




FERNANDO DE LIGÓRIO

GRIMÓRIOS MEDIEVAIS DO YOGA

EXCERTO DO LIVRO

YOGA PARA MAGISTA, VOL. 3

 o preparar este ensaio de yoga para magistas, me debrucei livremente sobre o material publicado e não publicado de Aleister Crowley. A estrutura deste ensaio foi baseada nos ensinamentos de Swāmi Satyānanda e seu discípulo, Swāmi Niranjan. A importância dos ensinamentos de Swāmi Satyānanda consiste no fato de sua brilhante adaptação dos grimórios medievais do yoga, tornando possível através da conversão de linguagem uma aproximação mais íntima dos Mistérios Ocultos nos grimórios para uma ampla gama de buscadores, leigos ou letrados, iniciantes ou avançados.

No entanto, eu tenho um genuíno interesse por grimórios¹ medievais, sejam da Tradição Esotérica Ocidental ou da Tradição Esotérica Oriental. Dessa maneira, me debrucei também sobre alguns grimórios da cultura do yoga que penso serem importantes para o estudo e resgate do *vidyā* «conhecimento, mistério, sabedoria» percorrido nesse ensaio. Compartilho abaixo um pouco dos grimórios que consultei no preparo dessa obra.

Haṭha-pradīpikā

A *Haṭha-pradīpikā* é o mais celebrado compendio de *haṭha-yoga*, conhecida de maneira equivocada como *Haṭha-yoga-pradīpikā*. Esse grimório de yoga faz parte do currículo de Estudante da A·A· e era tido em alta medida por Aleister Crowley. No entanto, ele pode ser comparado a um caderno de anotações em relação a grimórios mais antigos, como um resumo ou compilado de escrituras anteriores, fornecendo apontamentos para a execução de um *sādhana* sólido e consistente.² *Pradīpikā* significa *lançar luz sobre*, portanto, *luz sobre* ou *candeia sobre haṭha-yoga*.³ Seu autor,

¹ Por grimório, nessa obra, me refiro as escrituras «*sāstras*» da cultura do yoga e tantra.

² O meu livro, *Meditação em Teoria & Prática* (Vol. I), foi estruturado sobre os apontamentos práticos da *Haṭha-pradīpikā*, seguindo sua metodologia passo-a-passo.

³ Eu preparei uma tradução da *Haṭha-pradīpikā* e espero em breve apresenta-la com comentários e notas.

Rāmanātha,⁴ viveu no Séc. XIV, quando compilou o texto a partir de fontes mais antigas, notoriamente as obras de Gorakṣanātha.

A *Haṭha-pradīpikā* compreende um total de 389 *ślokas*⁵ divididos em quatro *upadeśas* «lições» ou «capítulos»⁶ contento cada um, respectivamente, 67, 78, 130 e 114 *ślokas*. O primeiro e principal *upadeśa* trata da adequação correta para execução do *haṭha-yoga*, requerimentos éticos e posturas. O segundo *upadeśa* trata do *prāṇāyāma* e o aproveitamento/contenção do *prāṇa* através de técnicas distintas de *kumbhaka*. Este *upadeśa* trata também dos *ṣaṭ-karmāṇi*, as purificações do tradicionais do yoga necessárias para a desobstrução das *nāḍīs* e deslacramento do *prāṇamaya-kośa*. O terceiro *upadeśa* trata da *mudrā* e o quarto trata do *samādhi* que, nesse grimório, é conquistado através da execução de *nāda-ānusandhāna*, tratada na introdução desse ensaio.

Gheraṇḍa-saṃhitā

A *Gheraṇḍa-saṃhitā* é um manual ou compêndio sobre *haṭha-yoga*, escrito por Mahārṣi Gheraṇḍa na forma de ensinamentos ao seu aluno, o rei Caṇḍkāpāli. Trata-se de uma escritura de 351 *ślokas* divididos em sete *upadeśas* «capítulos». A prática ensinada nesta escritura ao rei é conhecida como *sapta-sādhana*, compreendendo sete etapas:

1. *ṣaṭ-karmāṇi*: seis técnicas de purificação que originalmente formavam o escopo do *haṭha-yoga*. São elas: *neti* «limpeza nasal», *dhauti* «limpeza da cabeça e de todo canal alimentar da boca ao ânus», *basti* «limpeza do intestino grosso», *nauli* «massagem das vísceras», *kapālbhāti* «um tipo de *prāṇāyāma*» e *trāṭaka* «um método para concentrar a mente».
2. *āsana*: posturas físicas para fortalecer a estrutura corporal e torná-la estável.
3. *mudrā*: técnicas para dirigir e controlar a energia vital. O sábio Gheraṇḍa acreditava que o *prāṇa* aquece e energiza o corpo. No curso do *sādhana*, quando o buscador senta-se em *āsana* por longos períodos de tempo, um calor é produzido no interior do corpo. A temperatura do corpo cai quando *prāṇa-śakti* não é controlado em seu interior, causando a dissipação da energia. As *mudrās*, no entanto, contêm a energia dentro do corpo, evitando sua dissipação.
4. *pratyāhāra*: uma técnica na qual os sentidos são controlados e a mente se internaliza de maneira natural e espontânea. Após o corpo ter sido curado pelas ações de purificação, ter atingido firmeza e estabilidade através das posturas e ter o *prāṇa* controlado e equilibrado pelas *mudrās*, então vem a próxima etapa, *pratyāhāra*.

⁴ Seu nome laico e mais conhecido era Śrī Svātmārāma Yogīndra.

⁵ Um *śloka* é uma palavra sânscrita que significa *verso em duas linhas*.

⁶ Existe uma edição com cinco *upadeśas*. O quinto *upadeśa* consistindo de apontamentos terapêuticos acerca da aplicação do yoga. Foi esta edição que traduzi e comentei e espero publicá-la em breve.

Gheraṇḍa acreditava que no estado de *pratyāhāra*, quando a mente se torna internalizada e unidirecionada, é mais fácil despertar os *prāṇas*. Segundo ele, *pratyāhāra* é o estado onde não é preciso esforço para despertar os *prāṇas* e a mente se aquieta de maneira natural.

5. *prāṇāyāma*: técnicas para expansão da capacidade pulmonar, aumento da energia vital e controle dos *vāyus*. Geralmente, na prática de *prāṇāyāma* conforme os *śāstras* do *haṭha-yoga*, a entrada e saída do ar é controlada e a duração da inspiração e expiração é equilibrada. Mahārṣi Gheraṇḍa segue essa tradição, mas ao invés de uma contagem convencional do tempo, ele sugere o uso de *mantras*. Todos os *prāṇāyāmas* mencionados na Gheraṇḍa-saṃhitā são praticados com *mantras*. Incluindo os *mantras*, a prática de *prāṇāyāma* torna-se mais poderosa. Quando o *mantra* é entoado junto com a respiração, o efeito de suas vibrações aumenta a concentração e a produção de energia prânica. Através dos efeitos combinados de *pratyāhāra* e *prāṇāyāma* atinge-se o controle da energia desperta.
6. *dhyāna*: este é o nome sânscrito para «meditação». Quando o *prāṇa* está desperto e a mente internalizada, a meditação ocorre por si mesma. O sábio Gheraṇḍa menciona três tipos de meditação: *bhairaṅga-dhyāna* «meditação externa», *antaraṅga-dhyāna* «meditação interna» e *ekacitta-dhyāna* «meditação unidirecionada». Na meditação externa existe a consciência das experiências criadas pelos sentidos e do universo externo; na meditação interna existe a consciência das experiências nos níveis mentais mais sutis e na meditação unidirecionada a realização interior ocorre.
7. *samādhi*: estado de hiperconsciência onde a realização do *sādhana* ocorre.

Gorakṣa-śataka

Gorakṣa é considerado o pai e maior mestre do *haṭha-yoga* e a ele são atribuídos contos, mitos e lendas, além de ser a inspiração para inúmeros hinos de louvor a corrente dos mestras da tradição *nātha-samprādaya*. Inúmeras obras de *haṭha-yoga* são atribuídas a Gorakṣa, embora várias dessas obras sejam apenas versões distintas de um mesmo texto. As mais notórias incluem a *Siddha-siddhānta-padhati* «A Doutrina do Caminho dos Adeptos», *Gorakṣa-siddhānta-saṃgraha* «Compendio da Doutrina Perfeita de Gorakṣa», *Gorakṣa-vacana-saṃgraha* «Compendio das Instruções de Gorakṣa», *Gorakṣa-vijāya* «A Vitória de Gorakṣa» etc. A *Gorakṣa-śataka* compreende 101 *ślokas* que tratam de posturas, respiratórios, gestos e repetição mântica, além de instruções acerca da fisiologia sutil do yoga.

Śiva-saṃhitā

A *Śiva-saṃhitā* «Coleção dos Ensinamentos de Śiva» é apresentada pela tradição como ensinamentos proferidos diretamente por Śiva e data do mesmo período que a *Gheraṇḍa-saṃhitā*, embora o escopo filosófico apresentado anteceda em muito esse período. O grimório trata da doutrina do yoga «*yoga-śāstra*» com influência profunda do *advaita-vedānta* e da cultura tântrica. As cinco seções da obra compreendem 648 *ślokas*, destacando-se como o maior grimório medieval de yoga. A primeira seção propõe uma apresentação metafísica do vedānta, declarando que o objetivo do *yogī* é unir a consciência individual com a consciência universal na intenção de perceber a verdadeira realidade da natureza na medida em que ele dissolve o véu de ilusão que opaca sua visão. A segunda seção trata da fisiologia sutil e a terceira seção inclui uma discussão sobre *prāṇāyāma* e *āsana* «respiratórios e posturas». A quarta seção trata das *mudrās* ou gestos e a quinta seção, a mais longa da obra, trata dos *cakras* e dos aspectos ou práticas distintas do yoga, como o *rāja*, *haṭha*, *laya* e *mantra*.

Yogasūtra

O *Yogasūtra* antecede o período medieval. A obra tem por objetivo dar ao magista uma noção precisa do que é o yoga e de que maneira se deve praticá-lo. Não se trata de um manual prático, no sentido de que não são ensinadas as posturas ou os exercícios respiratórios, nem se dá informações sobre o local das práticas, as datas e horários propícios, a duração, a extensão das atividades, nem tantos outros detalhes que muitos magistas gostariam talvez de conhecer. Para esse tipo de informações o magista deve consultar os grimórios citados anteriormente.

Este corpo resumido de doutrina filosófica trata apenas de esclarecer os conceitos envolvidos na prática do yoga, sem detalhar as formas assumidas por essa mesma prática. Seria um exagero, porém, considerá-lo um texto puramente teórico, pois toda a sua orientação é voltada para a viabilização mais segura dessa mesma prática.

O *Yogasūtra* se estende por 196 aforismos repartidos em quatro capítulos. Estão dispostos sequencialmente de modo a traçar um roteiro de fácil memorização abrangendo todos os pontos essenciais do sistema. O primeiro capítulo é o que traz a maior variedade de assuntos, uma vez que trata de apresentar resumidamente todos os requisitos à prática do yoga. Esses mesmos requisitos serão observados no segundo capítulo sob uma ótica mais prática, que apresenta os oito passos da realização do yoga. O terceiro capítulo tem por tema a meditação do yoga e os resultados que ela produz. O último capítulo trata do objetivo final do yoga, o *Kaivalyam*.

Yogacūḍāmaṇi-upaniṣad

Yogacūḍāmaṇi é a *Jóia da Coroa do Yoga*. *Cūḍāmaṇi* é a junção de duas palavras: *cūḍā* que significa coroa e se refere também ao tufo de cabelo usado na parte de trás da cabeça pelos sacerdotes brâmanes; *maṇi* que significa jóia. A *Yogacūḍāmaṇi* é um texto único e conciso que compreende cento e vinte e um *mantras* que tratam da prática do *kuṇḍalinī-yoga* como meio para se atingir a realização proposta pela filosofia do *vedānta*. O autor é desconhecido e o texto é muitas vezes associado ao *Sāma-Veda*. Ele foi redigido por volta dos Sécs. XVI e XVII, período em que a tradição tântrica renascia dos escombros sociais, ganhando notoriedade e popularidade.

A *Yogacūḍāmaṇi* é um texto no qual não existe uma demarcação clara entre os sistemas do *haṭha-yoga* e *kuṇḍalinī-yoga*. Alguns acadêmicos tentaram relacionar o conteúdo prático desta escritura com o *haṭha-yoga*, entretanto estas práticas estão no campo do *kuṇḍalinī-yoga*, pois tratam diretamente do despertar dos *prāṇas*, *nāḍīs*, *cakras* e a *kuṇḍalinī*. Nos tempos antigos, quando os videntes das *upaniṣads* exploravam a prática e a doutrina tântrica, o *kuṇḍalinī-yoga* compreendia todas as práticas do *haṭha-yoga*, exceto as seis ações tradicionais de purificação, os *ṣaṭ-karmāṇi*.

O *haṭha-yoga* foi considerado um sistema de purificação física e prânica, enquanto que o *kuṇḍalinī-yoga* foi considerado um sistema esotérico que envolve o despertar das energias psíquicas latentes e esteve restrito a prática oculta dos adeptos. Gradativamente, ao longo do tempo, os *āsanas*, *prāṇāyāmas*, *mudrās* e *bandhas*, todos componentes do *kuṇḍalinī-yoga*, foram absorvidos no sistema do *haṭha-yoga* por conta de sua natureza física. A relação entre o *haṭha* e o *kuṇḍalinī-yoga* não foi reconhecida frequentemente pelos acadêmicos, portanto, a ênfase prânica e psíquica da prática foi gradualmente perdida. A *Yogacūḍāmaṇi* é, assim, uma fonte importante para literatura *yogī* que nos relembra o propósito esotérico intrínseco as práticas do *kuṇḍalinī-yoga* que foram consideradas parte do *haṭha-yoga*.

O texto se inicia com os seis membros do *Yoga*: *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. Segue descrevendo os seis *cakras*, os dezesseis *ādhāras* «suportes», os três *lakṣyas* «objetivos» e os cinco *vyomas* «espaços» do yoga. Esta parte do texto tem forte afinidade com a ciência do tantra e lida em profundidade com os *cakras* inferiores – *mūlādhāra*, *swādhīsthāna* e *maṇipūra*, que não são citados com frequência em outra *supaniṣads* ou textos clássicos do yoga por conta de sua relação com a natureza instintiva do homem. Ênfase especial é dada a origem, localização e função das dez *nāḍīs* ou canais de energia principais, incluindo *iḍā*, *piṅgalā* e *suṣumṇā*. Os *prāṇa-vāyus* são discutidos em detalhe, assim como uma relação entre o *jīva*, a alma e os três *guṇas* que constituem a *prakṛti*. O texto segue provendo uma descrição do *ajapa-gāyatrī*, um conhecimento arcaico védico e das *upaniṣads*, demonstrando uma integração harmoniosa destes dois sistemas.

Seguindo essa detalhada discussão acerca da fisiologia do yoga e do *ajapa-gāyatrī*, a *kuṇḍalinī* é descrita junto ao seu caminho, o método para

despertá-la, a dieta necessária e as observações disciplinares. Mais a frente o texto lida com a teoria dos *bindus* branco e vermelho, o *rajas* e o *shukla*, que representam as forças vitais e da consciência ou masculinas e femininas. Este é um conceito tântrico importante que completa a doutrina por trás da *kuṇḍalinī* e que foi omitido deliberadamente de muitos textos *yogīs* posteriores, devido a sua associação com os aspectos sexuais do tantra. O processo de retenção e reversão dos *bindus* são descritos abertamente, com clareza, assim como as práticas relevantes utilizadas nos vários estágios do processo. Neste contexto, diversasmudrās e *bandhas* importantes tais como a *khecarī*, *vajrolī* e *mahā-mudrā* e *mūla*, *uḍḍīyana* e *jālamdhara-bandha* são descritos com riqueza de detalhes.

A partir deste ponto o texto apresenta uma inclinação ao vedānta, discutindo os estados de consciência em relação ao *pranava* ou *aum̐* e como Brahman se manifesta na forma do *pranava*. O significado e a simbologia do *pranava* são discutidos em detalhes, de acordo com o sistema de filosofia e prática do vedānta. A discussão continua relacionando as três deidades superiores, as três *śaktis* ou poderes e os três *lokas* ou dimensões da existência, com as três letras «A», «U» e «Ṃ», que juntas formam o *mantra aum̐*. É destacada a importância do *pranava* como disciplina meditativa ou *upāsana*, o que leva o praticante a esfera sutil do *nāda-yoga* que é explanado de maneira rica e consistente.

O texto segue dando ênfase ao controle e a retenção do *prāṇa*, o que resulta em longevidade. A fim de se controlar e reter o *prāṇa* é necessário a prática do *prāṇāyāma*. Métodos como o *pranava-prāṇāyāma*, *candra-bhedana*, *sūrya-bhedana*, *nāḍī-śodhana* e a *kumbhaka* são descritos com seus significados esotéricos ocultos e formas de concentração, o que não é encontrado em outras *upaniṣads* e textos do yoga. A escritura volta a abordar os membros do yoga, seus benefícios e progressões. É esperado que neste estágio do texto o praticante já tenha atingido certa proficiência nas práticas *yogīs*, deixando de lado a tendência intelectual exclusivista.

A *Yogacūḍāmaṇi* é um manual avançado de prática espiritual que serve tanto a adeptos avançados quanto a praticantes iniciantes. Ela trata do despertar da *kuṇḍalinī* em sua forma mais pura e original, antes da proliferação a literatura *yogī* moderna. *Mantra a mantra*, o texto indica meios de transformação interior adequados, o que leva o aspirante aos aspectos mais profundos da prática do yoga e sua culminação na expansão da consciência e auto-realização. Portanto, o texto se torna a prova prática e experimental da compatibilidade entre o yoga e o vedānta.

© 2019 Fernando Liguori

<https://www.filosofiaoculta.com/>
srikulacara@gmail.com

Publicação registrada sob o nº 546.785 no *Escritório de Direitos Autorais* do Ministério da Cultura/Biblioteca Nacional.

Todos os direitos reservados e protegidos pela lei 9610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste documento pode ser utilizado ou reproduzido – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação, etc. – nem apropriado ou estocado em sistema de banco de dados ou mídia eletrônica, sem a expressa autorização do autor.