular. Quatro permite a conclusão, e terra personifica os elementos e condições para a conclusão em todos os níveis. Este *yantra* é o centro do som *bija*, liberando, portanto, o som em oito direções. A terra é o mais denso de todos os elementos, sendo uma mistura dos outros quatro: água, fogo, ar e *akasha*.

O Círculo com Quatro Pétalas: O lótus de quatro pétalas representa os gânglios formados nas quatro terminações nervosas importantes. A cor das pétalas é o rubro-escarlate misturado com uma pequena quantidade de carmesim.

O Triângulo: O local da força vital, *Kundalini Shakti*, é representado na forma de uma serpente enroscada, de um *lingam* ou de um triângulo. A serpente é enroscada três vezes e meia em torno do *Lingam Svayambhu* (autonascido). Com a boca aberta voltada para cima, ela está ligada ao caminho de *Sushumna*, o canal nervoso central que corre ao longo da espinha dorsal. A *Kundalini Shakti* não despertada permanece enroscada, abrigada em torno do *lingam* com a ponta da cauda na boca. Em virtude de a boca estar voltada para baixo, o fluxo energético é descendente. Assim que é iniciado o trabalho com o primeiro *chakra*, esta energia adormecida levanta sua cabeça e flui livremente pelo canal de *Sushumna*.

O triângulo apontado para baixo é o *yantra* do *lingam* e da *Kundalini*. Indica o movimento descendente e os três nervos principais: *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*. A união destes nervos no *Chakra Muladhara* forma um triângulo invertido, que também faz com que a energia desça. A cor do *lingam* é cinza-escuro, mas algumas vezes apresenta a cor de uma folha nova.

SOM BIJA: Este som é produzido colocando-se os lábios em uma forma quadrada e empurrando-se a língua achatada contra o palato. O som *bija* faz o palato, o cérebro e o topo do crânio vibrarem.

Quando devidamente produzido, o *bija LANG* excita os *nadis* no primeiro *chakra* e cria um fecho que bloqueia o movimento descendente da energia. O movimento ascendente se inicia quando o final do som *LANG* — isto é, *ANG* — vibra no topo da cabeça. A repetição do som retira as inseguranças associadas ao primeiro *chakra*, e fornece ao aspirante segurança financeira, esclarecimento e força interior. Diz-se que o *bija LANG* possui quatro "braços". Sua vibração ajuda a criar uma passagem dentro do *Nadi Brahma*, para facilitar o fluxo de energia.

VEÍCULO DO BIJA: O elefante *Airavata*. *Indra*, o deus do firmamento, monta em seu elefante *Airavata*. A pele do animal é cinza claro, a cor das nuvens. Os sete troncos de *Airavata* formam um arco-íris de sete cores. Há sete aspectos de cada pessoa que devem ser reconhecidos e envolvidos em harmonia com as leis naturais. Os sete aspectos são:

Som.....	Orelhas (órgão do sentido)
Tato.....	Pele (órgão do sentido)
Visão.....	Olhos (órgão do sentido)
Paladar.....	Língua (órgão do sentido)
Olfato.....	Nariz (órgão do sentido)
Defecação.....	Ânus (órgão motor)
Sexo.....	Genitais (órgão motor)

De modo similar, sete *dhatu*s (constituintes) formam o corpo físico:

1. *Raja* — Barro, terra
2. *Rasa* — Líquidos
3. *Rakta* — Sangue
4. *Mansa* — Carne, fibras nervosas, tecidos
5. *Medha* — Gordura
6. *Asthi* — Osso
7. *Majjan* — Medula óssea

Os sete tipos de desejo (segurança, procriação, longevidade, participação, conhecimento, auto-realização e união) são vistos nos troncos e nas sete cores. Também estão associados aos sete *chakras*, às sete notas de uma oitava e aos sete planetas principais.

O elefante representa a natureza da busca de alimento para o corpo, a mente e o coração, que dura a vida inteira. Aquele que ativa o primeiro *chakra* anda com firmeza, o passo firme do elefante. Lutará para ampliar o seu controle com o peso máximo que consegue suportar. Fará o seu trabalho com humildade, como o trabalhador braçal que executa todas as ordens que lhe são dadas. Aquele que obtém o controle sobre seus *indriyas* — órgãos dos sentidos e motores — torna-se *Indra*.

DEIDADE: *Bala Brahma* (*Brahma* Criança). *Brahma*, o senhor da criação, governa o Norte, e é a deidade que preside o primeiro *chakra*. É retratado como uma criança radiante com quatro cabeças e quatro braços. Sua pele é da cor de aveia. Usa um *dhoti* (tradicional veste indiana usada enrolada na parte inferior do corpo) amarelo e uma estola verde. Com quatro braços e quatro cabeças, *Brahma* vê nas quatro direções ao mesmo tempo. Cada cabeça representa um dos quatro aspectos da consciência humana, reconhecidos como:

1. *O Ser Físico:* Relação corporal com o alimento, exercício, sono e sexo. O ser físico manifesta-se através da terra, da matéria e da mãe.
2. *O Ser Racional:* O intelecto ou a lógica condicional dos processos de raciocínio do indivíduo.
3. *O Ser Emocional:* Os humores e sentimentos que alteram continuamente a pessoa. A lealdade e o romance são influenciados pelo ser emocional.
4. *O Ser Intuitivo:* A voz interior da mente consciente da pessoa.

Em seus quatro braços *Brahma* sustenta:

- Na mão esquerda superior, uma flor de lótus, símbolo da pureza.
- Na segunda mão esquerda, as escrituras sagradas contendo o conhecimento de toda a criação. *Brahma* pode comunicar o conhecimento sagrado quando devidamente invocado.
- Na primeira mão, direita, um vaso contendo néctar. É *amrita*, o precioso líquido da potência vital.
- A quarta mão está levantada no *mudra* que concede o destemor.

Brahma aparece durante as horas de lusco-fusco do crepúsculo e do amanhecer. Através da sua visualização, invocamos calma e paz para a mente. Todos os medos e inseguranças são resolvidos através do Senhor *Brahma*, o criador sempre atento.

SHAKTI: *Dakini*. A energia de *Shakti Dakini* combina as forças do criador, preservador e destruidor, simbolizadas pelo tridente levado em uma de suas mãos esquerdas.

Na outra mão esquerda ela segura um crânio que indica o afastamento do medo da morte — o bloqueio psicológico básico do primeiro *chakra*.

Sua mão direita superior sustenta uma espada, com a qual ela retira o medo, destrói a ignorância e auxilia o *sadhaka* a superar as dificuldades.

Na outra mão direita ela segura um escudo que confere o poder de proteção contra os problemas.

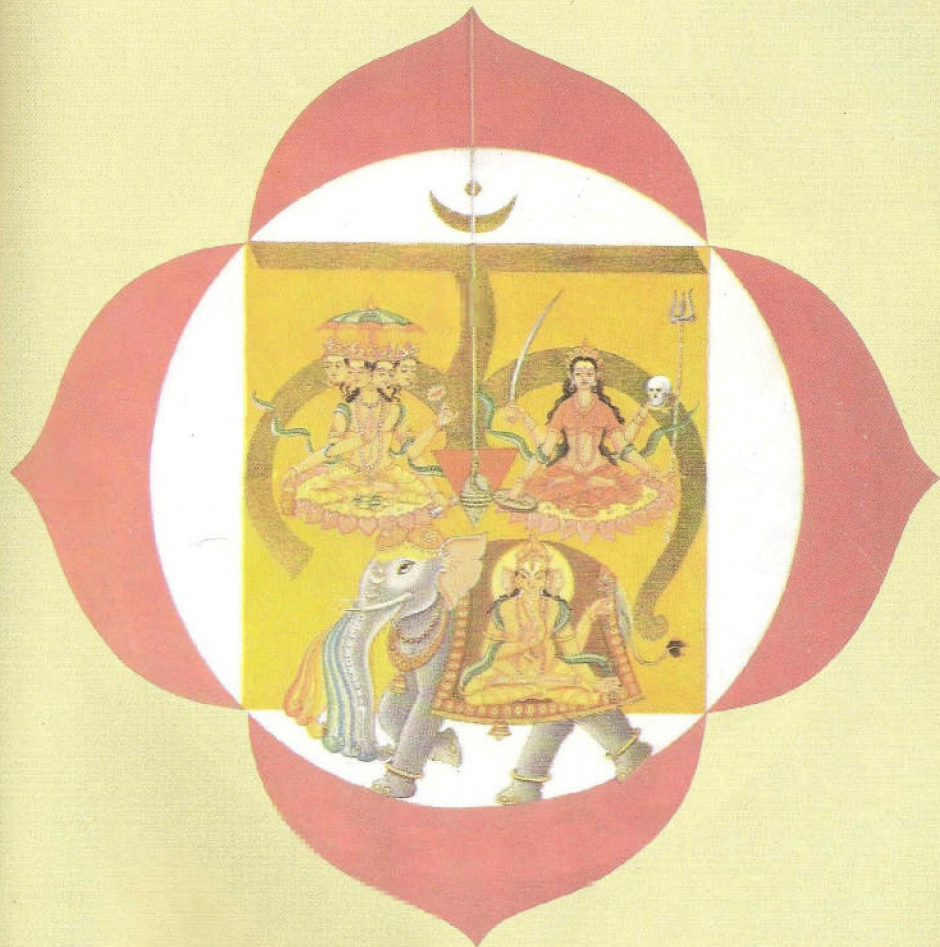
Shakti Dakini possui pele cor-de-rosa e usa um *sari* amarelo-pêssego ou escarlate. Em alguns textos ela é apresentada como uma deusa de aparência zangada e destemida, mas para a meditação as imagens dos deuses e deusas devem ser visualizadas com humor agradável. Os olhos de *Shakti Dakini* possuem a cor vermelho-brilhante.

GOVERNANTE: *Ganesha*. O deus com cabeça de elefante, *Ganesha*, senhor de todos os princípios, é invocado para conferir proteção em todos os empreendimentos.

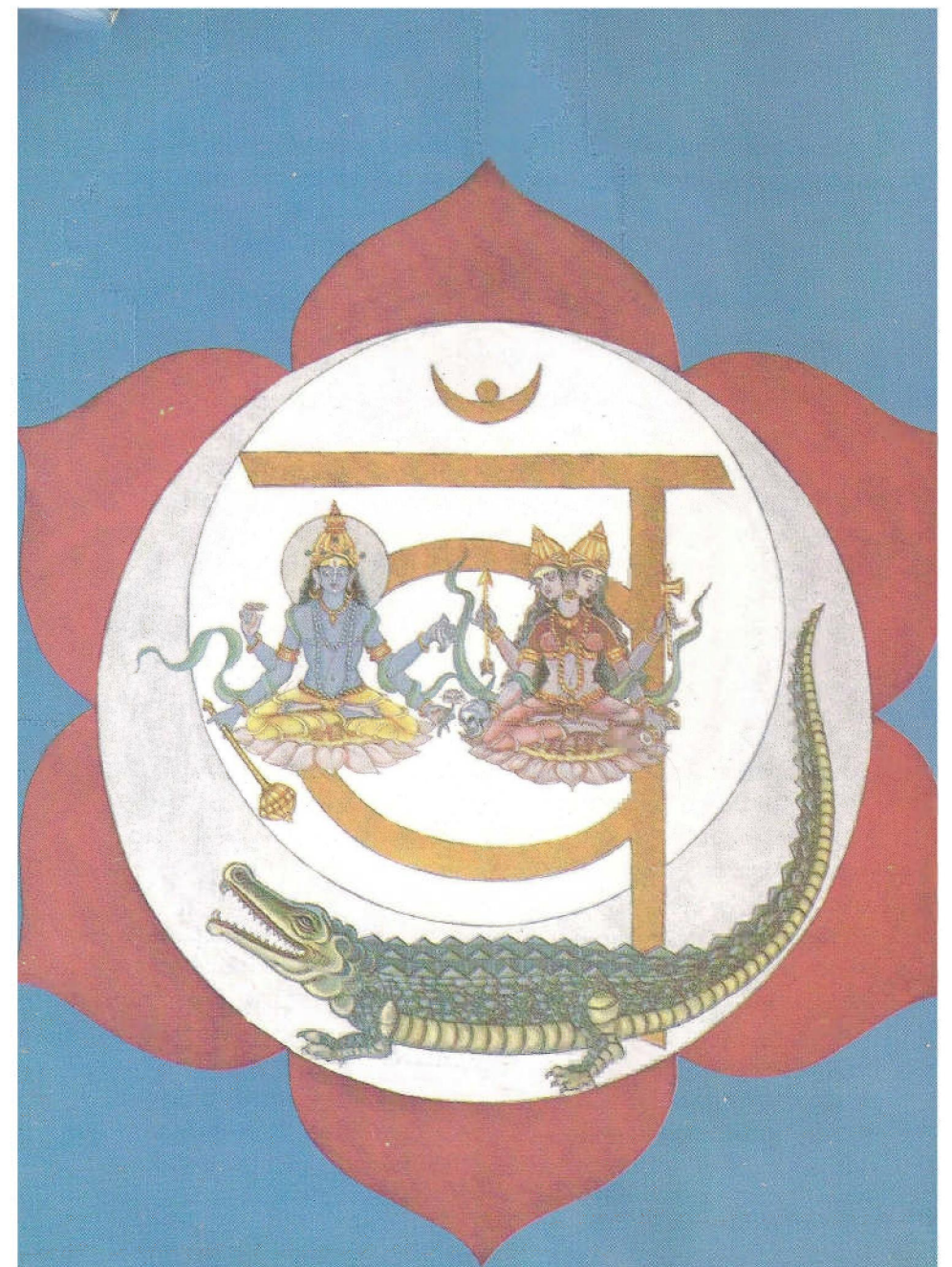
A figura de *Ganesha* é muito atraente, embora difícil de ser aceita pela mente racional como uma deidade importante. A tarefa de *Ganesha* envolve sua aceitação enquanto remove-dor de obstáculos; isto subjuga a mente racional, ou hemisfério esquerdo — que é de natureza analítica e crítica — e libera o direito, que é emocional e necessário para a aventura espiritual. Sua visualização auxilia a interrupção do diálogo interno. Aquele que é levado pela aparência externa não consegue admirar a beleza interior de *Ganesha*, mas aquele que penetra a realidade física pode ver nele a união do amor e da sabedoria, *Shakti* e *Shiva*.

A pele de *Ganesha* é coral. Usa um *dhoti* amarelo-limão. Uma estola de seda verde está drapejada sobre seus ombros. Seus quatro braços são utilizados na ação de destruir os obstáculos. *Ganesha* é filho de *Shiva* e *Parvati*. Carrega o *swastika* (em sânscrito, *svastika*), o antigo símbolo hindu para a união das quatro direções, a energia ascendente do Senhor *Vishnu*, e a irradiação solar. Em seus quatro braços *Ganesha* leva:

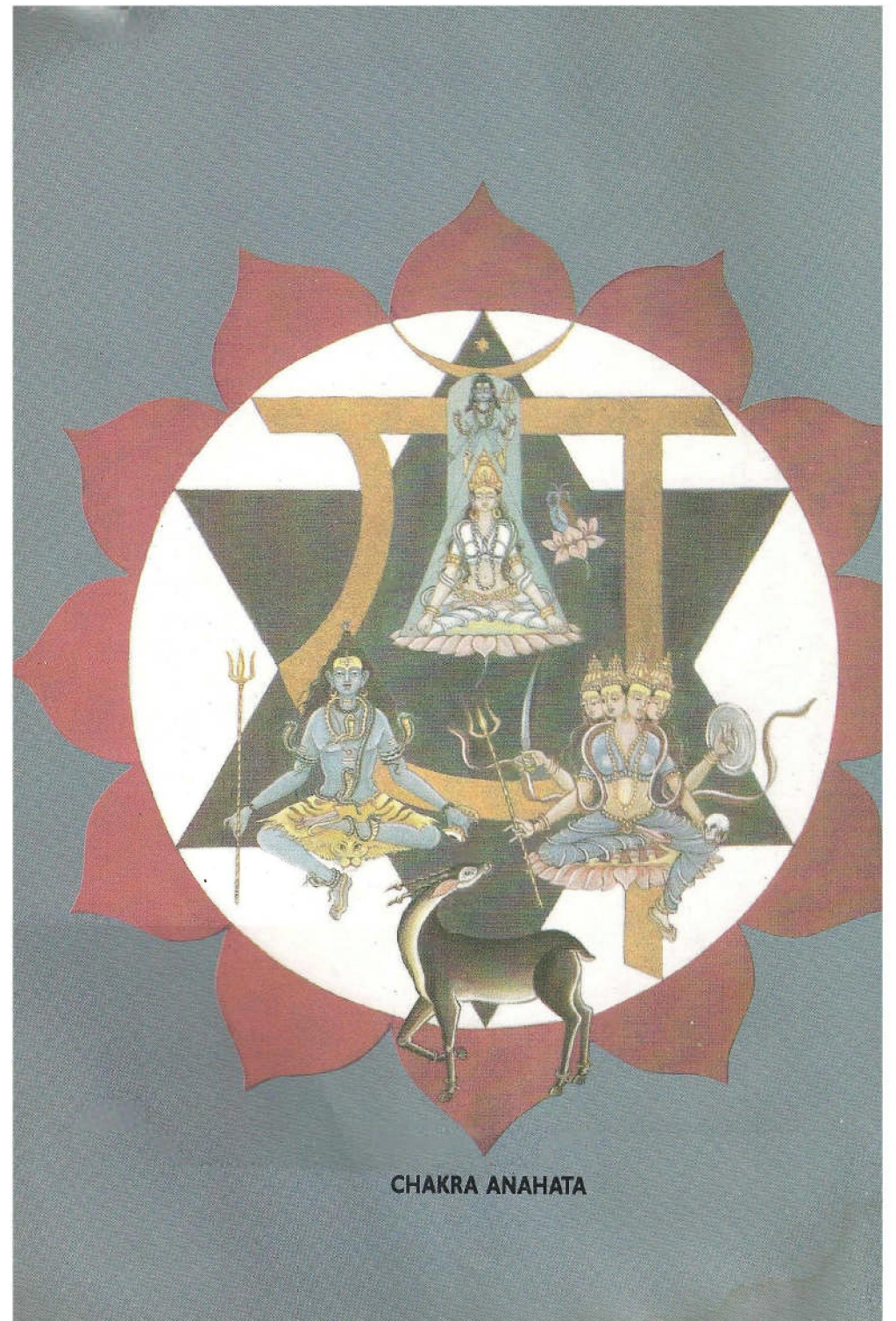
- Um *ladu*, fragrância doce simbolizando *sattva*, o estado mais refinado de consciência pura. O *ladu* traz também saúde e prosperidade para o dono da casa.

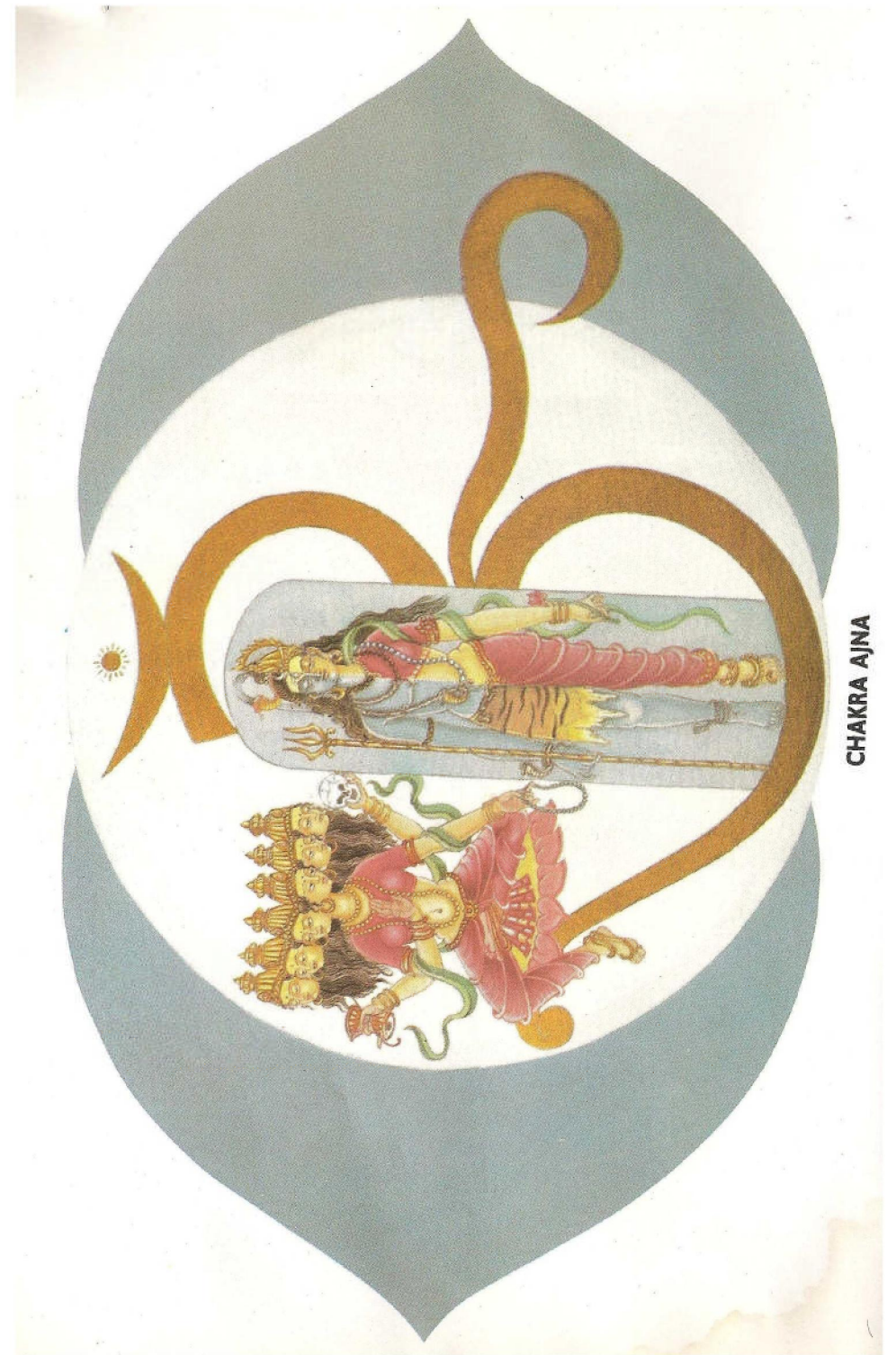
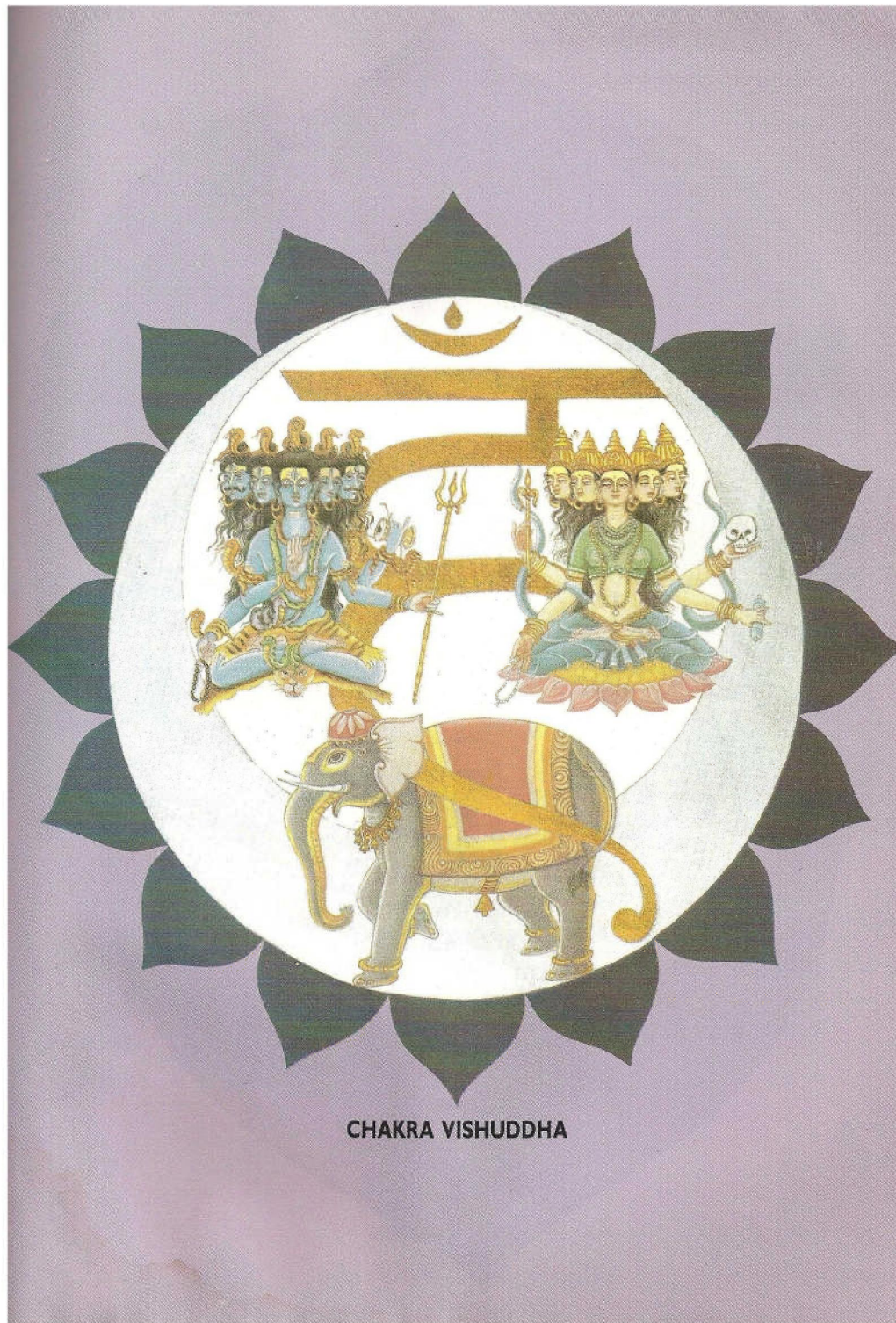


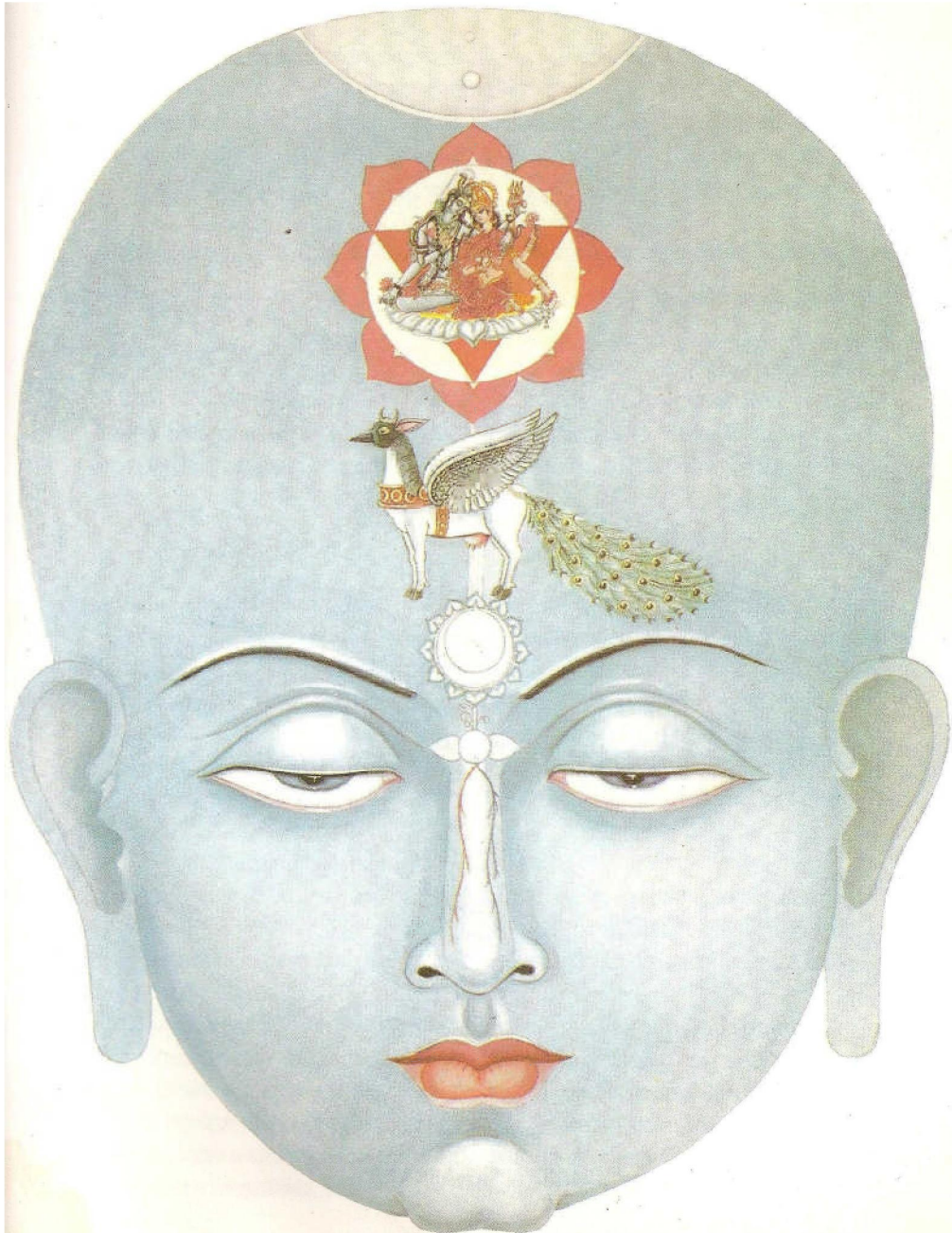
CHAKRA MULADHARA



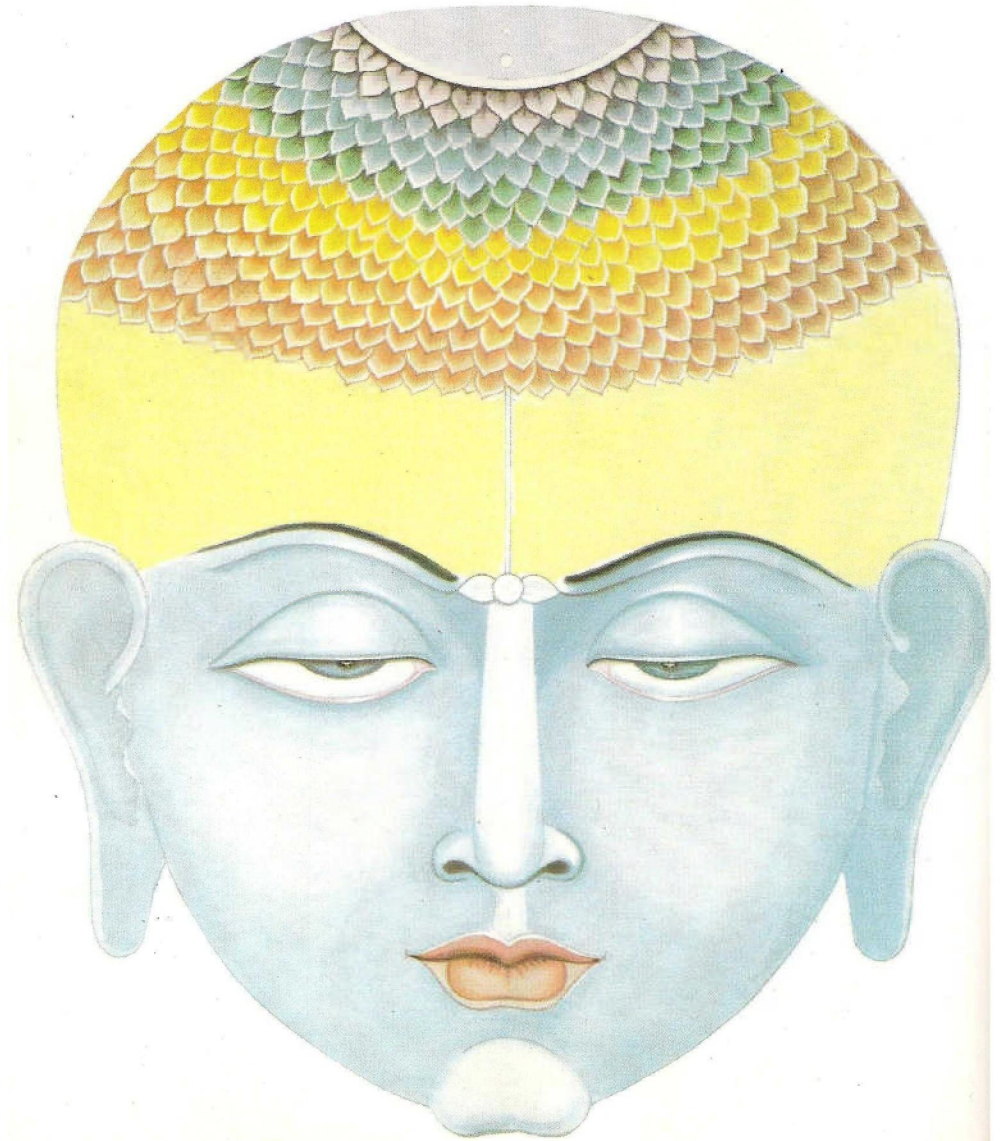
CHAKRA SVADISHTHANA







CHAKRA SOMA



CHAKRA SAHASRARA

- Uma flor de lótus, simbolizando as qualidades da ação abnegada e da natureza imaculada.
- Uma machadinha simbolizando o controle dos "desejos do elefante" e do corte das limitações dos desejos. A machadinha corta a falsa identificação do Ser da pessoa com seu corpo físico.
- A quarta mão de *Ganesha* está levantada em um *mudra* que concede o destemor.

EFEITOS DA MEDITAÇÃO: O *Chakra Muladhara* representa a manifestação da consciência individual na forma humana, isto é, o nascimento físico. A meditação na ponta do nariz induz ao início do esclarecimento, liberdade de doenças, iluminação, inspiração, vitalidade, vigor, resistência, segurança e compreensão da pureza interior, e brandura na voz e na melodia interior.

CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS NO CHAKRA MULADHARA: Se um indivíduo com os maxilares e os punhos enrijecidos recusar-se a viver de acordo com as leis naturais que governam o seu corpo, criará um *karma* ou obstáculo no mundo. Seus órgãos dos sentidos e motores servirão somente para trazer confusão e dor em troca de gratificação temporária. Quando um indivíduo começa a agir em harmonia com estas leis naturais, não mais desperdiçará energia ou poluirá seu esclarecimento sensorial com excesso de indulgência. Agirá sabiamente e com moderação, explorando seu corpo e mente como veículos da liberação dos reinos inferiores.

Normalmente a criança de um a sete anos age com as motivações do "primeiro *chakra*". A terra é vista como uma nova experiência. A criança deve se assegurar e estabelecer as leis do seu mundo, aprendendo a regularizar os padrões de comer, beber e dormir, bem como o comportamento apropriado necessário para a segurança de sua identidade mundana. A criança será autocentrada e altamente ligada na sua própria sobrevivência física.

O principal problema da criança, ou do adulto, agindo com a motivação do primeiro *chakra*, é comportamento violento baseado na insegurança. Um indivíduo com medo pode lutar cega e insensivelmente, como um animal acuado, devido à sensação de perda de segurança básica.

Um indivíduo dominado pelo *Chakra Muladhara* geralmente dorme de dez à doze horas por noite, sobre o estômago. Este *chakra* inclui os planos da origem, ilusão, ira, avidez, desilusão, avareza e sensualidade. Estes aspectos do primeiro *chakra* são fundamentais à existência

humana. O desejo de mais experiência e mais informação age como força motivadora, um ímpeto básico para o desenvolvimento individual.

O *Chakra Muladhara* é o local da *Kundalini* enroscada, da *Shakti* vital, ou força energética. A serpente *Kundalini* está enroscada em torno do *Lingam Svayambhu*. Este *chakra* da base é a raiz de todo o crescimento e esclarecimento da divindade do homem.

CHAKRA SVADHISTHANA

(Segundo Chakra)

SIGNIFICADO DO NOME DO CHAKRA: "Lugar-morada do Ser".

LOCALIZAÇÃO: Plexo hipogástrico; genitais.

COR BIJA (SEMENTE): Dourada.

SONS DA PÉTALA BIJA: BANG, BHANG, MANG, YANG, RANG, LANG.

ASPECTOS: Procriação, família, fantasia. O elemento terra do *Chakra Muladhara* dissolve-se no elemento água do *Chakra Svadhisthana*. A fantasia penetra à medida que a pessoa começa a inter-relação com a família e os amigos. A inspiração para criar começa no segundo *chakra*.

TATTVA (ELEMENTO): Água.

COR DO TATTVA: Azul-claro.

FORMA DO TATTVA: Círculo.

SENTIDO PREDOMINANTE: Paladar.

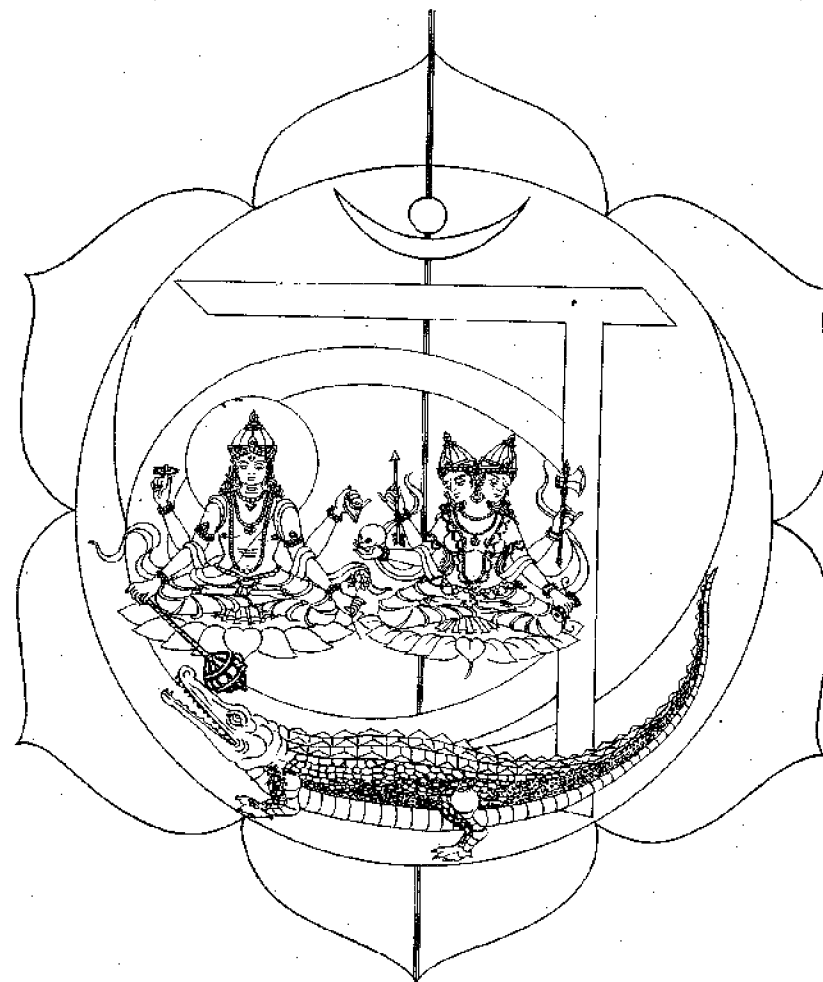
ÓRGÃO DO SENTIDO: Língua.

ÓRGÃO MOTOR: Genitais.

VAYU (AR): *Apana Vayu* (ver a descrição no primeiro *chakra*).

LOKA (PLANO): *Bhuvan Loka*, *Naga Loka*, o plano astral.

PLANETA REGENTE: Mercúrio (lunar, feminino).



Chakra Svadishthana

स्वाधिष्ठान चक्र

Som da pétala *bija*

वं मंमं यं रं लं

FORMA YANTRA: O Círculo com o Crescente. A forma crescente da lua é o *yantra* deste *chakra*, de cor azul-clara. A forma do elemento água é circular. O segundo *chakra* é dominado pelo elemento água — a essência da vida.

Três quartos da terra são cobertos de água. As marés são governadas pela lua. Três quartos do peso corporal de uma pessoa são água. A lua afeta as pessoas sob a forma de “marés emocionais”. As mulheres possuem um ciclo mensal sincronizado com o ciclo da lua. O *Chakra Svadhisthana* é o centro da procriação, diretamente relacionado com a lua.

A relação vital entre a água e a lua é mostrada no *yantra* crescente dentro de um círculo branco do *chakra* da água. A lua desempenha um papel importante na vida das pessoas do “segundo *chakra*”, que atravessam muitas flutuações emocionais durante a mudança das fases da lua.

O Círculo com Seis Pétalas: Fora do círculo branco estão seis pétalas vermelhas de lótus (mistura de escarlate e carmim), a cor do óxido de mercúrio. As seis pétalas representam as seis terminações nervosas importantes no segundo *chakra*. Assim como as quatro pétalas no primeiro *chakra* representam o fluxo de energia das quatro fontes e pelas quatro dimensões, as seis pétalas do segundo *chakra* mostram a energia que flui das seis dimensões. No segundo *chakra*, o esclarecimento linear do primeiro torna-se circular, com mais movimento e fluxo. O círculo branco simboliza a água, o elemento do *Chakra Svadhisthana*.

SOM BIJA: A concentração deverá estar centrada no segundo *chakra* quando o *bija VANG* for repetido. Os sons da água ampliam o poder deste *bija*. Quando produzido de maneira apropriada, este som rompe qualquer bloqueio nas regiões inferiores do corpo, permitindo um fluxo energético sem obstruções.

VEÍCULO DO BIJA: Crocodilo (sânscrito, *Makara*). Movendo-se de modo serpentino, o crocodilo retrata a natureza sensual das pessoas do segundo *chakra*. O crocodilo captura sua vítima através de vários truques. Aprecia flutuar, mergulhar fundo na água e tem um forte poder sexual. A gordura do crocodilo já foi utilizada no homem para aumentar a virilidade.

Os hábitos de caçar, realizar truques, flutuar e fantasiar do crocodilo são qualidades das pessoas do segundo *chakra*. O ditado “chorar lágrimas de crocodilo” também é conhecido na Índia, referindo-se a falsa manifestação de emoção.

DEIDADE: *Vishnu*, o senhor da preservação. *Vishnu* representa o poder da preservação da raça humana; por isso está no segundo *chakra*, o local da procriação. Ele senta-se sobre um lótus cor-de-rosa. Sua pele é azul-lavanda, e ele usa um *dhoti* amarelo-dourado. Uma estola de seda verde cobre seus quatro braços. *Vishnu* personifica os princípios da vida correta. Sua natureza é *lila*, ou representação. Assume formas diferentes à sua vontade e representa papéis diferentes. É o herói do drama cósmico.

Os quatro braços de *Vishnu* sustentam quatro instrumentos essenciais para a diversão correta da vida:

1. A concha contém o som das ondas do oceano. A concha de *Vishnu* representa o som puro que traz a liberação para os seres humanos.
2. O *chakra* é o anel de luz que rodopia no dedo indicador de *Vishnu*. Este *chakra* é o símbolo do *dharma*. O *Chakra Dharma* gira em torno do seu próprio eixo; destrói os obstáculos, a desarmonia e o desequilíbrio. A roda, forma do *chakra*, representa o tempo. Permanecendo verdadeira em sua revolução, a roda do *chakra* cria o ciclo do tempo; se não estiver em conformidade com o ritmo cósmico, deve terminar.
3. A clava é feita de metal, um elemento terra, sendo instrumento de manutenção do controle sobre a terra. A alça traz o controle às mãos de *Vishnu*. A segurança terrena sob a forma de fortuna monetária é o primeiro requisito para que os desejos sensuais e a vida sexual possam ser realizados.
4. A quarta mão de *Vishnu* traz um lótus cor-de-rosa claro. O lótus cresce no lodo e permanece luminoso, radiante e elegante. O lótus é puro — inafetado pelo ambiente. A flor abre-se com o primeiro raio de luz do sol e, com o último, fecha suas pétalas. Delicado e de perfume suave, o lótus é calmante para todos os sentidos.

SHAKTI: *Rakini*. *Shakti Rakini* tem duas cabeças. Sua pele é rosa-claro (embora, segundo o *Shat-chakra-nirupai*, seja da cor de um lótus azul). Usa um *sari* vermelho, e jóias no pescoço e nos quatro braços. A primeira inspiração de arte e música vem de *Shakti Rakini*. Em suas quatro mãos encontramos os seguintes instrumentos:

1. Um flecha: Atirada do arco de *Kama* (o senhor do amor erótico), esta flecha representa a natureza da pessoa do segundo *chakra* quando atira sua flecha para o objetivo desejava-

do. Indica a impetuosidade do movimento ascendente deste *chakra*. A flecha de *Shakti Rakini* é a flecha dos sentimentos e emoções que trazem o prazer e a dor; à medida que desperta a dualidade.

2. Um crânio: o crânio simboliza a natureza do romântico que leva a cabeça em sua mão, com as emoções governando seu comportamento.
3. Um *damaru* (tambor): O tambor simboliza o poder do ritmo e do batimento do segundo *chakra*.
4. Um *purusha* (machado): O machado foi a primeira arma inventada pela humanidade. Com esta arma *Shakti Rakini* corta todos os obstáculos no segundo *chakra*.

As duas cabeças de *Shakti Rakini* representam a energia dividida no segundo *chakra*: o esforço das pessoas deste *chakra* é voltado para conseguirem equilíbrio entre o mundo sem e o mundo com. Neste *chakra* inicia-se a expansão da personalidade.

No primeiro *chakra* a motivação básica era alcançar a segurança monetária; a atenção era linear e seguindo em uma única direção. No segundo, a atenção é dividida entre desejos e fantasias de natureza sensual.

EFEITOS DA MEDITAÇÃO: A centralização neste *chakra* permite que a mente reflita o mundo, como a lua reflete o sol. Adquire-se a capacidade de usar a energia criativa e sustentadora para elevar-se às artes refinadas e às relações puras, tornando-se livre da luxúria, ira, ganância, insegurança e ciúme.

Quando visualiza-se o Senhor *Vishnu* há uma sensação de paz contínua como um lago. A elevação do primeiro para o segundo *chakra* traz um esclarecimento lunar, refletindo a divina graça da criação e da preservação. *Vishnu* vê todos os mundos e preserva a criação do Senhor *Brahma*. Ele é benéfico com a tranquilidade da natureza pura.

CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS NO CHAKRA SVADHISTHANA:

Normalmente uma pessoa entre as idades de oito e quatorze anos age com a motivação do segundo *chakra*. Dormirá entre oito e dez horas por noite em posição fetal. Em termos de elementos, a terra é dissolvida em água. Em vez de permanecer sozinho e na defensiva, como

no primeiro *chakra*, a criança começa a se chegar para a família e amigos para um contato físico. A imaginação aumenta. Satisfeita a necessidade de alimento e proteção, a pessoa está livre para visualizar o ambiente ou circunstância que deseja. A sensualidade entra nas relações como um novo esclarecimento da evolução do corpo físico.

O desejo de sensações físicas e fantasias mentais pode tornar-se um problema para a pessoa neste nível. A gravidez conduz a água para baixo e, assim, o segundo *chakra* pode ter um efeito de redemoinho, puxando para baixo na psique, levando a desassossego e confusão. Corpo e mente possuem limitações naturais, que devem ser respeitadas e compreendidas para haver saúde e equilíbrio. Comer, dormir e praticar sexo devem ser metódicos para corpo e mente manterem-se harmoniosos e em paz.

Uma pessoa do segundo *chakra* com frequência gosta de ser príncipe, senhor ou herói. A troca de papéis mantém a auto-estima elevada e nobre. Todas as culturas produzem histórias várias e poemas que enaltecem estes heróis, destruidores do mal.

O *Chakra Svadhisthana* engloba o plano astral e os outros do entretenimento, fantasia, insignificância, ciúme, misericórdia, inveja e alegria. O plano astral é o espaço entre o céu e a terra. Aqui a terra se torna uma jóia, e os céus ficam ao alcance. A fantasia pode ser utilizada para favorecer as profissões e as belas artes. A insignificância é um estado de vazio e falta de propósito. Quando um mundo é visto com a mente negativa, nada excita, nada agrada, tudo fica perdido. A inveja e o ciúme surgem de um desejo de possuir o lugar ou as qualidades do outro. Isto resulta em um estado destruidor de ansiedade inquieta. O plano da alegria traz uma sensação de satisfação profunda. Ela penetra a consciência inteira da pessoa que evoluiu além dos aspectos do segundo *chakra*.

CHAKRA MANIPURA

(Terceiro Chakra)

SIGNIFICADO DO NOME DO CHAKRA: "Cidade das Gemas".

LOCALIZAÇÃO: Plexo solar; plexo epigástrico; umbigo.

COR BIJA (SEMENTE): Dourada.

SONS DA PÉTALA BIJA: DANG, DHANG, RLANG (palatais); TANG, THANG, DANG, DHANG (dentaís); NANG, PANG, PHANG (labiais).

ASPECTOS: Visão, forma, ego, cor.

TATTVA (ELEMENTO): Fogo.

FORMA DO TATTVA: Triângulo.

SENTIDO PREDOMINANTE: Visão.

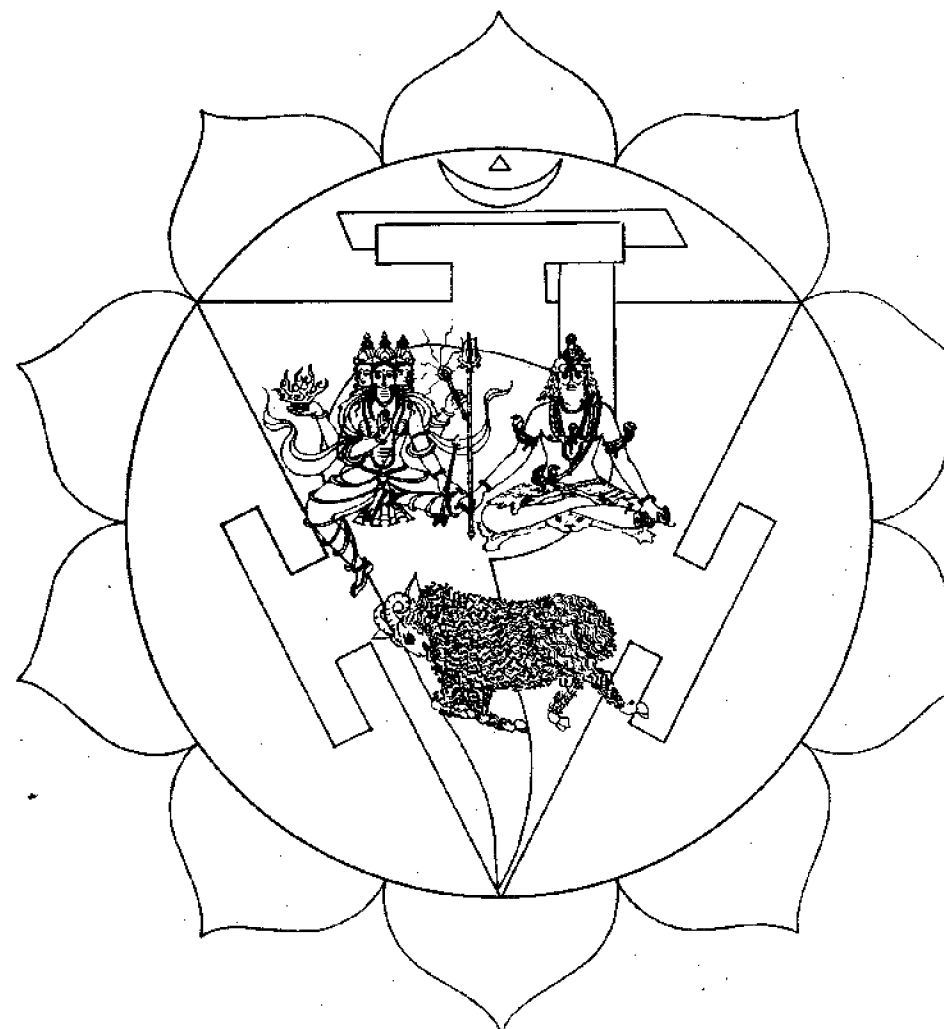
ÓRGÃO DO SENTIDO: Olhos.

ÓRGÃO MOTOR: Pés e pernas.

VAYU (AR): *Saman Vayu*, o *vayu* que habita o abdômen superior, na área do umbigo, ajudando o sistema digestivo. Transporta o sangue e a química produzida no plexo solar através da assimilação. Com a ajuda de *Saman Vayu*, a *rasa*, ou essência, do alimento é produzida, assimilada e transportada para o corpo todo.

LOKA (PLANO): *Sva Loka* (plano celestial).

PLANETA REGENTE: Sol (solar, masculino).



Chakra Manipura

मणिपूर चक्र

Som da pétala *bija*

डंढं रांतं यंदं धं नं पं फं

FORMA YANTRA: Triângulo invertido. O triângulo vermelho, com a ponta voltada para baixo, está localizado em um círculo cercado por dez pétalas. O triângulo é a forma do elemento fogo. Este *chakra* é também chamado de plexo solar, sendo dominado pelo elemento fogo, que auxilia a digestão e a absorção do alimento para fornecer ao corpo inteiro a energia vital necessária à sobrevivência. O triângulo é a forma geométrica rígida mais simples: necessita somente de três lados, mas é inteiro em si mesmo. A visualização desempenha um grande papel na vida das pessoas do terceiro *chakra*. O fogo domina sua consciência, e seu calor pode ser sentido à distância. O triângulo invertido sugere o movimento descendente da energia.

O Círculo com Dez Pétalas: As pétalas representam dez terminações nervosas importantes, dez fontes de energia, que flui em dez dimensões: seu padrão agora nem é circular, nem quadrangular. Seu movimento não é circular, como no segundo *chakra*. A cor das pétalas é azul, como a chama azul da parte mais luminosa do fogo. As dez pétalas também representam os dez *pranas*, ou respirações vitais, como *Rudras* (formas primitivas de *Shiva*). Cada pétala apresenta um aspecto de *Rudra Braddha* (*Shiva* Velho).

SOM BIJA: RANG. Este som é produzido formando-se um triângulo com os lábios e empurrando-se a língua contra o palato. O principal ponto de concentração durante a produção deste som é o umbigo. Quando repetido de maneira apropriada, o som *RANG* aumenta o poder digestivo e os de assimilação e absorção. O som também traz longevidade, objetivo principal de pessoas motivadas pelo terceiro *chakra*.

O *bija RANG* é sempre baseado em um triângulo. O triângulo voltado para baixo no *Chakra Manipura* possui três portões, e é de cor vermelho-carmim. A natureza do fogo é de mover-se para cima, e quando devidamente entoadado, o fogo do *Chakra Manipura* assim se moverá.

VEÍCULO DO BIJA: O carneiro. O transportador do som *bija RANG*, com quatro braços radiantes, é o carneiro, veículo de *Agni*, o deus do fogo. O carneiro representa a natureza da pessoa do terceiro *chakra*: é forte e ordena com a cabeça.

O plexo solar é o terceiro *chakra*, o local do fogo dentro do corpo. As pessoas do terceiro *chakra* são dominadas pelo intelecto e pelo fogo, que é de natureza solar. Vivem em grupo e movem-se em direção ao objetivo desejado, sem pensar nas consequências — como um car-

neiro. Caminha com ar de orgulho, como se bebesse vaidade. Preocupa-se com a aparência e com o fato de andar na moda.

DEIDADE: Rudra Braddha (*Shiva* Velho): Senhor do Sul, *Rudra Braddha* representa o poder da destruição. Tudo o que existe a ele retorna. Possui a pele azul-cânfora e barba prateada. Senta-se sobre uma pele de tigre dourada esticada, coberta com cinzas. O tigre representa *manas*, a mente.

As pessoas do terceiro *chakra* mantêm o controle sobre os outros pela ira. A fisionomia deste *chakra* é a de uma pessoa velha, desinteressada. Identificação, reconhecimento, imortalidade, longevidade e poder são as motivações de uma pessoa do terceiro *chakra*. A lealdade abnegada aos amigos e à família cessa, pois a pessoa age somente para si.

SHAKTI: Lakini. No terceiro *Chakra*, *Shakti Lakini* possui três cabeças. O alcance da visão aqui engloba três planos — físico, astral e celestial. *Shakti Lakini* está armada, tanto com a independência, como com o fogo. Segundo o *Shat-chakra-nirupan*, ela possui complexão escura, e a cor de seu *sari* é amarela.

Em uma de suas quatro mãos, *Shakti Lakini* segura o raio, ou *vajra* (vara de condão), indicando a energia elétrica do fogo, bem como o calor físico que emana de dentro do corpo. Em sua segunda mão, ela segura a flecha disparada do arco de *Kama*, o Senhor do Sexo, no segundo *chakra*. Esta flecha se move para um objetivo, fornecendo o ímpeto para o movimento ascendente da energia. Sua terceira mão segura o fogo. Na quarta, *Shakti Lakini* forma o *mudra* (gesto de mão) da intrepidez concedida.

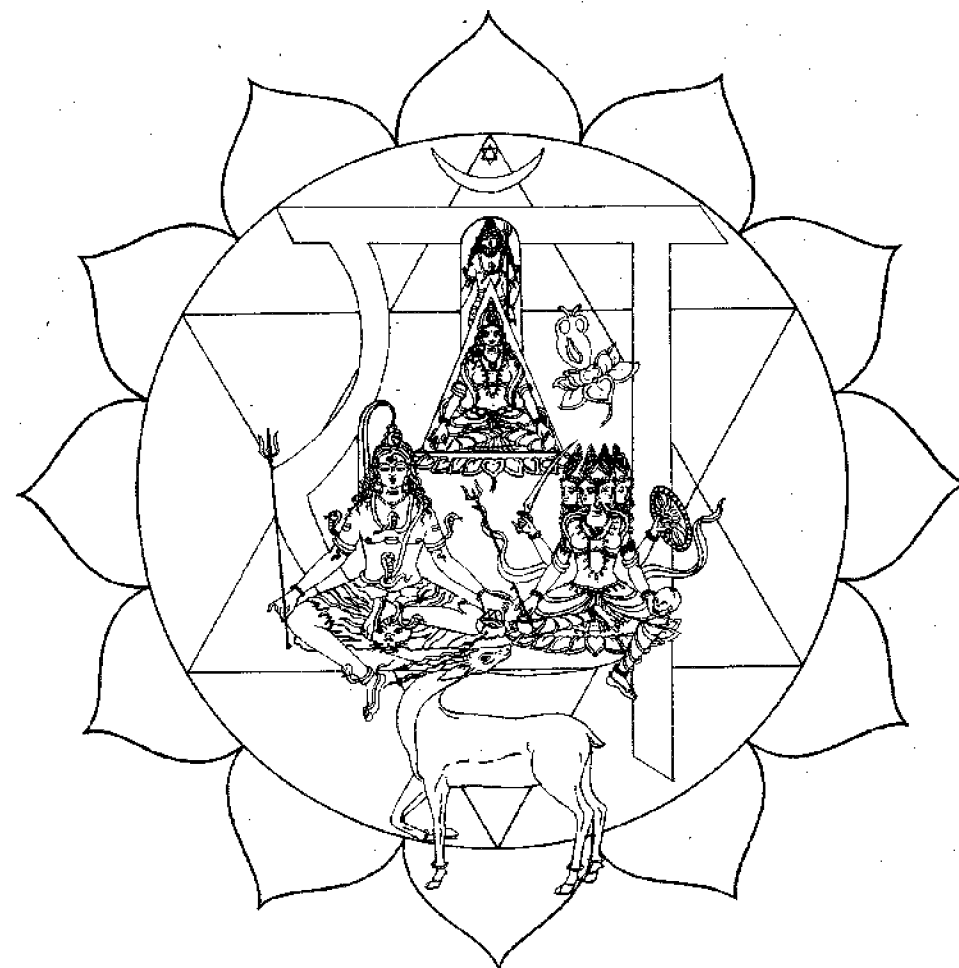
EFEITOS DA MEDITAÇÃO: A meditação neste *chakra* trará a compreensão da fisiologia, do funcionamento interno do corpo e do papel das glândulas de secreção interna em relação às emoções humanas. A concentração no umbigo, centro de gravidade do corpo, impede a indigestão, constipação e todos os problemas da região intestinal. Conseguir-se uma vida longa e saudável. Perde-se o egoísmo, atingindo-se o poder de criar e destruir o mundo. A fluidez vinda pelo segundo *chakra* assume a forma de praticabilidade. As fantasias assumem caráter prático, desenvolvendo-se o poder de comandar e organizar. Atinge-se o controle da fala, podendo-se expressar as idéias de maneira muito eficaz.

CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS NO CHAKRA MANIPURA: Entre as idades de quatorze e vinte e um anos, a pessoa é governada pelo *Chakra Manipura*. A energia motivadora deste *chakra* impele-a a desenvolver o ego, sua identidade no mundo.

Uma pessoa dominada pelo terceiro *chakra* lutará pelo poder pessoal e pelo reconhecimento, mesmo em detrimento da família e dos amigos. Esta pessoa dormirá entre seis e oito horas por noite, de costas.

O plano do *Chakra Manipura* engloba carma, caridade, compensação pelos erros, boa companhia, má companhia, serviço abnegado, tristeza, o plano do *dharma* e o plano celestial.

Dharma é a lei atemporal da natureza que une tudo o que existe. Permanecendo-se verdadeiro com sua natureza, as relações com o outro serão mais estáveis e claras. O equilíbrio do *Chakra Manipura* é o serviço abnegado, isto é, servir sem esperar pela recompensa. A prática da caridade esclarecerá o caminho da ação, ou carma. Cada pessoa deve estar consciente de suas ações para atingir o equilíbrio em sua vida. Uma vez obtido, entrará no plano celestial da iluminação.



Chakra Anahata

अनाहत चक्र

Som da pétala bīja

कं खं गं घं ङं चं ढं जं झं ञं टं ठं

CHAKRA ANAHATA

(Quarto Chakra)

SIGNIFICADO DO NOME DO CHAKRA: "Intocado".

FORMA DO TATTVA: Hexagrama.

LOCALIZAÇÃO: Plexo cardíaco; o coração.

SENTIDO PREDOMINANTE: Tato.

COR BIJA (SEMENTE): Dourada.

ÓRGÃO DO SENTIDO: Pele.

SONS DA PÉTALA BIJA: KANG, KHANG, GANG, GHANG, YONG, CANG, CHANG, JANG, JHANG, UANG, TANG, THANG.

ÓRGÃO MOTOR: Mãos.

ASPECTOS: Atingir o equilíbrio entre os três chakras acima do cardíaco e os três abaixo.

VAYU (AR): Prana Vayu. Habitando a região do tórax, é o ar que respiramos; é rico na doação de íons negativos portadores de vida.

TATTVA (ELEMENTO): Ar (sem forma, sem cheiro ou gosto).

LOKA (PLANO): Maha Loka, o plano do equilíbrio.

COR DO TATTVA: Sem cor; algumas escrituras indicam o cinza esfumado, e outras, o verde esfumado.

PLANETA REGENTE: Vênus (lunar, feminino).

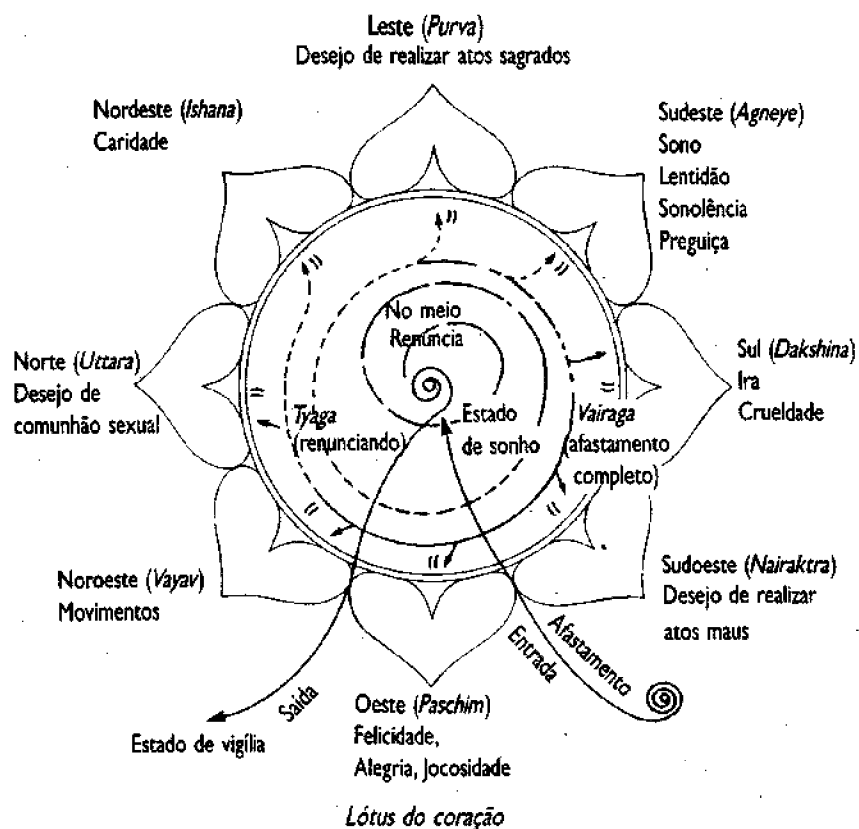
FORMA YANTRA: O hexagrama. O hexagrama verde-acinzentado do *Chakra Anahata* é circundado por doze pétalas escarlates. A estrela de seis pontas simboliza o elemento ar. Ar é prana, a respiração vital. Auxilia o funcionamento dos pulmões e do coração, fornecendo oxigênio fresco e força vital, isto é, a energia prânica. O ar é responsável pelo movimento, e o quarto *chakra* possui movimento em todas as direções.

Este *yantra* é composto de dois triângulos sobrepostos. Um, voltado para cima, simboliza *Shiva*, o princípio masculino. O outro triângulo, voltado para baixo, simboliza *Shakti*, o princípio feminino. Atinge-se o equilíbrio quando estas duas forças estão unidas em harmonia.

O Círculo com Doze Pétalas: O lótus de doze pétalas se abre partindo do círculo, sendo de cor vermelha. Elas representam a expansão da energia nas doze direções, e o seu fluxo, nas doze fontes. A compreensão da pessoa do quarto *chakra* não é linear (como no primeiro *chakra*), nem circular (como no segundo) ou triangular (como no terceiro). O quarto *chakra* se expande em todas as direções e dimensões, como uma estrela de seis pontas. O *chakra* cardíaco é o local do equilíbrio dentro do corpo, movendo-se em direção a um fluxo energético uniforme, tanto nas direções ascendentes, como nas descendentes.

O Círculo com Oito Pétalas: Dentro do *Chakra Anahata* está um lótus de oito pétalas, no centro do qual repousa o coração espiritual, ou etérico. Este coração, conhecido como *Ananda Kanda*, está voltado para o lado direito, embora o coração físico volte-se para a esquerda. É neste coração espiritual que se medita sobre a divindade amada, ou sobre a luz. Estas oito pétalas estão ligadas às diferentes emoções, e quando a energia flui através delas, experimenta-se o desejo relativo àquelas pétalas [ver o diagrama da página 81].

SOM BIJA: YANG. Quando o som *YANG* é formado, a língua repousa no ar, dentro da boca. Neste momento a concentração deverá estar centralizada no coração. Quando este som é apropriadamente produzido, o coração é vibrado, e qualquer bloqueio na região cardíaca, retirado; com o coração aberto, um fluxo livre de energia torna-se liberto para mover-se de maneira ascendente. O *bija* proporciona controle sobre o *prana* e a respiração. Diz-se ter quatro braços e ser de cor dourada radiante.



VEÍCULO DO BIJA: *Gamo (antílope)*. O gamo ou antílope negro é o símbolo do próprio coração. O antílope salta com alegria e sempre é aprisionado pelas miragens dos reflexos.

Muito atento, sensível e cheio de inspiração, o gamo representa a natureza das pessoas do quarto *chakra*. Seus olhos são símbolos da pureza e da inocência. Igualmente, os olhos das pessoas do quarto *chakra* são inocentes e puros, e também magnéticos.

Diz-se que o gamo morre por um som puro. O amor pelos sons interiores, *anahata nada*, é o amor das pessoas do quarto *chakra*.

DEIDADE: *Ishana Rudra Shiva*. Senhor do Nordeste. *Ishana Shiva* é inteiramente separado do mundo. De pele azul-canforado, representa a natureza das pessoas do quarto *chakra*, que é a felicidade perpétua. Usa uma pele de tigre, simbolizando o tigre da mente que habita a floresta dos desejos.

A natureza de *Ishana* é pacífica e benéfica. Segura um tridente em sua mão direita e um tambor *damaru* na esquerda. O *Ganga* (Ganges) sagrado, fluído, é uma corrente refrescante e purificadora de autoconhecimento: o conhecimento de "Eu sou Isso" (*Aham Brahmasmi*, "Eu sou *Brahman*"). As cobras enroladas em seu corpo são as paixões, que ele domou. É para sempre jovem, pois o envelhecimento, aspecto do terceiro *chakra*, foi ultrapassado.

Não há mais qualquer motivo para ligações com os prazeres, honras ou humilhações mundanos. Os desejos não são mais problema, pois a energia do quarto *chakra* está equilibrada nas seis direções. A pessoa com o esclarecimento do quarto *chakra* vive em harmonia com os mundos exterior e interior.

Shiva no Lingam: O quarto *chakra* contém um *lingam* no qual *Rudra Shiva* aparece como *Sadashiva* (*sada*, "eterno"; *shiva* "benfeitor"). É *Shabda Brahma*, o Logos eterno. Como tal, ele é *Om* *kara*, a combinação dos três *gunas*, *sattva*, *rajas* e *tamas*, que são representados pelos sons A, U e M, respectivamente, combinados para formar a sílaba sagrada AUM, ou OM. Segura um tridente, simbolizando os três *gunas*. Sua pele é azul-canforado, e usa uma pele de tigre dourada. O tambor *damaru*, que ele segura na outra mão, mantém o ritmo do batimento cardíaco.

Este *shivalingam* é o segundo *lingam* no corpo, conhecido como *Lingam Bana* (flecha), sendo o primeiro *Lingam Svayambhu* do primeiro *chakra*, em torno do qual está enroscada a serpente *Kundalini*. O *lingam* do quarto *chakra* é sinônimo de consciência. Sua força age como se fosse o instrutor da pessoa. O *lingam* cardíaco pode ser o guia, a cada passo avisando ou inspirando o aspirante ao longo do caminho do movimento ascendente da energia pelo tempo que mantiver o batimento cardíaco sob observação. Aumento ou diminuição no ritmo serve como aviso de que existe um erro na prática.

Este *lingam* irradia luz dourada, sendo formado de uma massa de tecidos no centro nervoso do *Chakra Anahata*. Brilha como uma jóia no centro do *chakramala* ("guirlanda de *chakras*"), isto é, a espinha dorsal, com três *chakras* acima e três abaixo. Os sufis e místicos de outras tradições instruem seus discípulos a visualizarem uma luz clara no coração, quando começam a praticar a subida da força *Kundalini* e a entrar em estados elevados de consciência. É aqui que é produzido o *anahata nada*, ou *shabda brahma*, o som cósmico intocado.

SHAKTI: Kakini. As quatro cabeças de *Shakti Kakini* representam o aumento de energia no plano do quarto *chakra*. Sua pele é rosada (segundo o *Mahanirvana Tantra* é amarelo-dourada). Seu *sari* é azul-celeste, e está sentada sobre um lótus rosa. *Shakti Kakini* inspira a música, poesia e a arte. A energia no quarto *chakra* é autogeradora e auto-emanadora.

Em suas quatro mãos, *Shakti Kakini* segura os instrumentos necessários para obter-se o equilíbrio:

- A espada fornece o meio de cortar os obstáculos que bloqueiam o fluxo ascendente da energia.
- O escudo protege o aspirante das condições mundanas exteriores.
- O crânio indica o afastamento de uma falsa identificação com o corpo.
- O tridente simboliza o equilíbrio das três forças de preservação, criação e destruição.

Shakti Kakini penetra todo o quarto *chakra*. Como o ar, ela penetra todos os lugares e fornece energia para todo o corpo através das frequências emocionais de *bhakti* (devoção). No quarto *chakra*, *bhakti* é personificada como *Shakti Kundalini*, que se torna um complemento e ajuda *Shakti Kakini* na direção do movimento ascendente da energia.

Shakti Kakini tem o humor alegre e enaltecido, sendo meditada como “voltada para a lua” (*chandramukhi*), a *Shakti* de quatro cabeças decoradas com ornamentos. Estas são igualmente equilibradas, com a energia fluindo para os quatro aspectos do ser, isto é, o ser físico, o racional, o sensual e o emocional.

Shakti Kakini é responsável pela criação da poesia e das belas artes baseadas em um nível refinado e visionário. A arte mundana e a música, inspiradas no segundo *chakra*, são incapazes de levar a mente humana para os reinos elevados da consciência e, pelo contrário, servirão somente para distração. Contrastando a arte inspirada pelo quarto *chakra*, *Shakti Kakini* é sincronizada com o ritmo do coração e, desta forma, com o ritmo do cosmos. A arte aqui centrada existe além do passado, presente e futuro. O esclarecimento do quarto *chakra* capacita o aspirante a transcender a falsa consciência do tempo das pessoas dos *chakras* inferiores.

SHAKTI KUNDALINI: É no *chakra* cardíaco que *Shakti Kundalini* aparece, pela primeira vez, como uma bela deusa. Senta-se na postura de lótus dentro de um triângulo. Este está apon-

tado para cima, revelando a tendência de *Shakti*, de mover-se de modo ascendente, levando o aspirante para os planos mais elevados de existência.

Vestida com um *sari* branco, *Shakti Kundalini* é serena e centrada em si mesma. É a mãe virgem, sinônimo de *shakti*, devoção espiritual abnegada. Não personificada como uma força serpentina destruidora, como tipificada pelo primeiro *chakra*, *Shakti Kundalini* torna-se agora uma deusa, podendo haver comunicação com ela, a energia que ascende. Não está mais enrolada em torno do *lingam*, mas sentada de maneira independente em uma postura do *yoga*.

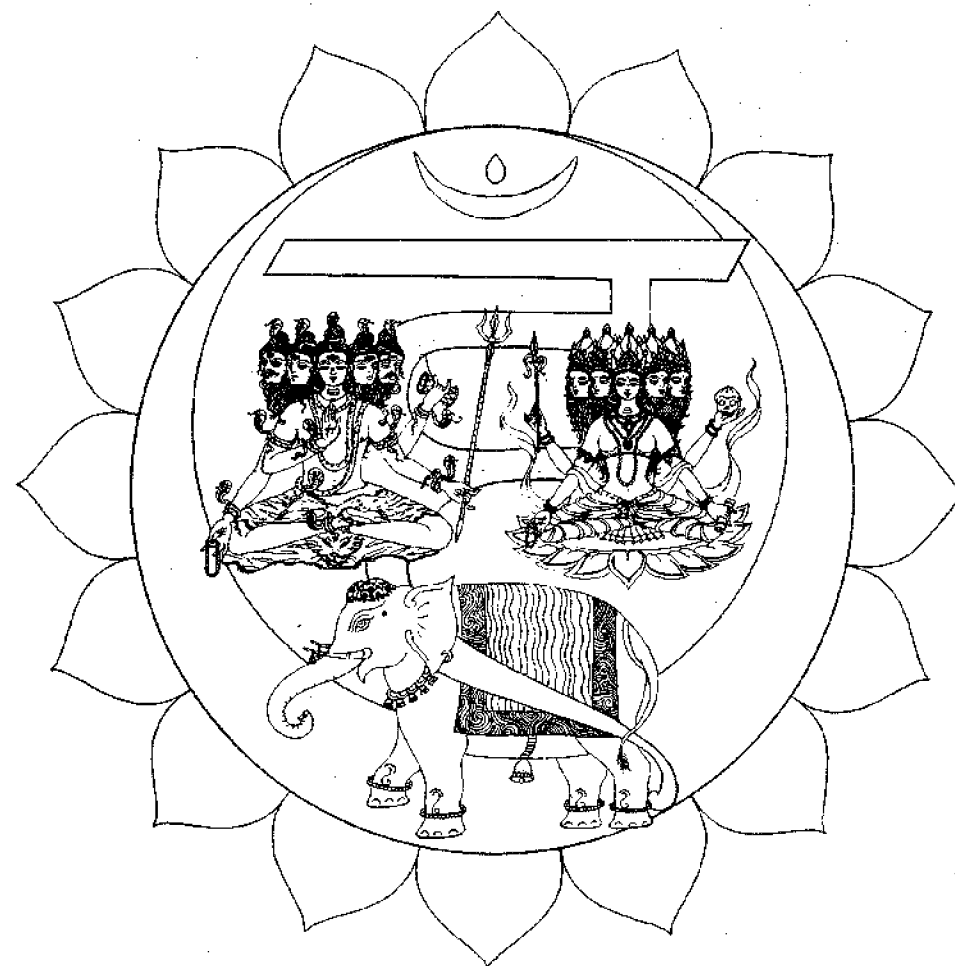
Sentada na postura do lótus, *Shakti Kundalini* personifica *anahata nada*, o som cósmico, que está presente em toda a parte, sendo conhecido como “barulho branco”. Este som começa no coração como AUM, a semente de todos os sons. O coração e a respiração desempenham papéis vitais no *Chakra Anahata*, porque o coração é o local de sensação mais importante no corpo, e quando se consegue o controle sobre o próprio padrão respiratório, o ritmo cardíaco fica simultaneamente regularizado. A pessoa que atinge a consciência do quarto *chakra* consegue o equilíbrio sutil do corpo e da psique. O plano de santidade dentro deste *chakra* traz a percepção da graça divina em toda a existência.

EFEITOS DA MEDITAÇÃO: Evoluindo através do quarto *chakra*, domina-se a linguagem, a poesia e todos os empreendimentos verbais, bem como os *indriyas*, ou desejos e funções físicas. A pessoa torna-se senhor de si mesmo, ganhando sabedoria e força interior. As energias masculina e feminina ficam equilibradas, e a resolução das duas, interagindo fora do corpo, cessa como problema, pois todas as relações tornam-se puras. Os sentidos são controlados, e a pessoa flui livremente, sem os obstáculos de uma barreira externa. Aquele que está centralizado no quarto *chakra* evoluiu além das limitações circunstanciais e ambientais para tornar-se independente e auto-emanente. Sua vida passa a ser uma fonte de inspiração para os outros, pois descobrem paz e calma em sua presença. A visão divina evolui com o som puro no *Chakra Anahata*, trazendo equilíbrio de ação e alegria. Obtém-se poder sobre *vayu*, o elemento ar. E pelo fato de o ar não ter forma, a pessoa do quarto *chakra* pode ficar invisível, viajar pelo espaço e entrar em corpos de outras pessoas.

CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS DO CHAKRA ANAHATA: Dos vinte e um aos vinte e oito anos vibra-se no *Chakra Anahata*. A pessoa fica consciente do seu carma, das suas ações de vida. *Bhakti*, ou fé, é a força motivadora, pois se luta para conseguir o equilíbrio em todos os níveis. Esta pessoa dorme de quatro a seis horas por noite, do lado esquerdo.

O gamo do *Chakra Anahata* corre velozmente, mudando com frequência de direção, em caminho angular. De modo similar, a pessoa que está amando pode ter qualidades e tendências do gamo, tais como os olhos sonhadores, andar sem rumo certo e voar. Quando sob controle, todas as perturbações emocionais cessam.

O *Chakra Anahata* engloba *sudharma* (religião correta ou adequada), boas tendências e os planos de santidade, equilíbrio e fragrância. Pode-se experimentar a expiação no *Chakra Anahata*, quando decretados carmas negativos. A clareza de consciência é a iluminação do puro que desenvolveu boas tendências e santificou sua vida para *Jana Loka*, o plano humano.



Chakra Vishuddha

विराड् चक्र

Som da pétala *bija*

ॐ आं इं ईं उं ऊं मूं मूं लूं रूं ऐं ओं औं अं अं