

UMA PUBLICAÇÃO DA SOCIEDADE DA VIDA DIVINA

Se você deseja adquirir
a edição impressa, acesse:

<http://www.dlshq.org/cgi-bin/store/commerce.cgi?keywords=es77>

Se você gostaria de contribuir com
a disseminação do conhecimento espiritual,
entre em contato com o Secretário Geral em:
generalsecretary@sivanandaonline.org

Décima Edição: 1994
(Cópias 10.000)

Edição na World Wide Web (WWW): 1999
Site da WWW: <http://www.dlshq.org/>

Esta reimpressão da WWW é para distribuição gratuita

© Sociedade de Confiança da Vida Divina

ISBN 81-7052-052-5

Publicado por
THE DIVINE LIFE SOCIETY
PO Shivanandanagar - 249 192
Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh,
Himalaia, Índia.

OM
EM MEMÓRIA
DO
PATANJALI

MAHARSHI, YOGI BHUSUNDA, SADASIVA BRAHMAN,
MATSYENDRANATH, GORAKHNATH, JESUS CRISTO,
SENHOR KRISHNA E TODOS OS OUTROS YOGINES
QUE EXPOSTARAM A
CIÊNCIA DA IOGA

CONTEÚDO

- [NOTA DOS EDITORES](#)
- [GURU STOTRA](#)
- [DEVI STOTRA](#)
- [SIVA STOTRA](#)
- [OS QUATRO ESTÁGIOS DO SOM](#)
- [PREFÁCIO](#)

- [ORAÇÃO À MÃE KUNDALINI](#)
- [EXPERIÊNCIAS NO DESPERTAR DE KUNDALINI](#)
- [O ASCENTE GRADACIONAL DA MENTE](#)
- [PRANAYAMA PARA DESPERTAR KUNDALINI](#)
- [KUNDALINI PRANAYAMA](#)
- [KUNDALINI](#)
- [INTRODUÇÃO](#)
- [PRELIMINARES](#)
 - [Fundação - Vairagya](#)
 - [O que é Yoga?](#)
 - [A importância do Kundalini Yoga](#)
 - [Qualificações importantes de um Sadhaka](#)
 - [Dieta Yogic](#)
 - [Artigos Sattvic](#)
 - [Artigos Proibidos](#)
 - [Mitahara](#)
 - [O lugar para Yoga Sadhana](#)
 - [A Hora](#)
 - [A idade](#)
 - [Necessidade de um guru yogue](#)
 - [Quem é um guru?](#)
 - [Poder Espiritual](#)
- [IOGA KUNDALINI - TEORIA](#)
 - [Yoga Nadis](#)
 - [Coluna espinhal](#)
 - [Sukshma Sarira](#)
 - [Kanda](#)
 - [Medula espinhal](#)
 - [Sushumna Nadi](#)
 - [Sistema Parassimpático e Simpático](#)
 - [Ida And Pingala Nadis](#)
 - [Svara Sadhana](#)
 - [Como alterar o fluxo em Nadis](#)
 - [Outros Nadis](#)
 - [Padmas ou chakras](#)
 - [Pétalas em chakras](#)
 - [Muladhara Chakra](#)
 - [Svadhishthana Chakra](#)
 - [Manipura Chakra](#)
 - [Anahata Chakra](#)
 - [Vishuddha Chakra](#)
 - [Ajna Chakra](#)
 - [O cérebro](#)
 - [Brahmarandhra](#)
 - [Sahasrara Chakra](#)
 - [Lalana Chakra](#)
 - [Resumo das Lições Anteriores](#)
 - [A Kundalini Misteriosa](#)
- [YOGA SADHANA](#)

- [Como despertar a Kundalini](#)
- [1. Dhauti](#)
- [2. Basti](#)
- [3. Neti](#)
- [4. Nauli](#)
- [5. Trataka](#)
- [6. Kapalabhati](#)
- [PRANAYAMA](#)
 - [O que é o Prana?](#)
 - [Pranayama](#)
 - [Nadi Suddhi](#)
 - [1. Sukha Purvaka](#)
 - [2. Bhastrika](#)
 - [3. Suryabhedha](#)
 - [4. Ujjayi](#)
 - [5. Plavini](#)
 - [6. Cura Prânica](#)
 - [7. Cura Distante](#)
 - [Importância de Pranayama](#)
 - [Benefícios de Pranayama](#)
 - [Instruções sobre Pranayama](#)
- [ASANAS](#)
 - [Importância do asanas](#)
 - [1. Padmasana \(pose de lótus\)](#)
 - [2. Siddhasana \(a pose perfeita\)](#)
 - [3. Svastikasana \(pose próspera\)](#)
 - [4. Sukhasana](#)
 - [5. Sirshasana \(Pose Topsy Turvy\)](#)
 - [6. Sarvangasana \(pose de todos os membros\)](#)
 - [7. Matsyasana \(postura dos peixes\)](#)
 - [8. Paschimottanasana](#)
 - [9. Mayurasana \(pose de pavão\)](#)
 - [10. Ardha Matsyendrasana](#)
 - [11. Vajrasana \(a pose adamantina\)](#)
 - [12. Urdhva Padmasana \(Acima da Pose dos Lótus\)](#)
 - [Instruções sobre Asanas](#)
- [MUDRAS E BANDHAS](#)
 - [Exercícios](#)
 - [1. De Bandha](#)
 - [2. Jalandhara Bandha](#)
 - [3. Uddiyana Bandha](#)
 - [4. Maha Mudra](#)
 - [5. Maha Bandha](#)
 - [6. Maha Vedha](#)
 - [7. Yoga Mudra](#)
 - [8. Viparitakarani Mudra](#)
 - [9. Khechari Mudra](#)
 - [10. Vajroli Mudra](#)
 - [11. Shakti Chalana Mudra](#)

- [12. Yoni Mudra](#)
- [Outros Mudras](#)
- [Instruções sobre Mudras e Bandhas](#)
- [EXERCÍCIOS DIVERSOS](#)
 - [Laya Yoga](#)
 - [Anahata Sounds](#)
 - [Bhakti Yoga - Classes de adoração](#)
 - [Mantras](#)
 - [Oito Major Siddhis](#)
 - [Siddhis menores](#)
 - [Poder de um iogue](#)
 - [Instruções sobre Siddhis](#)
 - [Dharana \(Concentração\)](#)
- [ADENDA À IOGA](#)
 - [1. Sadasiva Brahman](#)
 - [2. Jnanadev](#)
 - [3. Trilinga Swami](#)
 - [4. Gorakhnath](#)
 - [5. Swami Krishna Ashram](#)
 - [6. Yogi Bhusunda](#)
 - [7. Tirumula Nayanar](#)
 - [8. Mansoor](#)
 - [9. Milarepa](#)
 - [10. Napoleão Bonaparte](#)
 - [11. Ensinamentos de Kabir](#)
 - [12. Um estudioso latino falso](#)
 - [13. História de um aspirante](#)
 - [14. Outros iogues](#)
 - [Experiência mística - visões de luzes](#)
 - [Elementais](#)
 - [Vida no plano astral](#)
 - [Dicas sobre Yoga](#)
 - [Algumas dicas práticas](#)
 - [O Diário Espiritual](#)
- [YOGA-KUNDALINI UPANISHAD](#)
 - [Introdução](#)
 - [Chitta e o controle do Prana](#)
 - [Mitahara, Asana e Shakti-Chalana](#)
 - [O Padma e Vajra Asanas](#)
 - [O despertar da Kundalini](#)
 - [O Sarasvati Chalana](#)
 - [Variedades de Pranayama](#)
 - [Suryabheda Kumbhaka](#)
 - [Ujjayi Kumbhaka](#)
 - [Sitali Kumbhaka](#)
 - [Os Três Bandhas](#)
 - [Quantas vezes Kumbhaka deve ser praticado](#)
 - [Os obstáculos à prática do Yoga e como superá-los](#)
 - [O despertar da Kundalini](#)

- [A Kundalini atinge o Sahasrara perfurando através dos três nós](#)
- [A dissolução do Prana e outros](#)
- [Experimentando Tudo Como Consciência Durante o Samadhi](#)
- [O Samadhi Yoga](#)
- [The Khechari Vidya](#)
- [O mantra de Khechari](#)
- [O corte de Frenum Lingui](#)
- [A língua chega ao Brahmarandhra](#)
- [O Yoga Urdhvakundalini](#)
- [Melana Mantra](#)
- [Objetos-sentido, Manas e Bandhana](#)
- [A entrada na Mandala Sukha](#)
- [Os Seis Chakras](#)
- [Abhyasa E Brahma Jnana](#)
- [Os quatro tipos de Vak](#)
- [A absorção em Paramatman](#)
- [A natureza essencial do homem](#)
- [Videha Mukti](#)
- [Brahman Não-Duplo](#)
- [Kundalini Yoga](#)
- [Kundalini Pranayama](#)
- [Lambika Yoga](#)
- [Yoga - eu](#)
- [Yoga - II](#)
- [Ideal Yoga](#)
- [Dez mandamentos para estudantes de ioga](#)
- [Yoga e sua consumação](#)
- [A ascensão gradativa da mente](#)
- [Experiências sobre o despertar da Kundalini](#)
- [A Quintessência do Yoga](#)
- [Pratique Yoga para prolongar a vida](#)
- [Perfeição no Yoga](#)
- [Consciência Dupla](#)
- [Orientação sábia para o sucesso certo](#)
- [Prática de Yoga Asanas](#)
- [GLOSSÁRIO](#)

NOTA DOS EDITORES

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

Kundalini é o poder cósmico, adormecido e espiralado que subjaz a toda matéria orgânica e inorgânica dentro de nós e qualquer tese que lida com ela pode evitar tornar-se abstrata demais,

apenas com grande dificuldade. Mas, nas páginas seguintes, a teoria subjacente a esse poder cósmico foi analisada até seus filamentos mais finos, e métodos práticos foram sugeridos para despertar essa grande força primitiva nos indivíduos. Explica a teoria e ilustra a prática do Kundalini Yoga.

Temos certeza de que, para o aspirante espiritual, este livro servirá como uma luz gentil que o leva através dos becos escuros de um ramo ainda inexplorado de exercícios de Yoga, enquanto para o leigo ele contém uma riqueza de novas informações que estão ligadas para ser uma adição valiosa ao seu conhecimento da cultura yogue.

- A SOCIEDADE DA VIDA DIVINA

GURU STOTRA

स्थ ाव रं ज ङ्गमं व्य ाप्त य त्किञ्चि त् स च राच रम् ।

त त्प दं दर्शितं ये न त स्मै रीगुरवे न मः ॥

sthāvaram jaṅgamam vyāptam yatkiñcit sacarācaram |
tatpadam dar ś itam yena tasmai ś rīgurave namaḥ ||

"Saudações ao Guru que tornou possível realizá-Lo por quem todo este mundo, animado e inanimado, móvel e imóvel, é permeado."

आ कारंकारं वि न्दद्भ्यसं युक्तं नि त्य ध्य ाय न्ति य न राः ।

काम दं म ा क्ष द च ा आ कारंकाराय न म ा न मः ॥

omkāram bindusaṃyuktam nityam dhyāyanti ye narāḥ |
kāmadam mokṣadam caiva omkāraya namo namaḥ ||

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

ज्ञान श क्ति - स म ा ढ - त त्व म ा ल ा - वि भू ष णे ।

भुक्ति - मुक्तिप्र दा त्रे च त स्मै रीगुरवे न मः ॥

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

“Saudações ao Guru estabelecido em Conhecimento e Poder, que é adornado com a guirlanda do Conhecimento e que concede prosperidade e libertação mundanas.”

DEVI STOTRA

ख्दम्ब व न म ध्य ग ां

ष डंबुरु हव ासि नीं

वि डंबि त ज प ारु चिं

त्रि ल ा च न ा कुटुंबि न

ं

कन कम ण्डल ा ाप स्थि त ां

स त त सि ास ा मि दामि नीम् ।

वि कच च न्द्रच डडाम णिं

त्रि पुरसुन्दरीम ा ये ॥

kadambavanamadhyagām
sadamburuhavāsinīm

kanakamaṇḍalopasthitā.N
satatasiddiddhasaudāminīm |

viḍaṃbitajapāruciṃ vikacacandracūdāmaṇiṃ
trilocanakuṭuṃbinīṃ tripurasundarīmā ś raye ॥

“Busco refúgio em Tripurasundari, a esposa do Único de três olhos, que vive na floresta de Kadamba, sentada no disco de ouro e morando nos seis lótus dos Yogins, sempre brilhando como um raio no coração dos aperfeiçoados. aqueles cuja beleza excede a das flores japa e cuja testa é adornada pela lua cheia.

य त्र किञ्चि त्क्व चि स्तु स दस खखि ल त्मि के ।

त स्य स र्वस्य य ा श क्ति : स ा त्व किं स्तू य ता स दा ॥

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

“Ó Tu de tudo, de qualquer coisa existente em qualquer lugar ou hora, seja causa ou efeito, Tu és o Poder por trás disso; como podes ser louvado? ”

म हावि द्या म प्रस्तिन्तई ाय ाम प्रस्तिन्तई ध ा म हास्मृ ति : ।

म प्रस्तिन्तई ा च्हा च भ व तीम हादेवीम हासुरी ॥

mahāvidyā mahāmāyā mahāmedhā mahāsmṛtiḥ |
mahāmohā ca bhavatī mahādevī mahāsūrī ॥

"Tu és o Conhecimento Supremo, Maya, intelecto, memória, ilusão e a grande proeza dos deuses, bem como dos demônios."

SIVA STOTRA

कर च रण क्तं व ाक्काय जं कर्मजं व ा

श्र व ण न य न जं व ाम ान सं च ाप राध म् ।

वि हित म वि हितं व ास र्वमे त त क्ष म स्व

ज य ज य करु ण ाब्धाीम हादेव ा श म्भ ा kar ॥

karacaraṇakṛtaṃ vākkāyajaṃ karmajaṃ vā
raṇanayanajaṃ vā mānasaṃ cāparādhmaṃ |
vihitamavihitam vā sarvametat kṣamasva
jaya jaya karuṇābdhe ś rīmahādeva ś ambho ॥

“Os pecados cometidos em ação - com as mãos e os pés ou pela fala, ou pelo corpo, ou pelos ouvidos e olhos - ou pelos praticados em pensamentos - perdoam todos esses pecados, seja por comissão ou omissão. Glória a Ti, Tu, oceano de misericórdia! Glória a Ti, ó Mahadeva, ó Shambho! ”

- *Sri Sankaracharya*

OS QUATRO ESTÁGIOS DO SOM

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

Articulação é a última e mais grosseira expressão da energia sonora divina. A manifestação mais alta da energia sonora, a voz primária, a voz divina é o Pará. A voz do Pará se torna as idéias-raiz ou os pensamentos germinativos. É a primeira manifestação de voz. No Pará, o som permanece de forma indiferenciada. Para, Pasyanti, Madhyama e Vaikhari são as várias gradações do som. Madhyama é o estado intermediário não expresso do som. Sua sede é o coração. A sede de Pasyanti é o umbigo ou o Manipura Chakra. Os iogues que têm visão interna sutil podem experimentar o estado Pasyanti de uma palavra que tem cor e forma, comum a todos os idiomas e que possui a homogeneidade vibratória do som. Índios, europeus, americanos, africanos, japoneses, pássaros, bestas - todos experimentam o mesmo Bhavana de uma coisa no estado Pasyanti de voz ou som. O gesto é uma espécie de linguagem sutil e muda. É o mesmo para todas as pessoas. Qualquer indivíduo de qualquer país fará o mesmo gesto, segurando a mão na boca de uma maneira particular, quando estiver com sede. Quando um e o mesmo poder ou Shakti trabalhando através dos ouvidos se torna ouvido, através dos olhos se vê e assim por diante, o mesmo Pasyanti assume diferentes formas de som quando materializado. O Senhor se manifesta através de seu poder maiaico primeiro como Para Vani no Muladhara Chakra no umbigo, depois como Madhyama no coração e depois como Vaikhari na garganta e na boca. Esta é a descida divina de Sua voz. Todo o Vaikhari é apenas a Sua voz. É a voz do Virat Purusha.

PREFÁCIO

Ó Mãe Divina Kundalini, a Divina Energia Cósmica que está oculta nos homens! Tu és Kali, Durga, Adisakti, Rajarajeswari, Tripurasundari, Maha-Lakshmi, Maha-Sarasvati! Você colocou todos esses nomes e formas. Você se manifestou como Prana, eletricidade, força, magnetismo, coesão, gravitação neste universo. Todo esse universo repousa no Teu seio. Dezenas de saudações a ti. Ó mãe deste mundo! Leve-me para abrir o Sushumna Nadi e Te levar ao longo dos Chakras até o Sahasrara Chakra e me fundir em Ti e Tua consorte, Senhor Shiva.

Kundalini Yoga é o Yoga que trata da Kundalini Sakti, os seis centros de energia espiritual (Shat Chakras), o despertar da Kundalini Sakti adormecida e sua união com o Senhor Shiva no Sahasrara Chakra, no topo da cabeça. Esta é uma ciência exata. Isso também é conhecido como Laya Yoga. Os seis centros são perfurados (Chakra Bheda) pela passagem de Kundalini Sakti para o topo da cabeça. 'Kundala' significa 'enrolado'. Sua forma é como uma serpente enrolada. Daí o nome Kundalini.

Todos concordam que o único objetivo que o homem tem em todos os seus atos é garantir a felicidade para si mesmo. O fim mais alto e final do homem deve, portanto, ser alcançar a felicidade eterna, infinita, ininterrupta e suprema. Essa felicidade pode ser sentida apenas no próprio Ser ou no Atman. Portanto, procure dentro para alcançar essa bem-aventurança eterna. A faculdade de pensar está presente apenas no ser humano. O homem só pode raciocinar, refletir e exercer julgamento. Somente o homem pode comparar e contrastar, quem pode pensar em *prós* e *contras* e quem pode tirar inferências e conclusões. Esta é a razão pela qual somente ele é capaz de atingir a consciência de Deus. Aquele homem que simplesmente come e bebe e que não exerce sua faculdade mental na autorrealização é apenas um bruto.

Ó pessoas mundanas! Acorde do sono de Ajnana. Abra seus olhos. Levante-se para adquirir conhecimento da Atman. Faça o Sadhana espiritual, desperte o Kundalini Sakti e obtenha esse 'sono sem dormir' (Samadhi). Afogue-se em Atman.

Chitta é a substância mental. Toma várias formas. Essas formas constituem Vrittis. É transformado (*Parinama*). Essas transformações ou modificações são as ondas de pensamento, banheiras de hidromassagem ou Vrittis. Se o Chitta pensa em uma manga, o Vritti de uma manga é formado no lago de Chitta. Isso diminuirá e outro Vritti será formado quando pensar em leite. Inúmeros Vrittis

estão subindo e desaparecendo no oceano de Chitta. Esses Vrittis causam inquietação mental. Por que os Vrittis surgem do Chitta? Por causa de Samskaras e Vasanas. Se você aniquilar todos os Vasanas, todos os Vrittis desaparecerão sozinhos.

Quando um Vritti desaparece, deixa uma impressão definitiva no subconsciente. É conhecido como Samskara ou impressão latente. A soma total de todos os Samskaras é conhecida como "Karmasaya" ou receptáculo de obras. Isso se chama Sanchita Karma (obras acumuladas). Quando um homem deixa o corpo físico, ele carrega consigo seu corpo astral de 17 Tattvas e o Karmasaya, para o plano mental. Este Karmasaya é queimado pelo mais alto conhecimento obtido através do Asamprajnata Samadhi.

Durante a concentração, você terá que coletar cuidadosamente os raios dissipados da mente. Vrittis estará sempre subindo do oceano de Chitta. Você terá que abaixar as ondas à medida que elas surgirem. Se todas as ondas desaparecem, a mente se torna calma e serena. Então o iogue desfruta de paz e felicidade. Portanto, a verdadeira felicidade está dentro. Você terá que obtê-lo através do controle da mente e não através do dinheiro, mulheres, crianças, nome, fama, posição ou poder. A pureza da mente leva à perfeição no Yoga. Regule sua conduta ao lidar com outras pessoas. Não tenha ciúmes dos outros. Tenha compaixão. Não odeie pecadores. Seja gentil com todos.

Desenvolva complacência para com os superiores. O sucesso no Yoga será rápido se você colocar sua energia máxima em sua prática de Yoga. Você deve ter um desejo ardente de libertação e Vairagya intenso também. Você deve ser sincero e sincero. Intenção e meditação constante são necessárias para entrar em Samadhi.

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

Neti, Dhauti, Basti, Nauli, Asanas, Mudras, etc., mantêm o corpo saudável e forte, e sob controle perfeito. Mas eles não são o princípio absoluto do Yoga. Esses Kriyas o ajudarão na sua prática de Dhyana. Dhyana culminará em Samadhi, autorrealização. Quem pratica Hatha Yogic Kriyas não é um Purna Yogi. Quem entrou apenas no Asamprajnata Samadhi é um Purna Yogi. Ele é um Svatantra Yogi (absolutamente independente).

Samadhi é de dois tipos, Jada Samadhi e Chaitanya Samadhi. Um Hatha Yogi através da prática de Khechari Mudra pode se trancar em uma caixa e permanecer embaixo do chão por meses e anos. Não há conhecimento sobrenatural superior neste tipo de samadhi. Este é Jada Samadhi. No Chaitanya Samadhi, existe uma perfeita 'consciência'. O iogue se resume a uma nova sabedoria super-sensual.

Quando um homem pratica Yogic Kriyas, naturalmente são adquiridos vários tipos de Siddhis. Os Siddhis são obstáculos à Realização. O Yogue não deve se importar com esses Siddhis, se ele quiser avançar mais e obter a mais alta realização, o Objetivo final. Quem correr atrás de Siddhis se tornará o maior dono de casa e um homem de mente mundana. Auto-realização apenas é a meta. A soma total de conhecimento deste universo não é nada quando comparada ao conhecimento espiritual que é obtido através da Auto-realização.

Suba o caminho do Yoga com cautela. Remova as ervas daninhas, os espinhos e as pedras angulares afiadas no caminho. Nome e fama são os seixos angulares. Sub-corrente sutil de luxúria é a erva daninha. Apego à família, filhos, dinheiro, discípulos, Chelas ou Ashram é o espinho. Estas são formas de Maya. Eles não permitem que os aspirantes marchem mais. Eles servem como pedras de tropeço. O aspirante se engana com Tushti, interrompe seu Sadhana, imagina tolamente que ele percebeu e tenta elevar os outros. É como um cego guiando o cego. Quando o aluno de Yoga inicia um Ashram, o luxo se aproxima lentamente. O Vairagya original diminui

gradualmente. Ele perde o que ganhou e está inconsciente de sua queda. O Ashram desenvolve mentalidade implorante e egoísmo institucional. Ele é o mesmo dono de casa agora de alguma outra forma (Rupantara-bheda), embora esteja vestido com um Sannyasin. Ó aspirantes, cuidado! Eu te aviso seriamente. Nunca construa ashrams. Lembre-se das palavras de ordem: - "SECLUSÃO, MEDITAÇÃO, DEVOÇÃO". Março direto para a meta. Nunca desista do zelo de Sadhana e Vairagya até perceber Bhuma, o objetivo mais alto. Não se envolva na roda do nome, fama e Siddhis.

Nirvikalpa é o estado de superconsciência. Não há Vikalpas de qualquer espécie nessa condição. Este é o objetivo da vida. Todas as atividades mentais cessam agora. As funções do intelecto e dos dez indriyas cessam inteiramente. O aspirante repousa agora em Atman. Não há distinção entre sujeito e objeto. O mundo e os pares de opostos desaparecem completamente. Este é um estado além de toda a relatividade. O aspirante obtém conhecimento do Eu, paz suprema e felicidade infinita e indescritível. Isso também é chamado de estado Yogaroodha.

Quando a Kundalini é levada para o Sahasrara e quando está unida ao Senhor Shiva, o Samadhi perfeito ocorre. O estudante de Yoga bebe o néctar da imortalidade. Ele alcançou a meta. Mãe Kundalini já cumpriu Sua tarefa. Glória à Mãe Kundalini! Que Suas bênçãos estejam com todos vocês!

Om Shantih! Shantih! Shantih!

ॐ

॥ ज गा मा कफल कुण्डलि नी ॥

ज गा मा कफल कुण्डलि नी ज गा मा ।

तुमि प्त त्य न न्द - स्व रुपि णी ॥

तुमि ब नन न्द - स्व रुपि णी ॥

प्र सुप्त भुज ग ाकारा आ धार प द्मव ासि नी ॥

त्रि काने ज ले कृश नू , त ापि त हृदले त नु

मूल ार त्य ज शि वे स्व यं भू - शि व - व ष्ठिनी ॥

ग च्च स ई ष ऊळ्ण ारा त , श्वा अइध आने ह्वा उदित , म णि प ऊर ऊम अःथ वि शुद्धाज्ञा
स ज्व ारिण डि ॥

शि रसि स ह स्र दले , प रम शि व ात मि ले

क्रीडा करो कफ्रतू हले स च्चि दान न्ददायि नी । ।

ज गा मा कफल कुण्डलि नी ज गा मा ।

OM

॥ jāgo mā kula kuṇḍalinī ॥

jāgo mā kulakuṇḍalinī jāgo mā |

tumi nityānanda-svarūpiṇī ॥

tumi brahmānanda-svarūpiṇī ॥

prasupta bhujagākārā ādhāra padmavāsini ॥

trikone jale kṛ t̥ānū, t̥āpita hailo

tanu m□lādh□ra tyaja ive aya svayambhū- iva-veṣṭhinī ॥

gaccha suṣūmnāra patha, svādhīsthāne havo uditā,
 maṇipūra anāhata vi ÷ uddhājā saścāriṇī ||
 ś irasi sahasradale, parama ś ivete mile
 krīḍā karo kutūhale saccidānandadāyini ||
 jāgo mā kula kuṇḍalini jāgo mā |

ORAÇÃO À MÃE KUNDALINI

Acorde a mãe Kundalini.

Tu cuja natureza é Bem-aventurança eterna - A bem-aventurança de Brahman.

Tu moras como uma serpente adormecida no lótus de Muladhara,
 dolorida, afetada e angustiada, eu estou no corpo e na mente.

Abençoa-me e deixa o teu lugar no lótus básico.

Consorte de Shiva, o Senhor do Universo Auto-causado,
 faça seu curso ascendente através do canal central.

Deixando para trás Svadhishtana, Manipuraka, Anahata, Vishuddha e Ajna.

Sê unido com Shiva, teu Senhor, Deus.

Em Sahasrara - o lótus de mil pétalas no cérebro.

Ostente lá livremente, ó mãe, doadora de bem-aventurança suprema.

Mãe, que é Existência, Conhecimento, Felicidade Absoluta.

Acorde, mãe Kundalini! Acorde.

EXPERIÊNCIAS NO DESPERTAR DE KUNDALINI

Durante a meditação, você vê visões divinas, experimenta o cheiro divino, o gosto divino, o toque divino, ouve os sons divinos de Anahata. Você recebe instruções de Deus. Isso indica que a Kundalini Shakti foi despertada. Quando há palpitações em Muladhara, quando há pelos nas raízes, quando Uddiyana, Jalandhara e Mulabandha chegam involuntariamente, saiba que a Kundalini despertou.

Quando a respiração parar sem nenhum esforço, quando Kevala Kumbhaka chegar por si mesma sem nenhum esforço, saiba que a Kundalini Shakti se tornou ativa. Quando você sentir as correntes de Prana subindo para o Sahasrara, quando você experimenta felicidade, quando repete Om automaticamente, quando não há pensamentos do mundo na mente, saiba que Kundalini Shakti despertou.

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

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

Quando você obtém intoxicação divina, quando desenvolve o poder da oração, saiba que a Kundalini despertou. Quando você involuntariamente executa diferentes Asanas ou poses de Yoga

sem o mínimo de dor ou fadiga, saiba que a Kundalini se tornou ativa. Quando você compõe belos hinos sublimes e poesia involuntariamente, saiba que a Kundalini se tornou ativa.

O ASCENTE GRADACIONAL DA MENTE

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

A pureza da mente leva à perfeição no Yoga. Regule sua conduta ao lidar com outras pessoas. Não tenha ciúmes dos outros. Tenha compaixão. Não odeie pecadores. Seja gentil com todos. O sucesso no Yoga será rápido se você colocar sua energia máxima em sua prática de Yoga. Você deve ter um desejo ardente de libertação e Vairagya intenso também. Você deve ser sincero e sincero. Meditação intensa e constante é necessária para entrar em Samadhi.

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

Se a mente de alguém se purifica, ela sobe para o Manipura Chakra ou para o centro do umbigo e experimenta algum poder e alegria.

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

Quando a mente fica altamente purificada, quando a meditação e a devoção se tornam intensas e profundas, a mente se eleva ao Visuddha Chakra ou ao centro da garganta e experimenta cada vez mais poderes e bem-aventuranças. Mesmo quando a mente alcança esse centro, existe a possibilidade de descer aos centros inferiores.

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

Se ele alcança o centro espiritual do cérebro, o Sahasrara Chakra, o lótus de mil pétalas, o Yogi alcança o Nirvikalpa Samadhi ou estado superconsciente. Ele se torna um com o Brahman não-dual. Todo senso de separação se dissolve. Este é o mais alto plano de consciência ou supremo Asamprajnata Samadhi. Kundalini se une a Shiva.

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

PRANAYAMA PARA DESPERTAR KUNDALINI

Quando você pratica o seguinte, concentre-se no Muladhara Chakra na base da coluna vertebral, de forma triangular e que é a sede da Kundalini Shakti. Feche a narina direita com o polegar direito. Inspire pela narina esquerda até contar 3 Oms lentamente. Imagine que você está desenhando o Prana com o ar atmosférico. Em seguida, feche a narina esquerda com os dedos pequenos e anulares da mão direita. Em seguida, retenha a respiração por 12 Oms. Envie a corrente pela coluna vertebral diretamente para o lótus triangular, o Muladhara Chakra. Imagine que a corrente nervosa ataca contra o lótus e desperta a Kundalini. Depois expire lentamente pela narina direita, contando 6 Oms. Repita o processo a partir da narina direita, como indicado acima, usando as mesmas unidades e tendo a mesma imaginação e sentimento. Este Pranayama despertará a Kundalini rapidamente. Faça 3 vezes pela manhã e 3 vezes à noite. Aumente o número e o tempo de forma

gradual e cautelosa, de acordo com sua força e capacidade. Neste Pranayama, a concentração no Muladhara Chakra é o importante. A Kundalini será despertada rapidamente se o grau de concentração for intenso e se o Pranayama for praticado regularmente.

KUNDALINI PRANAYAMA

Neste Pranayama, o Bhavana é mais importante que a razão entre Puraka, Kumbhaka e Rechaka. Sente-se em Padma ou Siddha Asana, de frente para o leste ou o norte.

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

Inspire profundamente, sem emitir nenhum som.

Ao inspirar, sinta que a Kundalini, adormecida no Muladhara Chakra, é despertada e está subindo de Chakra para Chakra. Na conclusão do Puraka, tenha o Bhavana que a Kundalini alcançou o Sahasrara. Quanto mais nítida for a visualização do Chakra após o Chakra, mais rápido será o seu progresso neste Sadhana.

Retenha a respiração por um tempo curto. Repita o Pranava ou o seu Ishta Mantra. Concentre-se no Sahasrara Chakra. Sinta que, pela Graça da Mãe Kundalini, as trevas da ignorância que envolvem sua alma foram dissipadas. Sinta que todo o seu ser é permeado por luz, poder e sabedoria.

Expire lentamente agora. E, ao expirar, sintam que a Kundalini Shakti está descendo gradualmente do Sahasrara, do Chakra ao Chakra, ao Muladhara Chakra.

Agora comece o processo novamente.

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

Que Deus os abençoe com alegria, bem-aventurança e imortalidade.

KUNDALINI

A palavra Kundalini é familiar a todos os estudantes de Yoga, como é conhecida como poder, na forma de uma serpente enrolada, residindo em Muladhara Chakra, o primeiro dos sete Chakras, os outros seis sendo Svadhishtana, Manipuraka, Anahata, Visuddha, Ajna e Sahasrara, em ordem. Todos os sadhanas na forma de Japa, meditação, Kirtan e oração, bem como todo desenvolvimento de virtudes e observância de austeridades como verdade, não-violência e continência são, na melhor das hipóteses, calculados apenas para despertar esse poder da serpente e fazê-lo passar através todos os Chakras subsequentes, começando de Svadhishtana até Sahasrara, este último chamado de lótus de mil pétalas, a sede de Sadasiva ou o Parabrahman ou o Absoluto separado de quem a Kundalini ou a Shakti se encontra no Muladhara, e para se unir com quem o Kundalini passa por todos os chakras, como explicado acima, conferindo libertação ao aspirante que pratica assiduamente o Yoga ou a técnica de uni-la ao seu Senhor e obtém sucesso também em seu esforço.

Nas pessoas de mente mundana, dadas ao prazer dos prazeres sensuais e sexuais, esse poder da Kundalini está dormindo por causa da ausência de qualquer estímulo na forma de práticas espirituais, pois o poder gerado por essas práticas desperta esse poder da serpente, e não qualquer outro poder derivado da posse de riquezas e riquezas mundanas. Quando o aspirante pratica seriamente todas as disciplinas prescritas nos Shastras, e conforme instruído pelo preceptor, em quem a Kundalini já teria sido despertada e alcançou sua morada ou Sadasiva, adquirindo a realização abençoada sozinha, uma pessoa tem o direito de agir como um Guru ou preceptor

espiritual, guiando e ajudando outros também a alcançar o mesmo fim, os véus ou camadas que envolvem a Kundalini começam a ser limpos e finalmente são despedaçados e o poder da serpente é empurrado ou impulsionado, como se fosse para cima.

Visões supersensuais aparecem diante dos olhos mentais do aspirante, novos mundos com maravilhas e encantos indescritíveis se desenrolam diante do iogue, planos após planos revelam sua existência e grandeza ao praticante e o iogue obtém conhecimento, poder e felicidade divinos, em graus crescentes, quando a Kundalini passa pelo Chakra após o Chakra, fazendo-os florescer em toda a sua glória que antes do toque da Kundalini, não emitem seus poderes, emanando sua luz e fragrância divinas e revelando os segredos e fenômenos divinos que estão ocultos aos olhos de pessoas mundanas que se recusariam a acreditar em sua existência.

Quando a Kundalini sobe um centro de Chakra ou Yoga, o Iogue também sobe um degrau ou sobe na escada Yogic; mais uma página, a página seguinte, ele lê no livro divino; quanto mais a Kundalini viaja para cima, o Yogue também avança em direção à meta ou perfeição espiritual em relação a ela. Quando a Kundalini atinge o sexto centro ou o Ajna Chakra, o Yogi obtém a visão de Deus Pessoal ou Saguna Brahman, e quando o poder da serpente atinge o último, o centro superior, ou o Sahasrara Chakra, ou o lótus de mil pétalas, o Yogi perde sua individualidade no oceano de Sat-Chit-Ananda ou o Absoluto da Existência-Conhecimento-Bem-aventurança e se torna um com o Senhor ou Alma Suprema. Ele não é mais um homem comum, nem mesmo um simples iogue, mas um sábio totalmente iluminado, tendo conquistado o reino divino eterno e ilimitado, um herói que venceu a batalha contra a ilusão, um Mukta ou libertado atravessou o oceano da ignorância ou da existência transmigratória e um super-homem com autoridade e capacidade para salvar as outras almas em luta do mundo relativo. As escrituras o saudam mais, da maneira gloriosa máxima possível, e sua conquista. Os seres celestiais o invejam, nem mesmo excluindo a Trindade, Brahma, Vishnu e Shiva. Vishnu e Shiva. Vishnu e Shiva.

Kundalini E Tantrik Sadhana

O Kundalini Yoga, na verdade, pertence ao Tantrik Sadhana, que fornece uma descrição detalhada sobre esse poder da serpente e os Chakras, como mencionado acima. A Mãe Divina, o aspecto ativo do Absoluto da Existência-Conhecimento-Bem-aventurança, reside no corpo de homens e mulheres na forma de Kundalini, e todo o Tantrik Sadhana visa despertá-la e fazê-la se unir ao Senhor, Sadasiva, no Sahasrara, conforme descrito no começo em detalhes. Os métodos adotados para alcançar esse objetivo no Tantrik Sadhana são Japa, com o nome da Mãe, oração e vários rituais.

Kundalini e Hatha Yoga

O Hatha Yoga também constrói sua filosofia em torno dessa Kundalini e os métodos adotados nela são diferentes do Tantrik Sadhana. O Hatha Yoga procura despertar essa Kundalini através da disciplina do corpo físico, purificação de Nadis e controle do Prana. Através de uma série de poses físicas chamadas Yoga Asanas, tonifica todo o sistema nervoso e o coloca sob o controle consciente do Yogi; através de Bandhas e Mudras, ele controla o Prana, regula seus movimentos e até bloqueia e sela, sem permitir que através de Kriyas, purifica os órgãos internos do corpo físico e, finalmente, através de Pranayama, coloca a própria mente sob o controle do yogue. A Kundalini é feita para subir em direção a Sahasrara através desses métodos combinados.

Kundalini e Raja Yoga

Mas o Raja Yoga não menciona nada sobre essa Kundalini, mas propõe um caminho ainda mais sutil e mais elevado, filosófico e racional, e pede ao aspirante que controle a mente, retire todos os

sentidos e mergulhe na meditação. Ao contrário do Hatha Yoga, que é mecânico e místico, o Raja Yoga ensina uma técnica com oito membros, apelando ao coração e ao intelecto dos aspirantes. Defende o desenvolvimento moral e ético por meio de seus Yama e Niyama, ajuda o desenvolvimento intelectual e cultural por meio de Svadhyaya ou estudo das Escrituras sagradas, satisfaz o aspecto emocional e devocional da natureza humana, ordenando que se entregue à vontade do Criador, tenha um elemento do misticismo, incluindo Pranayama também como um dos oito membros e, finalmente, prepara o aspirante para a meditação ininterrupta no Absoluto através de um penúltimo passo de concentração. Nem na filosofia nem na prescrição de métodos de Raja Yoga menciona sobre a Kundalini, mas define a mente humana e Chitta como seus alvos a serem destruídos, pois só eles fazem a alma individual esquecer sua natureza real e traz consigo nascimento e morte e tudo os problemas da existência fenomenal.

Kundalini And Vedanta

Mas quando chegamos ao Vedanta, não há dúvida sobre a Kundalini ou qualquer tipo de método místico e mecânico. É tudo indagação e especulação filosófica. De acordo com o Vedanta, a única coisa a ser destruída é a ignorância sobre a natureza real da pessoa, e essa ignorância não pode ser destruída nem pelo estudo, nem pelo Pranayama, nem pelo trabalho, nem por qualquer quantidade de distorção e tortura físicas, mas apenas por conhecer a verdadeira natureza, que é Sat-Chit-Ananda ou Existence-Knowledge-Bliss. O homem é divino, livre e sempre com o Espírito Supremo, que ele esquece e se identifica com a matéria, que por si só é uma aparência ilusória e uma sobreposição no espírito. Libertação é liberdade da ignorância e aconselha-se o aspirante a se dissociar constantemente de todas as limitações e a se identificar com o onipenetrante, espírito não-dual, feliz, pacífico, homogêneo ou Brahman. Quando a meditação se intensifica, no oceano da Existência, ou melhor, a individualidade é apagada ou apagada completamente. Assim como uma gota de água deixada em uma frigideira é imediatamente sugada e desaparece da cognição, a consciência individual é sugada pela Consciência Universal e é absorvida nela. De acordo com o Vedanta, não pode haver libertação real em um estado de multiplicidade, e o estado de completa Unidade é o objetivo a ser aspirado, para o qual sozinha toda a criação está lentamente avançando. Assim como uma gota de água deixada em uma frigideira é imediatamente sugada e desaparece da cognição, a consciência individual é sugada pela Consciência Universal e é absorvida nela. De acordo com o Vedanta, não pode haver libertação real em um estado de multiplicidade, e o estado de completa Unidade é o objetivo a ser aspirado, para o qual sozinha toda a criação está lentamente avançando.

INTRODUÇÃO

Essência da Kundalini Yoga

A palavra YOGA vem da raiz Yuj, que significa unir-se, e em seu sentido espiritual, é o processo pelo qual o espírito humano é trazido para uma comunhão próxima e consciente com o Espírito Divino, ou é fundido nele, de acordo com a natureza. do espírito humano é considerado separado de (Dvaita, Visishtadvaita) ou um com (Advaita) o Espírito Divino. Como, de acordo com o Vedanta, a última proposição é afirmada, o Yoga é o processo pelo qual a identidade dos dois (Jivatman e Paramatman) - cuja identidade já existe, de fato - é realizada pelo Yogin ou praticante

de Yoga. Isso é realizado porque o Espírito atravessou o véu de Maya que, como mente e matéria, obscurece esse conhecimento de si mesmo. O meio pelo qual isso é alcançado é o processo de Yoga que libera a Jiva de Maya. Assim, o Gheranda-Samhita diz: "Não há vínculo igual em força a Maya, e nenhum poder maior para destruir esse vínculo que o Yoga". Do ponto de vista advaítico ou monístico, o Yoga no sentido de uma união final é inaplicável, pois a união implica um dualismo do espírito divino e humano. Nesse caso, denota *oprocisso* ao invés do resultado. Quando os dois são considerados distintos, o Yoga pode se aplicar a ambos. Uma pessoa que pratica ioga é chamada de iogue. Nem todos são competentes para tentar o Yoga; apenas alguns são. É preciso, nesta ou em outras vidas, ter passado por Karma ou serviço altruísta e observâncias ritualísticas, sem apego às ações ou seus frutos, e Upasana ou adoração devocional, e obtido o fruto disso, a saber, uma mente pura (Chittasuddhi).) Isso não significa apenas uma mente livre de impureza sexual. A conquista dessa e de outras qualidades é o ABC do Sadhana. Uma pessoa pode ter uma mente pura nesse sentido, e ainda assim ser totalmente incapaz do Yoga. Chittasuddhi consiste não apenas em pureza moral de todo tipo, mas em conhecimento, desapego, capacidade de puro funcionamento intelectual, atenção, meditação e assim por diante. Quando pelo Karma Yoga e Upasana, a mente é levada a esse ponto e quando, no caso do Jnana Yoga, há desapego e desapego do mundo e de seus desejos, então o caminho do Yoga está aberto para a realização da Verdade suprema. Muito poucas pessoas são realmente competentes para o Yoga em sua forma superior. A maioria deve buscar seu progresso no caminho do Karma Yoga e da devoção.

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

O que é conhecido como Yoga de oito membros (Ashtanga Yoga) contém cinco dos Sadhanas acima (Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhyana e Samadhi) e três outros, a saber, Yama ou

autocontrole por castidade, temperança, prevenção de dano (Ahimsa) e outras virtudes; Niyama ou observâncias religiosas, caridade e assim por diante, com devoção ao Senhor (Isvara-Pranidhana); e Dharana, a fixação do órgão interno em seu objeto, conforme orientado na prática do Yoga. O homem é um microcosmo (Kshudra Brahmanda). Tudo o que existe no universo exterior existe nele. Todos os Tattvas e mundos estão dentro dele e também o Supremo Shiva-Sakti. O corpo pode ser dividido em duas partes principais, a cabeça e o tronco, por um lado, e as pernas, por outro. No homem, o centro do corpo está entre esses dois, na base da coluna vertebral onde as pernas começam. Apoiando o tronco e em todo o corpo há a medula espinhal. Este é o eixo do corpo, assim como o Monte Meru é o eixo da terra. Portanto, a coluna vertebral do homem é chamada Merudanda, o Meru ou bastão do eixo. As pernas e os pés são grossos, mostrando menos sinais de consciência do que o tronco, com sua substância espinhal branca e cinza; qual tronco em si é grandemente subordinado nesse aspecto à cabeça que contém o órgão da mente, ou cérebro físico, com sua substância branca e cinza. As posições da substância branca e cinza na cabeça e coluna vertebral, respectivamente, são invertidas. O corpo e as pernas abaixo do centro são os sete mundos inferiores ou inferiores sustentados pelos Sakti ou Poderes sustentadores do universo. Do centro para cima, a consciência se manifesta mais livremente através dos centros espinhais e cerebrais. Aqui estão as sete regiões superiores ou Lokas, um termo que significa “O que é visto” (Lokyante), isto é, experimentado e, portanto, são os frutos do Karma na forma de renascimento particular. Essas regiões, a saber, Bhuh, Bhuvah, Svah, Tapa, Jana, Maha e Satya Lokas correspondem aos seis centros; cinco no tronco, o sexto no centro cerebral inferior; e o sétimo no cérebro superior ou Satyaloka, a morada do Supremo Shiva-Sakti. As posições da substância branca e cinza na cabeça e coluna vertebral, respectivamente, são invertidas. O corpo e as pernas abaixo do centro são os sete mundos inferiores ou inferiores sustentados pelos Sakti ou Poderes sustentadores do universo. Do centro para cima, a consciência se manifesta mais livremente através dos centros espinhais e cerebrais. Aqui estão as sete regiões superiores ou Lokas, um termo que significa “O que é visto” (Lokyante), isto é, experimentado e, portanto, são os frutos do Karma na forma de renascimento particular. Essas regiões, a saber, Bhuh, Bhuvah, Svah, Tapa, Jana, Maha e Satya Lokas correspondem aos seis centros; cinco no tronco, o sexto no centro cerebral inferior; e o sétimo no cérebro superior ou Satyaloka, a morada do Supremo Shiva-Sakti. O corpo e as pernas abaixo do centro são os sete mundos inferiores ou inferiores sustentados pelos Sakti ou Poderes sustentadores do universo. Do centro para cima, a consciência se manifesta mais livremente através dos centros espinhais e cerebrais. Aqui estão as sete regiões superiores ou Lokas, um termo que significa “O que é visto” (Lokyante), isto é, experimentado e, portanto, são os frutos do Karma na forma de renascimento particular. Essas regiões, a saber, Bhuh, Bhuvah, Svah, Tapa, Jana, Maha e Satya Lokas correspondem aos seis centros; cinco no tronco, o sexto no centro cerebral inferior; e o sétimo no cérebro superior ou Satyaloka, a morada do Supremo Shiva-Sakti. O corpo e as pernas abaixo do centro são os sete mundos inferiores ou inferiores sustentados pelos Sakti ou Poderes sustentadores do universo. Do centro para cima, a consciência se manifesta mais livremente através dos centros espinhais e cerebrais. Aqui estão as sete regiões superiores ou Lokas, um termo que significa “O que é visto” (Lokyante), isto é, experimentado e, portanto, são os frutos do Karma na forma de renascimento particular. Essas regiões, a saber, Bhuh, Bhuvah,

Svah, Tapa, Jana, Maha e Satya Lokas correspondem aos seis centros; cinco no tronco, o sexto no centro cerebral inferior; e o sétimo no cérebro superior ou Satyaloka, a morada do Supremo Shiva-Sakti. a consciência se manifesta mais livremente através dos centros espinhais e cerebrais. Aqui estão as sete regiões superiores ou Lokas, um termo que significa “O que é visto” (Lokyante), isto é, experimentado e, portanto, são os frutos do Karma na forma de renascimento particular. Essas regiões, a saber, Bhuh, Bhuvah, Svah, Tapa, Jana, Maha e Satya Lokas correspondem aos seis centros; cinco no tronco, o sexto no centro cerebral inferior; e o sétimo no cérebro superior ou Satyaloka, a morada do Supremo Shiva-Sakti. a consciência se manifesta mais livremente através dos centros espinhais e cerebrais. Aqui estão as sete regiões superiores ou Lokas, um termo que significa “O que é visto” (Lokyante), isto é, experimentado e, portanto, são os frutos do Karma na forma de renascimento particular. Essas regiões, a saber, Bhuh, Bhuvah, Svah, Tapa, Jana, Maha e Satya Lokas correspondem aos seis centros; cinco no tronco, o sexto no centro cerebral inferior; e o sétimo no cérebro superior ou Satyaloka, a morada do Supremo Shiva-Sakti. cinco no tronco, o sexto no centro cerebral inferior; e o sétimo no cérebro superior ou Satyaloka, a morada do Supremo Shiva-Sakti. cinco no tronco, o sexto no centro cerebral inferior; e o sétimo no cérebro superior ou Satyaloka, a morada do Supremo Shiva-Sakti.

Os seis centros são: o Muladhara, ou suporte radicular, situado na base da coluna vertebral, em uma posição intermediária no períneo, entre a raiz dos órgãos genitais e o ânus; acima, na região dos órgãos genitais, abdômen, coração, tórax e garganta e na testa entre os dois olhos, estão os chakras Svadhishtana, Manipura, Anahata, Visuddha e Ajna, respectivamente. Estes são os principais centros, embora alguns textos falem de outros, como os chakras de Lalana e Manas e Soma. A sétima região além dos Chakras é a parte superior do cérebro, o mais alto centro de manifestação da consciência no corpo e, portanto, a morada do Supremo Shiva-Sakti. Quando se diz que é a “morada”, não significa que o Supremo esteja lá no sentido de nossa “colocação”, ou seja, está lá e não em outro lugar! O Supremo nunca é localizado, enquanto suas manifestações são. Está em toda parte, dentro e fora do corpo, mas é dito que está no Sahasrara, porque é lá que o Supremo Shiva-Sakti é realizado. E deve ser assim, porque a consciência é realizada entrando e passando pela manifestação superior da mente, o Sattvamayi Buddhi, acima e além do qual estão os próprios Chit e Chidrupini Saktis. Do aspecto de Shiva-Sakti Tattva, a Mente evoluiu em sua forma como Buddhi, Ahamkara, Manas e sentidos associados (Indriyas), cujo centro está acima do Ajna Chakra e abaixo do Sahasrara. De Ahamkara procedem os Tanmatras, ou gerais dos particulares dos sentidos, que evoluem as cinco formas de matéria sensível (Bhuta), a saber, Akasa (éter), Vayu (ar), Agni (fogo), Apah (água) e Prithvi (terra). A tradução para o inglês dada não implica que os Bhutas sejam os mesmos que os elementos em inglês do ar, fogo, água, terra. Os termos indicam graus variados de matéria, do etéreo ao sólido. Assim, Prithvi ou terra é qualquer questão no estado Prithvi; isto é, que pode ser sentido pela indriya do olfato. Mente e matéria permeiam todo o corpo. Mas existem centros nos quais eles são predominantes. Assim, Ajna é o centro da mente, e os cinco Chakras inferiores são os centros dos cinco Bhutas; Visuddha de Akasa, Anahata de Vayu, Manipura de Agni, Svadhishtana de Apah e Muladhara de Prithvi. Assim, Prithvi ou terra é qualquer questão no estado Prithvi; isto é, que pode ser sentido pela indriya do olfato. Mente e matéria permeiam todo o corpo. Mas existem centros nos quais eles são predominantes. Assim, Ajna é o centro da mente, e os cinco Chakras inferiores são os centros dos cinco Bhutas; Visuddha de Akasa, Anahata de Vayu, Manipura de Agni, Svadhishtana de Apah e Muladhara de Prithvi. Assim, Prithvi ou terra é qualquer questão no estado Prithvi; isto é, que pode ser sentido pela indriya do olfato. Mente e matéria permeiam todo o corpo. Mas existem centros nos quais eles são predominantes. Assim, Ajna é o centro da mente, e os cinco Chakras inferiores são os centros dos cinco Bhutas; Visuddha de Akasa, Anahata de Vayu, Manipura de Agni, Svadhishtana de Apah e Muladhara de Prithvi.

Em resumo, o homem como microcosmo é o Espírito onipresente (que mais se manifesta puramente no Sahasrara) veiculado por Sakti na forma de mente e matéria, cujos centros são o sexto e o seguir cinco chakras, respectivamente.

Os seis Chakras foram identificados com os plexos a seguir, começando no mais baixo, o Muladhara; o plexo sacrococcígeo, o plexo sacral, o plexo solar (que forma a grande junção das cadeias simpáticas direita e esquerda Ida e Pingala com o eixo cerebro-espinhal). Conectado a isso está o plexo lombar. Em seguida, segue o plexo cardíaco (Anahata), plexo laríngeo e, finalmente, o Ajna ou cerebelo com seus dois lobos. Acima disso está o Manas-Chakra ou cérebro médio e, finalmente, o Sahasrara ou cérebro superior. Os seis chakras em si são centros vitais na coluna vertebral na matéria branca e cinza lá. Eles podem, no entanto, e provavelmente influenciam e governam o trato bruto fora da coluna vertebral na região corporal lateral e co-extensiva com a seção da coluna vertebral em que um determinado centro está situado. Os Chakras são centros de Sakti como força vital. Em outras palavras, esses são centros de Pranasakti manifestados por Pranavayu no corpo vivo, cujos Devatas presidentes são nomes para a Consciência Universal, pois se manifesta na forma desses centros. Os chakras não são perceptíveis aos sentidos grosseiros. Mesmo sendo perceptíveis no corpo vivo que ajudam a organizar, desaparecem com a desintegração do organismo na morte. Só porque o exame post mortem do corpo não revela esses chakras na coluna vertebral, algumas pessoas pensam que esses chakras não existem, e são apenas a fabricação de um cérebro fértil. Essa atitude nos lembra um médico que declarou que havia realizado muitos pós-morte e nunca havia descoberto uma alma!

As pétalas dos lótus variam, sendo 4, 6, 10, 12, 16 e 2 respectivamente, começando no Muladhara e terminando em Ajna. Existem 50 no total, assim como as letras do alfabeto que estão nas pétalas; isto é, os Matrikas estão associados aos Tattvas; uma vez que ambos são produtos do mesmo processo cósmico criativo que se manifesta como função fisiológica ou psicológica. Vale ressaltar que o número de pétalas é o das letras que deixam de fora Ksha ou o segundo La, e que essas 50 multiplicadas por 20 estão nas 1000 pétalas do Sahasrara, um número indicativo de infinitude. Mas por que, pode-se perguntar, as pétalas variam em número? Por que, por exemplo, existem 4 no Muladhara e 6 no Svadhishthana? A resposta dada é que o número de pétalas em qualquer Chakra é determinado pelo número e posição dos nervos Nadis ou Yoga ao redor desse Chakra. Assim, quatro Nadis circundando e passando através dos movimentos vitais do Chakra Muladhara dão a ele a aparência de um lótus de quatro pétalas, que são configurações feitas pelas posições de Nadis em qualquer centro em particular. Esses Nadis não são aqueles que são conhecidos pelos Vaidya. Estes últimos são nervos físicos brutos. Mas os primeiros, aqui mencionados, são chamados Yoga-Nadis e são canais sutis (Vivara) ao longo dos quais as correntes prânicas fluem. O termo Nadi vem da raiz Nad, que significa movimento. O corpo é preenchido com um número incontável de Nadis. Se eles fossem revelados aos olhos, o corpo apresentaria a aparência de um gráfico altamente complicado de correntes oceânicas. Superficialmente, a água parece a mesma. Mas o exame mostra que ele está se movendo com diferentes graus de força em todas as direções. Todos esses lótus existem nas colunas da coluna vertebral.

O Merudanda é a coluna vertebral. A anatomia ocidental a divide em cinco regiões; e deve-se notar, em corroboração da teoria aqui exposta, que elas correspondem às regiões nas quais os cinco chakras estão situados. O sistema espinhal central compreende o cérebro ou encéfalo contido no crânio (no qual estão os Lalana, Ajna, Manas, Soma Chakras e Sahasrara); como também a medula espinhal que se estende da borda superior do Atlas abaixo do cerebelo e desce até a segunda vértebra lombar, onde se afunila até um ponto chamado filum terminale. Dentro da coluna vertebral está o cordão, um composto de matéria cerebral cinza e branca, na qual estão os cinco chakras inferiores. Vale ressaltar que o filum terminale era anteriormente considerado um mero cordão fibroso, um veículo inadequado, alguém poderia pensar: para o Muladhara Chakra e Kundalini Sakti. Investigações microscópicas mais recentes revelaram, no entanto, a existência de matéria

cinzenta altamente sensível no filum terminale, que representa a posição do Muladhara. Segundo a ciência ocidental, a medula espinhal não é apenas um condutor entre a periferia e os centros de sensação e vontade, mas também é um centro ou grupo de centros independente. O Sushumna é um Nadi no centro da coluna vertebral. Sua base é chamada Brahma-Dvara ou Portão de Brahman. No que diz respeito às relações fisiológicas dos chakras, tudo o que se pode dizer com certo grau de certeza é que os quatro acima Muladhara têm relação com as funções genito-excretórias, digestivas, cardíacas e respiratórias e que os dois centros superiores, o Ajna (com os Chakras associados) e o Sahasrara denotam várias formas de sua atividade cerebral que terminam no repouso da Consciência Pura obtida através do Yoga. Os Nadis de cada lado, Ida e Pingala, são os cordões simpáticos esquerdo e direito que cruzam a coluna central de um lado para o outro, tornando no Ajna com o Sushumna um nó triplo chamado Triveni; que é dito ser o local na Medula onde os cordões simpáticos se juntam e de onde eles se originam - esses Nadis, juntamente com os dois Ajna e Sushumna com lóbulos, formando a figura do Caduceu do Deus Mercúrio, que alguns dizem: representá-los. Os Nadis de cada lado, Ida e Pingala, são os cordões simpáticos esquerdo e direito que cruzam a coluna central de um lado para o outro, tornando no Ajna com o Sushumna um nó triplo chamado Triveni; que é dito ser o local na Medula onde os cordões simpáticos se juntam e de onde eles se originam - esses Nadis, juntamente com os dois Ajna e Sushumna com lóbulos, formando a figura do Caduceu do Deus Mercúrio, que alguns dizem: representá-los. Os Nadis de cada lado, Ida e Pingala, são os cordões simpáticos esquerdo e direito que cruzam a coluna central de um lado para o outro, tornando no Ajna com o Sushumna um nó triplo chamado Triveni; que é dito ser o local na Medula onde os cordões simpáticos se juntam e de onde eles se originam - esses Nadis, juntamente com os dois Ajna e Sushumna com lóbulos, formando a figura do Caduceu do Deus Mercúrio, que alguns dizem: representá-los. Os Nadis de cada lado, Ida e Pingala, são os cordões simpáticos esquerdo e direito que cruzam a coluna central de um lado para o outro, tornando no Ajna com o Sushumna um nó triplo chamado Triveni; que é dito ser o local na Medula onde os cordões simpáticos se juntam e de onde eles se originam - esses Nadis, juntamente com os dois Ajna e Sushumna com lóbulos, formando a figura do Caduceu do Deus Mercúrio, que alguns dizem: representá-los. Os Nadis de cada lado, Ida e Pingala, são os cordões simpáticos esquerdo e direito que cruzam a coluna central de um lado para o outro, tornando no Ajna com o Sushumna um nó triplo chamado Triveni; que é dito ser o local na Medula onde os cordões simpáticos se juntam e de onde eles se originam - esses Nadis, juntamente com os dois Ajna e Sushumna com lóbulos, formando a figura do Caduceu do Deus Mercúrio, que alguns dizem: representá-los.

Como é que o despertar de Kundalini Sakti e Sua união com Shiva afeta o estado de união extática (Samadhi) e a experiência espiritual que é alegada?

Em primeiro lugar, existem duas linhas principais de Yoga, a saber, Dhyana ou Bhavana-Yoga e Kundalini Yoga; e há uma diferença marcante entre os dois. A primeira classe de Yoga é aquela em que o êxtase (Samadhi) é obtido por processos intelectuais (Kriya-Jnana) de meditação e similares, com a ajuda, pode ser, de processos auxiliares de Mantra ou Hatha Yoga (além do despertar). da Kundalini) e por desapego do mundo; o segundo se destaca como a porção do Hatha Yoga na qual, embora os processos intelectuais não sejam negligenciados, o Sakti criativo e sustentador de todo o corpo está realmente e verdadeiramente unido à Consciência do Senhor. O Yogin a faz apresentá-lo ao Senhor e desfruta da felicidade da união através dela. Embora seja ele quem A desperte, é Ela quem dá conhecimento ou Jnana, pois ela é ela mesma. O Dhyana Yogin obtém a familiaridade com o Estado Supremo que seus próprios poderes meditativos podem dar a ele e não conhece o desfrute da união com Shiva no e através do poder corporal fundamental. As duas formas de Yoga diferem tanto quanto ao método quanto ao resultado. O Hatha Yogin considera seu Yoga e seus frutos os mais altos; o Jnana Yogin pode pensar da mesma forma. Kundalini é tão renomada que muitos procuram conhecê-la. Tendo estudado a teoria deste Yoga, pode-se perguntar: "Podemos continuar sem ele?" A resposta é: "Depende do que você está procurando". Se você deseja despertar a Kundalini Sakti, desfrutar a bem-aventurança da união de Shiva e Sakti através dela e obter os poderes que a acompanham (Siddhis), é óbvio que esse fim só pode ser alcançado pelo Kundalini Yoga. Nesse caso, existem alguns riscos incorridos. Mas se a Libertação é buscada sem desejo de união através da Kundalini, então esse Yoga não é necessário; pois a Liberação Pura

Jnana Yoga pode ser obtida através do desapego, do exercício e depois da quietude da mente, sem qualquer despertar do poder corporal central. Em vez de partir para o mundo e se unir a Shiva, o Jnana Yogin, para alcançar esse resultado, se destaca do mundo. Um é o caminho do prazer e o outro do ascetismo. O samadhi também pode ser obtido no caminho da devoção (Bhakti), como no caminho do conhecimento. De fato, a maior devoção (Para Bhakti) não é diferente do conhecimento. Ambos são realização. Mas, embora a Libertação (Mukti) seja alcançável por qualquer um dos métodos, há outras diferenças marcantes entre os dois. Um Dhyana Yogin não deve negligenciar seu corpo, sabendo que, como ele é mente e matéria, cada um reage, um sobre o outro. A negligência ou a mera mortificação do corpo são mais propensas a produzir imaginação desordenada do que uma verdadeira experiência espiritual. Ele não está preocupado, no entanto, com o corpo no sentido em que o Hatha Yogin está. É possível ser um Dhyana Yogin bem-sucedido e, no entanto, ser fraco no corpo e na saúde, doente e de vida curta. Seu corpo, e não ele próprio, determina quando ele deve morrer. Ele não pode morrer à vontade. Quando ele está em Samadhi, Kundalini Sakti ainda está dormindo no Muladhara, e nenhum dos sintomas físicos, bem-aventurança ou poderes psíquicos (Siddhis) descritos como acompanhando o despertar de Deus são observados no caso dele. O êxtase que ele chama de "Libertação enquanto ainda vive" (Jivanmukti) não é um estado como o da Libertação real. Ele ainda pode estar sujeito a um corpo sofredor, do qual ele escapa apenas na morte, quando, se é que é libertado. Seu êxtase é da natureza de uma meditação que passa para o Vazio (Bhavana-samadhi) efetuada através da negação de toda forma de pensamento (Chitta-Vritti) e do desapego do mundo - um processo comparativamente negativo no qual o ato positivo de elevar o O poder central do corpo não participa. Por seu esforço, a mente que é um produto da Kundalini como Prakriti Sakti, juntamente com seus desejos mundanos, fica quieta, de modo que o véu produzido pelo funcionamento mental é removido da Consciência. No Laya Yoga, a própria Kundalini, quando despertada pelo Yogin (pois esse é o seu ato e parte), alcança para ele essa iluminação.

Mas por que, pode-se perguntar, deve haver um problema no corpo e em seu poder central, mais particularmente porque há riscos e dificuldades incomuns envolvidos? A resposta já foi dada. Existe perfeição e certeza da Realização através da ação do Poder, que é o próprio Conhecimento (Jnanarupa Sakti), uma aquisição intermediária de poderes (Siddhis), e prazer intermediário e final. Se a Realidade Suprema é a que existe em dois aspectos do desfrute quieto do Eu e da libertação de toda forma e desfrute ativo dos objetos, isto é, como puro espírito e espírito na matéria, uma união completa com a Realidade exige tal unidade em ambos os seus aspectos. Deve ser conhecido aqui (Iha) e ali (Amutra). Quando corretamente apreendido e praticado, há verdade na doutrina que ensina que o homem deve fazer o melhor dos dois mundos. Não há incompatibilidade real entre os dois, desde que sejam tomadas medidas em conformidade com a lei universal da manifestação. Considera-se falso ensino que a felicidade daqui em diante só pode ser alcançada por falta de prazer agora ou em busca deliberada de sofrimento e mortificação. É Shiva quem é a Experiência Bem-Aventurada Suprema e que aparece na forma de homem com uma vida de prazer e dor misturados. Tanto a felicidade aqui como a bem-aventurança da libertação aqui e no futuro poderão ser alcançadas, se a identidade desses sivas for realizada em todos os atos humanos. Isso será alcançado fazendo de todas as funções humanas, sem exceção, um ato religioso de sacrifício e adoração (Yajna). No antigo ritual vaidik, o prazer com comida e bebida era precedido e acompanhado de sacrifício e ritual cerimoniais. Tal gozo foi o fruto do sacrifício e o presente dos Devas. Num estágio mais alto da vida de um Sadhaka, é oferecido àquele de quem todos os presentes vêm e dos quais os Devatas são formas limitadas inferiores. Mas esta oferta também envolve um dualismo do qual o mais alto Sadhana monístico (Advaita) é livre. Aqui a vida individual e a vida mundial são conhecidas como uma. E o Sadhaka, quando come, bebe ou cumpre qualquer outra função natural do corpo, faz isso, dizendo e sentindo "Sivoham". Não é apenas o indivíduo separado que age e desfruta. É Shiva quem o faz dentro e através dele. Tal

pessoa reconhece, como já foi dito, que sua vida e o jogo de todas as suas atividades não são uma coisa à parte, a serem mantidos e perseguidos egotisticamente por si e por seu próprio bem, como se o prazer fosse algo a ser retirado da vida. por sua própria força sem ajuda e com um senso de separação; mas sua vida e todas as suas atividades são concebidas como parte da ação divina na natureza (Shakti), manifestando-se e operando na forma de homem. Ele percebe na pulsação do coração o ritmo que palpita e é a canção da Vida Universal. Negligenciar ou negar as necessidades do corpo, considerá-lo como algo não divino, é negligenciar e negar a vida maior da qual faz parte, e falsificar a grande doutrina da unidade de todos e do que é supremo. identidade de matéria e espírito. Governados por esse conceito, até as mais baixas necessidades físicas assumem um significado cósmico. O corpo é Shakti; suas necessidades são as necessidades de Shakti. Quando o homem desfruta, é Shakti quem desfruta através dele. Em tudo que ele vê e faz, é a Mãe que olha e age, Seus olhos e mãos são os dela. O corpo inteiro e todas as suas funções são Suas manifestações. Realizá-la plenamente como tal é aperfeiçoar essa manifestação particular de Sua que é ele próprio. O homem, ao procurar ser o dono de si mesmo, o procura em todos os planos físicos, mentais e espirituais, nem pode ser cortado, pois todos estão relacionados, sendo apenas aspectos diferentes da Consciência onipresente. Quem, pode-se perguntar, é o mais divino; aquele que negligencia e despreza o corpo ou a mente, a fim de alcançar alguma superioridade espiritual imaginada, ou aquele que, com razão, aprecia tanto as formas do único Espírito que elas vestem? A realização é mais rápida e verdadeiramente alcançada pelo discernimento do Espírito em e como todo ser e suas atividades, depois fugindo e deixando-os de lado como sendo não espirituais ou ilusórios e impedimentos no caminho. Se não forem corretamente concebidos, podem ser impedimentos e a causa da queda; caso contrário, tornam-se instrumentos de realização; e que outros existem à mão? E assim, quando os atos são realizados no sentimento de luta e no estado de espírito (Bhava), esses atos dão prazer; e o Bhava repetido e prolongado produz longamente a experiência divina (Tattva-Jnana) que é a Libertação. Quando a Mãe é vista em todas as coisas, ela é finalmente percebida como Ela que está além de todas elas. Quando a Mãe é vista em todas as coisas, ela é finalmente percebida como Ela que está além de todas elas. Quando a Mãe é vista em todas as coisas, ela é finalmente percebida como Ela que está além de todas elas.

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

Pelos processos inferiores do Hatha Yoga, busca-se atingir um corpo físico perfeito que também será um instrumento totalmente adequado pelo qual a mente possa funcionar. Uma mente perfeita, novamente, se aproxima e, em Samadhi, passa para a própria Consciência Pura. O Hatha Yogin busca, assim, um corpo que seja tão forte quanto o aço, saudável, livre de sofrimento e, portanto, de vida longa. Mestre do corpo que ele é - o mestre da vida e da morte. Sua forma brilhante desfruta da vitalidade da juventude. Ele vive contanto que tenha vontade de viver e desfrute no mundo das formas. Sua morte é a morte à vontade (Iccha-Mrityu); Ao fazer o grande e maravilhosamente expressivo gesto de dissolução (Samhara-Mudra), ele se afasta grandemente. Mas, pode-se dizer, os Hatha Yogins ficam doentes e morrem. Em primeiro lugar, a disciplina completa é de dificuldade e risco e só pode ser exercida sob a orientação de um guru habilidoso. A prática não assistida e mal sucedida pode levar não apenas à doença, mas à morte. Quem procura conquistar o Senhor da morte corre o risco, por fracasso, de uma conquista mais rápida por Ele. Todos os que tentam esse Yoga não conseguem, é claro, ter sucesso ou encontrar a mesma medida de sucesso. Os que fracassam não apenas sofrem as enfermidades dos homens comuns, mas também outros causados por práticas mal praticadas ou para as quais não são adequadas. Aqueles novamente que conseguem, fazem-no em graus variados. Pode-se prolongar sua vida para a idade sagrada de 84, outros para 100, outros ainda mais. Em teoria, pelo menos aqueles que são

aperfeiçoados (Siddhas) partem deste plano quando quiserem. Todos não têm a mesma capacidade ou oportunidade, por falta de vontade, força corporal ou circunstância. Todos podem não estar dispostos ou capazes de seguir as regras estritas necessárias para o sucesso. A vida moderna também não oferece em geral as oportunidades para uma cultura física tão completa. Todos os homens podem não desejar uma vida assim ou podem pensar que a realização dela não vale o trabalho envolvido. Alguns podem querer se livrar do corpo e disso o mais rápido possível. Dizem, portanto, que é mais fácil obter a Libertação do que a Imortalidade! O primeiro pode ser tido por altruísmo, desapego do mundo, disciplina moral e mental. Mas vencer a morte é mais difícil do que isso, pois essas qualidades e atos não valerão sozinhos. Quem o conquista, mantém a vida no oco de uma mão e, se ele for um bem sucedido (Siddha) Yogin, a Libertação, por outro. Ele tem gozo e libertação. Ele é o imperador que é o mestre do mundo e o possuidor da bem-aventurança que está além de todos os mundos. Portanto, o Hatha Yogin afirma que todo Sadhana é inferior ao Hatha Yoga!

O Hatha Yogin que trabalha para a Libertação o faz através do Laya Yoga Sadhana ou Kundalini Yoga, que proporciona tanto prazer quanto Libertação. Em todo centro em que ele desperta Kundalini, ele experimenta uma forma especial de felicidade e ganha poderes especiais. Levando-a a Shiva de seu centro cerebral, ele desfruta da Bem-Aventurança Suprema, que por natureza é a Libertação, e que, quando estabelecida em permanência, é a própria Libertação no afrouxamento do Espírito e do Corpo.

A energia (Shakti) polariza-se em duas formas, a saber, estática ou potencial (Kundalini) e dinâmica (as forças de trabalho do corpo como Prana). Por trás de toda atividade há um fundo estático. Este centro estático no corpo humano é o poder central da serpente no Muladhara (suporte da raiz). É o poder que é o suporte estático (Adhara) de todo o corpo e todas as suas forças prânicas em movimento. Este Centro (Kendra) de Poder é uma forma grosseira de Chit ou Consciência; isto é, em si (Svarupa), é Consciência; e pela aparência é um poder que, como forma mais elevada de força, é uma manifestação dele. Assim como existe uma distinção (embora idêntica na base) entre a Consciência Quieta Suprema e Seu Poder ativo (Shakti), também quando a Consciência se manifesta como Energia (Sakti), possui os aspectos gêmeos da energia potencial e cinética. Não pode haver partição de fato da Realidade. Para o olho perfeito do Siddha, o processo de tornar-se é uma atribuição (Adhyasa). Mas, para os olhos imperfeitos do Sadhaka, ou seja, o aspirante a Siddhi (realização aperfeiçoada), ao espírito que ainda está trabalhando através dos planos inferiores e se identificando de maneira diversa com eles, o devir tende a aparecer e a aparência é real. O Kundalini Yoga é uma tradução da Verdade Vedântica deste ponto de vista prático e representa o processo do mundo como uma polarização na própria Consciência. Essa polaridade, tal como existe no corpo e no corpo, é destruída pelo Yoga, que perturba o equilíbrio da consciência corporal, cuja consciência é o resultado da manutenção desses dois pólos. O corpo humano, o pólo potencial da Energia, que é o Poder Supremo, é acionado para a ação, sobre o qual são atraídas as forças móveis (Shakti dinâmica) suportadas por ele, e todo o dinamismo assim gerado se move para cima para se unir à Consciência inativa no Lótus Mais Alto.

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

Passando da mente, vamos considerar o assunto. O átomo da ciência moderna deixou de ser um átomo no sentido de uma unidade indivisível da matéria. De acordo com a teoria do elétron, o átomo é um universo em miniatura que se assemelha ao nosso sistema solar. No centro deste

sistema atômico, temos uma carga de eletricidade positiva em torno da qual uma nuvem de cargas negativas chamada elétrons gira. As cargas positivas controlam-se mutuamente, para que o átomo esteja em uma condição de energia equilibrada e não se quebre normalmente, embora possa ocorrer na dissociação que é a característica de toda a matéria, mas que é tão claramente manifestada no radioatividade do rádio. Temos aqui novamente, uma carga positiva em repouso no centro e cargas negativas em movimento ao redor do centro. O que é dito assim sobre o átomo se aplica a todo o sistema cósmico e universo. No sistema mundial, os planetas giram em torno do Sol, e esse sistema em si é provavelmente (tomado como um todo) uma massa em movimento em torno de algum outro centro relativamente estático, até chegarmos a Brahma-Bindu, que é o ponto de Descanso Absoluto, em torno do qual todas as formas giram e pelas quais todas são mantidas. Da mesma forma, nos tecidos do corpo vivo, a energia operativa é polarizada em duas formas de energia - anabólica e catabólica, uma tendendo a mudar e a outra a conservar os tecidos; a condição real dos tecidos é simplesmente o resultado dessas duas atividades coexistentes ou simultâneas. e esse sistema em si é provavelmente (tomado como um todo) uma massa em movimento em torno de algum outro centro relativamente estático, até chegarmos ao Brahma-Bindu, que é o ponto de Descanso Absoluto, em torno do qual todas as formas giram e pelas quais todas são mantidas. Da mesma forma, nos tecidos do corpo vivo, a energia operativa é polarizada em duas formas de energia - anabólica e catabólica, uma tendendo a mudar e a outra a conservar os tecidos; a condição real dos tecidos é simplesmente o resultado dessas duas atividades coexistentes ou simultâneas. e esse sistema em si é provavelmente (tomado como um todo) uma massa em movimento em torno de algum outro centro relativamente estático, até chegarmos ao Brahma-Bindu, que é o ponto de Descanso Absoluto, em torno do qual todas as formas giram e pelas quais todas são mantidas. Da mesma forma, nos tecidos do corpo vivo, a energia operativa é polarizada em duas formas de energia - anabólica e catabólica, uma tendendo a mudar e a outra a conservar os tecidos; a condição real dos tecidos é simplesmente o resultado dessas duas atividades coexistentes ou simultâneas. a energia operativa é polarizada em duas formas de energia - anabólica e catabólica, uma tendendo a mudar e a outra a conservar os tecidos; a condição real dos tecidos é simplesmente o resultado dessas duas atividades coexistentes ou simultâneas. a energia operativa é polarizada em duas formas de energia - anabólica e catabólica, uma tendendo a mudar e a outra a conservar os tecidos; a condição real dos tecidos é simplesmente o resultado dessas duas atividades coexistentes ou simultâneas.

Em resumo, Shakti, ao se manifestar, se divide em dois aspectos polares - estático e dinâmico - o que implica que você não pode tê-lo de forma dinâmica sem ao mesmo tempo tê-lo de forma estática, como os pólos de um ímã. Em qualquer esfera de atividade da força, devemos ter, de acordo com o princípio cósmico de um fundo estático - Shakti em repouso ou "enrolado". Essa verdade científica é ilustrada na figura Kali, a Mãe Divina movendo-se como a Shakti Cinética no seio de Sadasiva, que é o fundo estático do Chit puro, que não tem ação, sendo a Mãe Gunamayi toda atividade.

A Shakti Cósmica é a coletividade (Samashti) em relação à qual a Kundalini em corpos particulares é a Shakti Vyashti (individual). O corpo é, como afirmei, um microcosmo (Kshudrabrahmanda). No corpo vivo, portanto, a mesma polarização da qual eu falei. Do Mahakundalini, o universo surgiu. Em Sua Forma Suprema, ela está em repouso, enrolada e unida (como Chidrupini) com o Shiva-bindu. Ela está então em repouso. Em seguida, ela se desenrola para se manifestar. Aqui, as três bobinas das quais o Kundalini Yoga fala são as três Gunas e as três e meia são o Prakriti e seus três Gunas, juntamente com os Vikritis. Suas 50 bobinas são as letras do alfabeto. Enquanto ela desenrola, os Tattvas e os Matrikas, a Mãe dos Varnas, saem dela. Ela está assim se movendo, e continua mesmo após a criação a se mover nos Tattvas assim criados. Pois, como eles nascem do movimento, eles continuam a se mover. O mundo inteiro (Jagat), como o termo sânscrito implica, está se movendo. Ela, assim, continua agindo criativamente até evoluir

Prithvi, o último dos Tattvas. Primeiro, ela cria a mente e depois importa. Este último se torna cada vez mais denso. Foi sugerido que os Mahabhutas são as densidades da ciência moderna: - Densidade do ar associada à velocidade máxima da gravidade; Densidade do fogo associada à velocidade da luz; Densidade da água ou do fluido associada à velocidade molecular e à velocidade equatorial da rotação da Terra; e densidade da Terra, a do basalto associada à velocidade newtoniana do som. Seja como for, é claro que os Bhutas representam uma densidade crescente de matéria até atingir sua forma sólida tridimensional. Quando Shakti criou este último ou Prithvi Tattva, o que há mais para ela fazer? Nada. Ela, portanto, repousa novamente. Em repouso, novamente, significa que Ela assume uma forma estática. Shakti, no entanto, nunca se esgota, isto é, é esvaziado em qualquer uma de suas formas. Portanto, a Kundalini Shakti neste momento é, por assim dizer, a Shakti que sobrou (embora ainda seja um plenum) após a criação do Prithvi, o último dos Bhutas. Temos assim Mahakundalini em repouso como Chidrupini Shakti no Sahasrara, o ponto de descanso absoluto; e então o corpo no qual o centro estático relativo está Kundalini em repouso e, em torno desse centro, todas as forças corporais se movem. Eles são Shakti, e Kundalini Shakti também. A diferença entre os dois é que eles são Shaktis em formas diferenciadas específicas em movimento; e Kundalini Shakti é Shakti indiferenciado, residual em repouso, isto é, enrolado. Ela está enrolada no Muladhara, que significa "apoio fundamental", e que é ao mesmo tempo a sede do Prithvi ou do último Tattva sólido e do Shakti ou Kundalini residual. O corpo pode, portanto, ser comparado a um ímã com dois pólos. O Muladhara, na medida em que é a sede da Kundalini Shakti, uma forma comparativamente grosseira de Chit (sendo Chit-Shakti e Maya Shakti), é o polo estático em relação ao resto do corpo, que é dinâmico. O trabalho que é o corpo necessariamente pressupõe e encontra um suporte estático, daí o nome Muladhara. No sentido, o Sakti estático no Muladhara é necessariamente coexistente com a Shakti criadora e evolutiva do corpo; porque o aspecto ou pólo dinâmico nunca pode ficar sem sua contraparte estática. Em outro sentido, é o Shakti residual que sobrou após essa operação.

O que acontece então na realização deste Yoga? Este Shakti estático é afetado pelo Pranayama e outros processos de Yoga e se torna dinâmico. Assim, quando completamente dinâmico, é quando Kundalini se une a Shiva no Sahasrara, a polarização do corpo cede. Os dois pólos estão unidos em um e existe o estado de consciência chamado Samadhi. A polarização, é claro, ocorre na consciência. O corpo realmente continua a existir como um objeto de observação para os outros. Continua sua vida orgânica. Mas a consciência do homem sobre seu corpo e todos os outros objetos é retirada porque a mente cessou no que diz respeito à sua consciência, tendo a função sido retirada em seu terreno, que é a consciência.

Como o corpo é sustentado? Em primeiro lugar, embora Kundalini Sakti seja o centro estático de todo o corpo como um organismo consciente completo, contudo cada uma das partes do corpo e suas células constituintes têm seus próprios centros estáticos que sustentam essas partes ou células. A seguir, a teoria dos próprios iogues é que a Kundalini ascende e que o corpo, como organismo completo, é mantido pelo néctar que flui da união de Shiva e Sakti no Sahasrara. Esse néctar é uma ejeção de energia gerada por sua união. O potencial Kundalini Sakti torna-se apenas parcialmente e não totalmente convertido em Sakti cinético; e, no entanto, como Sakti - como é dado no Muladhara - é uma infinidade, não se esgota; a loja potencial sempre permanece inesgotável. Nesse caso, o equivalente dinâmico é uma conversão parcial de um modo de energia em outro. Se, no entanto, o poder enrolado no Muladhara se tornasse absolutamente desenrolado, resultaria a dissolução dos três corpos - grosseiros, sutis e causais e, conseqüentemente, Videha-Mukti, Libertação sem corpo - porque o fundo estático em relação a uma forma particular de acordo com essa hipótese, teria cedido totalmente. O corpo se torna frio como um cadáver quando o Sakti o deixa, não devido ao esgotamento ou privação do poder estático no Muladhara, mas à concentração ou convergência do poder dinâmico normalmente difundido por todo o corpo, de modo que o equivalente dinâmico estabelecido contra o fundo estático da Kundalini Sakti é apenas o Prana

cinco vezes difuso reunido em casa - retirado dos outros tecidos do corpo e concentrado ao longo do eixo. Assim, normalmente, o equivalente dinâmico é o Prana difundido em todos os tecidos: no Yoga, ele é convergido ao longo do eixo, o equivalente estático da Kundalini Sakti durando nos dois casos. Parte do Prana dinâmico já disponível é feito para atuar na base do eixo de maneira adequada, o que significa que o centro basal ou Muladhara se torna, por assim dizer, super saturado e reage a todo o poder dinâmico difuso (ou Prana) retirando-o dos tecidos e convergindo-o ao longo da linha do eixo. Nesse caminho, o equivalente dinâmico difuso se torna o equivalente dinâmico convergido ao longo do eixo. O que, de acordo com essa visão, ascende não é o todo Sakti, mas um ejeto como um raio condensado, que finalmente atinge o Parama-Sivasthana. Lá, o Poder Central que sustenta a Consciência individual do mundo se funde na Consciência Suprema. A consciência limitada, transcendendo os conceitos passageiros da vida mundana, intui diretamente a Realidade imutável que subjaz a todo o fluxo fenomenal. Quando Kundalini Sakti dorme no Muladhara, o homem está acordado para o mundo; quando ela acorda para se unir, e se une, com a Consciência estática suprema que é Shiva, então a consciência adormece para o mundo e é uma com a Luz de todas as coisas. ascender não é o todo Sakti, mas um ejetar como um raio condensado, que finalmente atinge o Parama-Sivasthana. Lá, o Poder Central que sustenta a Consciência individual do mundo se funde na Consciência Suprema. A consciência limitada, transcendendo os conceitos passageiros da vida mundana, intui diretamente a Realidade imutável que subjaz a todo o fluxo fenomenal. Quando Kundalini Sakti dorme no Muladhara, o homem está acordado para o mundo; quando ela acorda para se unir, e se une, com a Consciência estática suprema que é Shiva, então a consciência adormece para o mundo e é uma com a Luz de todas as coisas. ascender não é o todo Sakti, mas um ejetar como um raio condensado, que finalmente atinge o Parama-Sivasthana. Lá, o Poder Central que sustenta a Consciência individual do mundo se funde na Consciência Suprema. A consciência limitada, transcendendo os conceitos passageiros da vida mundana, intui diretamente a Realidade imutável que subjaz a todo o fluxo fenomenal. Quando Kundalini Sakti dorme no Muladhara, o homem está acordado para o mundo; quando ela acorda para se unir, e se une, com a Consciência estática suprema que é Shiva, então a consciência adormece para o mundo e é uma com a Luz de todas as coisas. Lá, o Poder Central que sustenta a Consciência individual do mundo se funde na Consciência Suprema. A consciência limitada, transcendendo os conceitos passageiros da vida mundana, intui diretamente a Realidade imutável que subjaz a todo o fluxo fenomenal. Quando Kundalini Sakti dorme no Muladhara, o homem está acordado para o mundo; quando ela acorda para se unir, e se une, com a Consciência estática suprema que é Shiva, então a consciência adormece para o mundo e é uma com a Luz de todas as coisas. Lá, o Poder Central que sustenta a Consciência individual do mundo se funde na Consciência Suprema. A consciência limitada, transcendendo os conceitos passageiros da vida mundana, intui diretamente a Realidade imutável que subjaz a todo o fluxo fenomenal. Quando Kundalini Sakti dorme no Muladhara, o homem está acordado para o mundo; quando ela acorda para se unir, e se une, com a Consciência estática suprema que é Shiva, então a consciência adormece para o mundo e é uma com a Luz de todas as coisas. com a Consciência estática suprema que é Shiva, então a consciência adormece para o mundo e é uma com a Luz de todas as coisas. com a Consciência estática suprema que é Shiva, então a consciência adormece para o mundo e é uma com a Luz de todas as coisas.

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

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

Capítulo um

PRELIMINARES

Patanjali-vyasamukhan gurunanyamscha bhaktitah; Natosmi vangmanah-kayairajnanadhvanta-bhaskaran - Oferecemos nossa reverência por palavra, mente e corpo a Patanjali, Vyasa e a todos os outros rishis e mestres yogue que são como tantos sóis para remover a escuridão de Ajnana (ignorância).

Fundação - Vairagya

O homem, ignorante de sua verdadeira natureza divina, tenta em vão garantir a felicidade nos objetos perecíveis desse ilusório universo dos sentidos. Todo homem neste mundo está inquieto, descontente e insatisfeito. Na verdade, ele sente que está querendo algo, cuja natureza ele realmente não entende. Ele busca o descanso e a paz de que precisa, na realização de projetos ambiciosos. Mas ele descobre que a grandeza do mundo, quando segura, é uma ilusão e uma armadilha. Ele sem dúvida não encontra nenhuma felicidade nele. Ele recebe diplomas, títulos, honras, poderes, nome e fama; ele se casa; ele gera filhos; em resumo, ele recebe tudo o que imagina lhe daria felicidade. Mas, no entanto, ele não encontra descanso e paz.

Você não tem vergonha de repetir o mesmo processo de comer, dormir e conversar repetidamente? Você não está realmente farto dos objetos ilusórios criados pela malabarismo de Maya? Você tem um único amigo sincero neste universo? Existe alguma diferença entre um animal e o chamado ser humano digno com intelecto gabado, se ele não faz nenhum Sadhana espiritual diariamente, para auto-realização? Quanto tempo você quer permanecer escravo da paixão, Indriyas, mulher e corpo? Confie naqueles miseráveis miseráveis que se deleitam com a sujeira e que esqueceram sua verdadeira natureza Átmica e seus poderes ocultos!

As chamadas pessoas educadas são apenas sensualistas refinados. Prazer sensual não é prazer nenhum. Indriyas estão enganando você a cada momento. Prazer misturado com dor, tristeza, medo, pecado, doenças não é prazer nenhum. A felicidade que depende de objetos perecíveis não é felicidade. Se sua esposa morre, você chora. Se você perde dinheiro ou propriedade, é afogado na tristeza. Quanto tempo você deseja permanecer nesse estado abjeto e degradado? Aqueles que desperdiçam sua preciosa vida comendo, dormindo e conversando sem fazer qualquer Sadhana são apenas brutos.

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

Você quer um *Nitya* (eterno), *Nirupadhika* (independente), *Niratisaya* (Infinito) *Ananda*. Isso você encontrará apenas na sua realização do Eu. Sozinho, todas as suas misérias e tribulações desaparecerão. Você tomou esse corpo apenas para alcançar esse objetivo. "*Nite bite jate hain* - os dias estão passando rapidamente." O dia chegou e se foi. Você vai perder a noite também?

"Aashaya badhyate loko karmana bahu-chintaya;

Janati tasmat jagrata jagrata jagrata—

Você está preso neste mundo por desejos, ações e ansiedades múltiplas. Portanto, você não sabe que sua vida está decaindo lentamente e é desperdiçada. Portanto, acorde, acorde.

Agora acorde. Abra seus olhos. Aplique diligentemente ao Sadhana espiritual. Nunca perca um minuto. Muitos Yogins e Jnanins, Dattatreya, Patanjali, Cristo, Buda, Gorakhnath, Matsyendranath, Ram Das e outros já pisaram o caminho espiritual e realizaram-se através do Sadhana. Siga seus ensinamentos e instruções implicitamente.

Coragem, poder, força, sabedoria, alegria e felicidade são sua herança divina, seu direito de nascimento. Consiga todos eles através do Sadhana adequado. Será simplesmente absurdo pensar que seu Guru fará o Sadhana por você. Você é seu próprio redentor. Gurus e Acharyas mostrarão o caminho espiritual, removerão dúvidas e problemas e darão alguma inspiração. Você terá que trilhar o caminho espiritual. Lembre-se bem deste ponto. Você terá que se colocar cada passo no Caminho Espiritual. Portanto, pratiquem o Sadhana real. Liberte-se da morte e do nascimento e desfrute da Mais Alta Felicidade.

O que é Yoga?

A palavra 'Yoga' vem de uma raiz sânscrita 'Yuj', que significa aderir. Em seu sentido espiritual, é o processo pelo qual a identidade do Jivatma e Paramatma é realizada pelos Yogins. A alma humana é levada à comunhão consciente com Deus. O yoga está restringindo as modificações mentais.

Yoga é a inibição das funções da mente que leva à compreensão do espírito em sua natureza real. A inibição dessas funções da mente é por Abhyasa e Vairagya ”(Yoga Sutras).

Yoga é a ciência que ensina o método de unir o espírito humano a Deus. Yoga é a Ciência Divina que separa a Jiva do mundo fenomenal dos objetos dos sentidos e o liga à *Ananta*

Ananda (Felicidade Infinita), *Parama Shanti* (Paz Suprema), alegria de um personagem Akhanda e Poder que são atributos inerentes ao Absoluto. . O Yoga dá Mukti através de Asamprajnata Samadhi, destruindo todos os Sankalpas de todas as funções mentais antecedentes. Nenhum Samadhi é possível sem despertar a Kundalini. Quando o yogue atinge o estágio mais alto, todos os seus karmas são queimados e ele se liberta do Samsara-Chakra.

A importância do Kundalini Yoga

Na Kundalini Yoga, a criação e manutenção de Sakti de todo o corpo está realmente e verdadeiramente unida ao Senhor Shiva. O iogue incita-a a apresentá-lo ao seu senhor. O despertar de Kundalini Sakti e Sua União com o Senhor Shiva afeta o estado de *Samadhi* (união extática) e *Anubhava* espiritual (experiência). É Ela quem dá Conhecimento ou Jnana, pois Ela é Ela Mesma. A própria Kundalini, quando despertada pelos Yogins, alcança para eles a Jnana (iluminação).

A Kundalini pode ser despertada por vários meios e esses diferentes métodos são chamados por nomes diferentes, a saber, Raja Yoga, Hatha Yoga, etc. O praticante desta Kundalini Yoga afirma que é mais alto do que qualquer outro processo e que o Samadhi alcançado é o mesmo. mais perfeito. A razão pela qual alegam, é esta: - No Dhyana Yoga, o êxtase ocorre através do desapego do mundo e da concentração mental, liderando a variedade de operações mentais (*Vritti*.) da insurreição da pura consciência sem impedimentos pelas limitações da mente. O grau em que essa revelação da consciência é realizada depende do poder meditativo, Dhyana Sakti, do Sadhaka e da extensão do desapego do mundo. Por outro lado, Kundalini é toda Sakti e, portanto, é ela mesma Jnana Sakti - concede Jnana e Mukti, quando despertados pelos iogues. Em segundo lugar, na Kundalini Yoga não existe apenas um Samadhi através da meditação, mas o poder central do Jiva, carrega consigo as formas do corpo e da mente. A união, nesse sentido, é reivindicada como mais completa do que a promulgada apenas através de métodos. Embora em ambos os casos a consciência corporal se perca, na Kundalini Yoga não apenas a mente, mas também o corpo, na medida em que é representado por seu poder central, está realmente unido com o Senhor Shiva no Sahasrara Chakra. Essa união (Samadhi) produz *Bhukti* (gozo) que um Dhyana Yogi não possui.

Um Kundalini Yogi possui tanto *Bhukti* (prazer) quanto *Mukti* (libertação) no sentido mais pleno e literal. Portanto, este Yoga é considerado o principal de todos os Yogas. Quando a Kundalini adormecida é despertada por Yogic Kriyas, ela força uma passagem para cima através dos diferentes Chakras (Shat-Chakra *Bheda*). Excita ou estimula-os a uma atividade intensa. Durante sua ascensão, camada após camada da mente fica totalmente aberta. Todos os *Kleshas*(aflições) e os três tipos de Taapa desaparecerão. O iogue experimenta várias visões, poderes, bem-aventurança e conhecimento. Quando atinge o Sahasrara Chakra no cérebro, o Yogue obtém o máximo de conhecimento, Bem-aventurança, poder e Siddhis. Ele alcança o degrau mais alto da escada de Yoga. Ele fica perfeitamente desapegado do corpo e da mente. Ele se torna livre em todos os aspectos. Ele é um Yogi completo (*Purna Yogi*).

Qualificações importantes de um Sadhaka

Quando toda a vitalidade é minada do corpo, não se pode fazer nenhum sadhana rígido. A juventude é o melhor período para o Yoga Abhyasa. Esta é a primeira e principal qualificação de um Sadhaka; deve haver vigor e vitalidade.

Quem tem uma mente calma, que tem fé nas palavras de seu Guru e Sastras, que é moderado em comer e dormir e que tem intenso desejo de libertação do Samsara-Chakra, é uma pessoa qualificada para a prática do Yoga.

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

Tendo deixado de lado o egoísmo, a violência, a arrogância, o desejo, a ira, a avareza, a desinteresse e a paz - ele está apto a se tornar eterno. ”

Aqueles que são viciados em prazeres sensuais ou aqueles que são arrogantes e orgulhosos, desonestos, mentirosos, diplomáticos, ardilosos e traiçoeiros e que desrespeitam o Guru, Sadhus e anciãos e se divertem com controvérsias vãs e ações mundanas, nunca podem obter sucesso nas práticas de Yoga. .

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

Os sadhakas devem desenvolver as seguintes qualidades virtuosas:

Simplicidade, serviço ao Guru, pessoas idosas e doentes, Ahimsa, Brahmacharya, generosidade espontânea, Titiksha, Sama Drishti, Samata, espírito de serviço, abnegação, tolerância, Mitahara, humildade, honestidade e outras virtudes em um grau enorme. Os aspirantes não serão de modo algum beneficiados na ausência dessas virtudes, mesmo que exerçam muito para despertar a Kundalini através de exercícios de Yoga.

Os aspirantes devem abrir livremente seus corações ao seu Guru. Eles devem ser francos e sinceros. Devem desistir da auto-afirmação, veemência rajásica, vaidade e arrogância, e seguir as instruções de seu mestre com Sraddha e Prem. A autojustificação constante é um hábito perigoso para um Sadhaka.

A energia é desperdiçada com muita conversa, preocupações desnecessárias e medo vã. A fofoca e a conversa fiada devem ser inteiramente abandonadas. Um Sadhaka real é um homem de poucas palavras, direto ao ponto e também em questões espirituais. Os Sadhakas devem sempre permanecer sozinhos. Mouna é um ótimo *desiderato*. Misturar-se com chefes de família é altamente perigoso para um Sadhaka. A companhia de um chefe de família é muito mais prejudicial do que a companhia de uma mulher. A mente tem o poder de imitar.

Dieta Yogic

Um Sadhaka deve observar a disciplina perfeita. Ele deve ser educado, educado, cortês, gentil, nobre e gracioso em seu comportamento. Ele deve ter perseverança, vontade adamantina, paciência

asinina e *tenacidade sanguessuga* em Sadhana. Ele deve ser perfeitamente autocontrolado, puro e dedicado ao Guru.

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

“Mitaharam vina yastu yogarambham tu karayet; Nanarogo bhavettasya kinchit yogo na siddhyati
 “Sem observar a moderação da dieta, se alguém adota as práticas de Yoga, ele não pode obter nenhum benefício, mas recebe várias doenças” (Ghe. Sam. V-16).

A comida ocupa um lugar de destaque no Yoga-Sadhana. Um aspirante deve ter muito cuidado na seleção de artigos de natureza sátvica, especialmente no início de seu período de Sadhana. Mais tarde, quando Siddhi é atingido, restrições dietéticas drásticas podem ser removidas.

A pureza dos alimentos leva à pureza da mente. A comida sátvica ajuda na meditação. A disciplina da comida é muito, muito necessária para o Sadhana Yóguico. Se a língua é controlada, todos os outros Indriyas são controlados.

“Ahara-suddhau sattva-suddhih, sattva-suddhau dhruva smritih; Smriti-lambhe sarva-granthinam viprarnokshah - Pela pureza do alimento segue a purificação da natureza interior, pela purificação da natureza, a memória se torna firme e, ao fortalecer a memória, segue o afrouxamento de todos os laços e os sábios conseguem Moksha assim. "

Artigos Sattvic

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

Charu : Ferva metade de uma vidente de leite junto com um pouco de arroz cozido, ghee e açúcar. Esta é uma excelente comida para os iogues. Isso é para o dia. Durante a noite, meio copo de leite servirá.

O leite não deve ser cozido demais. Ele deve ser removido do fogo assim que o ponto de ebulição for atingido. A fervura em excesso destrói os princípios e vitaminas nutritivos e a torna inútil. Este é um alimento ideal para os Sadhakas. O leite é um alimento perfeito por si só.

Uma dieta de frutas exerce uma influência benigna na constituição. Esta é uma forma natural de dieta. As frutas são grandes produtoras de energia. A dieta de frutas e leite ajuda na concentração e na fácil focalização mental. Cevada, trigo, leite e ghee promovem a longevidade e aumentam o poder e a força. O suco de frutas e a água em que o açúcar é dissolvido são bebidas muito boas. Manteiga misturada com açúcar-doce e amêndoas embebidas em água podem ser tomadas. Isso esfriará o sistema.

Artigos Proibidos

Preparações ácidas, quentes, picantes e amargas, sal, mostarda, asafoetida, pimentões, tamarindo, coalhada azeda, carne, ovos, peixe, alho, cebola, licores alcoólicos, coisas ácidas, alimentos estragados, frutas maduras ou verdes e outras os artigos que discordam do seu sistema devem ser totalmente evitados.

A comida rajásica distrai a mente. Isso excita paixão. Desista de sal. Excita paixão e emoção. Desistir de sal ajuda a controlar a língua e, assim, a mente e a desenvolver a força de vontade também. Mordida de cobra e picadas de escorpião não terão influência sobre um homem que desistiu de sal. Cebola e alho são piores que a carne.

Viva uma vida natural. Tome comida simples e agradável. Você deve ter seu próprio menu para se adequar à sua constituição. Você é o melhor juiz para selecionar uma dieta sátvica.

O proficiente em Yoga deve abandonar artigos de comida prejudiciais à prática de Yoga. Durante Sadhana intenso, o leite (e o ghee também) são ordenados.

Já dei vários artigos de natureza sátvica. Isso não significa que você deve levar tudo. Você precisará selecionar algumas coisas facilmente disponíveis e adequadas para você. O leite é a melhor comida para os iogues. Mas mesmo uma pequena quantidade de leite é prejudicial para alguns e pode não estar de acordo com todas as constituições. Se uma forma de dieta não for adequada ou se você estiver constipado, mude a dieta e tente outros artigos sátvicos. Este é Yukti. Em matéria de alimentos e bebidas, você deve ser um mestre. Você não deve ter o mínimo desejo ou desejo por qualquer alimento em particular. Você não deve se tornar escravo de nenhum objeto em particular.

Mitahara

Alimentos pesados levam ao estado tamásico e induz apenas o sono. Existe uma compreensão geral errada de que é necessária uma grande quantidade de alimentos para a saúde e a força. Muito depende do poder de assimilação e absorção. Geralmente, na grande maioria dos casos, a maioria dos alimentos desaparece sem ser digerida, juntamente com as fezes. Tome metade do estômago de alimentos saudáveis. Encha um quarto com água pura. Deixe o resto livre. Este é Mitahara.

Mitahara desempenha um papel vital na manutenção da saúde perfeita. Quase todas as doenças são causadas por irregularidades nas refeições, excessos e alimentos prejudiciais. Comer todas as coisas o tempo todo como um macaco é altamente perigoso. Um homem assim pode se tornar um Rogi (homem doente) facilmente; mas ele nunca pode se tornar um iogue. Ouça a declaração enfática do Senhor Krishna: “O sucesso no Yoga não é para quem come muito ou pouco; nem para quem dorme muito ou pouco (Gita VI-16). Novamente no Sloka 18 do mesmo capítulo, Ele diz: "Para quem é temperamental em comer e em sono e vigília, o Yoga se torna um destruidor da miséria".

Um glutão não pode, desde o início, ter regulamentos de dieta e observar Mitahara. Ele deve praticar gradualmente isso. Primeiro deixe que ele tome menos quantidade duas vezes como de costume. Então, em vez das pesadas refeições noturnas de sempre, deixe-o levar frutas e leite sozinho por alguns dias. No devido tempo, ele pode evitar completamente as refeições noturnas e tentar levar frutas e leite durante o dia. Quem pratica Sadhana intenso deve tomar leite sozinho. É uma comida perfeita por si só. Se necessário, eles podem levar algumas frutas facilmente digeríveis. Um glutão, se, de repente, aderir à dieta de frutas ou leite, desejará a todo momento comer algo. Isso é mau. Reitero mais uma vez, a prática gradual é necessária.

Não jejue muito. Isso produzirá fraqueza em você. Jejuar ocasionalmente uma vez por mês ou quando a paixão o incomoda muito, é suficiente. Durante o jejum, você nem deve pensar nos vários artigos de comida. O pensamento constante da comida quando você jejua não pode trazer o resultado desejado. Durante o jejum, evite companhia. Viver sozinho. Utilize seu tempo no Sadhana Yóguico. Depois de um jejum, não tome alimentos pesados. Leite ou suco de frutas é benéfico.

Não faça muito barulho sobre sua dieta. Você não precisa anunciar para todos se for capaz de seguir uma determinada forma de dieta. A observância de tais Niyamas é para o seu progresso no caminho espiritual e você não será beneficiado espiritualmente por dar publicidade ao seu Sadhana. Hoje em dia, existem muitos que professam ganhar dinheiro e ganhar a vida realizando algum Asana, Pranayama ou adotando algum regime alimentar, como comer apenas matérias-primas, folhas ou raízes. Eles não podem ter nenhum crescimento espiritual. O objetivo da vida é

auto-realização. Os Sadhakas devem manter sempre a meta em vista e praticar Sadhana intenso com os métodos prescritos.

O lugar para Yoga Sadhana

O sadhana deve ser feito em um local isolado. Não deve haver interrupção por ninguém. Quando você mora em uma casa, uma sala bem ventilada deve ser reservada para fins de Sadhana. Não permita que ninguém entre na sala. Mantenha-o trancado e com chave. Não permita que nem sua esposa, filhos ou amigos íntimos entrem na sala. Deve ser mantido puro e santo. Deve estar livre de mosquitos, moscas e piolhos e absolutamente livre de umidade. Não mantenha muitas coisas na sala. Eles vão distraí-lo de vez em quando. Nenhum ruído ao redor também deve incomodá-lo. A sala não deve ser muito grande, pois os olhos começarão a vagar.

Locais de clima frio ou temperado são necessários para o Yoga Abhyasa, pois você ficará facilmente exausto em locais quentes. Você deve selecionar um local onde possa ficar confortavelmente durante todo o ano no inverno, verão e estação das chuvas. Você deve permanecer em um lugar durante todo o período do Sadhana. Selecione um local bonito e agradável, onde não haja perturbações, nas margens de um rio, lago ou mar ou no topo de uma colina, onde haja uma agradável primavera e bosque de árvores e onde o leite e os alimentos sejam facilmente adquiridos. Você deve selecionar um local onde haja outros praticantes de Yoga.

Quando vir outras pessoas dedicadas às práticas de Yoga, você se aplicará diligentemente a suas práticas. Você pode consultá-los em tempos de dificuldades. Não ande aqui e ali em busca de um lugar onde você terá todas as conveniências. Não mude de lugar com muita frequência quando encontrar algum inconveniente. Você deve aturar isso. Todo lugar tem alguma vantagem e desvantagem. Descubra um lugar onde você tem muitas vantagens e algumas desvantagens. Os seguintes locais são mais adequados. Eles são admiravelmente adaptados. O cenário é encantador e as vibrações espirituais são maravilhosas e elevadas. Existem vários Kutirs (cabanas) para viver em Abhyasis real, ou você pode construir sua própria cabana. Leite e outras rações estão disponíveis em todos os lugares das aldeias vizinhas. Qualquer aldeia solitária nas margens de Ganga, Narmada, Yamuna, Godavari, Krishna e Kaveri é adequada. Vou lhe contar alguns lugares importantes para a meditação.

Vale do Kulu, Vale do Champa e Srinagar, na Caxemira; Banrughu Guha perto de Tehri; Brahmavarta perto de Kanpur; Joshi (Prayag) em Allahabad; Cavernas Canárias perto de Bombaim; Mussoorie; Mt. Abu; Nainital; Brindavan; Banares; Puri; Uttara Brindavan (22 km de Almora); Hardwar, Rishikesh (N.Rly.); Lakshmanjhula (* 3), Floresta Brahmapuri (* 4), Ram Guha na Floresta Brahmapuri, Garuda Chatty (* 4), Neelkant (* 8), Vasishtha Guha (* 14), Uttarkashi; Deva Prayag; Badrinarayan; Gangotri, Nasik e Nandi Hills em Mysore. (* *Distância em milhas de Rishikesh*)

Se você construir um Kutir em um local movimentado, as pessoas por curiosidade o perturbarão. Você não terá vibrações espirituais lá. Haverá muitos outros distúrbios também. Novamente, você ficará sem proteção se construir seu Kutir em uma floresta densa. Ladrões e animais selvagens o incomodarão. A questão da comida surgirá. Você deve considerar todos esses pontos bem antes de selecionar um local para o seu Sadhana. Se você não puder entrar nesses lugares, converta uma sala solitária em uma floresta.

Seu Asana (sede) para as práticas de Yoga não deve ser muito alto nem muito baixo. Espalhe um assento de grama *Kusha*, pele de tigre ou pele de veado e depois sente-se. Queime incenso diariamente na sala. No período inicial do seu Sadhana, você deve ser muito particular sobre tudo isso. Quando você avançou suficientemente em sua prática, não precisa colocar muita ênfase em tais regras.

A Hora

É declarado em Gheranda Samhita que as práticas de Yoga não devem ser iniciadas no inverno, verão e estações das chuvas, mas apenas na primavera e no outono. Isso depende da temperatura do local em particular e da força do indivíduo. Geralmente, as horas mais frias são mais adequadas. Em lugares quentes, você não deve praticar durante o dia. As primeiras horas da manhã são adequadas para práticas de Yoga. Você deve evitar completamente o Yoga Abhyasa no verão nos locais onde a temperatura é quente, mesmo no inverno. Se você mora em lugares legais como Kodaikanal, Ooty, Caxemira, Badrinarayan, Gangotri, etc., pode praticar mesmo durante o dia. Conforme instruído nas lições anteriores, você não deve praticar quando o estômago estiver carregado. Geralmente, as práticas de yoga devem ser feitas somente após o banho. Um banho não é benéfico imediatamente após as práticas. Você não deve se sentar para praticar Yogic quando sua mente estiver inquieta ou quando estiver muito preocupado.

A idade

Meninos menores de 18 anos de idade, cujos corpos são muito sensíveis, não devem ter muita prática. Eles têm um corpo muito sensível que não suporta o esforço dos exercícios de Yoga. Além disso, a mente de um jovem estará vagando e instável e, portanto, na juventude não se pode se concentrar bem, enquanto que os exercícios de Yoga exigem concentração intensa e profunda. Na velhice, quando toda a vitalidade é minada por preocupações desnecessárias, ansiedades, problemas e outros Vyavaharas mundanos, não se pode fazer nenhuma prática espiritual. Yoga requer total vitalidade, energia, poder e força. Portanto, o melhor período para o Yoga Abhyasa é de 20 a 40 anos de idade. Quem é forte e saudável pode seguir as práticas de Yoga mesmo depois dos 50 anos.

Necessidade de um guru yogue

Antigamente, os aspirantes eram obrigados a viver com o Guru por vários anos, para que o Guru pudesse estudar os alunos completamente. A comida durante a prática, o que praticar e como, se os alunos estão qualificados para o caminho do Yoga e o temperamento dos aspirantes e outros itens importantes devem ser considerados e julgados pelo Guru. É o Guru que deve decidir se os aspirantes são do tipo Uttamai, Madhyama ou Adhama e consertar diferentes tipos de exercícios. O sadhana difere de acordo com a natureza, capacidade e qualificações dos aspirantes. Depois de entender a teoria do Yoga, você terá que aprender a prática de um experiente Guru Yóguico. Enquanto houver o mundo, existem livros sobre Yoga e professores também. Você terá que procurá-los com Sraddha, fé, devoção e sinceridade. Você pode obter lições fáceis do Guru e praticá-las em casa também nos estágios iniciais da prática. Quando você avança um pouco, para exercícios avançados e difíceis, você terá que ficar com o Guru. O contato pessoal com o Guru tem múltiplas vantagens. Você será altamente beneficiado pela aura magnética espiritual de seu Guru. Para a prática de Bhakti Yoga e Vedanta, você não precisa de um Guru ao seu lado. Depois de aprender os Srutis por algum tempo com um Guru, você terá que refletir e meditar sozinho, em um isolamento completo, enquanto no Kundalini Yoga você terá que quebrar os Granthis e levar a Kundalini de Chakra para Chakra. Todos esses são processos difíceis. O método de unir Apana e Prana e enviá-lo ao longo do Sushumna e quebrar os Granthis precisa da ajuda de um Guru. Você terá que se sentar aos pés do Guru por um longo tempo. Você terá que entender completamente a localização dos Nadis, Chakras e a técnica detalhada dos vários Kriyas Yóguicos. Esclareça ao seu Guru os segredos do seu coração e, quanto mais você o faz, maior a simpatia e ajuda que você obtém do seu Guru. Essa simpatia significa acesso de força a você na luta contra o pecado e a tentação.

“Aprenda isso por discipulado, por investigação e por serviço. Os sábios, os videntes da Essência das coisas, te instruirão em sabedoria”. (Gita-IV-34)

Alguns fazem meditação por alguns anos de forma independente. Mais tarde, eles sentem a necessidade de um guru. Eles se deparam com alguns obstáculos no caminho. Eles não sabem como prosseguir e evitar esses impedimentos ou obstáculos. Então eles começam a procurar um mestre. Um estrangeiro em uma cidade grande acha difícil voltar para sua residência em uma pequena avenida, apesar de já ter andado meia dúzia de vezes. Quando surge dificuldade, mesmo no caso de descobrir o caminho pelas ruas e estradas, quanto mais difícil deve ser no caminho da espiritualidade quando se anda sozinho com os olhos fechados!

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

Quem é um guru?

O guru é aquele que tem plena iluminação própria e remove o véu da ignorância em Jivas iludidas. Guru, Verdade, Brahman, Ishvara, Atman, Deus, Om são todos um. O número de almas realizadas pode ser menor neste Kali Yuga quando comparado com o Satya Yuga, mas eles estão sempre presentes para ajudar os aspirantes. Eles estão sempre procurando os Adhikarins adequados.

Guru é o próprio Brahman. Guru é o próprio Ishvara. Guru é Deus. Uma palavra dele é uma palavra de Deus. Ele não precisa ensinar nada. Até sua mera presença ou companhia é animadora, inspiradora e comovente. A própria empresa é auto-iluminação. Viver em sua empresa é educação espiritual. O que sai de seus lábios é todo Vedas ou verdade do evangelho. Sua própria vida é uma personificação dos Vedas. O guru é o seu guia ou preceptor espiritual, verdadeiro pai, mãe, irmão, parente e amigo íntimo. Ele é uma personificação da misericórdia e do amor. Seu sorriso terno irradia luz, bem-aventurança, alegria, conhecimento e paz. Ele é uma bênção para a humanidade que sofre. O que quer que ele fale é ensino upanisadico. Ele conhece o caminho espiritual. Ele conhece as armadilhas e armadilhas no caminho. Ele avisa os aspirantes. Ele remove obstáculos no caminho. Ele transmite força espiritual aos alunos. Ele mostra sua graça em suas cabeças. Ele leva o Prarabdha deles até na cabeça dele. Ele é o oceano da misericórdia. Todas as agonias, misérias, tribulações, manchas de mundanismo etc. desaparecem em sua presença.

É ele quem transmuta a pequena Jivahood em grande Brahmanhood. É ele quem revisa os velhos, errados e cruéis Samskaras dos aspirantes e os desperta para a obtenção do conhecimento do Eu. É ele quem eleva os Jivas do atoleiro do corpo e Samsara, remove o véu de Avidya, todas as dúvidas, Moha e medo, despertam a Kundalini e abrem o olho interior da intuição.

O Guru deve não apenas ser um Srottriya, mas também um Brahma-Nishtha. O simples estudo de livros não pode fazer de um Guru. Quem estudou Vedas e que tem conhecimento direto de Atman através de Anubhava só pode ser considerado um Guru. Se você puder encontrar a paz na presença de um Mahatma, e se suas dúvidas forem removidas pela presença dele, poderá levá-lo como seu Guru.

Um Guru pode despertar a Kundalini de um aspirante através da visão, toque, fala ou mero Sankalpa (pensamento). Ele pode transmitir espiritualidade ao aluno da mesma maneira que um dá uma fruta laranja para outro. Quando o Guru dá Mantra a seus discípulos, ele o dá com seu próprio poder e com Sātvica Bhava.

O Guru testa os alunos de várias maneiras. Alguns alunos o entendem mal e perdem a fé nele. Portanto, eles não são beneficiados. Aqueles que passam nos testes ousadamente são bem-sucedidos no final. Os exames periódicos na Universidade Adhyatmic dos Sábios são realmente muito rígidos. Nos dias de antigamente, os testes eram muito severos. Certa vez, Gorakhnath pediu a alguns de seus alunos que subissem em uma árvore alta e se jogassem de cabeça para baixo em um Tridente (*Trishul*) muito afiado . Muitos estudantes infiéis ficaram calados. Mas um estudante

fiel subiu na árvore com a velocidade da luz e se jogou no chão. Ele foi protegido pela mão invisível de Gorakhnath. Ele teve uma auto-realização imediata. Ele não tinha Deha-adhyasa (apego ao seu corpo). Os outros estudantes infieis tinham Moha e Ajnana fortes.

Há uma série de debates acalorados e controvérsia entre muitas pessoas sobre a necessidade de um Guru. Alguns deles afirmam com veemência e força que um preceptor não é de todo necessário para a autorrealização e progresso espiritual e que se pode ter progresso espiritual e auto-iluminação apenas através dos próprios esforços. Eles citam várias passagens das escrituras e designam argumentos e raciocínios para apoiá-las. Outros afirmam corajosamente com maior ênfase e força que nenhum progresso espiritual é possível para um homem, por mais inteligente que seja, por mais difícil que tente e lute no caminho espiritual, a menos que obtenha a graça benigna e a orientação direta de um preceptor espiritual.

Agora abra seus olhos e observe cuidadosamente o que está acontecendo neste mundo em todas as esferas da vida. Até um cozinheiro precisa de um professor. Ele serve sob um cozinheiro sênior por alguns anos. Ele lhe obedece implicitamente. Ele agrada ao professor de todas as maneiras possíveis. Ele aprende todas as técnicas de culinária. Ele obtém conhecimento através da graça de seu cozinheiro sênior, seu professor. Um advogado júnior quer a ajuda e orientação de um advogado sênior. Estudantes de matemática e medicina precisam da ajuda e orientação de um professor. Um estudante de ciências, música e astronomia quer a orientação de um cientista, músico e astrônomo. Quando é esse o caso do conhecimento comum e secular, o que dizer do caminho espiritual interno, no qual o aluno deve andar sozinho com os olhos fechados? Quando você está em uma selva espessa, você encontra vários caminhos cruzados. Você está em um dilema. Você não sabe as instruções e por qual caminho deve seguir. Você está confuso. Você quer um guia aqui para orientá-lo no caminho certo. É universalmente admitido que um professor eficiente é necessário em todos os ramos do conhecimento neste plano físico e que o crescimento físico, mental, moral e cultural só pode ser obtido com a ajuda e orientação de um mestre capaz. Esta é uma lei universal inexorável da natureza. Por que você nega a eles, amigo, a aplicação desta lei universalmente aceita no campo da espiritualidade? o crescimento mental, moral e cultural só pode ser obtido com a ajuda e orientação de um mestre capaz. Esta é uma lei universal inexorável da natureza. Por que você nega a eles, amigo, a aplicação desta lei universalmente aceita no campo da espiritualidade?

O conhecimento espiritual é uma questão de Guruparampara. É transmitido de um Guru para seu discípulo. Estude Brihadaranyaka Upanishad. Você terá um entendimento abrangente.

Gaudapadacharya transmitiu Autoconhecimento ao seu discípulo Govindapadacharya; Govindapadacharya ao seu discípulo Sankaracharya; Sankaracharya ao seu discípulo Suresvaracharya. Gorakhnath para Nivrittinath; Nivrittinath para Jnanadev. Totapuri transmitiu conhecimento a Ramakrishna; Ramakrishna para Vivekananda. Foi a Dra. Annie Besant quem moldou a carreira de Sri Krishnamurthi. Foi Ashtavakra quem moldou a vida de Raja Janaka. Foi Gorakhnath quem moldou o destino espiritual de Raja Bhartrihari. Foi o Senhor Krishna que fez Arjuna e Uddhava se estabelecerem no caminho espiritual, quando suas mentes estavam em uma condição instável.

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

O aluno e o professor devem viver juntos como pai e filho dedicado ou como marido e mulher com extrema sinceridade e devoção. O aspirante deve ter uma atitude ansiosa e receptiva para absorver os ensinamentos do mestre. Então, somente o aspirante será beneficiado espiritualmente; caso

contrário, não há a menor esperança da vida espiritual do aspirante e a completa regeneração de sua antiga natureza asúrica.

É uma pena que o atual sistema educacional da Índia não seja favorável ao crescimento espiritual de Sadhakas. As mentes dos estudantes estão saturadas de veneno materialista. Os aspirantes dos dias atuais não têm idéia do verdadeiro relacionamento de Guru e um discípulo. Não é como o relacionamento de um aluno e professor ou professor em escolas e faculdades. O relacionamento espiritual é totalmente diferente. Envolve dedicação. É muito sagrado. É puramente divino. Vire as páginas dos Upanishads. Antigamente, os Brahmacharins costumavam abordar seus professores com profunda humildade, sinceridade e Bhava.

Poder Espiritual

Assim como você pode dar uma laranja a um homem e recuperá-lo, também o poder espiritual pode ser transmitido um pelo outro e também recuperado. Este método de transmissão de poder espiritual é denominado " *Shakti Sanchara* ".

Os pássaros mantêm seus ovos debaixo das asas. Através do calor, os ovos são chocados. Os peixes põem seus ovos e olham para eles. Eles são chocados. A tartaruga põe seus ovos e pensa neles. Eles são chocados. Mesmo assim, o poder espiritual é transmitido pelo Guru ao discípulo através do toque (Sparsha) como pássaros, da visão (Darshana) como peixe e do pensamento ou vontade (Sankalpa) como a tartaruga.

O transmissor, o Yogi-Guru, às vezes entra no corpo astral do aluno e eleva sua mente através de seu poder. O iogue (operador) faz o sujeito (Chela) sentar na frente dele e pede que ele feche os olhos e depois transmite seu poder espiritual. O sujeito sente o poder espiritual realmente passando do Muladhara Chakra, mais alto até o pescoço e o topo da cabeça.

O discípulo faz vários Hatha Yogic Kriyas, Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras, etc., sozinho. O aluno não deve restringir seu *Ichha-Sakti*. Ele deve agir de acordo com a Prerana interna (estímulo ou agitação interna). A mente é altamente elevada. No momento em que o aspirante fecha os olhos, a meditação vem por si só. Através de Sakti-Sanchara, a Kundalini é despertada pela graça do Guru no discípulo. Sakti Sanchara vem através de Parampara. É uma ciência mística oculta. É transmitido do Guru ao discípulo.

O discípulo não deve ficar satisfeito com a transmissão de poder do Guru. Ele terá que lutar muito em Sadhana por mais perfeição e realizações.

Sakti Sanchara é de dois tipos, a saber, inferior e superior. O mais baixo é Jada Kriya, apenas onde se pratica automaticamente Asanas, Bandhas e Mudras sem nenhuma instrução quando o Guru transmite o poder ao aluno. O aluno terá que pegar Sravana, Manana e Nididhyasana para a perfeição. Ele não pode depender apenas da Kriya. Este Kriya é apenas um auxiliar. Dá um empurrão no Sadhaka. Um Yogue totalmente desenvolvido possui apenas o tipo mais elevado de Shakti-Sanchara.

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

IOGA KUNDALINI - TEORIA

Yoga Nadis

Nadis são os tubos astrais compostos de matéria astral que carregam correntes psíquicas. O termo sânscrito ' *Nadi* ' vem da raiz ' *Nad* ', que significa 'movimento'. É através desses Nadis (Sukshma, passagens sutis) que a força vital ou a corrente prânica se move ou flui. Como eles são compostos de matéria sutil, eles não podem ser vistos a olho nu e você não pode fazer experimentos com tubos de ensaio no plano físico. Esses Nadis de Yoga não são os nervos, artérias e veias comuns conhecidos pelo Vaidya Shastra (Anatomia e Fisiologia). Os Nadis de Yoga são bem diferentes destes.

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

Nadis desempenham um papel vital neste Yoga. A Kundalini, quando acordada, passará por Sushumna Nadi e isso só é possível quando os Nadis são puros. Portanto, o primeiro passo no Kundalini Yoga é a purificação dos Nadis. Um conhecimento detalhado dos Nadis e Chakras é absolutamente essencial. Sua localização, funções, natureza etc. devem ser cuidadosamente estudados.

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

Sempre que há um entrelaçamento de vários nervos, artérias e veias, esse centro é chamado de "plexo". Os plexos do material físico conhecidos pelo Vaidya Shastra são: - Pampiniforme, Cervical, Braquial, Coccígeo, Lombar, Sacral, Cardíaco, Esofágico, Faríngeo Hepático, Pulmonar, Plexo Prostático Ligal, etc. Da mesma forma, existem plexos ou centros de forças vitais. no Sukshma Nadis. Eles são conhecidos como ' *Padma* ' (lótus) ou *Chakras* . Instruções detalhadas sobre todos esses centros são fornecidas em outros lugares.

Todos os Nadis nascem do Kanda. É na junção onde o Sushumna Nadi está conectado ao Muladhara Chakra. Alguns dizem que esse Kanda está 12 polegadas acima do ânus. Entre os inúmeros Nadis 14 são considerados importantes. Eles são:-

Mais uma vez, Ida, Pingala e Sushumna são os mais importantes dos 14 Nadis acima, e Sushumna é o chefe. É o mais alto e mais procurado pelos iogues. Outros Nadis estão subordinados a isso. Instruções detalhadas sobre cada Nadi e suas funções e o método de despertar a Kundalini e transmiti-la de Chakra para Chakra são fornecidas nas páginas a seguir.

Coluna espinhal

Antes de prosseguir com o estudo de Nadis e Chakras, você terá que saber algo sobre a Coluna Vertebral, pois todos os Chakras estão conectados a ela.

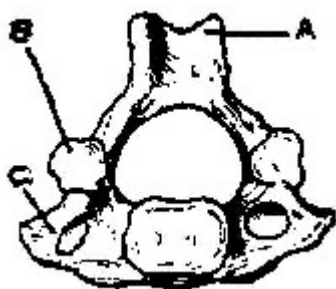
A coluna vertebral é conhecida como Meru Danda. Este é o eixo do corpo, assim como o Monte Meru é o eixo da terra. Portanto, a coluna é chamada 'Meru'. A coluna vertebral também é conhecida como coluna vertebral, eixo-cajado ou coluna vertebral. O homem é microcosmo. (*Pinda - Kshudra-Brahmanda*). Todas as coisas vistas no universo - montanhas,

rios, Bhutas, etc. - também existem no corpo. Todos os Tattvas e Lokas (mundos) estão dentro do corpo.

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

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

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



Vértebras

Os ossos vertebrais são empilhados um sobre o outro, formando um pilar para o apoio do crânio e do tronco. Eles são conectados entre si por processos espinhosos, transversais e articulares e por placas de fibro-cartilagem entre os ossos. Os arcos das vértebras formam um cilindro oco ou uma cobertura óssea ou uma passagem para a medula espinhal. O tamanho das vértebras difere um do outro. Por exemplo, o tamanho das vértebras na região cervical é menor que na dorsal, mas os arcos são maiores. O corpo das vértebras lombares é o maior e o maior. A coluna inteira não é como uma haste rígida, mas possui curvaturas que dão uma ação de mola. Todos os outros ossos do corpo estão conectados com esta coluna.

Entre cada par de vértebras, existem aberturas através das quais os nervos espinhais passam da medula espinhal para as diferentes partes e órgãos do corpo. As cinco regiões da coluna correspondem às regiões dos cinco chakras: Muladhara, Svadhishtana, Manipura, Anahata e Vishuddha. Sushumna Nadi passa pela cavidade cilíndrica oca da coluna vertebral e Ida está no lado esquerdo e Pingala no lado direito da coluna vertebral.

Sukshma Sarira

O corpo físico é moldado de acordo com a natureza do corpo astral. O corpo físico é algo como a água, forma Sthula. Quando a água é aquecida, o vapor ou vapor corresponde ao corpo astral. Do mesmo modo, o corpo astral ou Sukshma está dentro do corpo físico ou bruto. O corpo bruto não pode fazer nada sem o corpo astral. Todo centro grosseiro do corpo tem seu centro astral. Um conhecimento claro do corpo físico é de extrema importância, pois esse Yoga lida com o centro do corpo astral. Nos capítulos seguintes, você encontrará, portanto, uma breve descrição dos centros do corpo grosseiro e seus centros correspondentes no Sukshma Sarira. Você encontrará as descrições dos centros astrais e suas funções conectadas no corpo físico.

Kanda

Está situado entre o ânus e a raiz do órgão reprodutor. É como a forma de um ovo e é coberto com membranas. Isto está logo acima do Muladhara Chakra. Todos os Nadis do corpo brotam deste Kanda. É na junção onde Sushumna está conectado ao Muladhara Chakra. As quatro pétalas do Muladhara Chakra estão ao lado deste Kanda e a junção é chamada Granthi-Sthana, onde a influência de Maya é muito forte. Em alguns Upanishads, você encontrará que Kanda está 9 dígitos acima dos órgãos genitais.

Kanda é um centro do corpo astral de onde o Yoga Nadis, canais sutis, brota e transporta o Sukshma Prana (energia vital) para as diferentes partes do corpo. Correspondendo a este centro, você tem ' *Cauda equina* ' no corpo físico bruto. A medula espinhal que se estende do cérebro até o final da coluna vertebral se afunila em um fino fio de seda. Antes de seu término, libera inúmeras fibras, aglomeradas em um monte de nervos. Este grupo de nervos é ' *Cauda equina* ' no corpo grosseiro. O centro astral de ' *Cauda equina* ' é Kanda.

Medula espinhal

O sistema nervoso central consiste no cérebro e na medula espinhal, no centro ou eixo cerebro-espinhal. A continuação da medula *oblonga* ou *bulbo* é um meio de conexão entre o cérebro e a medula espinhal. O centro da *Medula oblonga* está intimamente ligado às funções involuntárias da respiração e da deglutição. A medula espinhal se estende do topo do canal medular até a segunda vértebra da região coccígea, onde se afunila em um fino fio de seda, chamado *Filum terminale*. A medula espinhal é uma coluna de matéria cerebral cinza e branca muito macia. A substância branca está disposta nas laterais da substância cinzenta. A substância branca é de nervos medulados, enquanto o cinza é de células nervosas e fibras. Isso não está bem ajustado ao canal medular, mas suspenso ou solto, por assim dizer, no canal medular, exatamente como o cérebro na cavidade craniana. Isso é nutrido pelas membranas. A medula espinhal e o cérebro flutuam no líquido cefalorraquidiano. O fluido evita, portanto, qualquer dano causado a eles. Além disso, a medula espinhal é protegida por uma cobertura de tecido adiposo. É dividido em duas metades simétricas por uma fissura anterior e posterior. No centro, há um canal minuto, chamado *canalis centralis*. Brahmanadi corre ao longo deste canal, do Muladhara ao Sahasrara Chakra. É através desse Nadi que a Kundalini, quando acordada, passa para Brahmarandhra.

A medula espinhal não é dividida ou separada do cérebro. É contínuo com o cérebro. Todos os nervos cranianos e espinhais estão conectados com este cordão. Todo nervo do corpo está conectado com isso. Os órgãos de reprodução, micção, digestão, circulação sanguínea e respiração são todos controlados por essa medula espinhal. A medula espinhal se abre para o quarto ventrículo do cérebro na *medula oblonga*. Do quarto ventrículo, ele percorre o terceiro, depois o quinto ventrículo do cérebro e, finalmente, atinge a coroa da cabeça, Sahasrara Chakra.

Sushumna Nadi

Quando estudamos a construção, localização e função da medula espinhal e do Nadi Sushumna, podemos dizer prontamente que a medula espinhal foi chamada de Sushumna Nadi pelos yogues de outrora. A Anatomia Ocidental lida com a forma grosseira e as funções da medula espinhal, enquanto os iogues dos tempos antigos tratavam de tudo sobre a natureza sutil (Sukshma). Agora no Kundalini Yoga, você deve ter um conhecimento profundo deste Nadi.

Sushumna se estende do Muladhara Chakra (segunda vértebra da região coccígea) até Brahmarandhra. A Western Anatomy admite que existe um canal central na medula espinhal, chamado *Canalis Centralis* e que o cordão é composto de matéria cerebral cinza e branca. A medula espinhal é derrubada ou suspensa na cavidade da coluna vertebral. Da mesma maneira, Sushumna cai dentro do canal medular e possui seções sutis. É de cor vermelha como Agni (fogo).

Dentro deste Sushumna, há um Nadi chamado Vajra, que é brilhante como Surya (sol) com qualidades rajásicas. Novamente dentro deste Vajra Nadi, há outro Nadi, chamado Chitra. É de natureza sátvica e de cor pálida. As qualidades de Agni, Surya e Chandra (fogo, sol e lua) são os três aspectos de Sabda Brahman. Aqui dentro deste Chitra, há um canal minuto muito fino (que é conhecido como *Canalis Centralis*). Este canal é conhecido como Brahmanadi, através do qual a Kundalini, quando despertada, passa de Muladhara ao Sahasrara Chakra. Neste centro existem todos os seis *chakras* (lótus, Muladhara, Svadhishtana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna). A extremidade inferior do Chitra Nadi é chamada Brahmadvara, a porta de Brahman, pois a Kundalini precisa passar por essa porta para Brahmarandhra. Isso corresponde a Haridwar, que é o portão de Hari de Badrinarayan no macrocosmo (plano físico). O Chitra termina no Cerebelo. Em um sentido geral, o próprio Sushumna Nadi (medula espinhal bruta) é chamado Brahma Nadi, porque Brahma Nadi está dentro do Sushumna. Novamente, o canal dentro do Chitra também é chamado Sushumna, porque o canal está dentro do Sushumna. Ida e Pingala Nadis estão nos lados esquerdo e direito da coluna vertebral.

Chitra é o mais alto e amado dos Yogins. É como um fio fino de lótus. Brilhante com cinco cores, fica no centro de Sushumna. É a parte mais vital do corpo. Isso é chamado de caminho celestial. É o doador da imortalidade. Ao contemplar os Chakras que existem neste Nadi, o Yogue destrói todos os pecados e alcança a Mais Alta Felicidade. É o doador de Moksha.

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

Sistema Parassimpático e Simpático

Nos dois lados da medula espinhal, passam os cordões simpático e parassimpático, uma cadeia dupla de gânglios. Gânglios significa uma coleção de células nervosas. Estes constituem o Sistema Autonômico que fornece nervos aos órgãos involuntários, como coração, pulmões, intestinos, rins, fígado, etc., e os controla. O nervo *vago*, que desempenha um papel vital na economia humana, sai desse sistema simpático. O sistema simpático estimula ou acelera. O sistema para-simpático retarda ou inibe. Existem nervos para dilatar ou expandir as artérias que transportam sangue oxigenado puro para nutrir os tecidos, órgãos e células de diferentes partes do corpo. Estes são chamados *dilatadores de vaso*. As cadeias simpáticas esquerda e direita são conectadas por filamentos. Elas cruzam do lado direito para o esquerdo e *vice-versa*, mas os lugares exatos onde essas cruzes não são conhecidas, embora vários tenham tentado encontrar. M'Kendrick e Snodgrass, em sua *Fisiologia dos sentidos*, escrevem: "Onde as fibras sensoriais se cruzam de um lado para o outro não é conhecido Em algumas partes da medula espinhal, as fibras sensoriais se cruzam da direita para a esquerda lado e *vice-versa*."

Ida And Pingala Nadis

Ida e Pingala Nadis não são as cadeias compreensivas grosseiras. Estes são os Nadis sutis que carregam o Sukshma Prana. No corpo físico, essas tentativas correspondem às cadeias simpáticas direita e esquerda.

Ida começa no testículo direito e Pingala no testículo esquerdo. Eles se encontram com Sushumna Nadi no Muladhara Chakra e fazem um nó lá. Esta junção de três Nadis no Chakra Muladhara é conhecida como Mukta Triveni. Ganga, Yamuna e Sarasvati residem em Pingala, Ida e Sushumna Nadis, respectivamente. Este local de reunião é chamado Brahma Granthi. Mais uma vez, eles se

encontram no Anahata e no Ajna Chakra. No macrocosmo, você também tem um Triveni em Prayag, onde os três rios Ganga, Yamuna e Sarasvati se encontram.

Ida flui pela narina esquerda e Pingala pela narina direita. Ida também é chamada Chandra Nadi (lua) e Pingala como Surya Nadi (sol). Ida está esfriando e Pingala está esquentando. Pingala digere a comida. Ida é pálida, Sakti Rupa. É o grande nutridor do mundo. Pingala é de um vermelho ardente, Rudra Rupa. Ida e Pingala indicam Kala (hora) e Sushumna engole o tempo. O iogue sabe a hora de sua morte; leva seu Prana para Sushumna; mantém em Brahmarandra e desafia o tempo (Kala - morte). O famoso Yogi Sri Chang Dev de Maharashtra lutou contra a morte várias vezes, levando o Prana a Sushumna. Ele era contemporâneo de Sri Jnanadev, de Alandi, perto de Poona. Foi ele quem teve Bhuta Siddhi, controle sobre animais selvagens, através de suas práticas de Yoga. Ele veio nas costas de um tigre para ver Sri Jnanadev.

Svara Sadhana

Svara Sadhana, prática da respiração, é a reveladora de Satya, Brahman e doadora do Supremo Conhecimento e Bem-aventurança. Realize atos calmos durante o fluxo de Ida e atos duros durante o fluxo de Pingala. Faça atos que resultem na obtenção de poderes psíquicos, Yoga, meditação, etc., durante o fluxo do Sushumna. Se a respiração sobe por Ida (lua) ao nascer do sol e flui ao longo do dia, e Pingala (sol) sobe ao pôr do sol e flui durante a noite, confere bons resultados consideráveis. *Deixe a respiração fluir através de Ida o dia inteiro e através de Pingala a noite inteira. Quem pratica assim é verdadeiramente um grande iogue.*

Como alterar o fluxo em Nadis

Os exercícios a seguir são para alterar o fluxo de Ida para Pingala. Selecione qualquer um dos métodos que melhor lhe convier. Para alterar o fluxo de Pingala para Ida, faça o mesmo exercício no lado oposto:

1. Conecte a narina esquerda com um pequeno pedaço de algodão ou pano fino por alguns minutos.
 2. Deite-se no lado esquerdo por dez minutos.
 3. Sente-se ereto. Puxe o joelho esquerdo para cima e mantenha o calcanhar esquerdo próximo à nádega esquerda. Agora pressione o braço esquerdo, *Axilla*, no joelho. Em alguns segundos o fluxo será através de Pingala.
 4. Mantenha os dois calcanhares juntos perto da nádega direita. O joelho direito ficará sobre o joelho esquerdo. Mantenha a palma da mão esquerda no chão a um pé de distância e deixe o peso do tronco descansar na mão esquerda. Não dobre no cotovelo. Vire a cabeça também para o lado esquerdo. Este é um método eficaz. Segure o tornozelo esquerdo com a mão direita.
 5. O fluxo da respiração também pode ser alterado por Nauli Kriya.
 6. Há quem consiga mudar o fluxo por vontade.
 7. Coloque o *Yoga Danda* ou *Hamsa Danda* (uma vara de madeira de cerca de dois metros de comprimento com um resto da forma de U em uma extremidade) na cava do braço esquerdo e incline-se pelo lado esquerdo.
 8. O resultado mais eficaz e instantâneo é produzido na mudança do fluxo através do Khechari Mudra. O iogue vira a língua para dentro e bloqueia a passagem de ar pela ponta da língua.
- O exercício acima é destinado à regulação geral da respiração. Muitos outros exercícios especiais para a purificação de Nadis e o despertar da Kundalini serão apresentados nos próximos capítulos. Um conhecimento mais secreto que a ciência da respiração, um amigo mais verdadeiro que a ciência da respiração, nunca foi visto ou ouvido falar. Amigos são reunidos pelo poder da

respiração. A riqueza é obtida com conforto e reputação através do poder da respiração. O conhecimento do passado, presente e futuro e todos os outros Siddhis são adquiridos e um homem atinge o estado mais alto, pelo poder da respiração.

Eu quero que você pratique todos os dias o Svara Sadhana de forma sistemática e regular, isto é, para permitir o fluxo de respiração pela narina esquerda ao longo do dia e pela narina direita durante a noite. Sem dúvida, isso concederá a você benefícios maravilhosos. Svara errado é a causa de uma série de doenças. A observância do direito Svara, conforme descrito acima, leva à saúde e vida longa. Em verdade, em verdade vos digo, meus queridos filhos! Pratique isso. Pratique isso a partir de hoje. Sacuda sua preguiça habitual, indolência e inércia. Deixe de lado sua conversa fiada. Faça algo prático. Antes de começar a prática, ore ao Senhor Shiva, que é o doador desta ciência maravilhosa, pronunciando Om Namah Sivaya e Sri Ganesha, o removedor de todos os obstáculos.

Outros Nadis

Gandhari, Hastajihva, Kuhu, Sarasvati, Pusha, Sankhini, Payasvini, Varuni, Alambusha, Vishvodhara, Yasasvini, etc., são alguns outros Nadis importantes. Estes têm sua origem em Kanda. Todos esses Nadis são colocados nas laterais de Sushumna, Ida e Pingala e prosseguem para diferentes partes do corpo para desempenhar certas funções especiais. Todos esses são Nadis sutis. Numerosos Nadis menores nascem deles. Como a folha da árvore de *Asvattha* é coberta com pequenas fibras, também este corpo é permeado por milhares de Nadis.

Padmas ou chakras

Os chakras estão no Linga Sarira (corpo astral). Linga Sarira é de 17 Tattvas, a saber, 5 *Jnanendriyas* (orelhas, pele, olhos, língua e nariz); 5 *Karmendriyas* (fala, mãos, pernas, órgãos genitais, ânus); 5 *Pranas* (Prana, Apana, Vyana, Udana, Samana); Manas (mente); e *Buddhi* (intelecto). Estes possuem centros correspondentes na medula espinhal e os plexos nervosos no corpo grosso. Cada Chakra tem controle e função sobre um determinado centro do corpo físico. Estes não podem ser vistos a olho nu. Alguns médicos tolos procuram os chakras no corpo físico. Eles não podem encontrá-los lá. Como eles não conseguem encontrar nenhum Chakra em um corpo morto, eles perdem a fé em Shastras e Yogic Kriyas.

Sukshma Prana se move no sistema nervoso do Linga Sarira (corpo astral). Sthula Prana se move no sistema nervoso do corpo físico bruto. Os dois cursos estão intimamente conectados. Eles agem e reagem um sobre o outro. Os Chakras estão no corpo astral, mesmo após a desintegração do organismo físico até a morte. De acordo com uma escola de pensamento, os chakras são formados apenas durante a concentração e a meditação. Isso não é possível. Os Chakras devem existir lá em um estado sutil, pois a matéria bruta é o resultado da matéria sutil. Sem o corpo sutil, o corpo grosso é impossível. O significado desta frase deve ser entendido como o de que se pode sentir e entender os Chakras Sukshma apenas durante a concentração e a meditação.

Onde quer que haja um entrelaçamento de vários nervos, artérias e veias, esse centro é chamado plexo. Os plexos físicos brutos conhecidos pelo Vaidya Shastra são hepáticos, cervicais, braquiais, coccígeos, lombares, sacrais, cardíacos, epigástricos, esofágicos, faríngeos, pulmonários, linguais, prostáticos, etc. Da mesma forma, existem plexos ou centros de Sukshma Prana em o Sushumna Nadi. Todas as funções do corpo, nervosas, digestivas, circulatórias, respiratórias, genito-urinárias e todos os outros sistemas do corpo estão sob o controle desses centros em Sushumna. Estes são centros sutis de energia vital. Estes são os centros da consciência (*Chaitanya*) Esses sutis centros de Sushumna têm seus centros correspondentes no corpo físico. Por exemplo, Anahata Chakra, que está no Sushumna Nadi, tem seu centro correspondente no corpo físico no coração (plexo cardíaco).

Os centros sutis do Nadi Sushumna são também conhecidos como Lótus ou Chakras. Um Tattva em particular predomina em todo Chakra. Existe uma divindade presidente em cada chakra. Em todo chakra, um certo animal é representado. Denota que o centro tem as qualidades, Tattvas ou Gunas desse animal em particular. Existem seis Chakras importantes: Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna. Sahasrara é o principal chakra. Está na cabeça. Esses 7 Chakras correspondem aos Lokas (*Bhuh, Bhuvah, Svah, Maha, Jana, Tapa e Satya Lokas*). Muladhara e Vishuddha são os centros de *Pancha Bhutas* (cinco elementos): terra, água, fogo, ar e éter.

Quando a Kundalini é despertada, ela passa de Muladhara para Sahasrara por todos os Chakras. Em todos os centros para os quais o Yogue dirige a Kundalini, ele experimenta uma forma especial de Ananda (felicidade) e obtém Siddhis (poderes psíquicos) e conhecimento especiais. Ele gosta da Felicidade Suprema quando Kundalini é levada para o Sahasrara Chakra.

A seguir estão alguns outros Chakras: Adhara (outro nome de Muladhara Chakra), Amrita, Ananda, Lalita, Balvana, Brahmadvarya, Chandra, Dipaka, Karnamula, Gulhaha, Kuladipa, Kundali, Galabaddha, Kaladaada, Kaladhvara, Karangaka, Kalabhedan, Lalana, Mahotsaha, Manas, Talana, Mahapadma, Niradhara, Naukula, Prana, Soma, Triveni, Urdhvarandhra, Vajra, etc. Alguns desses nomes se referem apenas aos seis Chakras importantes. Existem também muitos chakras menores. Alguns Hathayogis dizem que existem 21 Chakras menores, além de 13 Chakras principais, e alguns outros Hathayogis sustentam que existem 49 Chakras, enquanto os antigos Yogis ensinaram que existem 144 Chakras. O Talana Chakra, com suas doze pétalas vermelhas, está localizado próximo à base do palato e o Manas Chakra, com suas seis pétalas intimamente associadas a sensações, sonhos e viagens astrais. Instruções detalhadas de cada Chakra são fornecidas nos capítulos anteriores.

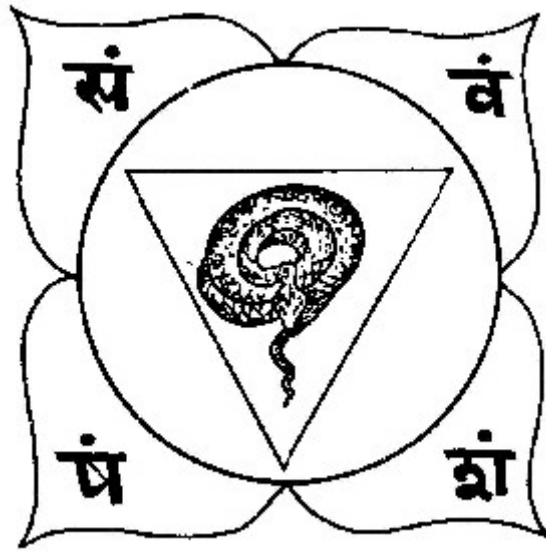
Pétalas em chakras

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

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

Muladhara Chakra

Muladhara Chakra está localizado na base da coluna vertebral. Encontra-se entre a origem do órgão reprodutivo e o ânus. É logo abaixo do Kanda e do cruzamento onde Ida, Pingala e Sushumna Nadis se encontram. Dois dedos acima do ânus e cerca de dois dedos abaixo dos órgãos genitais, quatro dedos de largura é o espaço onde o Chakra Muladhara está situado. Este é o Adhara Chakra (apoio), pois os outros Chakras estão acima disso. A Kundalini, que dá poder e energia a todos os Chakras, fica neste Chakra. Portanto, isso, que é o apoio de todos, é chamado Muladhara ou Adhara Chakra.



MULADHARA E KUNDALINI

Deste Chakra emanam quatro Nadis importantes que aparecem como pétalas de um lótus. As vibrações subtis que são realizadas por cada Nadi são representados pela sânsrito letras: व ई स ई

ष, e स, (VA U, ś Au, UA U, e Sau.). O Yoni que está no centro deste Chakra é chamado

Kama e é adorado pelos Siddhas. Aqui a Kundalini está adormecida. Ganesa é o Devata deste Chakra. Os sete mundos inferiores : Atala, Vitala, Sutala, Talatala, Rasatala, Mahatala e Patala Lokas estão abaixo deste Chakra. Este Chakra corresponde ao Bhu Loka ou Bhu-Mandal, plano físico (região da terra). Bhuvah, Svah ou Svarga, Maha, Jana, Tapa e Satya Lokas estão acima deste Chakra. Todos os mundos inferiores se referem a alguns chakras menores nos membros, que são controlados pelo Muladhara Chakra. Aquele Yogue, que penetrou neste Chakra através de Prithvi Dharan, conquistou o Prithvi Tattva. Ele não tem medo da morte da terra. Prithvi é de cor amarela. O Tripura dourado (fogo, sol e lua) é chamado de 'Bija'. É também chamada de grande energia (Param Tejas), que repousa sobre o Muladhara Chakra e é conhecida como Svayambhu Linga. Perto disso, Linga é a região dourada conhecida como Kula e a divindade que preside é Dakini (Shakti). Brahma Granthi ou o nó de Brahma está neste Chakra. Vishnu Granthi e Rudra Granthi estão nos Chakras Anahata e Ajna. लं (Lam) é a Bija de Muladhara Chakra.

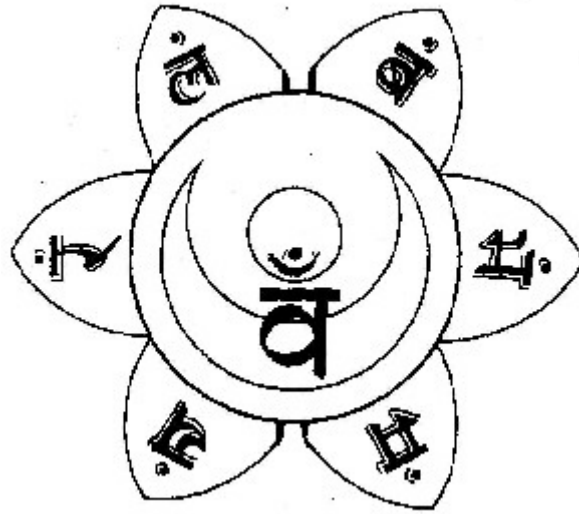
O sábio Yogue, que se concentra e medita no Muladhara Chakra, adquire o conhecimento completo da Kundalini e os meios para despertá-la. Quando Kundalini é despertado, ele recebe Darduri Siddhi, o poder de subir do chão. Ele pode controlar a respiração, mente e sêmen. Seu Prana entra no meio Brahma Nadi. Todos os seus pecados são destruídos. Ele adquire conhecimento do passado, presente e futuro. Ele gosta da felicidade natural (Sahaja Ananda).

Svadhishthana Chakra

Svadhishthana Chakra está localizado dentro do Nadi Sushumna, na raiz do órgão reprodutivo. Isso corresponde a Bhuvor Loka. Isso tem controle sobre o abdome inferior, rins, etc., no corpo físico. Jala Mandal (região da água - Apa Tattva) está aqui. Dentro deste chakra, existe um espaço como uma lua crescente ou a forma de uma concha ou flor de Kunda . A divindade que preside é o Senhor Brahma e Devata é a Deusa Rakini. Bijakshara वं (vam), a Bija de Varuna, está neste

Chakra. A cor do chakra é vermelho puro semelhante ao sangue ou a cor de Sindura(vermelhão). Deste centro emanam seis Nadis de Yoga, que aparecem como as pétalas

de um lótus. As vibrações produzidas pelos Nadis são representadas pelas letras sânscritas: - बं भं मं यं रं लं (*baṁ bhaṁ maṁ yaṁ raṁ e laṁ*).



SVADHISHTANA CHAKRA

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

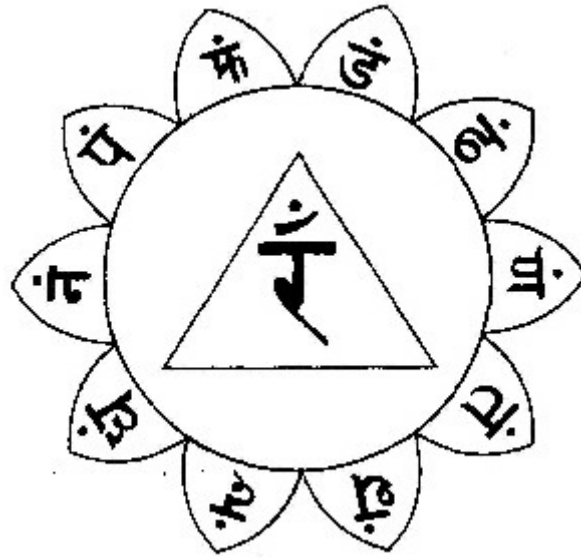
Manipura Chakra

Manipura é o terceiro chakra do Muladhara. Está localizado dentro do Sushumna Nadi, no Nabhi Sthana (região do umbigo). Este tem seu centro correspondente no corpo físico e tem controle sobre o fígado, estômago, etc. Este é um centro muito importante. Deste Chakra emanam dez Yoga Nadis que aparecem como as pétalas de um lótus. As vibrações produzidas pelos Nadis são representadas pelas letras sânscritas: - ढं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं (*ḍaṁ ḍhaṁ ṇaṁ taṁ*

thaṁ daṁ dhaṁ naṁ paṁ e phaṁ) O Chakra é da cor das nuvens escuras. Dentro há um espaço triangular em forma. É a Agni Mandala (região de fogo - Agni Tattva). O

Bijakshara रं (*raṁ*), a Bija de Agni, está aqui. A divindade que preside é Vishnu e a Deusa é

Lakshmi. Esse chakra corresponde a Svah ou Svarga Loka e ao plexo solar no corpo físico.



MANIPURA CHAKRA

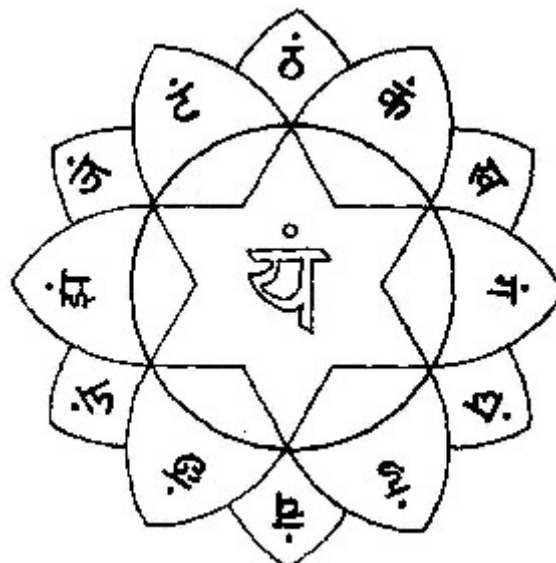
O iogue que se concentra neste chakra recebe Patala Siddhi, pode adquirir tesouros escondidos e estará livre de todas as doenças. Ele não tem medo de Agni (fogo). “Mesmo que ele seja jogado no fogo ardente, ele permanece vivo sem medo da morte.”, (*Gheranda Samhita*).

Anahata Chakra

Anahata Chakra está situado no Sushumna Nadi (centro de Sukshma). Ele tem controle sobre o coração. Corresponde ao plexo cardíaco no corpo físico. Isso corresponde a Mahar Loka. O Chakra é de cor vermelho escuro. Dentro deste chakra, existe um espaço hexagonal de fumaça ou cor negra profunda ou a cor de colírio (usada para os olhos). Este chakra é o centro de Vayu Mandal (região do ar, Vayu Tattva). A partir daqui, 15 Yoga Nadis emanam. O som produzido por cada Nadi é representado pelas seguintes letras sânscritas: - कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं (kaṁ

khaṁ gaṁ ghaṁ ṇaṁ caṁ chaṁ jaṁ jhaṁ ñaṁ ṭaṁ e ṭhaṁ). O Bijakshara यं (yaṁ), a

Bija de Vayu, está aqui. A divindade que preside é Isha (Rudra) e Devata é Kakini. No Muladhara Chakra, há Svayambhu Linga e no Anahata Chakra, temos Bana Linga. Kalpa Vriksha, que dá todas as coisas desejadas, está aqui. O som de Anahata, o som de Shabda Brahman, é ouvido neste centro. Quando você pratica sirshasana por um longo tempo, pode ouvir distintamente esse som. Vayu Tattva está cheio de Sattva Guna. Vishnu Granthi está neste Sthana.



ANAHATA CHAKRA

Quem medita neste chakra tem controle total sobre Vayu Tattva. Ele recebe *Bhuchari Siddhi*, *Khechari Siddhi*, *Kaya Siddhi*, etc. (voando no ar, entrando no corpo de outro). Ele obtém amor cósmico e todas as outras qualidades sátvicas divinas.

Vishuddha Chakra

O Vishuddha Chakra está situado dentro do Sushumna Nadi, na base da garganta, *Kantha-Mula Sthana*. Isso corresponde a Janar Loka. É o centro de Akasa Tattva (elemento éter). O Tattva é de cor azul pura. Acima disso, todos os outros chakras pertencem a Manas Tattva. A divindade que preside é Sadasiva (Isvara Linga), e a Deusa é Shakini. Deste centro emanam 16 Yoga Nadis que aparecem como as pétalas de um lótus. As vibrações que são produzidos pelos Nadis são representados pela 16 sânscrito vogais: - अ ए ऌ ई इ ई ई उ ई उ ई ई ऋ ईर् ए लृ ई ईई ईईई आ

फ़ा उम ए ए अःऋ (Au UI Au UU Au (ī r̄m l̄m l̄m em aim om aum am e aḥ).

Akasa Mandal (a região do éter) tem uma forma redonda como a lua cheia. A Bija de Akasa Tattva हं (haṁ) está neste centro. É de cor branca. Esse chakra corresponde ao plexo laríngeo no corpo físico.

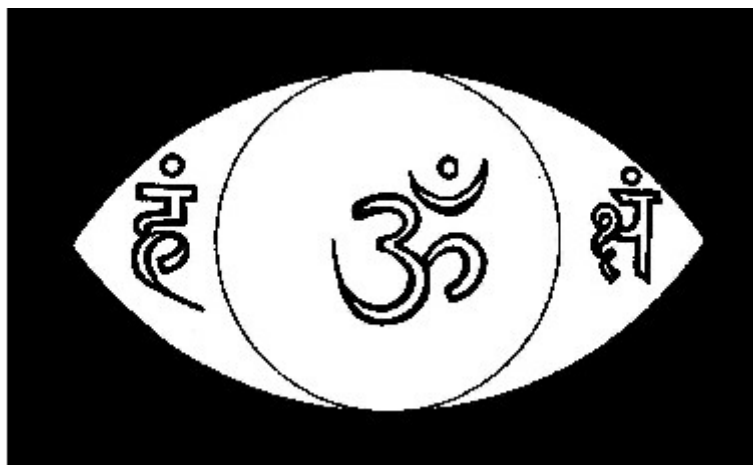
A concentração no Tattva deste Chakra é chamada Akasa Dharana. Quem pratica este Dharana não perecerá mesmo em Pralaya. Ele alcança o maior sucesso. Ele obtém o conhecimento completo dos quatro Vedas meditando neste Chakra. Ele se torna um *Trikala Jnani* (que conhece o passado, o presente e o futuro).



VISHUDDHA CHAKRA

Ajna Chakra

O Ajna Chakra está situado dentro do Nadi Sushumna e seu centro correspondente no corpo físico está no espaço entre as duas sobrancelhas. Isso é conhecido como Trikuti. A divindade presidente, Paramasiva (Shambhu), está na forma de Hamsa. Existe a Deusa Hakini (Sakti}. Pranava xdvng (Om) é o Bijakshara para este Chakra. Este é o assento da mente. Existem duas pétalas (Yoga Nadis) em cada lado do lótus (Chakra) e as vibrações destes. Nadis são representados pelas letras sânscritas: —xdvng (Ham) e (Ksham) Este é o Granthi Sthana (Rudra Granthi). O Chakra é de cor branca pura ou semelhante à lua cheia (no dia de Purnima). Bindu, Nada e Sakti estão neste Chakra. Este chakra corresponde a Tapo-Loka. O centro correspondente no corpo físico está no plexo cavernoso.

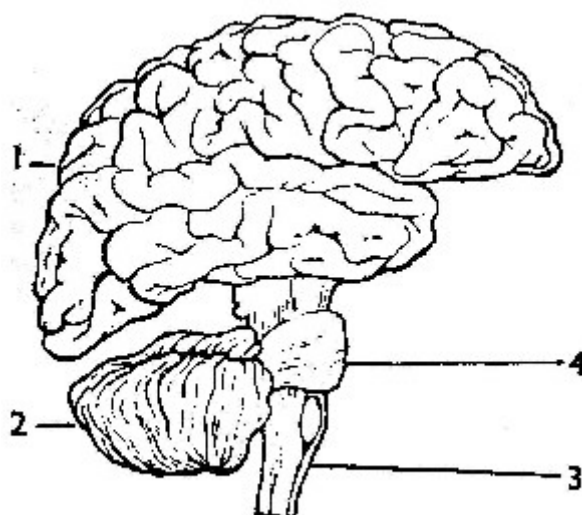


AJNA CHAKRA

Aquele que se concentra neste centro destrói todos os Karmas das vidas passadas. Os benefícios derivados da meditação neste chakra não podem ser descritos em palavras. O praticante se torna um Jivanmukta (homem liberado enquanto vive). Ele adquire todos os 8 maiores e 32 menores Siddhis. Todos os iogues e jnanis também se concentram neste centro no Bijakshara, Pranava ॐ (OM). Isso se chama Bhrumadya Drishti (observe o espaço entre as duas sobrancelhas). Mais detalhes desse importante chakra serão apresentados nas lições subseqüentes.

O cérebro

Cérebro e nervos cranianos são as partes principais de todo o sistema nervoso. É uma massa de tecidos nervosos compostos de substância cinza e branca macia. Ocupa todo o crânio. O crânio é como o ferro seguro para manter o "cérebro" do tesouro. É cercado por três membranas ou *Meninges*, a saber: (1) *dura-máter*, o tecido conjuntivo fibroso ao lado dos ossos cranianos; (2) *pia-máter*, o tecido conjuntivo que contém uma rede de vasos sanguíneos, que penetra e nutre todas as partes do cérebro; e (3) *aracnóide*, uma membrana muito fina ao redor do cérebro. Abaixo do *aracnóide* existe o espaço que contém o líquido cefalorraquidiano que se destina a evitar lesões no cérebro. O cérebro parece estar flutuando neste líquido.



O CÉREBRO

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

1. *Cérebro* : É a parte maior anterior do cérebro, em forma oval. Está situado na parte superior da cavidade craniana. Ela contém os importantes centros de audição, fala, visão, etc. A glândula pineal, que é considerada a sede da alma e que desempenha um papel proeminente em Samadhi, e os fenômenos psíquicos estão situados aqui.
2. *Cerebelo* , o cérebro pequeno ou traseiro: é a porção principal do cérebro, em forma oblonga, situada logo acima do quarto ventrículo e abaixo e atrás do cérebro. Aqui, a matéria cinzenta é organizada sobre a substância branca. Regula a coordenação muscular. A mente repousa aqui durante os sonhos.
3. *Medula Oblongata* : É o ponto de partida da medula espinhal na cavidade craniana, onde é oblonga e larga. Está entre os dois hemisférios. Aqui a substância branca é colocada sobre a substância cinzenta. Este contém os centros de funções importantes, como circulatório, respiratório, etc. Essa parte deve ser cuidadosamente protegida.
4. *Ponte Varolii* : É a ponte que fica diante da *Medula Oblongata*. É feito de fibras brancas e cinza que provêm do *cerebelo* e da *medula*. Esta é a junção onde o cerebelo e a medula se encontram. Existem cinco ventrículos do cérebro. O quarto é o mais importante. Está situado em *Medulla Oblongata*. O quarto ventrículo é o nome do canal central da medula espinhal, "*Canalis Centralis*", quando entra na cavidade craniana. Aqui o pequeno canal se torna maior em tamanho. Todo nervo do corpo está intimamente ligado ao cérebro. Os 12 pares de nervos cranianos procedem de ambos os hemisférios, passando pelas aberturas na base do crânio até diferentes partes do corpo: olfativo; Ótico; Motor Oculi; Patético; Trifacial; Abducens; Facial; Auditivo; Glossofaríngeo; Pneumogástrico, Acessório Espinhal; e Hypo-glossal. Esses são os nervos conectados aos olhos, ouvidos, língua, nariz, faringe, tórax etc. Para um estudo detalhado desta seção, consulte qualquer livro de anatomia. Aqui eu lhe dei partes relacionadas ao Kundalini Yoga.

Brahmarandhra

" *Brahmarandhra* " significa o buraco de Brahman. É a morada da alma humana. Isso também é conhecido como "*Dasamadvara*", a décima abertura ou a décima porta. O lugar oco na coroa da cabeça conhecido como *fontanela anterior* na criança recém-nascida é o Brahmarandhra. Isso ocorre entre os dois ossos parietais e occipitais. Esta porção é muito suave em um bebê. Quando a criança cresce, ela é obliterada pelo crescimento dos ossos da cabeça. Brahma criou o corpo físico e entrou (*Pravishat*) o corpo para dar iluminação interior através deste Brahmarandhra. Em alguns dos Upanishads, é afirmado assim. Esta é a parte mais importante. É muito apropriado para Nirguna Dhyana (meditação abstrata). Quando o iogue se separa do corpo físico na hora da morte, esse Brahmarandhra se abre e Prana sai por essa abertura (*Kapala Moksha*). "Cento e um são os nervos do coração. Deles, um (Sushumna) saiu perfurando a cabeça; subindo por ela, alcançamos a imortalidade "(Kathopanishad).

Sahasrara Chakra

Sahasrara Chakra é a morada do Senhor Shiva. Isso corresponde a Satya Loka. Isto está situado no topo da cabeça. Quando a Kundalini se une ao Senhor Shiva no Sahasrara Chakra, o Yogi desfruta da Bem-Aventura Suprema, Parama Ananda. Quando a Kundalini é levada para este centro, o Yogue atinge o estado superconsciente e o Conhecimento Mais Alto. Ele se torna um *Brahmavidvarishtha* ou um Jnani completo.

A palavra *Sahasradala-Padma* indica que este Padma possui 1000 pétalas. Ou seja, mil Yoga Nadis emanam deste centro. Existem opiniões diferentes sobre o número exato de pétalas. É suficiente se você souber que inúmeros Nadis procedem deste centro. Como no caso de outros chakras, as vibrações produzidas pelos yoga nadis são representadas pelas letras sânscritas. Todas

as 50 letras do alfabeto sânscrito são repetidas aqui repetidamente em todos os Yoga Nadis. Este é um centro de Sukshma. O centro correspondente no corpo físico está no cérebro.

O termo “Shat-Chakras” refere-se apenas aos seis principais chakras , Muladhara, Svadhishtana, Manipura, Anahata, Vishuddha e Ajna. Acima de tudo isso, temos o Sahasrara Chakra. Este é o chefe de todos os chakras. Todos os chakras têm uma conexão íntima com este centro. Portanto, isso não está incluído como um dos Shat-Chakras. Está situado acima de todos os chakras.

Lalana Chakra

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

Resumo das Lições Anteriores

Os aspirantes devem ter todas as qualidades sátvicas e devem estar livres de impurezas. Satsanga, reclusão, disciplina dietética, boas maneiras, bom caráter, Brahmacharya, Vairagya etc., formam o forte fundamento da vida iogue. A ajuda de um guru, que já trilhou o caminho, é absolutamente necessária para o rápido progresso no caminho espiritual. Locais de clima frio e temperado são necessários para o Yoga Abhyasa.

Nadis são os canais Sukshma (astrais) através dos quais o Prana (energia vital) flui para diferentes partes do corpo. Ida, Pingala e Sushumna são os mais importantes dos inúmeros Nadis. Todos os Nadis partem do Kanda. Kanda está localizado no espaço entre a origem do órgão reprodutivo e o ânus. Sushumna Nadi está situado na coluna vertebral, no canal medular. Dentro do Sushumna Nadi existe um Nadi chamado Vajra. Chitra Nadi, um canal minuto, que também é chamado Brahmanadi, está dentro deste Vajra Nadi. Kundalini, quando acordada, passa por Chitra Nadi. Estes são todos os centros de Sukshma e você não pode ter nenhum teste de laboratório e experimentos com tubos de ensaio. Sem esses centros sutis, o corpo físico bruto não pode existir e funcionar. Muladhara, Svadhishtana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna e Sahasrara são os Chakras importantes. Quando a Kundalini passa de Chakra para Chakra, camada após camada da mente se abre e o Sadhaka entra em estados mais elevados de consciência. Em todo Chakra, ele recebe vários Siddhis. Ida, Pingala e outros Nadis estão nas laterais da coluna. Ida flui pela narina esquerda e Pingala pela narina direita. Em Svara Sadhana, a respiração deve fluir pela narina esquerda ao longo do dia e pela narina direita durante a noite. Ida flui pela narina esquerda e Pingala pela narina direita. Em Svara Sadhana, a respiração deve fluir pela narina esquerda ao longo do dia e pela narina direita durante a noite. Ida flui pela narina esquerda e Pingala pela narina direita. Em Svara Sadhana, a respiração deve fluir pela narina esquerda ao longo do dia e pela narina direita durante a noite.

A Kundalini Misteriosa

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

“Oh, Devi! Tu és a mente, o céu, o ar, o fogo, a água e a terra. Nada está fora de Ti em Tua transformação. Você se tornou a rainha consagrada de Shiva para alterar sua própria forma consciente e feliz na forma do mundo ”.

Kundalini, o poder da serpente ou fogo místico, é a energia primordial ou Sakti que permanece adormecida ou dormindo no Muladhara Chakra, o centro do corpo. É chamado de poder serpentino ou anular devido à forma serpentina. É um poder oculto de fogo elétrico, a grande força primitiva que subjaz a toda matéria orgânica e inorgânica.

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

É o Divino Sakti enrolado e adormecido que está adormecido em todos os seres. Você viu no Chakra Muladhara que existe Svayambhu Linga. A cabeça do Linga é o espaço onde Sushumna Nadi está anexado ao Kanda. Esta misteriosa Kundalini fica de bruços na boca de Sushumna Nadi, na cabeça de Svayambhu Linga. Possui três voltas e meia como uma serpente. Quando é despertado, emite um som sibilante como o de uma serpente espancada com um graveto e segue para o outro chakra através do Brahma Nadi, que também é chamado Chitra Nadi dentro de Sushumna. Portanto, a Kundalini também é chamada de Bhujangini, poder da serpente. As três bobinas representam os três Gunas de Prakriti: Sattva, Rajas e Tamas, e a metade representa os Vikritis, a modificação de Prakriti.

Kundalini é a deusa do discurso e é elogiada por todos. Ela mesma, quando acordada pelo yogue, alcança para ele a iluminação. É Ela quem dá Mukti e Jnana, pois ela é ela mesma. Ela também é chamada Sarasvati, como Ela é a forma de Sabda Brahman. Ela é a fonte de todo conhecimento e bem-aventurança. Ela é a própria consciência pura. Ela é Brahman. Ela é Prana Sakti, a Força Suprema, a Mãe de Prana, Agni, Bindu e Nada. É por este Sakti que o mundo existe. Criação, preservação e dissolução estão nela. Somente por ela Sakti o mundo é mantido. É através de Seu Sakti no Prana sutil, que nada é produzido. Enquanto você pronuncia um som contínuo ou canta Dirgha Pranava ॐ (OM), você sentirá claramente que a vibração real começa no Muladhara

Chakra. Através da vibração deste Nada, todas as partes do corpo funcionam. Ela mantém a alma individual através do Prana sutil. Em todo tipo de sadhana, a deusa Kundalini é objeto de adoração de uma forma ou de outra.

Kundalini tem conexão com o sutil Prana. O Prana sutil tem conexão com os sutis Nadis e Chakras. Nadis sutis têm conexão com a mente. A mente tem conexão por todo o corpo. Você já ouviu falar que há mente em todas as células do corpo. Prana é a força de trabalho do corpo. Isso é dinâmico. Este Sakti estático é afetado pelo Pranayama e outras práticas de Yoga e se torna dinâmico. Essas duas funções, estáticas e dinâmicas, são denominadas 'sono' e 'despertar' da Kundalini.

Capítulo três

YOGA SADHANA

Como despertar a Kundalini

A pessoa deve se tornar perfeitamente sem desejos e deve estar cheia de Vairagya antes de tentar despertar a Kundalini. Só pode ser despertado quando um homem se eleva acima de *Kama*, *Krodha*, *Lobha*, *Moha*, *Madae* outras impurezas. A Kundalini pode ser despertada através da

elevação acima dos desejos dos sentidos. O iogue, que tem um coração puro e uma mente livre de paixões e desejos, será beneficiado pelo despertar da Kundalini. Se um homem com muitas impurezas na mente desperta o Sakti por pura força através de Asanas, Pranayamas e Mudras, ele quebra as pernas e tropeça. Ele não será capaz de subir a escada do Yoga. Esta é a principal razão para as pessoas se afastarem ou sofrerem algumas enfermidades corporais. Não há nada errado no Yoga. As pessoas devem ter pureza primeiro; depois, um conhecimento profundo do Sadhana, um guia adequado e uma prática constante e gradual. Quando a Kundalini é despertada, há muitas tentações a caminho, e um Sadhaka sem pureza não terá forças para resistir.

Um conhecimento aprofundado da teoria é tão essencial quanto a prática. Alguns são de opinião que a teoria não é de todo necessária. Eles trazem um ou dois exemplos raros para provar que a Kundalini foi despertada mesmo naqueles que não sabem nada sobre Nadis, Chakras e Kundalini. Pode ser devido à graça de um Guru ou por mero acaso. Todo mundo não pode esperar isso e negligenciar o lado teórico. Se você olhar para o homem em quem a Kundalini foi despertada pela graça de um Guru, você não começará imediatamente a negligenciar o lado prático e realmente perderá seu tempo passando de um Guru para o outro. O homem que tem um conhecimento claro da teoria e uma prática constante, alcança o objetivo desejado rapidamente.

Kundalini pode ser despertado por Pranayama, Asanas e Mudras por Hatha Yogis; pela concentração e treinamento da mente por Raja Yogis; pela devoção e perfeita auto-rendição por Bhaktas; por vontade analítica dos Jnanis; por Mantras pelos Tantrikas; e pela graça do Guru (*Guru Kripa*) através do toque, visão ou mero Sankalpa. O despertar da Kundalini e sua união com Shiva no Sahasrara Chakra afetam o estado de Samadhi e Mukti. Nenhum Samadhi é possível sem despertar a Kundalini.

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

Hoje em dia, há muitas pessoas que tola mente imaginam que alcançaram a pureza, cometem erros ao selecionar alguns métodos e negligenciam muitos itens importantes do Sadhana. Eles são almas pobres e iludidas. Autoconfiante, o Rajasic Sadhakas selecionará alguns exercícios de sua própria fantasia de maneira irregular e deixará todos os exercícios quando tiverem problemas sérios.

Depois que a Kundalini é despertada, Prana passa por Brahma Nadi, juntamente com a mente e Agni. Você terá que levá-lo ao Sahasrara Chakra através de alguns exercícios especiais, como Mahabheda, Sakti Chalana, etc.

Assim que é despertado, ele atravessa o Muladhara Chakra (Bheda). Deve ser levado para Sahasrara através de vários chakras. Quando a Kundalini está em um chakra, é sentido um calor intenso e, quando sai desse centro para outro chakra, o antigo chakra fica muito frio e parece sem vida.

Liberdade de Kama, Krodha, Raga e Dvesha e posse de equilíbrio da mente, amor cósmico, visão astral, destemido supremo, falta de desejo, Siddhis, intoxicação divina e Ananda espiritual são os sinais para denotar o despertar da Kundalini. Quando está em repouso, o homem tem plena consciência do mundo e de seus arredores. Quando é despertado, ele está morto para o mundo. Ele não tem consciência corporal. Ele atinge o estado de *Unmani* . Quando a Kundalini viaja de Chakra para Chakra, camada após camada da mente se abre e o Yogue adquire poderes psíquicos. Ele controla os cinco elementos. Quando atinge o Sahasrara Chakra, ele está no Chidakasa (espaço do conhecimento).

O despertar do Kundalini Sakti, sua união com Shiva, desfrutando do néctar e de outras funções do Kundalini Yoga descritas nos Yoga Sastras, é deturpado e interpretado literalmente por muitos. Eles pensam que são Shiva e damas para serem Sakti e que a mera união sexual é o objetivo da Kundalini Yoga. Depois de interpretar erroneamente os textos de Yoga, eles começam a oferecer flores e a adorar suas esposas com propensões lascivas. O termo "intoxicação divina que é derivada pelo consumo do néctar" também é deturpado. Eles tomam muito vinho e outras bebidas inebriantes e imaginam ter desfrutado do êxtase divino. É mera ignorância. Eles estão completamente errados. Esse tipo de culto e união não é de todo Kundalini Yoga. Eles desviam sua concentração nos centros sexuais e se arruinam. Alguns jovens tolos praticam um ou dois Asanas, Mudras e um pouco de Pranayama também por alguns dias, da maneira que quiserem, e imaginam que a Kundalini subiu ao pescoço. Eles se apresentam como grandes iogues. São almas lamentáveis e auto-iludidas. Mesmo um Vedanti (um estudante de Jnana Yoga) pode obter Jnana Nishtha apenas através do despertar da Kundalini Sakti que está adormecida no Chakra Muladhara. Nenhum estado superconsciente ou Samadhi é possível sem despertar essa energia primordial, seja Raja Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga ou Jnana Yoga. Mesmo um Vedanti (um estudante de Jnana Yoga) pode obter Jnana Nishtha apenas através do despertar da Kundalini Sakti que está adormecida no Chakra Muladhara. Nenhum estado superconsciente ou Samadhi é possível sem despertar essa energia primordial, seja Raja Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga ou Jnana Yoga. Mesmo um Vedanti (um estudante de Jnana Yoga) pode obter Jnana Nishtha apenas através do despertar da Kundalini Sakti que está adormecida no Chakra Muladhara. Nenhum estado superconsciente ou Samadhi é possível sem despertar essa energia primordial, seja Raja Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga ou Jnana Yoga.

É fácil despertar a Kundalini, mas é muito difícil levá-la ao Sahasrara Chakra através dos diferentes Chakras. Exige muita paciência, perseverança, pureza e prática constante. O yogue que o levou ao Sahasrara Chakra é o verdadeiro mestre de todas as forças. Geralmente, os estudantes de Yoga param seu Sadhana no meio do caminho devido à falsa Tushti (satisfação). Eles imaginam que atingiram a meta quando obtêm algumas experiências místicas e poderes psíquicos. Eles desejam demonstrar esses poderes ao público para obter Khyati (reputação e fama) e ganhar algum dinheiro. Este é um erro triste. A realização total por si só pode dar a libertação final, a paz perfeita e a Altíssima Felicidade.

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

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

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

1. Dhauti

A purificação é de dois tipos: Antar-Dhauti (limpeza interna) e Bahir-Dhauti (limpeza externa). Antar-Dhauti pode ser feito de três maneiras. Pegue um belo pedaço de tecido de musselina, com 10 cm de largura e 15 de comprimento. As bordas devem ser bem costuradas e nenhum fio solto deve ficar pendurado pelas laterais. Lave-o com sabão antes de usar e limpe-o. Mergulhe-o em

água morna. Esprema a água e engula uma ponta, pouco a pouco. No primeiro dia, engula apenas um pé. Mantenha-o por alguns segundos e retire-o muito lentamente. No dia seguinte, engula um pouco mais e mantenha-o por alguns minutos e retire-o lentamente. Assim, aos poucos, você pode engolir todo o comprimento, retê-lo por cerca de 5 minutos e retirá-lo. Não seja apressado. Não machuque sua garganta com manuseio inadequado. Quando o Kriya acabar, beba um copo de leite. Este é um tipo de lubrificação para a garganta. Este exercício deve ser feito quando o estômago estiver vazio. O tempo da manhã é bom.

Você não precisa praticar isso todos os dias. Uma vez em 4 dias ou uma semana é suficiente. Este exercício não pode causar nenhum dano se praticado gradualmente. Todos sentirão um pouco de vômito nas primeiras 2 ou 3 tentativas. Assim que o Kriya terminar, lave o pano com sabão e mantenha-o sempre limpo. Este é um excelente exercício para quem tem constituição flácida e fleumática. A prática gradual gradual cura o gulma, a gastrite, a dispepsia, doenças do estômago e do baço, distúrbios da fleuma e da bile. Este exercício também é conhecido como Vastra Dhauti. Esta é uma variedade de Antar-Dhauti.

Algumas pessoas podem beber muita água e passá-la pelo ânus imediatamente. É chamado Varisara Dhauti. Este é um método eficaz. Este exercício também é conhecido como 'Sang Pachar Kriya'. Yogi Sambhunathaji de Kishkindha é um especialista neste Kriya. Isso não é possível para a grande maioria das pessoas. Nauli e Uddiyana Bandha devem ser combinados para a realização deste exercício. Até a fumaça de um cigarro pode ser eliminada pelo ânus.

Beba uma grande quantidade de água e agite as porções abdominais. Contraia o estômago e vomite a água. Este exercício segue o nome 'Kunjara Kriya'. Este também é um tipo de exercício purificador.

A limpeza interna também pode ser feita engolindo ar. Encha o estômago com bastante ar. É feito por soluço. Assim como você engole comida aos poucos, também pode engolir ar e encher o estômago e os intestinos. Você terá que aprender isso com o homem que pode fazer isso Kriya. Quando você contrai os músculos abdominais, o ar passa pelo ânus como Apana Vayu. Aqueles que podem encher o estômago de ar, podem flutuar na água como um corpo morto e também podem viver no ar e na água sozinhos por alguns dias sem comida. Aqueles que podem fazer Antar-Dhauti de qualquer maneira, não precisam se submeter a nenhum purgativo ou laxante. Eles nunca sofrerão de indigestão ou constipação.

Existem outros Dhautis, Danta Dhauti (limpando os dentes), Jihva Dhauti (limpando a língua), Karna Dhauti (limpando os ouvidos), Mula Sodhana Dhauti (limpando o ânus), etc. Isso está sendo feito por você todos os dias. Não preciso lhe contar muito sobre isso.

2. Basti

O exercício 'Basti' visa servir ao propósito do 'enema' para eliminar o acúmulo de fezes do canal intestinal. Existem duas variedades, a saber, Sthala Basti e Jala Basti.

STHALA BASTI: Sente-se no chão e segure os dedos dos pés com os dedos. Não dobre os joelhos. É exatamente como o Paschimottanasana, mas aqui você não precisa colocar a cabeça nos joelhos. Assumindo essa postura, agite os músculos abdominais e dominais e expulsar a água. Cura os músculos do uritro. Esta é Sthala Basti.

JALA BASTI: Isso é mais eficaz que Sthala Basti. Pegue um pequeno tubo de bambu, com 15 cm de comprimento. Lubrifique uma extremidade com vaselina, óleo ou sabão. Sente-se em uma banheira de água ou em um tanque no nível do joelho em Utkatasana. Insira o tubo de bambu cerca de 2 ou 3 polegadas no ânus. Contraia o ânus. Puxe a água para o intestino lentamente. Agite os músculos abdominais e expulsar a água. Ele cura problemas urinários, hidropisia, prisão de ventre, etc. Você não deve fazer isso todos os dias e torná-lo um hábito. Isto é apenas para uso ocasional. Faça isso de manhã antes de tomar as refeições. Se você não souber desenhar a água através do

tubo, use a seringa comum disponível no mercado. Com o uso do bambu, você conhecerá o método de tirar água pelo ânus. Mas no enema a água está sendo empurrada pela ajuda do ar. Essa é apenas a diferença, mas o resultado é o mesmo nos dois casos. Ao usar o tubo de bambu, você pode dominar os músculos intestinais, puxando e empurrando a água ao seu comando.

3. Neti

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

Pegue um pedaço fino de fio com cerca de 30 cm de comprimento. Não deve haver nenhum nó no meio da linha. Não deve ser muito fino e fraco. Insira uma extremidade na narina direita e segure firmemente a outra extremidade. Faça uma inspiração contínua e forçada e passe-a para dentro. Em seguida, puxe-o lentamente. Novamente, da mesma maneira, passe-o pela narina esquerda e retire-o lentamente. Não fure suas narinas através de puxões violentos. Após alguma prática, passe o fio por uma narina e remova-o pela outra. No começo, você começará a espirrar profusamente quando inserir o fio no nariz. Isso passa após 3 ou 4 tentativas. Isso pode ser praticado quando você descobre que sua narina está bloqueada do frio.

Existe outro método fácil de limpar as narinas. Tome um pouco de água fria na mão ou em um copo de boca larga. Passe a água lentamente pelo nariz e expulsá-lo à força pelo nariz. Muitos podem fazer isso facilmente. Após uma ou duas tentativas, algumas pessoas podem sofrer de um leve resfriado e tosse quando começam a aprender isso. Assim que estiverem bem, novamente, eles podem praticar.

Você já viu muitos que aspiram a fumaça de um cigarro pela boca e passam pelo nariz com bastante facilidade. Se os usuários de cigarro tentarem, eles podem puxar a fumaça através de uma narina e distribuí-la pela outra narina ou pela boca. Do mesmo modo, a água também pode ser passada facilmente.

Tirar água e expulsá-la pelo nariz é conhecido como 'Seet-Krama'. Se você puxa água pelo nariz e a expulsa pela boca, isso se chama 'Vyut-Krama'. Em Gheranda Samhita, afirma-se que este Neti Kriya purifica o crânio e produz clarividência (Divya Drishti). Rinite e coriza também são curadas.

4. Nauli

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

Estágio I : Faça uma expiração forte e forçada pela boca e mantenha os pulmões completamente vazios. Contraia e force os músculos abdominais para trás. Este é Uddiyana Bandha. Este é o primeiro estágio de Nauli. Uddiyana Bandha termina em Nauli.

Para praticar Nauli, levante-se. Mantenha a perna direita a um pé da perna esquerda. Se você mantiver os pés juntos, às vezes poderá perder o equilíbrio e tropeçar. Descanse as mãos nas coxas, fazendo uma leve curva nas costas. Então faça Uddiyana Bandha. Faça isso por uma semana antes de prosseguir para a próxima etapa.

Estágio II : Agora, liberte o centro do abdome contraindo os lados esquerdo e direito do abdômen. Você terá todos os músculos do centro em uma linha vertical. Isso é chamado Madhyama Nauli. Mantenha-o o máximo que puder com conforto. Faça isso por alguns dias.

Estágio III : Aqui você deve contrair o lado direito do abdômen e deixar o lado esquerdo livre. Você terá os músculos apenas no lado esquerdo. Isso se chama Vama Nauli. Novamente contraia os músculos do lado esquerdo e deixe o lado direito livre. Este é Dakshina Nauli. Por ter práticas

graduais, você entenderá como contrair os músculos dos lados central, esquerdo e direito do abdômen. Você também notará como eles se movem de um lado para o outro. Nesta etapa, você verá os músculos abdominais apenas no lado central, direito ou esquerdo. Pratique esta etapa por uma semana.

Estágio IV : Mantenha os músculos no centro. Traga lentamente para o lado direito e depois para o lado esquerdo de forma circular. Faça isso várias vezes do lado direito para o esquerdo e, em sentido inverso, do lado esquerdo para o direito. Você deve girar os músculos sempre com um movimento circular lentamente. Quando você avança na prática, pode fazê-lo rapidamente; mas você pode obter todos os benefícios desse Kriya ao fazê-lo muito lenta e gradualmente. Este último estágio de Nauli aparecerá como 'agitação' quando os músculos abdominais forem isolados e girados de um lado para o outro.

Os iniciantes sentirão uma leve dor no abdômen nas duas ou três primeiras tentativas. Eles não precisam temer e parar a prática. A dor desaparecerá em 2 ou 3 dias. Quando Nauli é demonstrado pelo aluno avançado de Yoga, os espectadores ficarão extremamente surpresos ao observar os movimentos dos músculos abdominais. Eles sentirão como se um motor estivesse funcionando na fábrica abdominal.

Quando os iniciantes querem fazer Dakshina Nauli, eles devem dobrar-se levemente para o lado esquerdo e contrair os músculos esquerdos. Quando eles querem fazer Vama Nauli, deixe-os dobrar um pouco para o lado direito. Em Madhyama Nauli, empurre todos os músculos para frente contraindo os dois lados.

Este exercício não é de todo possível para quem tem uma barriga parecida com um barril. Quando acham difícil carregar a própria barriga, não conseguem sonhar em obter sucesso nesta Kriya. Eles também podem tentar pela prática lenta e gradual. Para obter sucesso, eles devem exercer duro e ter prática rigorosa por um longo tempo. Aqueles que têm um corpo sensível podem facilmente aprender e executar este Kriya de uma maneira bonita e eficiente.

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

Se os exercícios de Yoga forem feitos da maneira certa, com a atitude mental certa, certamente o levará ao crescimento espiritual. Nauli Kriya erradica constipação crônica, dispepsia e todas as outras doenças do sistema gastrointestinal. Nauli também ajuda Sang Pachar e Basti Kriya. O fígado e o pâncreas são tonificados. Os rins e outros órgãos do abdome funcionam corretamente. Nauli é uma bênção para a humanidade. É um '*uni-all*' específico de um soberano ou um 'estímulo' ideal.

5. Trataka

'Trataka' fica olhando fixamente um ponto ou objeto em particular sem piscar. Embora este seja um dos seis exercícios purificatórios, ele se destina principalmente ao desenvolvimento de concentração e foco mental. É muito útil para os estudantes de Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga e Raja Yoga. Não há outro método eficaz para o controle da mente. Alguns dos estudantes que afirmam pertencer ao Jnana Yoga, negligenciam exercícios tão importantes, pois são descritos nas partes do Hatha Yogic. Sri Ramana Maharshi, o famoso Jnani de Tiruvannamalai, estava fazendo este exercício. Você poderia ter visto claramente se estivesse no Ashram para o Darshan.

Enquanto estava sentado em seu sofá no quarto, ele costumava olhar nas paredes. Quando se sentava na varanda em uma poltrona, olhava constantemente para as colinas distantes ou para o céu. Isso lhe permitiu manter um estado mental equilibrado. Nada poderia distrair sua mente. Ele era muito calmo e legal sempre. Ele não estava distraído com ninguém, mesmo que seus Bhaktas estivessem conversando e cantando ao seu lado.

EXERCÍCIOS

- (1) Mantenha a gravura do Senhor Krishna, Rama, Narayana ou Devi na sua frente. Olhe para ele sem piscar. Olhe para a cabeça; depois no corpo; depois nas pernas. Repita o mesmo processo repetidamente. Quando sua mente se acalmar, olhe apenas para um determinado lugar. Seja firme até as lágrimas começarem a fluir. Depois feche os olhos e visualize mentalmente a imagem.
- (2) Olhe para um ponto preto em uma parede branca ou desenhe uma marca preta em um pedaço de papel branco e pendure-o na parede à sua frente.
- (3) Desenhe a gravura Om (ॐ) Em um pedaço de papel e coloque-o diante do seu assento. Faça Trataka nele.
- (4) Deite-se em um terraço aberto e observe uma estrela brilhante em particular ou a lua cheia. Depois de algum tempo, você verá diferentes cores de luzes. Mais uma vez, algum tempo depois, você verá apenas uma cor específica por toda parte, e todas as outras estrelas circundantes desaparecerão. Quando você olha para a lua, verá apenas uma lua brilhante em um fundo preto. Às vezes, você verá uma enorme massa de luz ao seu redor. Quando o olhar se torna mais intenso, você também pode ver duas ou três luas do mesmo tamanho e, às vezes, não pode ver nenhuma lua, mesmo que seus olhos estejam bem abertos.
- (5) Selecione aleatoriamente qualquer lugar ao ar livre de manhã ou à noite e observe-o constantemente. Você receberá novas inspirações.
- (6) Olhe para um espelho e olhe para a pupila do seu olho.
- (7) Algumas pessoas fazem Trataka no espaço entre as duas sobrancelhas ou na ponta do nariz. Mesmo durante a caminhada, algumas pessoas fazem Trataka na ponta do nariz.
- (8) Estudantes avançados podem fazer Trataka nos chakras internos (*Padmas*). Muladhara, Anahata, Ajna e Sahasrara são os importantes centros de Trataka.
- (9) Mantenha uma lâmpada de ghee diante de você e observe as chamas. Algumas entidades astrais dão *Darshan* através das chamas.
- (10) Muito poucos iogues fazem Trataka no sol. Requer a ajuda de um homem experiente ao seu lado. Eles começam a contemplar o sol nascente e, após a prática gradual, praticam Trataka ao sol, mesmo ao meio-dia. Eles recebem alguns Siddhis (poderes psíquicos) especiais por essa prática. Nem todos estão aptos para este Sadhana. Todos os 9 primeiros exercícios serão adequados a todos e são inofensivos. O último, observar o sol, não deve ser tentado até que você obtenha a ajuda de um homem experiente.

INSTRUÇÕES

Quando você pratica em sua sala de meditação, sente-se em sua postura favorita de Asana, Siddhasana ou Padmasana. Outras vezes, você pode fazer em pé ou sentado. Trataka pode ser feito com lucro mesmo quando você anda. Ao caminhar pelas ruas, não olhe de um lado para o outro. Olhe para a ponta do nariz ou dos dedos dos pés. Há muitas pessoas que não olham para o rosto quando falam com outras pessoas. Eles têm seu próprio olhar em um determinado lugar e conversam. Nenhum Asana em particular é necessário para este Sadhana.

Quando você olha para uma foto, é Trataka. Quando você fecha os olhos e visualiza mentalmente a imagem, é Saguna Dhyana (meditação com forma). Quando você associa os atributos de Deus como onipresença, onipotência, onisciência, pureza, perfeição, etc., o nome e a forma do objeto de Trataka desaparecem automaticamente e você entra no Nirguna Dhyana (meditação abstrata). Faça Trataka por dois minutos para começar. Aumente cautelosamente o período. Não seja impaciente. É necessária prática gradual gradual. Olhar para um local, mesmo durante três horas

completas, não conta continuamente para nada, se a mente estiver vagando. A mente também deve estar no local. Então somente você avançará nessa prática e alcançará muitos poderes psíquicos. Aqueles que não conseguem olhar fixamente por um segundo, apesar de várias tentativas, não precisam se preocupar muito. Eles podem fechar os olhos e olhar para um ponto imaginário no espaço entre as duas sobrancelhas.

Aqueles que têm capilares oculares muito fracos devem fazer o Trataka depois de fechar os olhos em qualquer ponto imaginário dentro ou fora. Não sobrecarregue seus olhos praticando demais. Quando se sentir cansado, feche os olhos e mantenha a mente no objeto de Trataka. Quando você se senta e faz Trataka, não sacuda o corpo.

Trataka melhora a visão. Muitos que tiveram alguns problemas oculares obtiveram imensos benefícios por Trataka. Ir além do próprio poder e olhar para o sol sem ajuda pode produzir sérios problemas. Para olhar o sol, você deve ter o seu guia ao seu lado. O Guru prescreverá um pouco de óleo para esfregar na sua cabeça, para evitar problemas tão sérios e para resfriar o sistema. Você deve aplicar mel nos olhos à noite quando praticar o sol.

O mesmo objeto de olhar aparecerá como outra coisa durante a prática. Você terá muitas outras visões. Pessoas diferentes têm experiências diferentes. Você nem vai acreditar em certas coisas quando os outros lhe contam suas experiências. Trataka sozinho não pode dar a todos os siddhis. Após o controle da mente, quando ela se estabilizar, você terá que manipular a mente por métodos prescritos para a obtenção de poderes. Portanto, os poderes obtidos por essa prática podem variar em pessoas diferentes. Depende do treinamento adicional da mente, de uma maneira particular.

Os jovens aspirantes, que se apresentam como grandes iogues, negligenciam essas práticas e perguntam se essa é Moksha. Certamente que a prática em si não é Moksha. Diferentes práticas são para a conquista de Moksha. Pode-se atingir a meta por um método específico, outros por métodos diferentes. Lembre-se sempre deste ponto. Caso contrário, você estará negligenciando todos os métodos. Você será mal orientado e perderá a meta se negligenciar o Sadhana.

Pela prática de Trataka, as doenças dos olhos são removidas. A visão melhora. Muitos jogaram fora seus óculos depois de adotarem essa prática. A força de vontade é desenvolvida. Vikshepa é destruído. Isso firma a mente. Clarividência, leitura de pensamento, cura psíquica e outros siddhis são obtidos com muita facilidade.

Mais uma vez, vou lhe dizer que Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga etc. não são incompatíveis como cocaína e bicarbonato de sódio. Eles não são antagônicos. Não negligencie este exercício pela mera razão de que ele está incluído nas porções do Hatha Yoga. Mesmo que você possa alegar ser um estudante de Jnana Yoga ou Bhakti Yoga, você pode adotar essa prática. É um remédio poderoso e eficaz para uma mente errante. Sem dúvida, prepara a mente para o perfeito Dhyana e Samadhi. Este é certamente um meio para o fim. Você deve subir a escada Yogic ou a escada passo a passo. Várias pessoas foram beneficiadas por este exercício útil. Por que não você, também, querido amigo, tenta sinceramente praticar isso a partir deste momento? Eu lhe dei exercícios diferentes para o Trataka. Escolha qualquer um dos métodos que melhor lhe convier e realize os benefícios espirituais. Faça isso por um mês regularmente e deixe-me saber suas experiências, benefícios e também problemas, se houver.

6. Kapalabhati

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

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Mantenha as mãos nos joelhos. Realize Puraka (inalação) e Rechaka (expiração) rapidamente. Aqueles que podem fazer Bhastrika Pranayama podem facilmente fazer isso. Em Bhastrika, há um Kumbhaka (retenção de ar) por um longo tempo no final das rodadas necessárias. Mas em Kapalabhati não há Kumbhaka. Novamente em Kapalabhati,

Puraka é muito longo e suave, mas Rechaka é muito rápido e forçado. Em Bhastrika, Puraka é feito tão rapidamente quanto Rechaka. Esta é a única diferença entre Kapalabhati e Bhastrika. Em Kapalabhati, Rechaka deve ser feito com força e rapidez contraindo os músculos abdominais com empurrão para trás. Para começar, faça apenas uma expulsão por segundo. No início, faça 10 expulsões por rodada. Aumente gradualmente 10 expulsões a cada rodada até obter 120 expulsões para cada rodada.

Limpa o sistema respiratório e as passagens nasais. Remove espasmo nos tubos brônquicos. Consequentemente, a asma é aliviada e curada também ao longo do tempo. O consumo é curado por essa prática. Impurezas do sangue são jogadas fora. Os sistemas circulatório e respiratório são tonificados em um grau considerável. Os Shat-Karmas são destinados à purificação do corpo. Quando os Nadis estão impuros, a Kundalini não pode passar do Muladhara ao Sahasrara Chakra. A purificação de Nadis é efetuada através de Pranayama. Para Pranayama, você deve conhecer bem o Prana.

PRANAYAMA

O que é o Prana?

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

A sede do Prana é o coração. Prana é um; mas tem muitas funções para fazer. Portanto, ele assume cinco nomes de acordo com as diferentes funções que executa, a saber, Prana, Apana, Samana, Udana e Vyana. De acordo com as diferentes funções que desempenham, eles ocupam certos lugares do corpo. A tabela apresentada nas páginas seguintes fornecerá uma ideia clara.

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

Se você sabe como controlar as pequenas ondas de Prana trabalhando através da mente, o segredo de subjugar o Prana universal será conhecido por você. O iogue que se torna um especialista no conhecimento desse segredo, não terá medo de nenhum poder, porque ele tem domínio sobre todas as manifestações de poder no Universo. O que é comumente conhecido como Poder da Personalidade nada mais é do que a capacidade natural de uma pessoa de exercer seu Prana.

Algumas pessoas são mais poderosas na vida, mais influentes e fascinantes que outras. É através deste Prana, que o Yogin usa conscientemente pelo comando de sua vontade.

Tendo adquirido um conhecimento profundo da sede de Nadis e dos Vayus com suas funções, deve-se começar com a purificação de Nadis. Uma pessoa possuída por Yama e Niyama, evitando toda companhia, tendo terminado seu curso de estudo, deliciando-se com a Verdade e as virtudes, tendo conquistado sua ira, estando envolvida no serviço de seu instrutor espiritual e bem instruída em todas as práticas religiosas, deve seguir em frente. para um lugar isolado para Yoga Abhyasa.

Five Pranas

NOME	COR	LOCALIZAÇÃO	REGIÃO	FUNÇÃO	SUB-PRANAS
Prana	Amarelo	Anahata Chakra	Peito	Respiração	1. <i>Naga</i> faz eructação e soluço.
Apana	Vermelho laranja	Muladhara Chakra	Ânus	Descarga de urina e fezes	2. <i>Kurma</i> desempenha a função de abrir os olhos.
Samana	Verde	Manipura Chakra	Umbigo	Digestão	3. <i>Krikara</i> induz fome e sede.
Udana	Azul violeta	Vishuddha Chakra	Garganta	Deglutição. Leva o Jiva para Brahman dormindo. Separa o corpo físico do corpo astral na morte	4. <i>Devadatta</i> boceja.
Vyana	Rosa	Swadhishtana Chakra	Corpo inteiro	Circulação de sangue	5. <i>Dhananjaya</i> causa decomposição do corpo

Nadi Suddhi (purificação de Nadis) é uma questão importante nos estágios iniciais do Yoga. Se houver impurezas nos Nadis, a subida da Kundalini no Sushumna é seriamente retardada. A pureza nos Nadis facilita a ascensão da Kundalini. Pranayama traz uma rápida purificação dos Nadis. Nadi Suddhi é a base do Yoga. É o fundamento do Yoga. É a primeira parte do Yoga.

Assim como você pode parar todas as outras rodas da fábrica, se você pode parar o importante volante do motor, também se você pode interromper as funções de todos os outros órgãos do corpo, pode obter o controle dos aspectos sutis e psíquicos. Prana restringindo a respiração. Essa é a razão pela qual Pranayama é prescrito para controlar o Prana.

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

Ao controlar o ato de respirar, você pode controlar com eficiência todas as várias funções do corpo. Você pode controlar com facilidade e rapidez e desenvolver o corpo, a mente e a alma. Cura psíquica, telepatia, televisão, leitura de pensamentos e outros siddhis são os efeitos do controle do prana. O processo pelo qual o Prana é controlado pela regulação da respiração é denominado 'Pranayama'. É através de Pranayama que você pode controlar suas circunstâncias e caráter e conscientemente harmonizar a vida individual universal com a vida cósmica.

Pranayama

Para se adequar às diferentes constituições, temperamento e propósito, em Pranayama existem muitas variedades de exercícios, como respiração profunda, Sukha Purvaka (fácil e confortável) Pranayama durante a caminhada, Pranayama durante a meditação, respiração rítmica, Suryabheda, Ujjayi, Sitkari, Sitali. , Bhastrika, Bhramari, Murchha, Plavini, Kevala Kumbhaka, etc. De todos os exercícios acima, apenas os últimos oito são descritos nos textos da Hatha Yogic.

Nadi Suddhi

Antes de começar a prática de Pranayama, no entanto, você deve limpar os Nadis. Só então você obterá o benefício máximo de Pranayama. A limpeza do Nadi (Nadi-Suddhi) é Samanu ou Nirmanu - isto é, com ou sem o uso de Bija. De acordo com a primeira forma, o Yogue em

Padmasana ou Siddhasana oferece suas orações ao Guru e medita sobre ele. Meditando sobre 'Yang' (य), ele faz Japa por Ida da Bija 16 vezes, Kumbhaka com Japa da Bija 64 vezes e depois expira pelo solar Nadi e Japa da Bija 32 vezes. O fogo é gerado a partir de Manipura e unido a Prithvi. Depois segue a inspiração pelo Nadi solar com o Vahni Bija 'Rang' (रं) 16 vezes, Kumbhaka com Japa do Bija 64 vezes, seguido de expiração pelo Nadi lunar e Japa do Bija 32 vezes. Ele então medita no brilho lunar, olhando para a ponta do nariz, e inspira Ida com Japa do Bija 'Thang' (ठं) 16 vezes. Kumbhaka é feito com o Bija 'Vang' (वं) 64 vezes. Ele se considera inundado por néctar e considera que os Nadis foram lavados. Ele exala por Pingala com Japa da Bija 'Lang' (लं) 32 vezes e se considera assim fortalecido.

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

1. Sukha Purvaka

(Pranayama confortável e fácil)

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Feche a narina direita com o polegar direito. Inspire (Puraka) pela narina esquerda até contar 3 Oms lentamente. Imagine que você está desenhando o Prana junto com o ar atmosférico. No curso da prática, você realmente sentirá que está desenhando Prana. Em seguida, feche a narina esquerda também com os dedos pequenos e anelares da mão direita. Retenha a respiração até contar 12 Oms. Envie a corrente para o Chakra Muladhara. Sinta que a corrente nervosa está atingindo o Muladhara Chakra e despertando a Kundalini. Remova o polegar direito e expire pela narina direita até contar 6 Oms. Inspire novamente pela narina direita, retenha e expire pela narina esquerda, conforme indicado acima. Todos os seis processos acima constituem um Pranayama. Para começar, faça 6 Pranayamas pela manhã e 6 à noite. Aumente gradualmente para 20 Pranayamas para cada sessão. A proporção de inalação, retenção e expiração é de 1: 4: 2. Você deve aumentar gradualmente o período de Kumbhaka.

Tenha cuidado ao fazer o Kumbhaka, desde que consiga fazê-lo confortavelmente. Não tenha pressa. Seja paciente. Contraia o ânus e faça Mula Bandha também. Concentre-se no Chakra e medite na Kundalini. Esta é a parte mais importante deste exercício. Neste Pranayama, a concentração profunda desempenha um papel vital no despertar da Kundalini. A Kundalini será despertada rapidamente se o grau de concentração for intenso e se praticado regularmente. Este exercício remove todas as doenças, purifica os Nadis, estabiliza a mente errante, melhora a digestão e a circulação, ajuda Brahmacharya e desperta a Kundalini. Todas as impurezas do corpo são jogadas fora.

2. Bhastrika

A sucessão rápida de expulsões forçadas é uma característica do exercício. 'Bhastrika' significa 'fole' em sânscrito. Assim como um ferreiro sopra o fole rapidamente, você também deve inspirar e expirar rapidamente. Sente-se no seu Asana favorito. Feche a boca. Inspire e expire rapidamente 20 vezes como o fole. Dilate e contraia constantemente o peito ao inspirar e expirar. Quando você pratica o Pranayama, um som de assobio é produzido. Você deve começar com expulsões forçadas de respiração seguindo uma a outra em rápida sucessão. Após 20 dessas expulsões, faça uma inspiração profunda e retenha a respiração enquanto puder fazer confortavelmente e expire lentamente. Esta é uma rodada de Bhastrika.

Comece com 10 expulsões por uma rodada e aumente gradualmente para 20 ou 25 por uma rodada. O período de Kumbhaka também deve ser gradual e cautelosamente aumentado. Descanse

um pouco depois que uma rodada terminar e comece novamente a próxima. Faça 3 rodadas no início e após o devido treino, faça 20 rodadas pela manhã e 20 à noite.

Estudantes avançados fazem isso Pranayama após o fechamento parcial da glote. Eles não fazem um barulho poderoso como os iniciantes. Eles podem fazer isso mesmo em uma postura ereta. Bhasrika remove a inflamação da garganta, aumenta o fogo gástrico, destrói a fleuma e todas as doenças do nariz e pulmões, erradica a asma, o consumo e outras doenças que surgem do excesso de vento, bile e fleuma. Dá calor ao corpo. É o mais eficaz de todos os exercícios de Pranayama. Permite que Prana rompa os três Granthis. Todos os outros benefícios do Sukha Purvaka Pranayama também são obtidos neste exercício.

3. Suryabheda

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Fechar os olhos. Mantenha a narina esquerda fechada com o anel direito e os dedinhos. Inspire lentamente, sem emitir nenhum som, desde que você possa fazê-lo confortavelmente pela narina direita. Depois feche a narina direita com o polegar direito e retenha a respiração pressionando firmemente o queixo contra o peito (Jalandhara Bandha). Prenda a respiração até a transpiração sair das raízes dos cabelos (foliculos capilares). Este ponto não pode ser alcançado desde o início. Você terá que aumentar o período de Kumbhaka gradualmente. Este é o limite da esfera de prática de Suryabheda Kumbhaka. Solte o Jalandhara Bandha. Depois expire bem devagar, sem emitir nenhum som pela narina esquerda, com o polegar fechando a narina direita.

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

"A prática de Suryabheda Kumbhaka destrói a decadência e a morte e desperta a Kundalini." Este Pranayama deve ser repetidamente realizado, pois purifica o cérebro e destrói os vermes intestinais. Ele remove os quatro tipos de males causados por Vayu e cura Vata (reumatismo). Cura rinite e vários tipos de neuralgia. Os vermes encontrados nos seios frontais também são destruídos.

4. Ujjayi

Sente-se no seu Asana habitual. Feche a boca. Inspire lentamente pelas duas narinas de maneira suave e uniforme.

Retenha a respiração o tempo que puder, confortavelmente e expire lentamente pela narina esquerda, fechando a narina direita com o polegar direito. Expandir o peito ao inspirar. Durante a inalação, um som peculiar é produzido devido ao fechamento parcial da glote. O som produzido durante a inalação deve ter um tom suave e uniforme. Também deve ser contínuo. Este Kumbhaka pode ser praticado mesmo quando estiver andando ou em pé. Em vez de expirar pela narina esquerda, você pode expirar lentamente pelas duas narinas.

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

5. Plavini

A prática deste Pranayama exige habilidade da parte dos alunos. Quem pratica este Plavini pode fazer Jalastambha e flutuar na água por qualquer período de tempo, o Sr. 'S', um estudante de Yoga, pode flutuar na água por doze horas seguidas. Quem pratica este Plavini Kumbhaka pode viver no ar e dispensar comida por alguns dias. O aluno realmente bebe ar lentamente como água e o envia para o estômago. O estômago fica um pouco inchado. Se você tocar no estômago quando estiver cheio de ar, obterá um som timpânico (ar) peculiar. A prática gradual é necessária. A ajuda de quem é bem versado neste Pranayama, é necessária. O aluno pode encher o estômago de ar gradualmente. Após a prática, o ar deve ser completamente retirado. É feito por Uddiyana Bandha e solução.

6. Cura Prânica

Aqueles que praticam Pranayama podem transmitir seu Prana para curar doenças mórbidas. Eles também podem recarregar-se com Prana rapidamente praticando Kumbhaka. Nunca pense que você estará esgotado do seu Prana, distribuindo-o para outras pessoas. Quanto mais você dará, mais fluirá para você da fonte cósmica (Hiranyagarbha). Essa é a lei da natureza. Não se torne um negro. Se houver um paciente reumático, lave suavemente as pernas com as mãos. Ao fazer xampu (massagem), faça Kumbhaka e imagine que o Prana está fluindo de suas mãos em direção ao paciente. Conecte-se com Hiranyagarbha ou o Prana cósmico e imagine que a energia cósmica está fluindo através de suas mãos em direção ao paciente. O paciente sentirá imediatamente calor, alívio e força. Você pode curar dor de cabeça, cólica intestinal ou qualquer outra doença por massagem e pelo seu toque magnético. Quando você massageia o fígado, o baço, o estômago ou qualquer outra parte ou órgão do corpo, pode falar com as células e dar-lhes ordens: - “Ó células! Descarregue suas funções corretamente. Eu ordeno que você faça isso. Eles vão obedecer suas ordens. Eles também têm inteligência subconsciente. Repita seu mantra quando passar seu prana para outras pessoas. Tente alguns casos. Você ganhará competência. Você também pode curar picadas de escorpião. Shampoo delicadamente a perna e derrubar o veneno. Eles também têm inteligência subconsciente. Repita seu mantra quando passar seu prana para outras pessoas. Tente alguns casos. Você ganhará competência. Você também pode curar picadas de escorpião. Shampoo delicadamente a perna e derrubar o veneno. Eles também têm inteligência subconsciente. Repita seu mantra quando passar seu prana para outras pessoas. Tente alguns casos. Você ganhará competência. Você também pode curar picadas de escorpião. Shampoo delicadamente a perna e derrubar o veneno.

Você pode ter um extraordinário poder de concentração, vontade forte e um corpo perfeitamente saudável e forte, praticando Pranayama regularmente. Você terá que direcionar o Prana conscientemente para partes não saudáveis do corpo. Suponha que você tenha um fígado lento. Sente-se em Padmasana. Feche seus olhos. Faça Sukha Purvaka Pranayama. Dirija o Prana para a região do fígado. Concentre sua mente lá. Concentre sua atenção nessa área. Imagine que o Prana está interpenetrando todos os tecidos e células dos lobos do fígado e fazendo seu trabalho curativo, regenerador e construtivo lá. Fé, imaginação, atenção e interesse desempenham um papel muito importante na cura de doenças, levando Prana às áreas afetadas. Durante a expiração, imagine que as impurezas mórbidas do fígado são jogadas fora. Repita esse processo 12 vezes pela manhã e 12 vezes à noite. A lentidão do fígado desaparecerá em alguns dias. Este é um tratamento sem drogas. Isso é cura da natureza. Você pode levar o Prana para qualquer parte do corpo durante o Pranayama e curar qualquer tipo de doença, seja aguda ou crônica. Tente uma ou duas vezes se curar. Suas convicções se fortalecerão. Por que você chora como a mulher que chora por ghee quando tem manteiga na mão, quando você tem um remédio barato, potente e facilmente disponível ou o agente 'Prana' sob seu comando o tempo todo! Use-o criteriosamente. Quando você avança em sua concentração e prática, pode curar muitas doenças com um simples toque. Nos estágios avançados,

muitas doenças são curadas por mera vontade. Isso é cura da natureza. Você pode levar o Prana para qualquer parte do corpo durante o Pranayama e curar qualquer tipo de doença, seja aguda ou crônica. Tente uma ou duas vezes se curar. Suas convicções se fortalecerão. Por que você chora como a mulher que chora por ghee quando tem manteiga na mão, quando você tem um remédio barato, potente e facilmente disponível ou o agente 'Prana' sob seu comando o tempo todo! Use-o criteriosamente. Quando você avança em sua concentração e prática, pode curar muitas doenças com um simples toque. Nos estágios avançados, muitas doenças são curadas por mera vontade. Isso é cura da natureza. Você pode levar o Prana para qualquer parte do corpo durante o Pranayama e curar qualquer tipo de doença, seja aguda ou crônica. Tente uma ou duas vezes se curar. Suas convicções se fortalecerão. Por que você chora como a mulher que chora por ghee quando tem manteiga na mão, quando você tem um remédio barato, potente e facilmente disponível ou o agente 'Prana' sob seu comando o tempo todo! Use-o criteriosamente. Quando você avança em sua concentração e prática, pode curar muitas doenças com um simples toque. Nos estágios avançados, muitas doenças são curadas por mera vontade. Por que você chora como a mulher que chora por ghee quando tem manteiga na mão, quando você tem um remédio barato, potente e facilmente disponível ou o agente 'Prana' sob seu comando o tempo todo! Use-o criteriosamente. Quando você avança em sua concentração e prática, pode curar muitas doenças com um simples toque. Nos estágios avançados, muitas doenças são curadas por mera vontade. Por que você chora como a mulher que chora por ghee quando tem manteiga na mão, quando você tem um remédio barato, potente e facilmente disponível ou o agente 'Prana' sob seu comando o tempo todo! Use-o criteriosamente. Quando você avança em sua concentração e prática, pode curar muitas doenças com um simples toque. Nos estágios avançados, muitas doenças são curadas por mera vontade.

7. Cura Distante

Isso também é conhecido como "tratamento ausente". Você pode transmitir o Prana através do espaço para seu amigo que mora à distância. Ele deve ter uma atitude mental receptiva. Você deve sentir-se *em harmonia* (em relação direta e em simpatia) com as pessoas que você cura com esse método de Cura Distante.

Você pode fixar horas de compromisso com eles por correspondência. Você pode escrever para eles: "Prepare-se às 20h. Tenha uma atitude mental receptiva. Deite-se em uma poltrona. Feche seus olhos. Eu transmitirei meu Prana".

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

Importância de Pranayama

Tamas e Rajas constituem a cobertura ou véu. Este véu é removido pela prática de Pranayama. Depois que o véu é removido, a verdadeira natureza da alma é realizada. O Chitta é por si só composto de partículas sátvicas, mas é envolvido por Rajas e Tamas, assim como o fogo é envolvido pela fumaça. Não há ação purificatória maior que Pranayama. Pranayama dá pureza, e a luz do conhecimento brilha. O Karma do Yogue, que encobre o conhecimento discriminativo, é aniquilado pela prática de Pranayama. Pelo panorama mágico do desejo, a essência, que é luminosa por natureza, é encoberta e a Jiva ou alma individual é direcionada ao vício. Este Karma do Yogue que encobre a Luz e o liga a nascimentos repetidos, torna-se atenuado pela prática de Pranayama a cada momento e é destruído eventualmente.

Dharanasu cha Yogyata Manasah : “A mente se torna apta para a concentração” - Yoga Sutra (II-53). Você será capaz de concentrar bem a mente após a remoção deste véu da luz. A mente permanecerá bastante firme como a chama em um lugar sem vento quando a energia perturbadora for removida. A palavra Pranayama às vezes é usada coletivamente para inalação, retenção e expiração da respiração e, às vezes, para cada uma delas de forma diversa. Quando o Prana Vayu se move no Akasa Tattva, a respiração diminui. Neste momento, será fácil parar a respiração. A velocidade da mente será lentamente diminuída pelo Pranayama. Isso também induzirá Vairagya.

Benefícios de Pranayama

Este corpo se torna magro, forte e saudável. Muita gordura é reduzida. Há brilho na cara. Olhos brilham como diamantes. O praticante se torna muito bonito. A voz se torna doce e melodiosa. Os sons internos de Anahata são ouvidos distintamente. O aluno é livre de todos os tipos de doenças. Ele se estabelece em Brahmacharya. O sêmen fica firme e estável. O Jatharagni (fogo gástrico) é aumentado. O aluno se torna tão aperfeiçoado em Brahmacharya que sua mente não será abalada, mesmo que uma fada tente abraçá-lo. O apetite se torna intenso. Nadis são purificados. Vikshepa é removido e a mente se torna unidirecionada. Rajas e Tamas são destruídos. A mente está preparada para Dharana e Dhyana. As excreções se tornam escassas. A prática constante desperta a força espiritual interior e traz luz espiritual, felicidade e paz de espírito. Faz dele um Oordhvareto-Yogi. Todos os poderes psíquicos são obtidos. Somente estudantes avançados terão todos os benefícios.

Instruções sobre Pranayama

1. De manhã cedo, responda aos chamados da natureza e sente-se nas práticas de Yoga. Pratique Pranayama em uma sala seca e com ventilação. Pranayama requer profunda concentração e atenção. Não mantenha ninguém ao seu lado.
2. Antes de se sentar para praticar Pranayama, limpe bem as narinas. Quando terminar a prática, tome um copo de leite ou tiffin leve após 10 minutos.
3. Evite estritamente muito falar, comer, dormir, misturar-se com amigos e esforço. Tome um pouco de ghee com arroz ao fazer suas refeições. Isso lubrificará os intestinos e permitirá que Vayu se mova para baixo livremente.
4. Algumas pessoas torcem os músculos do rosto quando praticam Kumbhaka. Deve ser evitado. Também é um sintoma para indicar que eles estão indo além de sua capacidade. Isso deve ser rigorosamente evitado. Essas pessoas não podem ter um Rechaka e Puraka regulamentados.
5. Pranayama também pode ser realizado assim que você se levanta da cama e pouco antes de Japa e meditação. Isso tornará seu corpo leve e você apreciará a meditação. Você deve ter uma rotina de acordo com sua conveniência e tempo.
6. Não sacuda o corpo desnecessariamente. Agitando o corpo, muitas vezes a mente também é perturbada. Não arranhe o corpo de vez em quando. O Asana deve ser firme e firme como uma rocha quando você pratica Pranayama, Japa e meditação.
7. Em todos os exercícios, repita Rama, Shiva, Gayatri ou qualquer outro Mantra, mero número ou qualquer outra unidade de tempo, de acordo com a sua inclinação. Gayatri ou OM é o melhor para Pranayama. No começo, você deve observar alguma unidade de tempo para Puraka, Kumbhaka e Rechaka. A unidade de tempo e a proporção adequada ocorrem por si só quando você faz o Puraka, Kumbhaka e Rechaka, desde que você possa fazê-lo confortavelmente. Quando você avançou na prática, não precisa contar nem manter nenhuma unidade. Você será estabelecido naturalmente na proporção normal através da força do hábito.
8. Por alguns dias no começo, você deve contar o número e ver como progride. Nos estágios avançados, você não precisa distrair a mente na contagem. Os pulmões informam quando você terminar o número necessário.

9. Não execute o Pranayama até estar cansado. Sempre deve haver alegria e alegria de espírito durante e após a prática. Você deve sair da prática totalmente revigorado e revigorado. Não se limite a muitas regras (Niyamas).

10. Não tome banho imediatamente após o término do Pranayama. Descanse por meia hora. Se você tiver transpiração durante a prática, não a limpe com uma toalha. Esfregue com a mão. Não exponha o corpo às correntes de ar mais frias quando você transpirar.

11. Inspire e expire sempre muito lentamente. Não faça barulho. Em Pranayamas como Bhastrika e Kapalabhati, você pode produzir um som suave ou o mais baixo possível.

12. Você não deve esperar os benefícios após fazê-lo por 2 ou 3 minutos apenas por um dia ou dois. Pelo menos você deve ter 15 minutos de prática diária no início regularmente por dias juntos. Não haverá utilidade se você pular de um exercício para outro todos os dias.

13. Patanjali não coloca muita ênfase na prática de diferentes tipos de Pranayama. Ele menciona: “Expire lentamente, depois inspire e retenha a respiração. Você terá uma mente firme e calma. Somente os Hatha Yogins desenvolveram o Pranayama como uma ciência e mencionaram vários exercícios para se adequar a pessoas diferentes.

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

15. “Pranayama, em sua forma popular e preparatória, pode ser praticado por todos em qualquer postura, sentado ou andando; e, no entanto, é certo mostrar seus benefícios. Para quem pratica de acordo com os métodos prescritos, a frutificação será rápida.”

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

17. Você deve ajustar tão bem o Puraka, Kumbhaka e Rechaka que não deve sentir a sensação de asfixia ou desconforto em qualquer estágio do Pranayama. Você nunca deve sentir a necessidade de segurar algumas respirações normais entre duas rodadas sucessivas. A duração de Puraka, Kumbhaka e Rechaka deve ser adequadamente ajustada. Exerça o devido cuidado e atenção. As questões serão bem-sucedidas e fáceis.

18. Você não deve prolongar desnecessariamente o período de expiração. Se você prolongar o tempo de Rechaka, a seguinte inalação será feita apressadamente e o ritmo será perturbado. Você deve regular com tanto cuidado o Puraka, Kumbhaka e Rechaka, que deve ser capaz de fazer com absoluto conforto e cuidado, não apenas um Pranayama, mas também o percurso completo ou as rodadas necessárias de Pranayama. Eu tenho que repetir isso com frequência. Experiência e prática tornarão a pessoa perfeita. Seja firme. Outro fator importante é que você deve ter um controle eficiente sobre os pulmões no final de Kumbhaka para permitir que você faça o Rechaka sem problemas e em proporção com o Puraka.

ASANAS

Importância do asanas

Quatro Asanas são prescritos com o propósito de Japa e meditação. Eles são Padmasana, Siddhasana, Svastikasana e Sukhasana. Você deve poder sentar-se em qualquer um desses quatro Asanas por três horas inteiras sem agitar o corpo. Então só você terá Asana-Jaya, domínio sobre o Asana. Sem garantir um Asana constante, você não pode se dar bem em meditação. Quanto mais firme você estiver em seu Asana, mais você será capaz de se concentrar e fazer sua mente unidirecionada. Se você puder permanecer firme na postura, mesmo que por uma hora, será capaz de adquirir uma mente unidirecionada e sentir, assim, paz infinita e Átmica Ananda.

Quando você se sentar na postura, pense: "Sou firme como uma rocha". Dê essa sugestão à mente meia dúzia de vezes. Então o Asana ficará estável em breve. Você deve se tornar uma estátua viva quando se senta para Dhyana. Só então haverá verdadeira estabilidade em seu Asana. Em um ano, pela prática regular, você terá sucesso e poderá sentar-se por três horas seguidas. Comece com meia hora e aumente gradualmente o período.

Quando você se sentar no Asana, mantenha a cabeça, o pescoço e o tronco em uma linha reta. Atenha-se a um Asana e torne-o bastante estável e perfeito por repetidas tentativas. Nunca mude o Asana. Aderir a um tenazmente. Perceba todos os benefícios de um Asana. Asana dá Dridhata (força). Mudra dá Sthirata (firmeza). Pratyahara dá Dhairya (ousadia). Pranayama dá Laghima (leveza). Dhyana dá Pratyakshatva (percepção) do Eu e Samadhi dá Kaivalya (isolamento), que é verdadeiramente a liberdade ou beatitude final.

As posturas são tão numerosas quanto existem inúmeras espécies de criaturas vivas neste universo. Existem 84 lakhs de Asanas descritos pelo Senhor Shiva. Entre eles, 84 são os melhores e, entre estes, 32 são muito úteis. Existem alguns Asanas que podem ser praticados em pé. São Tadasana, Trikonasana, Garudasana, etc. Existem alguns que podem ser praticados sentados, como Paschimottanasana, Padmasana, etc. Alguns Asanas são feitos enquanto estão deitados. São Uttanapadasana, Pavanamuktasana, etc. Sirshasana, Vrikshasana, etc., são feitos com a cabeça para baixo e as pernas para cima.

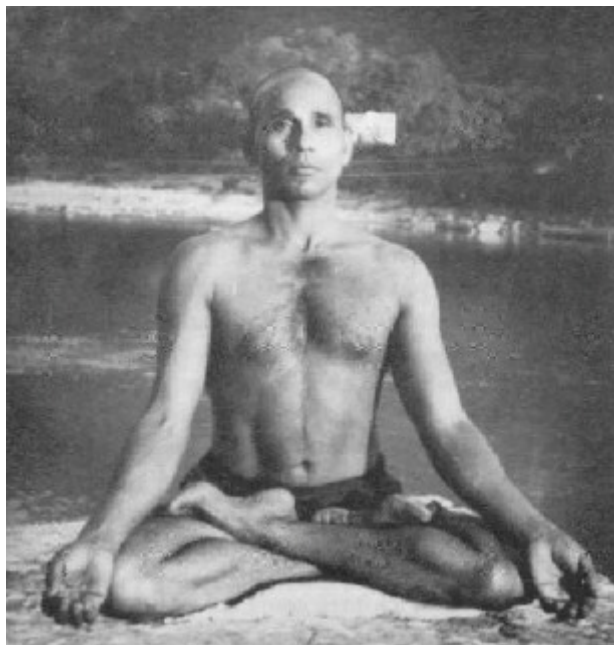
Antigamente, esses Asanas eram praticados em Gurukulas e, portanto, as pessoas eram fortes, saudáveis e tinham vidas longas. Nas escolas e faculdades, esses Asanas devem ser introduzidos. Exercícios físicos comuns desenvolvem apenas os músculos superficiais do corpo. Pode-se tornar um Sandow com um belo físico pelos exercícios físicos. Mas asanas são destinadas ao desenvolvimento físico e espiritual.

Instruções detalhadas sobre a técnica do 94 Asanas são dadas no meu livro 'Yoga Asanas', com ilustrações. Aqui mencionarei apenas alguns Asanas que são úteis para concentração, meditação e despertar a Kundalini.

1. Padmasana (pose de lótus)

Entre as quatro poses prescritas para Japa e Dhyana, Padmasana vem em primeiro lugar. É o melhor Asana para contemplação. Rishis como Gheranda, Sandilya, falam muito bem deste vital Asana. Isso é altamente agradável para os chefes de família. Até as mulheres podem sentar-se neste Asana. Padmasana é adequado para pessoas magras e também para jovens.

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

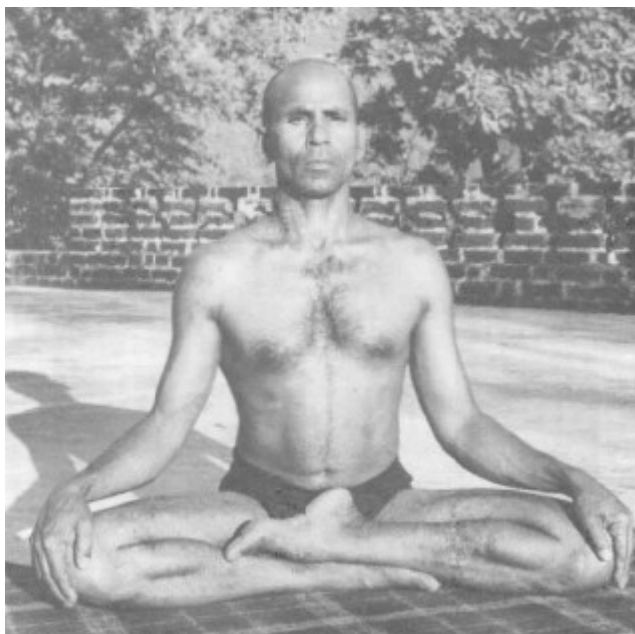


PADMASANA

2. Siddhasana (a pose perfeita)

Ao lado de Padmasana vem Siddhasana em importância. Alguns elogiam este Asana como até superior a Padmasana para os propósitos de Dhyana. Se você dominar este Asana, adquirirá muitos Siddhis. Além disso, estava sendo praticado por muitos siddhas de outrora. Daí o nome Siddhasana.

Mesmo pessoas gordas com coxas grandes podem praticar este Asana facilmente. De fato, isso é melhor para algumas pessoas do que Padmasana. Os jovens Brahmacharins que tentam se estabelecer no celibato devem praticar este Asana. Este Asana não é adequado para senhoras. Coloque um calcanhar no ânus. Mantenha o outro calcanhar na raiz do órgão gerador. Os pés ou as pernas devem estar tão bem arranjados que as articulações do tornozelo devem se tocar. As mãos podem ser colocadas como em Padmasana.



SIDDHASANA

3. Svastikasana (pose próspera)

Svastikasana está sentado à vontade com o corpo ereto. Abra as pernas para a frente. Dobre a perna esquerda e coloque o pé perto dos músculos da coxa direita. Da mesma forma, dobre a perna direita e empurre-a no espaço entre os músculos da coxa e da panturrilha. Agora você encontrará os dois pés entre as coxas e panturrilhas das pernas. Este é um Asana muito confortável. Quem acha difícil fazer isso, pode sentar-se em Samasana.

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

4. Sukhasana

Qualquer postura fácil e confortável para Japa e meditação é Sukhasana, o ponto importante é que a cabeça, o pescoço e o tronco devem estar em uma linha sem curva. As pessoas que começam o Japa e a meditação após os 30 ou 40 anos de idade geralmente não conseguem sentar-se em Padma, Siddha ou Svastikasana por um longo tempo. As pessoas sentam-se de maneira errada e chamam de 'Sukhasana'. O problema é que, mesmo sem o conhecimento deles, a espinha dorsal forma uma curva em alguns minutos. Agora vou descrever para você um bom Sukhasana, no qual as pessoas idosas podem sentar e meditar por um longo tempo. Os jovens não devem tentar isso. Isso foi especialmente projetado para atender as pessoas idosas que não conseguem sentar-se em Padmasana ou Siddhasana, apesar de repetidas tentativas.

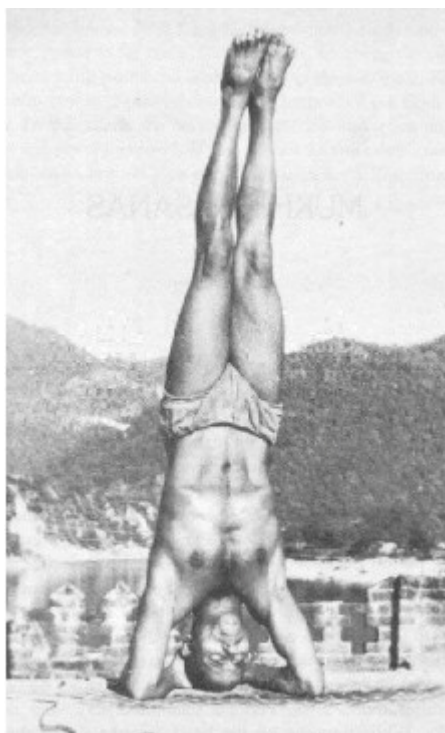
Pegue um pano de 5 côvados de comprimento. Dobre-o longitudinalmente até a largura ficar meio côvado. Sente-se da maneira habitual, mantendo os pés abaixo das coxas. Levante os dois joelhos até o nível do peito até obter um espaço de 20 a 30 cm entre os joelhos. Agora pegue o pano dobrado. Mantenha uma ponta perto do lado esquerdo, tocando o joelho direito, e chegue ao ponto de partida. Em seguida, faça um nó das duas extremidades. Mantenha as palmas das mãos frente a frente e coloque-as no suporte do pano entre os joelhos. Neste Asana, as mãos, pernas e coluna vertebral são apoiadas. Portanto, você nunca se sentirá cansado. Se você não pode fazer nenhum outro Asana, sente-se pelo menos neste Asana e faça Japa e meditação por um longo tempo. Você também pode ter Svadhyaya (estudo de livros religiosos) neste Asana.

5. Sirshasana (Pose Topsy Turvy)

Espalhe um cobertor dobrado em quatro partes. Sente-se nos dois joelhos. Faça uma trava com os dedos, entrelaçando os dedos. Coloque-o no chão até o cotovelo. Agora, mantenha o topo da cabeça pressionado ou entre as duas mãos. Levante lentamente as pernas até que fiquem na vertical. Fique em pé por cinco segundos no início e aumente gradualmente o período em 15 segundos por semana para 20 minutos ou meia hora. Então, bem devagar, abaixe-o. Pessoas fortes serão capazes de manter o Asana por meia hora dentro de 2 ou 3 meses. Faça devagar. Não há mal nenhum. Se você tiver tempo, faça duas vezes ao dia pela manhã e à noite. Execute este Asana muito, muito lentamente, para evitar empurrões. Enquanto estiver de pé na cabeça, respire lentamente pelo nariz e nunca pela boca.

Você pode colocar as mãos no chão uma de cada lado da cabeça. Você achará isso fácil de praticar, se você for gordo. Se você aprendeu o balanceamento, pode usar o método de trava de dedo. Este Asana não é nada para quem consegue se equilibrar em barras paralelas ou no chão. Peça ao seu amigo para ajudá-lo a manter as pernas firmes enquanto estiver praticando ou obtenha a ajuda de uma parede.

No começo, algumas pessoas podem ter uma nova sensação durante a prática, mas isso desaparece em breve. Traz alegria e alegria. Após o término do exercício, descanse um pouco por cinco minutos e depois tome um copo de leite. Há pessoas que fazem esse Asana por duas ou três horas de uma só vez.



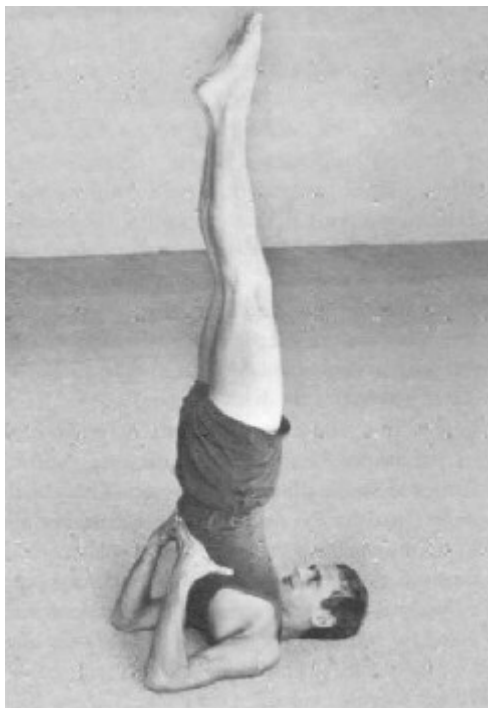
SIRSHASANA BENEFÍCIOS

Isso é muito útil para acompanhar Brahmacharya. Faz você Oordhvaretas. A energia seminal é transmutada em energia espiritual, Ojas-Shakti. Isso também é chamado de sublimação sexual. Você não terá sonhos molhados, espermatorréia. Em um Oordhvaro-Yogi, a energia seminal flui para cima no cérebro, para ser armazenada como força espiritual que é usada para propósitos contemplativos (Dhyana). Quando você faz isso, Asana, imagine que a energia seminal está sendo convertida em Ojas e está passando pela coluna vertebral para o cérebro para armazenamento. Sirshasana é realmente uma bênção e um néctar. As palavras deixarão de descrever adequadamente seus resultados e efeitos benéficos. Somente neste Asana, o cérebro pode extrair bastante Prana e sangue. A memória aumenta admiravelmente. Advogados, ocultistas e pensadores apreciarão muito esse Asana. Isso leva a Pranayama e Samadhi naturais por si só. Nenhum outro esforço é necessário. Se você observar a respiração, notará que ela se torna cada vez mais fina. No início da prática, haverá uma leve dificuldade em respirar. À medida que você avança na prática, isso desaparece completamente. Você encontrará verdadeiro prazer e alegria de espírito neste Asana. Um grande benefício é obtido ao se sentar para meditar depois de Sirshasana. Você pode ouvir Anahata soando bastante distinto. Pessoas jovens e robustas devem realizar este Asana. Os chefes de família que praticam isso não devem ter relações sexuais frequentes.

6. Sarvangasana (pose de todos os membros)

Este é um misterioso Asana que oferece benefícios maravilhosos. Espalhe um cobertor grosso no chão e pratique este Asana no cobertor. Deite-se de costas bem plana. Levante lentamente as pernas. Levante o tronco, quadris e pernas na vertical. Apoie as costas com as duas mãos, uma de cada lado. Descanse os cotovelos no chão. Pressione o queixo contra o peito (Jalandhara Bandha). Deixe a parte de trás do ombro e o pescoço tocarem o chão de perto. Não permita que o corpo sacuda ou se mova para frente e para trás. Mantenha as pernas retas. Quando o Asana terminar, abaixe as pernas muito, muito devagar com elegância e não com empurrões. Neste Asana, todo o peso do corpo é jogado sobre os ombros. Você realmente se apoia nos ombros com a ajuda e o apoio dos cotovelos. Concentre-se na glândula tireóide, que fica na parte inferior frontal do pescoço. Retenha a respiração o máximo que puder com conforto e expire lentamente pelo nariz.

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



SARVANGASANA BENEFÍCIOS

É uma *panacéia*, uma cura para todos, um soberano específico para todas as doenças. Ilumina as faculdades psíquicas e desperta a Kundalini Sakti, remove todos os tipos de doenças do intestino e do estômago e aumenta o poder mental.

Fornece uma grande quantidade de sangue às raízes dos nervos espinhais. É este Asana que centraliza o sangue na coluna vertebral e o nutre lindamente. Mas para este Asana, não há margem para essas raízes nervosas extraírem suprimento sanguíneo suficiente. Mantém a coluna bastante elástica. Elasticidade da coluna vertebral significa juventude eterna. Estimula você em seu trabalho. Impede a coluna de ossificação precoce (endurecimento). Assim, você preservará e manterá sua juventude por um longo tempo. Ajuda muito na manutenção de Brahmacharya. Como Sirshasana, faz de você um Oordhvaretas. Ele verifica os sonhos molhados efetivamente.

Rejuvenesce aqueles que perderam sua potência. Ele atua como um poderoso tônico para o sangue e purificador. Tonifica os nervos e desperta a Kundalini. A coluna vertebral é tornada muito macia e elástica. Este Asana impede a ossificação precoce dos ossos vertebrais. Ossificação é rápida degeneração dos ossos. A velhice se manifesta rapidamente devido à ossificação precoce. Os ossos se tornam duros e quebradiços no processo degenerativo. Quem pratica Sarvangasana é muito ágil, ágil, cheio de energia. Os músculos das costas são alternadamente contraídos, relaxados e depois puxados e esticados. Por isso, eles atraem um bom suprimento de sangue por esses vários movimentos e são bem nutridos. Vários tipos de mialgia (reumatismo muscular), lumbago, entorse, neuralgia, etc., são curados por este Asana. ágil, cheio de energia. Os músculos das costas são alternadamente contraídos, relaxados e depois puxados e esticados. Por isso, eles atraem um bom suprimento de sangue por esses vários movimentos e são bem nutridos. Vários tipos de mialgia (reumatismo muscular), lumbago, entorse, neuralgia, etc., são curados por este Asana. ágil, cheio de energia. Os músculos das costas são alternadamente contraídos, relaxados e depois puxados e esticados. Por isso, eles atraem um bom suprimento de sangue por esses vários movimentos e são bem nutridos. Vários tipos de mialgia (reumatismo muscular), lumbago, entorse, neuralgia, etc., são curados por este Asana.

A coluna vertebral se torna tão macia e elástica quanto a borracha. É torcido e enrolado como se fosse um pedaço de folha de lona. Um homem que pratica este Asana nunca pode se tornar preguiçoso nem um pouco. Ele é um esquilo falante de duas pernas. A coluna vertebral é uma estrutura muito importante. Ele suporta todo o corpo. Ele contém a medula espinhal, nervo espinhal e sistema simpático. No Hatha Yoga, a coluna é denominada Meru Danda. Portanto, você deve mantê-lo saudável, forte e elástico. Os músculos do abdômen, os músculos ópticos e os músculos da coxa também são tonificados e nutridos. Obesidade ou corpulência e constipação crônica habitual, Gulma, congestão e aumento do fígado e baço são curados por este Asana.

7. Matsyasana (postura dos peixes)

Este Asana ajudará a flutuar na água facilmente com o Plavini Pranayama. Por isso, é chamado de peixe-pose, Matsyasana. Abra um cobertor e sente-se em Padmasana, mantendo o pé direito sobre a coxa esquerda e o esquerdo sobre a coxa direita. Deite-se de costas. Segure a cabeça pelos dois cotovelos. Essa é uma variedade.

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

Aquelas pessoas gordas com panturrilhas grossas, que acham difícil ter Padmasana (trava-pés), podem simplesmente sentar-se da maneira comum e depois praticar esse Asana. Pratique o Padmasana primeiro. Faça firme, fácil e estável. Então pegue Matsyasana. Faça isso Asana por 10 segundos no início e aumente para 10 minutos.

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

Você deve praticar este Asana logo após Sarvangasana. Isso aliviará a rigidez do pescoço e todas as condições dolorosas da região cervical causadas pela longa prática de Sarvangasana. Isso proporciona massagem natural ou lavagem com shampoo nas partes congestionadas do pescoço e ombros. Além disso, oferece os benefícios máximos de Sarvangasana. É um Asana gratuito de Sarvangasana. Pelo contrário, complementa Sarvangasana. Como a laringe ou a caixa de vento e a traqueia (tubo de vento) se abrem amplamente, esse Asana ajuda a respirar profundamente. Matsyasana é o destruidor de muitas doenças. Remove a constipação. Leva a matéria fecal acumulada ao reto. É útil na asma, consumo, bronquite crônica, etc., devido à respiração profunda.



MATSYASANA

8. Paschimottanasana

Sente-se no chão e estique as pernas rígidas como um graveto. Pegue os dedos com o polegar e o indicador e o médio. Ao pegar, você deve dobrar o tronco para a frente. Pessoas gordas acharão bastante difícil dobrar. Expire. Dobre lentamente, sem empurrões, até a testa tocar os joelhos. Você pode manter o rosto entre os joelhos. Quando você se abaixar, puxe a barriga para trás. Isso facilita a flexão para frente. Dobre lentamente em graus graduais. Tome seu próprio tempo. Não há pressa.

Quando você se abaixar, dobre a cabeça entre as mãos. Mantenha-o no mesmo nível que eles. Jovens com coluna elástica podem tocar os joelhos com a testa, mesmo em sua primeira tentativa. No caso de adultos com coluna vertebral rígida, levará duas semanas ou um mês para obter sucesso completo na postura. Retenha a respiração até que você retire a testa, para sua posição original, até sentar novamente. Então respire.

Mantenha a pose por 5 segundos. Aumente gradualmente o período para 10 minutos.

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



PASCHIMOTTANASANA BENEFÍCIOS

Este é um excelente Asana. Faz a respiração fluir através do Brahma Nadi e Sushumna e desperta o fogo gástrico. Reduz a gordura no abdômen e torna os lombos magros. Este Asana é um específico para corpulência ou obesidade. Provoca redução do baço e do fígado em casos de aumento do baço. O que Sarvangasana é para a estimulação das glândulas endócrinas, assim como Paschimottanasana para a estimulação das vísceras abdominais, como rins, fígado, pâncreas, etc. Este Asana alivia a constipação, remove a lentidão do fígado, dispepsia, arroto e gastrite. Lombalgia e todos os tipos de mialgia dos músculos das costas são curados. Este Asana cura pilhas e diabetes também. Os músculos do abdômen, do plexo solar, do plexo epigástrico, da próstata da bexiga, dos nervos lombares e do cordão simpático são tonificados e mantidos de maneira saudável, condição de som.

9. Mayurasana (pose de pavão)

Isso é mais difícil que Sarvangasana. Isso exige boa força física.

Ajoelhe-se no chão. Sente-se na ponta dos pés. Levante os calcanhares. Junte os dois antebraços juntos. Coloque as palmas das duas mãos no chão. Os dois dedinhos devem estar em contato próximo. Eles projetam em direção aos pés. Agora você tem antebraços firmes e firmes para apoiar todo o corpo na elevação subsequente do tronco e das pernas. Agora abaixe o abdômen lentamente contra os cotovelos juntos. Apoie seu corpo nos cotovelos que estão pressionados agora contra o umbigo ou umbigo. Esta é a primeira etapa. Estique as pernas e levante os pés, rígidos e retos ao nível da cabeça. Esta é a segunda etapa.

Os neófitos (iniciantes) acham difícil manter o equilíbrio assim que levantam os pés do chão. Coloque uma almofada na frente. Às vezes, você terá uma queda para a frente e poderá machucar um pouco o nariz. Tente deslizar pelas laterais quando não conseguir manter o equilíbrio. Se você achar difícil esticar as duas pernas para trás de uma só vez, estique lentamente uma perna primeiro e depois a outra. Se você adotar o dispositivo de inclinar o corpo para a frente e de cabeça para

baixo, os pés sairão do solo e você poderá esticá-los facilmente. Quando o Asana está em plena manifestação, a cabeça, o tronco, as nádegas, as coxas, as pernas e os pés ficam em uma linha reta e paralelos ao chão. Essa postura é muito bonita de se olhar.

Iniciantes podem praticar este Asana segurando uma mesa. Eles acharão fácil praticar isso. Se você entende a técnica deste Asana e se usa seu bom senso, pode fazê-lo facilmente e manter o equilíbrio sem muita dificuldade. As pessoas gordas têm quedas, escorregões e dobragens desagradáveis e provocam muitas risadas entre os espectadores. Não dobre as pernas quando as esticar.

Pratique este Asana de 5 a 20 segundos. Quem tem boa força física pode fazê-lo por 2 ou 3 minutos.

Retenha a respiração quando levantar o corpo. Isso lhe dará uma força imensa. Quando você terminar o Asana, expire lentamente.



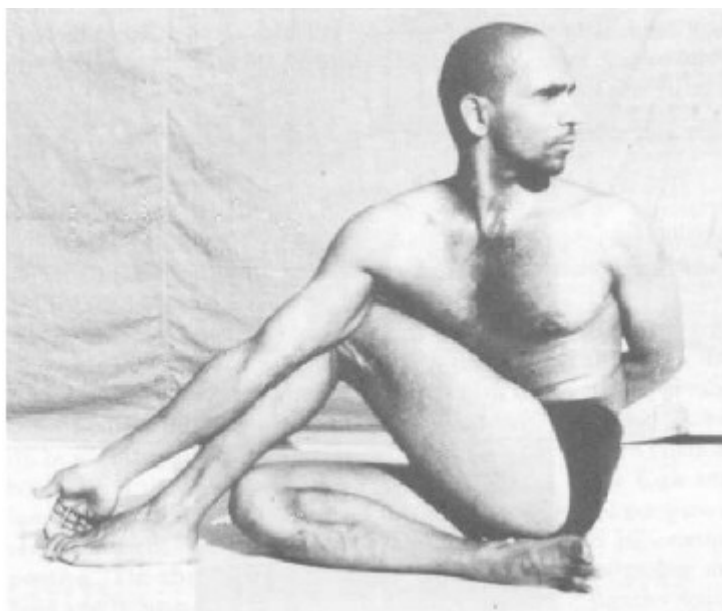
MAYURASANA **BENEFÍCIOS**

Este é um maravilhoso Asana para melhorar a digestão. Destroi os efeitos de alimentos prejudiciais e aumenta o poder digestivo. Cura a dispepsia e doenças do estômago, como o Gulma (gastrite crônica), e reduz o aumento do baço e do fígado, aumentando a pressão intra-abdominal. Todos os órgãos abdominais são adequadamente tonificados e bem estimulados pelo aumento da pressão intra-abdominal. A lentidão do fígado ou torpidez hepática desaparece. Tonifica os intestinos e remove a constipação (comum, crônica e habitual). Desperta a Kundalini.

10. Ardha Matsyendrasana

Paschimottanasana e Halasana dobram a coluna para a frente. Dhanur, Bhujanga e Salabha Asanas são contra-poses para dobrar a coluna para trás. Isto não é suficiente. Também deve ser torcido e dobrado de um lado para o outro (movimentos laterais). Somente a perfeita elasticidade da coluna vertebral pode ser assegurada. O Matsyendrasana serve bem a esse propósito ao dar uma torção lateral à coluna vertebral.

Coloque o calcanhar esquerdo perto do ânus e abaixo do escroto. Pode tocar o espaço perene. Não permita que o calcanhar se desloque deste espaço. Dobre o joelho e coloque o tornozelo direito na raiz da coxa esquerda e descansa o pé direito no chão, próximo à articulação do quadril esquerda. Coloque a *axila* esquerda ou a cavidade do braço por cima do joelho direito dobrado verticalmente. Empurre o joelho agora um pouco para trás para tocar na parte traseira da *axila*. Segure o pé esquerdo com a palma da mão esquerda. Em seguida, aplicando pressão na articulação do ombro esquerdo, gire lentamente a coluna e vire para a extrema direita. Vire o rosto também para a direita o máximo que puder. Coloque-o alinhado com o ombro direito. Gire em volta do braço direito em direção às costas. Segure a coxa esquerda com a mão direita. Mantenha a pose de 5 a 15 segundos. Mantenha a coluna vertebral ereta. Não dobrar. Da mesma forma, você pode torcer a coluna para o lado esquerdo.



ARDHA MATSYENDRASANA **BENEFÍCIOS**

Este Asana aumenta o apetite, aumentando o fogo digestivo. Destrói doenças terríveis. Desperta Kundalini e faz a lua fluir, Chandranadi, constante. Acima da raiz do palato, diz-se que a lua está localizada. Deixa cair o néctar fresco ambrosial, que é desperdiçado pela mistura com o fogo gástrico. Mas este Asana impede.

Mantém a coluna elástica e dá uma boa massagem aos órgãos abdominais. O lumbago e todo tipo de reumatismo muscular dos músculos das costas são curados. As raízes nervosas da coluna vertebral e o sistema simpático são tonificados. Eles extraem um bom suprimento de sangue. Este Asana é um complemento para Paschimottanasana.

11. Vajrasana (a pose adamantina)

Aqueles que se sentam neste Asana têm uma postura bastante firme e firme. Eles não podem ser facilmente abalados. Os joelhos ficam muito duros. Merudanda se torna firme e forte. Este Asana se assemelha mais ou menos à pose de Namaz, na qual os muçulmanos se sentam para orar.

Mantenha as solas dos pés em ambos os lados do ânus, ou seja, coloque as coxas nas pernas uma sobre a outra e as solas nas nádegas. Os bezerros devem tocar as coxas. A parte do dedo do pé até o joelho deve tocar o chão. Todo o peso do corpo é colocado nos joelhos e tornozelos. No início da prática, você pode sentir uma leve dor no joelho e nas articulações do tornozelo, mas isso passa muito rapidamente. Massageie as partes dolorosas e duas articulações com as mãos. Você pode usar um pouco de iodex ou amrutanjan para esfregar. Depois de fixar os pés e os joelhos, coloque as duas mãos diretamente nos joelhos. Mantenha os joelhos bem perto. Sente-se assim mantendo o tronco, pescoço e cabeça em uma linha reta. Este é o Asana mais comum. Você pode sentar-se neste Asana por muito tempo confortavelmente. Os iogues geralmente se sentam neste Asana.



VAJRASANA BENEFÍCIOS

Se você se sentar neste Asana por quinze minutos imediatamente após a comida, a comida será bem digerida. Os dispépticos obterão muitos benefícios. Os Nadis, nervos e músculos das pernas e coxas são fortalecidos. Mialgia nos joelhos, pernas, dedos dos pés e coxas desaparece. A ciática desaparece. A flatulência é removida. O estômago exerce uma influência estimulante e benéfica em Kanda, a parte mais vital da qual nascem todos os Nadis.

12. Urdhva Padmasana (Acima da Pose dos Lótus)

Realize Sirshasana. Dobre lentamente a perna direita, mantenha-a na coxa esquerda e mantenha-a na coxa direita. Você deve fazer isso com muito cuidado e devagar. Se você ficar em Sirshasana por mais de 10 ou 15 minutos, poderá tentar isso. Caso contrário, você terá uma queda e machucará as pernas. Uma ginasta, que consegue se equilibrar nas barras paralelas no chão, pode fazer isso. Os benefícios do Sirshasana podem ser alcançados a partir deste Asana.



URDHVA PADMASANA

Instruções sobre Asanas

1. Asana é o primeiro Anga do Ashtanga Yoga. Quando você estiver estabelecido em Asana, somente você obterá os benefícios de Pranayama.
2. Espalhe um cobertor no chão e pratique os Asanas sobre o cobertor. Use um travesseiro ou um cobertor dobrado para praticar Sirshasana e suas variedades.
3. Use um Langottee ou Kowpeen quando praticar Asanas. Você pode ter um baniano no corpo.
4. Não use óculos quando estiver praticando Asanas. Eles podem estar quebrados ou machucam seus olhos.
5. Aqueles que praticam sirshasana, etc., por um longo tempo, devem tomar tiffin leve ou um copo de leite depois de terminar o asanas.
6. Seja regular na prática. Quem pratica por trancos e barrancos não obtém nenhum benefício.
7. O asana deve ser feito com o estômago vazio pela manhã ou pelo menos três horas após as refeições. A manhã é melhor para fazer asanas.
8. Se os alicerces de um edifício não forem adequadamente assentados, a superestrutura cairá em pouco tempo, mesmo que um estudante de Yoga não tenha dominado os Asanas, ele não poderá prosseguir com sucesso em seus cursos superiores de práticas de Yoga.
9. Japa e Pranayama devem andar de mãos dadas com o Yoga Asanas. Só então isso se torna verdadeiro Yoga.
10. No começo, você não pode executar alguns dos Asanas perfeitamente. A prática regular dará perfeição. Paciência e perseverança, sinceridade e sinceridade são necessárias.
11. Nunca mude os Asanas. Aderir a um conjunto tenazmente. Se você fizer um conjunto de Asanas hoje e outro amanhã e assim por diante, não poderá obter nenhum benefício.
12. Quanto mais firme você estiver no Asana, mais será capaz de se concentrar e fazer a sua mente unidirecionada. Você não pode se dar bem em sua meditação sem ter uma postura constante.
13. Kumbhaka suave durante a prática de Asanas aumenta a eficácia de Asanas e confere maior poder e vitalidade ao praticante.
14. Todos devem escolher um curso de alguns Asanas para se adequar ao seu temperamento, capacidade, conveniência, lazer e exigência.
15. Se você for cuidadoso com sua dieta, Asanas e meditação, terá olhos finos e brilhantes, pele clara e paz de espírito em pouco tempo. O Hatha Yoga garante beleza, força e sucesso espiritual aos estudantes de Yoga.
16. Um homem pode sentar-se por 10 horas em um trecho imóvel no Asana e, no entanto, pode estar cheio de desejos. Esta é uma mera prática física como um feito acrobático ou circense. Um homem sem dosar os olhos, sem piscar os olhos, sem virar os olhos pode praticar Tratak por três horas e, no entanto, pode estar cheio de desejos e egoísmo. Este também é outro tipo de exercício físico. Isso não tem nada a ver com espiritualidade. As pessoas são enganadas quando vêem pessoas que podem fazer as práticas acima. O jejum de 40 dias também é outro tipo de treinamento do corpo físico.
17. Pranayama com Asanas antes de iniciar Japa e meditação é muito bom e propício. Remove a preguiça e a sonolência do corpo e da mente. Isso firma a mente também. Preenche a mente com novo vigor e paz.
18. O asanas pode ser praticado no leito arenoso de rios, em locais abertos e à beira-mar. Se você praticá-los em uma sala, verifique se a sala não está congestionada. Você deve limpá-lo todos os dias.
19. Um Vedantin tem medo de fazer Asanas com o argumento de que a prática intensificará Dehadhyasa e militará contra sua prática de Vairagya. Eu já vi muitos Vedantins em uma condição doentia, com corpo pobre e constituição em ruínas. Eles dificilmente podem fazer qualquer Sadhana rígido. Eles podem dizer: "Om Om Om", mecanicamente apenas através dos lábios. Eles não têm força suficiente para elevar o Brahmakara Vritti.

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

MUDRAS E BANDHAS

Exercícios

Mudras e Bandhas são certas posturas do corpo pelas quais a Kundalini é despertada com sucesso. Em Gheranda Samhita, é apresentada a descrição de 25 Mudras e Bandhas. Os 12 seguintes são os mais importantes: -

Muitos dos exercícios acima têm conexão íntima um com o outro. Em um exercício, você terá que combinar 2 ou 3 bandhas e mudras. Isso você verá quando vir a descrição. Muitos aspirantes não são capazes de descobrir a técnica exata de vários Mudras que são descritos nos textos do Hatha Yogic e, portanto, não conseguiram obter os benefícios.

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

Nasti mudrasamam kinchit

Siddhidam kshitimandale

"Não há nada neste mundo como Mudras para dar sucesso."

Dispepsia, constipação, pilhas, tosse, asma, aumento do baço, doenças venéreas, hanseníase e todos os tipos de doenças incuráveis são curadas por Mudras e Bandhas. São os exercícios mais eficazes para manter Brahmacharya, sem os quais nada pode ser feito no caminho espiritual.

1. De Bandha

Pressione o Yoni com o calcanhar esquerdo. Mantenha o calcanhar direito pressionado no espaço logo acima do órgão de geração. Contraia o ânus e puxe o Apana Vayu para cima. Isso se chama Mula Bandha. O Apana Vayu, que desempenha a função de ejeção de excrementos, tem tendência natural a se mover para baixo. Através da prática de Mula Bandha, o Apana Vayu é levado a subir, contraindo o ânus e puxando-o à força para cima. O Prana Vayu está unido ao Apana e o Prana-Apana Vayu unido é feito para entrar no Nadi Sushumna. Então o iogue alcança perfeição no Yoga. Kundalini é despertado. O iogue bebe o néctar da imortalidade. Ele gosta de Shiva-pada no Sahasrara Chakra. Ele recebe todos os divinos Vibhuti e Aishvarya. Quando o Apana está unido ao Prana, os sons de Anahata (sons místicos interiores) são ouvidos muito distintamente.

Prana, Apana, Nada e Bindu se unem e o Yogi alcança a perfeição no Yoga. Este estágio mais alto não pode ser alcançado pela primeira tentativa. Deve-se praticar isso de novo e de novo por um longo tempo.

O Siddhi na prática de Pranayama é alcançado com a ajuda de Bandhas e Mudras. A prática de Mula Bandha permite manter Brahmacharya perfeito, dá Dhatu-Pushti (vigor dos nervos), alivia a constipação e aumenta Jatharagni. Durante a prática da concentração, meditação, Pranayama e todos os outros Kriyas iogues, Mula Bandha pode ser combinada.

2. Jalandhara Bandha

Contraia a garganta. Pressione o queixo firmemente contra o peito. Este Bandha é praticado no final de Puraka e no início de Kumbhaka. Geralmente este Bandha é feito apenas durante Kumbhaka. O fogo gástrico, situado na região de Nabhi, consome o néctar que sai do Sahasrara Chakra através do orifício no palato. Este Bandha evita que o néctar seja consumido.

3. Uddiyana Bandha

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

Esvazie os pulmões com uma expiração forte e forçada. Os pulmões ficam completamente vazios quando você expira à força pela boca. Agora, contraia e puxe o intestino acima e abaixo do umbigo em direção às costas, de modo que o abdômen descansa contra as costas do corpo, no alto da cavidade torácica. Este é Uddiyana Bandha. Isso é praticado no final de Kumbhaka e no início do Rechaka. Quando você pratica esse bandha, o diafragma, a porção muscular entre a cavidade torácica e o abdômen, é elevada e os músculos abdominais são puxados para trás. Se você dobrar o tronco para a frente, poderá fazer este exercício facilmente. Uddiyana Bandha é o primeiro estágio do Nauli Kriya. Você deve conhecer Uddiyana Bandha se quiser praticar Nauli Kriya. Nauli Kriya geralmente é feito em uma posição ereta. Uddiyana Bandha pode ser praticado em uma postura sentada ou em pé. Ao fazê-lo em pé, mantenha as mãos na coxa, como mostra a ilustração.

Este exercício ajuda muito a manter o Brahmacharya. Dá saúde bonita, força, vigor e vitalidade ao praticante. Quando combinado com Nauli Kriya, serve como um poderoso tônico gastrointestinal. Essas são as duas armas potentes do yogue para combater a constipação, o peristaltismo fraco dos intestinos e outros distúrbios do canal alimentar. Somente por esses dois Kriyas Yóguicos, você pode manipular e massagear todos os músculos abdominais. Para exercícios abdominais, nada pode competir com Uddiyana Bandha e Nauli. Eles são únicos e incomparáveis entre todos os sistemas de exercícios físicos. Nas doenças crônicas do estômago e intestinos, onde todos os tipos de drogas falharam, Uddiyana e Nauli efetuaram uma cura rápida, completa e maravilhosa.

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

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



UDDIYANA BANDHA

4. Maha Mudra

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

Isso cura o consumo, hemorróidas ou pilhas, aumento do baço, indigestão, gulma (gastrite crônica), hanseníase, constipação, febre e todas as outras doenças. A vida é aumentada. Ele confere grandes siddhis aos praticantes. Geralmente o yogue faz Maha Mudra, Maha Bandha e Maha Vedha. Esta é uma boa combinação. Então, apenas benefícios máximos são derivados. Faça isso seis vezes de manhã e à noite.

5. Maha Bandha

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

6. Maha Vedha

Sente-se na postura de Maha Bandha. Respire lentamente. Reter a respiração. Pressione o queixo contra o peito. Coloque as palmas das mãos no chão. Descanse o corpo nas palmas das mãos. Levante as nádegas lentamente e bata-as suavemente no chão. O Asana deve estar intacto e firme quando você levanta as nádegas. Este Kriya destrói a decadência e a morte. O iogue controla a mente e conquista a morte. Não há muita diferença entre Maha Mudra, Maha Bandha e Maha Vedha. São algo como 3 estágios de um exercício.

7. Yoga Mudra

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

8. Viparitakarani Mudra

Deite no chão. Levante as pernas retas. Apoie as nádegas com as mãos. Descanse os cotovelos no chão. Permanecer estável. O sol reside na raiz do umbigo e a lua na raiz do palato. O processo pelo qual o sol é trazido para cima e a lua é carregada para baixo é chamado Viparitakarani Mudra. As posições do sol e da lua são invertidas. No primeiro dia, faça-o por um minuto. Aumente gradualmente o período para três horas. Após seis meses, as rugas no rosto e os cabelos grisalhos desaparecem. O yogue que pratica isso por três horas diariamente conquista a morte. À medida que

o fogo gástrico aumenta, aqueles que praticam esse Mudra por um longo tempo devem tomar um refresco leve, como leite, etc., assim que o Kriya terminar. A postura de Sirshasana também é chamada Viparitakarani Mudra.

9. Khechari Mudra

'Kha' significa Akasa e 'Chari' significa mover-se. O iogue se move no Akasa. A língua e a mente permanecem no Akasa. Portanto, isso é conhecido como Khechari Mudra.

Este Mudra pode ser realizado por um homem, apenas se ele tiver sido submetido ao exercício preliminar sob a orientação direta de um Guru, que está praticando Khechari Mudra. A parte preliminar deste Mudra é fazer a língua ficar tão comprida que a ponta da língua possa tocar o espaço entre as duas sobrancelhas. O Guru cortará o tendão inferior da língua com uma faca limpa e brilhante, pouco a pouco a cada semana. Polvilhando sal e açafraão em pó, as bordas cortadas podem não se unir novamente. O corte do tendão inferior da língua deve ser feito regularmente, uma vez por semana, por um período de seis meses. Esfregue a língua com manteiga fresca e retire-a. Segure a língua com os dedos e mova-a para frente e para trás. Ordenhar a língua significa segurá-la e desenhá-la como o leiteiro faz o úbere de uma vaca durante a ordenha. Por todos esses meios, você pode alongar a língua para alcançar a testa. Esta é a parte preliminar do Khechari Mudra.

Depois, vire a língua para cima e para trás, sentando-se em Siddhasana, para tocar o palato e fechar as aberturas nasais posteriores com a língua invertida e fixar o olhar no espaço entre as duas sobrancelhas. Agora, saindo de Ida e Pingala, Prana se mudará para o Sushumna Nadi. A respiração irá parar. A língua está na boca do poço de néctar. Este é Khechari Mudra.

Pela prática deste Mudra, o Yogue está livre de desmaios, fome, sede e preguiça. Ele está livre de doenças, decadência, velhice e morte. Este Mudra faz de um Oordhvaretas. Como o corpo do iogue está cheio de néctar, ele não morre nem por veneno virulento. Esse Mudra dá Siddhis aos Yogins. Khechari é o melhor de todos os Mudras.

10. Vajroli Mudra

Este é um importante Kriya Yóguico no Hatha Yoga. Você terá que trabalhar duro para obter sucesso total neste Kriya. Existem muito poucas pessoas que são especialistas nesse ato. Os estudantes de yoga puxam a água primeiro através de um tubo de prata (cateter especialmente fabricado) passado para a uretra 12 polegadas dentro. Após a devida prática, eles extraem leite, depois óleo, mel, etc. Eles extraem mercúrio no final. Mais tarde, eles podem extrair esses líquidos diretamente através da uretra sem a ajuda do tubo de prata. Este Kriya é de imenso uso para manter o Brahmacharya perfeito. No primeiro dia, você deve enviar o cateter dentro da uretra por apenas uma polegada, o segundo dia duas polegadas, o terceiro dia três polegadas e assim por diante. Você deve praticar gradualmente até conseguir enviar 12 polegadas do cateter para dentro. O caminho fica claro e soprando. Raja Bhartrihari poderia fazer isso Kriya com muita destreza.

Nem mesmo uma gota de sêmen pode surgir do yogue que pratica este mudra. Mesmo que seja descarregado, ele pode retroceder através deste Mudra. O iogue, que retira seu sêmen e o preserva, conquista a morte. O bom cheiro emana de seu corpo.

O falecido Trilingaswami de Varanasi era um especialista neste Kriya. Sri Swami Kuvalayanandaji de Lonavala ensina este Mudra.

Algumas pessoas chamam o Mayurasana Vajroli Mudra. Novamente Vajroli Mudra também é conhecido como Yoni Mudra. No entanto, a descrição de Yoni Mudra é dada separadamente. O objetivo do Vajroli Mudra é estar perfeitamente estabelecido em Brahmacharya. Quando os aspirantes praticam esse Mudra, inconscientemente desviam sua mente para os centros sexuais e, assim, não conseguem obter nenhum sucesso. Quando você vir a descrição deste Mudra, entenderá

claramente que Brahmacharya estrito é absolutamente necessário. Para praticar isso, não há necessidade alguma de uma mulher ou de qualquer relação sexual. Como os Grihasthas têm suas esposas e porque pensam que Vajroli Mudra é um dispositivo para controle de natalidade, eles têm um desejo aguçado de praticar esse Mudra. É tudo mera tolice e ilusão. Eles não entenderam a técnica e o objeto desse importante Kriya.

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

11. Shakti Chalana Mudra

Sente-se em uma sala isolada em Siddhasana. Desenhe no ar à força e junte-o a Apana. Faça Mula Bandha até o Vayu entrar no Sushumna. Ao reter o ar, a Kundalini, sentindo-se sufocada, acorda e encontra seu caminho através de Sushumna até Brahmarandhra.

Sente-se em Siddhasana. Segure o pé perto do tornozelo e bata lentamente o Kanda com o pé. Esta é Tadana Kriya. Por este método também Kundalini pode ser despertado. Através da prática deste Mudra, pode-se tornar um Siddha.

12. Yoni Mudra

Sente-se em Siddhasana. Feche os ouvidos com os dois polegares, os olhos com os dedos indicadores, as narinas com os dedos médios, os lábios superiores com os dedos anelares e os lábios inferiores com os dedos pequenos. Esta é uma bela pose para fazer Japa. Mergulhe fundo e medite nos Shat Chakras e na Kundalini. Isso não é muito fácil para todos, como outros Mudras. Você tem que fazer muito para obter sucesso nisso. Você deve estar perfeitamente estabelecido em Brahmacharya, se quiser sucesso certo. " *Devanamapi durlabha* " - muito difícil de ser obtido, mesmo pelos Devas. Portanto, perceba a importância deste Mudra e pratique-o com muita cautela. Vajroli Mudra também é chamado Yoni Mudra.

Outros Mudras

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

Instruções sobre Mudras e Bandhas

1. Maha Mudra, Maha Bandha e Maha Vedha formam um grupo. São algo como três estágios de um exercício. Da mesma forma, Mula Bandha, Uddiyana Bandha e Jalandhara Bandha formam outro grupo. Mula Bandha é praticada durante Puraka, Kumbhaka, Rechaka e durante a meditação e Japa também. Uddiyana Bandha é praticado durante Rechaka e Jalandhara Bandha durante Kumbhaka.
2. Como no caso de outros Kriyas Yóguicos, Mudras e Bandhas também devem ser praticados quando o estômago está vazio. Instruções gerais que são dadas para Asanas e Pranayamas devem ser seguidas para a prática de Mudras.
3. Os benefícios dados podem não ser percebidos apenas pela prática dos Mudras. Você terá que combinar Pranayamas, Asanas, Japa e outros Kriyas Yogic.
4. Khechari Mudra deve ser feito sob a orientação direta de um guru de Khechari. O corte do tendão inferior deve ser feito com cuidado e em intervalos regulares. Os aspirantes podem não ter

sucesso neste Kriya se comecem após os 25 anos de idade, quando os músculos e os nervos ficarem rígidos.

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

6. Uddiyana Bandha também é chamado Tadagi Mudra. Seet-Krama e Vyut-Krama descritos no [exercício 'Neti'](#) são chamados Matangini Mudra. Faça de Bandha. Solte-o. Novamente e novamente faça assim. É denominado Aswini Mudra.

7. Aqueles que não passaram pela parte preliminar do Khechari Mudra (alongando a língua) podem simplesmente manter a língua voltada para cima no palato. Este é Nabho Mudra ou Manduki Mudra.

8. O verdadeiro sucesso em Mudras só pode ser obtido se houver intensa concentração da mente. Uma instrução detalhada sobre concentração será dada nas páginas seguintes.

EXERCÍCIOS DIVERSOS

Laya Yoga

Laya é o estado de espírito quando se esquece de todos os objetos dos sentidos e se absorve no objeto da meditação. Laya permite que se tenha controle perfeito sobre os cinco Tattvas, mente e Indriyas. As flutuações da mente vão parar. A mente, o corpo e o Prana serão inteiramente subjugados.

Para o Laya Yoga, o Sambhavi Mudra é um método eficaz, no qual se concentra intensamente em qualquer um dos Chakras Shat. O exercício Trataka desempenha um papel vital para obter sucesso em Laya. No devido curso da prática, o Yogin se estabelece em Samadhi. Ele se torna um Jivanmukta.

Anahata Sounds

Os sons de Anahata são os sons místicos ouvidos pelo yogue durante sua meditação. É um sinal da purificação de Nadis. Alguns alunos podem ouvi-lo claramente através de qualquer um dos ouvidos e alguns pelos dois ouvidos. Há sons altos e sutis. Do alto, será preciso contemplar o sutil e do sutil ao mais sutil. Os iniciantes podem ouvir o som apenas quando os ouvidos estão fechados. Os alunos avançados podem se concentrar no som Anahata, mesmo sem fechar os ouvidos. O som de Anahata também é denominado Omkara Dhvani. Eles procedem do centro de Anahata do Sushumna Nadi.

Sente-se no seu Asana habitual. Feche os ouvidos com os polegares. Ouça e observe minuciosamente o som interno através dos ouvidos. O som que você ouve de dentro o deixará surdo a todos os sons externos. Feche os olhos também. No início de sua prática, você ouvirá muitos sons altos. Mais tarde, eles são ouvidos de maneira branda. A mente, que inicialmente se concentra em qualquer som, se fixa firmemente a isso e é absorvida nele. A mente se torna insensível às impressões externas, torna-se uma com o som como leite com água e depois se absorve rapidamente em Chidakasa. Assim como a abelha que bebe o mel sozinha não se importa com o odor, também a Chitta, que é sempre absorvida pelo som interno, não anseia por objetos sensuais, pois é limitada pelo cheiro doce ou Nada e abandonou seu esvoaçante. natureza. O som proveniente de Pranava Nada, que é Brahman, é da natureza da refulgência. A mente é absorvida nela. A mente existe enquanto houver som, mas com sua cessação, existe esse estado chamado Turiya. É o estado supremo. É o estado de Unmani. A mente é absorvida junto com o

Prana pela constante concentração em Nada. O corpo parece ser um tronco de madeira e não sente calor nem frio, alegria ou tristeza. Diferentes tipos de sons procedem do coração (sons de Anahata). Nada que é ouvido através dos ouvidos é de dez tipos. O primeiro é o som ' *Chini* ' (como a pronúncia da palavra); o segundo é ' *chini-chini* '; o terceiro é o som de um sino; o quarto é o de uma concha; a quinta é a de um alaúde; o sexto é o som de pratos; o sétimo é a melodia de uma flauta; o oitavo é a voz de um tambor (Bheri); o nono é o som de um tambor duplo (Mridanga); e o décimo é o som do trovão.

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

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

Bhakti Yoga - Classes de adoração

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

Bhakti pode ser adquirido e cultivado. A prática do Nava Vidha Bhakti (nove métodos de devoção) infundirá Bhakti. Constant Satsanga, Japa, Oração, meditação, Svadhyaya, Bhajan, serviço aos santos, Dana, Yatra, etc., desenvolverão Bhakti. A seguir, são apresentados os nove métodos de desenvolvimento de Bhakti:

Sravana: - ouvindo as Lilas de Deus

Smarana: - lembrando Deus sempre

Kirtan: - cantando Seu louvor

Vandana: - Namaskaras a Deus

Archana: - oferendas a Deus

Pada-Sevana: - presença

Sakhya: - amizade Dasya

: - serviço

Atma-nivedana : Auto-rendição ao Guru ou a Deus

Sri Ramanuja recomenda as seguintes medidas para o desenvolvimento de Bhakti:

Viveka: - discriminação

Vimoka: - liberdade de todo o resto e saudade de Deus

Abhyasa: - pensamento

contínuo de Deus Kriya: - fazendo bem aos outros

Kalyana: - desejando bem a todos

Satyam: - sinceridade

Arjavam: - integridade

Daya: - compaixão

Ahimsa: - não violência

Dana: - caridade

Namdev, Ramdas, Tulsidas e outros foram algumas almas abençoadas a quem Deus deu Seu Darshan. Esses bhaktas eram yoga-bhrashtas. Eles vieram a este mundo com um grande patrimônio de Samskaras espirituais. Eles adoraram a Deus em vários nascimentos com sincera devoção. Eles não fizeram muito Sadhana em sua encarnação final. Essa devoção era natural e espontânea neles, devido à força dos Samskaras anteriores de Bhakti. As pessoas comuns devem adotar medidas drásticas e especiais e fazer Sadhana especial para desenvolver Bhakti rapidamente. Novas ranhuras, novos canais precisam ser cortados no velho coração pedregoso e sem devoção ao máximo. Através da oração constante, Japa, Kirtan, serviço a Bhaktas, caridade, Vrata, Tapas, Dhyana e Samadhi a Bhakta devem elevar sua consciência a um alto grau e adquirir Para Bhakti, conhecimento mais alto e paz suprema. Nos estágios avançados da meditação, o meditador e o meditado, o adorador e o adorado, o Upasaka e o Upasya se tornarão um. Dhyana terminará em Samadhi. Prática constante e regular é necessária.

Um Hatha Yogi atinge o estágio mais alto pela prática de vários Mudras, Bandhas, Asanas e outros exercícios; um Jnani pela prática de Sravana, Manana e Nididhyasana; um Karma Yogin pelas obras altruístas (Nishkama Seva); um Bhakta desenvolvendo Bhakti e auto-rendição, e um Raja Yogi por profunda concentração e manipulação da mente. O objetivo é o mesmo em todos os casos, mas os métodos são diferentes.

Concentração e meditação na energia primordial, Shakti, é apenas uma modificação do Jnana Yogic Sadhana. A concentração e a meditação nos diferentes centros de energia pertencem ao Raja Yoga. A concentração nos diferentes Chakras e Nadis e o despertar da Shakti através de métodos físicos pertencem ao Hatha Yoga. Concentração e meditação no Devata, divindade que preside os diferentes Chakras internos, pode ser tomada como um curso avançado no Bhakti Yoga. Para um rápido sucesso, diferentes métodos de Sadhana devem ser combinados.

O Bhakta, quando medita na divindade que preside ou Devata, imagina uma forma particular de Deus em cada Chakra. Nos livros do Mantra Shastra, descrições elaboradas de Deus e dos Devatas são dadas para cada Chakra. De acordo com o temperamento dos estudantes, eles tomam a forma de Deus de uma maneira diferente. As experiências e sentimentos dos aspirantes variam em todos os casos. Portanto, não estou dando as descrições de todos os Devas e Devatas. Quando um homem fecha os olhos e medita sobre os chakras internos, ele tem várias visões e vê as diferentes formas de Deus. É o melhor a que ele deve se apegar. Então, apenas o crescimento real é possível. As informações gerais que são dadas na parte teórica deste Kundalini Yoga certamente ajudarão bastante na concentração e meditação nos Chakras.

Mantras

O despertar da Kundalini também é efetuado pelo Mantra. É uma parte do Bhakti Yoga. Alguns aspirantes devem repetir o Mantra dado por seu Guru, mesmo que muitas vezes. Durante o tempo de Diksha de um Uttama Adhikari, o Guru profere um Mantra específico e a Kundalini é despertada imediatamente. A consciência do aluno é elevada a um nível muito alto. Isso depende da fé do aluno em seu Guru e no Mantra. Os mantras, quando recebidos pessoalmente do Guru, são muito poderosos. Os aspirantes da Kundalini Yoga devem adotar este Mantra Sadhana somente depois de obter um Mantra adequado de um Guru. Portanto, não estou abordando esse ponto em detalhes. Os mantras, quando aprendidos através de amigos comuns ou através de livros, não podem produzir nenhum benefício. Os mantras são numerosos e o Guru deve selecionar um determinado mantra pelo qual a consciência de um aluno em particular possa ser despertada.

Oito Major Siddhis

Um Purnayogi realizado no caminho da Kundalini Yoga está de posse de oito grandes Siddhis, a saber, Anima, Mahima, Laghima, Garima, Prapti, Prakamya, Vashitvam e Ishitvam.

1. *Anima* : O iogue pode se tornar o mais minucioso que quiser.

2. *Mahima* : Este é o oposto do Anima. Ele pode se tornar tão grande quanto quiser. Ele pode fazer seu corpo assumir um tamanho muito grande. Ele pode encher o universo inteiro. Ele pode assumir um Virat Svarupa.

3. *Laghima* : Ele pode tornar seu corpo leve como algodão ou penas. Vayustambhanam é feito através deste Siddhi. Em Jalastambhanam também o poder é exercido em um grau muito pequeno. O corpo é iluminado por Plavini Pranayama. O iogue produz uma diminuição de sua gravidade específica ao engolir grandes correntes de ar. O iogue viaja no céu com a ajuda deste siddhi. Ele pode viajar milhares de quilômetros em um minuto.

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

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

6. *Prakamya* : Ele pode mergulhar na água e sair a qualquer momento que quiser. O falecido Trilinga Swami de Benares viveu seis meses sob o Ganges. É o processo pelo qual um iogue se torna invisível às vezes. Para alguns escritores, é definido como o poder de entrar no corpo de outro (Parakaya Pravesha). Sri Sankara entrou no corpo de Raja Amaruka de Benares. Tirumular, no sul da Índia, entrou no corpo de um pastor. Raja Vikramaditya também fez isso. É também o poder de manter uma aparência jovem por qualquer período de tempo. Raja Yayati tinha esse poder.

7. *Vashitvam* : Este é o poder de domar animais selvagens e controlá-los. É o poder de hipnotizar as pessoas pelo exercício da vontade e de torná-las obedientes aos próprios desejos e ordens. É a restrição de paixões e emoções. É o poder de sujeitar homens, mulheres e os elementos.

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

Siddhis menores

O iogue também adquire os seguintes siddhis menores:

1. Livre de fome e sede.

2. Livre dos efeitos do calor e do frio.

3. Liberdade de Raga-Dvesha.

4. Doorā Darshan, clarividência ou Doorādrishti.

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

6. Mano-Jaya, controle da mente.

7. Kama Rupa: O iogue pode assumir qualquer forma que ele quiser.

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

9. Iccha-Mrityu: Morte por vontade própria.

10. Devanam Saha Kreedā e Darshana: Brincando com os deuses depois de vê-los.

11. Yatha Sankalpa: Pode conseguir o que quiser.

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

13. Advandva: Além dos pares de opostos.

14. Vak-Siddhi: O que o Yogi predizer acontecerá pela prática de Satya, Profecia.

15. O iogue pode transformar metais comuns em ouro.
16. Kaya-Vyuh: Levar tantos corpos quanto o iogue gosta de esgotar todos os seus karmas em uma vida.
17. Darduri-Siddhi: O poder de salto de um sapo.
18. Patala-Siddhi: Yogi se torna o Senhor do desejo, destrói dores e doenças.
19. Ele obtém conhecimento de sua vida passada.
20. Ele obtém conhecimento do aglomerado de estrelas e planetas.
21. Ele obtém o poder de perceber os Siddhas.
22. Ele obtém o domínio dos elementos (Bhuta Jaya), o domínio do Prana (Prana Jaya).
23. Kamachari: Ele pode se mudar para qualquer lugar que quiser.
24. Ele recebe onipotência e onisciência.
25. Vayu-Siddhi: O iogue sobe no ar e sai do chão.
26. Ele pode apontar o local onde está um tesouro escondido.

Poder de um iogue

Um iogue esquece o corpo para concentrar a mente no Senhor. Ele conquista calor e frio dominando o controle da respiração e controlando o sistema nervoso.

Um iogue gera calor psíquico no corpo através da prática de Bhastrika Pranayama.

Ele pode suportar extremos de climas sem desconforto.

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

Um iogue cobre seu corpo com um lençol umedecido em água muito fria e o seca pelo calor do Yoga emitido por seu corpo. Alguns adeptos secaram até trinta lençóis em uma única noite.

Um Yogue perfeito cria seu corpo no final pelo calor iogue gerado por seu poder de Yoga.

Instruções sobre Siddhis

1. Pelo processo de Hatha Yoga, o iogue atinge o corpo físico perfeito - *Rupalavanya Bala Vajrasam-hanana Kaya Sampat* . "A perfeição do corpo consiste em beleza, graça, força e dureza adamantina." O poder de suportar frio e calor extremos (Titiksha), o poder de viver sem água e comida e outros poderes estão sob a categoria de Kaya Sampat (perfeição do corpo).
2. Como o corpo do Hatha Yogi é perfeito e firme, sua mente também é firme e unidirecionada. Pelas práticas de Dharana e Dhyana, ele alcança o degrau mais alto da escada do Yoga e alcança a imortalidade através do Yoga Samadhi. O iogue que atingiu o estágio mais alto terá os oito maiores e todos os pequenos siddhis.
3. A obtenção de poderes depende da quantidade de concentração em diferentes Chakras e Tattvas e do despertar da Kundalini. A prática de Mudras, Bandhas, Asanas e Pranayamas também ajudará muito na aquisição de Siddhis.
4. Os Siddhis que são obtidos pela prática de Mudras podem ser obtidos pela prática de Bandhas, Asanas, Pranayamas e também pela concentração em diferentes Chakras. Isso depende do temperamento e da capacidade dos aspirantes. Pode-se obter o objetivo desejado por um exercício e outros por métodos diferentes. Portanto, se alguém não for capaz de obter sucesso com um exercício específico, ele terá que recorrer a outros exercícios.
5. Muitos dos oito principais siddhis não são possíveis na atualidade (Kali Yuga), quando o corpo e a mente da grande maioria não estão em boa forma. Ainda hoje existem vários siddhas que têm o poder de executar alguns dos siddhis. Quando as pessoas se aproximam delas para fazer isso e aquilo, elas se escondem ou geralmente dizem: - "Eu não sei". Eles não são muito específicos sobre esses siddhis. Seu objetivo é ignorá-los como irreais e aspirar a alcançar o mais alto. Eles são os únicos yogins reais. Muitos são capazes de usar alguns poderes e não sabem como são capazes de fazê-los.

6. Pode-se ler os pensamentos dos outros. Um homem em Londres ouviu a mensagem espiritual dos sábios na Índia. Você já viu várias pessoas removendo o veneno das cobras cantando alguns mantras ou pelo mero toque. Ao dar algum tipo de folhas, doenças incuráveis são curadas. Há homens que contarão com muita precisão seu passado, presente e futuro. Alguns são capazes de ver entidades astrais. Parar as funções do coração e mudar a mente dos outros e de outros poderes se deve às práticas de Yoga.

Hoje em dia você não encontra um homem que tenha desenvolvido todos os poderes. Quando alguém obtém certos poderes, ele para por influência de Maya e da falsa Tushti (satisfação) e usa os poderes para seu sustento ou fama. Portanto, ele não é capaz de prosseguir e alcançar a perfeição. Não é um erro dos Kriyas Yóguicos. Você não deve perder a fé. Fé, atenção, sinceridade e sinceridade o levarão ao sucesso.

Dharana (Concentração)

1. Fixe a mente em algum objeto, dentro ou fora do corpo. Mantenha-o firme por algum tempo. Aqui é Dharana. Você terá que praticar isso diariamente. Laya-Yoga tem sua base em Dharana.
2. Purifique a mente primeiro através da prática de Yama, Niyama e depois adote a prática de Dharana. A concentração sem pureza é inútil. Existem alguns ocultistas que têm concentração. Mas eles não têm um bom caráter. Essa é a razão pela qual eles não fazem nenhum progresso na linha espiritual.
3. Aquele que tem um Asana estável e purificou os Yoga Nadis poderá se concentrar facilmente. A concentração será intensa se você remover todas as distrações. Um verdadeiro Brahmachari, que preservou sua Veerya, terá uma concentração maravilhosa.
4. Alguns alunos tolos e impacientes vão a Dharana de uma vez sem fazer o treinamento ético preliminar. Este é um erro grave. A perfeição ética é de suma importância.
5. Você pode se concentrar internamente em qualquer um dos sete chakras e externamente em qualquer Devata, Hari, Krishna ou Devi.
6. A atenção desempenha um papel importante na concentração. Quem desenvolveu seu poder de atenção terá boa concentração. Um homem cheio de paixão e todo tipo de desejos fantásticos, dificilmente consegue se concentrar em qualquer objeto, nem por um segundo. Sua mente estará pulando como um macaco.
7. Quem ganhou Pratyahara (retirando os sentidos dos objetos) terá uma boa concentração. Você terá que marchar no caminho espiritual passo a passo, estágio por estágio. Estabeleça as bases de Yama, Niyama, Asana, Pranayama e Pratyahara, para começar. A superestrutura de Dharana e Dhyana será bem sucedida somente então.
8. Você deve conseguir visualizar com muita clareza o objeto de concentração, mesmo na sua ausência. Você deve chamar a imagem mental a qualquer momento. Se você tem boas práticas de concentração, pode fazer isso sem muita dificuldade.
9. No estágio inicial da prática, você pode se concentrar no som de um relógio ou na chama da vela ou em qualquer outro objeto que seja agradável à mente. Essa é a concentração concreta. Não pode haver concentração sem algo sobre o qual a mente possa descansar. A mente pode ser fixada em um objeto agradável. É muito difícil no começo fixar a mente em qualquer objeto que não goste.
10. Se você deseja aumentar seu poder de concentração, terá que reduzir suas atividades mundanas. Você terá que observar Mouna todos os dias por duas horas ou mais.
11. Pratique a concentração até que a mente esteja bem estabelecida no objeto da concentração. Quando a mente fugir do objeto, traga-o novamente.

12. Quando a concentração é profunda e intensa, todos os outros sentidos não podem operar. Quem pratica a concentração por uma hora diariamente tem tremendos poderes psíquicos. Ele terá uma forte força de vontade.

13. Os Vedantins tentam fixar a mente em Atman. Este é o Dharana deles. Os Hatha Yogins e os Raja Yogins concentram sua mente nos seis Chakras. Os bhaktas se concentram em seu Ishta Devata. Outros objetos de meditação são descritos em Trataka e Laya Yoga. A concentração é necessária para todos os aspirantes.

14. Quem pratica a concentração evolui rapidamente. Eles podem fazer qualquer trabalho com maior eficiência em pouco tempo. O que os outros podem fazer em seis horas pode ser feito facilmente em meia hora por quem tem uma mente concentrada. A concentração purifica e acalma as emoções emergentes, fortalece a corrente de pensamento e esclarece as idéias. A concentração mantém o homem em seu progresso material também. Ele fará um excelente trabalho em seu escritório ou casa comercial. O que estava nublado e nebuloso antes, torna-se mais claro e definido; O que era muito difícil antes se torna fácil agora; e o que era complexo, antes desconcertante e confuso, vem facilmente ao alcance mental. Você pode conseguir qualquer coisa por concentração. Nada é impossível para quem pratica regularmente a concentração. Clarividência, clariaudiência, mesmerismo, hipnotismo, leitura de pensamentos, música, a matemática e outras ciências dependem da concentração.

15. Retire-se para uma sala silenciosa. Feche seus olhos. Veja o que acontece quando você pensa em uma maçã. Você pode pensar em sua cor, forma, tamanho, partes diferentes, como pele, polpa, sementes, etc. Você pode pensar nos lugares, na Austrália ou na Caxemira, de onde são importados. Você pode pensar em seu sabor ácido ou doce e seus efeitos no sistema digestivo e no sangue. Pela lei da associação, idéias de outras frutas também podem tentar entrar. A mente pode começar a receber outras idéias estranhas. Pode começar a vagar. Pode pensar em encontrar um amigo na Estação Ferroviária às 16 horas. Pode pensar em comprar uma toalha ou uma lata de chá ou biscoitos. Você deve tentar ter uma linha de pensamento definida. Não deve haver nenhuma quebra na linha de pensamento. Você não deve aceitar nenhum outro pensamento que não esteja relacionado ao assunto em questão. A mente tentará o seu melhor para correr em seus sulcos antigos. Você terá que lutar muito no começo. A tentativa é como subir uma colina íngreme. Você se alegrará e sentirá uma imensa felicidade ao obter sucesso na concentração.

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

17. Se você ler com concentração Bhagavad Gita ou o vigário de Wakefield várias vezes, poderá obter novas idéias a cada vez. Através da concentração, você obterá insight. Significados esotéricos sutis surgirão no campo da consciência mental. Você entenderá a profundidade interior do significado filosófico.

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

19. Se as emoções o perturbam durante a concentração, não as importe. Eles vão falecer em breve. Se você tentar afastá-los, terá que tributar sua força de vontade. Tenha uma atitude indiferente. Para afastar as emoções, o Vedantin usa a fórmula: "Sou um sakshi das modificações mentais. Eu não ligo Saia". O Bhakta simplesmente ora, e a ajuda vem de Deus.

20. Treine a mente para se concentrar em vários objetos, grossos e sutis, de vários tamanhos. Com o tempo, um forte hábito será formado. No momento em que você se senta para se concentrar, o humor vem de uma só vez, com bastante facilidade.

21. Ao ler um livro, você deve ler com concentração. Não é possível pular as páginas apressadamente. Leia uma página. Feche o livro. Concentre-se no que você leu. Descubra linhas paralelas em Gita, Upanishads, etc.

22. Para um neófito, a prática da concentração é nojenta e cansativa no começo. Ele tem que cortar novos sulcos na mente e no cérebro. Depois de algum tempo, digamos dois ou três meses, ele se interessa muito. Ele gosta de um novo tipo de felicidade. A concentração é a única maneira de se livrar das misérias e tribulações. Seu único dever é alcançar a concentração e, através da concentração, alcançar a bem-aventurança final, a Auto-realização. Caridade e Rajasuya Yajna não são nada quando comparados à concentração.

23. Quando desejos surgirem na mente, não tente cumpri-los. Rejeite-os assim que surgirem. Assim, pela prática gradual, os desejos podem ser reduzidos. As modificações da mente também diminuirão bastante.

24. Você deve se livrar de todos os tipos de fraqueza mental, superstições, Samskaras falsas e erradas. Então somente você será capaz de concentrar sua mente.

Capítulo quatro

ADENDA À IOGA

1. Sadasiva Brahman

Sri Sadasiva Brahman, um iogue de renome, morava em Nerur, perto de Karur, no distrito de Trichinopoly, cerca de cento e vinte anos atrás. Ele foi o autor de 'Atma Vilas', 'Brahma Sutras' e várias outras obras. Uma vez ele estava em Samadhi. As inundações no rio Cauveri o cobriram de lama. Por alguns meses, seu corpo permaneceu enterrado debaixo da terra. Os agricultores cultivaram a terra e feriram a cabeça dos iogues. Um pouco de sangue escorreu. Eles ficaram bastante surpresos. Eles cavaram a terra. Sadasiva Brahman levantou-se do Samadhi e foi embora. Uma vez, algumas pessoas rudes vieram com varas para vencê-lo. Eles levantaram as mãos, mas não foram capazes de movê-las. Eles permaneceram como estátuas. Em outro momento, ele entrou no Zenana de um Nawab completamente nu, enquanto vagava como Avadhuta. O Nawab ficou furioso e cortou sua mão com uma faca grande. Sadasiva Brahman foi embora com uma risada. Os Nawab pensavam que o homem deveria ser um grande Sábio. Ele pegou a mão mutilada e seguiu o Sábio. No terceiro dia, o Nawab disse: “Ó meu Senhor! Eu cortei sua mão devido à minha tolice. Por favor, me perdoe. Sadasiva simplesmente tocou a parte cortada com a outra mão. Havia uma nova mão. Sadasiva perdoou o Nawab e o abençoou.

2. Jnanadev

Sri Jnanadev também é conhecido como Jnaneswar. Ele foi o maior iogue que o mundo já produziu. Ele nasceu em Alandi, a 11 quilômetros de Poona. Seu Samadhi está lá agora. Se alguém lê o Gita escrito por ele ao lado do Samadhi, todas as dúvidas são esclarecidas. Ele é considerado um Avatara do Senhor Krishna. Quando ele era garoto, simplesmente tocava um búfalo. Repetiu os Vedas. Ele tinha total controle sobre os elementos. Quando não havia vaso para preparar comida, sua irmã preparava pão nas costas. Ele entrou em Samadhi enquanto estava vivo aos 22 anos. Ele atraiu todo o Prana para o Brahmarandhra e abandonou o corpo físico. Quando ele tinha 14 anos, começou a escrever comentários sobre Gita. Seu comentário sobre Gita é considerado um dos melhores. Em uma grande assembléia de Pandits sânscritos em Benares, ele foi escolhido Presidente.

3. Trilinga Swami

Sri Trilinga Swami de Benares, nascido em Andhra Desa, viveu cerca de cinquenta anos atrás. Ele viveu por 280 anos. Ele fez suas tapas em Manasarovar (Tibete). Uma vez Ramakrishna Paramahansa também o viu em Benares. Ele trouxe algum dinheiro para Benares quando ele entrou para o Tapas. Ele abriu uma loja de leite e distribuiu leite gratuitamente para os pobres, Sadhus e Sannyasins. Ele costumava viver debaixo da água do Ganges, mesmo por seis meses seguidos. Ele costumava dormir no templo de Kashi Visvanath, mantendo os pés sobre o Sivalinga. Uma vez, ele pegou a espada do governador e a jogou no Ganges. Quando o governador exigiu a devolução, ele mergulhou na água e trouxe de volta duas espadas, e o governador não conseguiu encontrar sua própria espada. Alguns criadores de travessuras derramaram um pouco de água de cal em sua boca. Ele imediatamente bombeou através do ânus por Sang Pachar Kriya.

4. Gorakhnath

Sri Gorakhnath era um grande iogue como Sri Jnanadev, de Alandi. Na vila de Chandragiri, nas margens do Godavari, havia um brâmane chamado Suraj. O nome de sua esposa era Sarasvati. Eles não tiveram filhos. Yogi Matsyendranath foi procurar Bhiksha na casa de Suraj. Sarasvati entretinha o Yogi com boa comida, com Sraddha. Ela chorou diante dele por não ter um filho. Yogi Matsyendranath deu-lhe uma pitada de cinzas sagradas com bênçãos para uma criança. Algum tempo depois, ela teve um filho. Matsyendranath voltou a Sarasvati e levou o menino com ele aos doze anos de idade. Ele enviou o garoto para Badrinarayan por fazer tapas. Apsaras e outros Devatas vieram molestá-lo. Ele permaneceu firme e dominou todas as tentações. Ele ficou tremendo Siddhis. Matsyendranath também transmitiu todos os seus poderes e Vidyas ao garoto, seu discípulo, Gorakhnath.

Sri Gorakhnath, em seu 12º ano, foi para Badrinarayan e tocou Tapas por 12 longos anos, vivendo sozinho no ar. Gorakhnath tinha enormes poderes iogues. Quando seu Guru Matsyendranath entrou no cadáver de um Raja (Parakaya Pravesha) para obedecer às ordens de Sri Hanuman de produzir uma prole para um certo Rani, Gorakhnath assumiu a forma de uma mulher através de seus poderes de Yoga e entrou nos aposentos internos do palácio. (Kamarupa Siddhi). Em outro caso, ele fez uma criança de brinquedo de barro e deu isso como um companheiro de brincadeira para as crianças de uma certa aldeia. Ele converteu uma porção de uma montanha em ouro e a converteu em sua condição anterior. Ele passou a urina em uma rocha. Tornou-se ouro. Uma vez em um Kumbhamela nas margens do Godavari, ele dava comida a todos espalhando apenas folhas, mas oferecia diferentes refeições ricas ao gosto de todos. No mesmo Mela, ele se reduziu lentamente e assumiu a forma de um mosquito (Anima Siddhi). Através de seu próprio poder iogue, ele se transformou em cinzas e novamente assumiu sua forma original. Ele fez Akasagamanam (andando no céu). Dessa maneira, ele realizou muitos siddhis. Raja Bhartrihari era seu discípulo.

5. Swami Krishna Ashram

Swami Krishna Ashram é um santo vivo na vila de Daroli, 22 quilômetros abaixo de Gangotri, a origem do Ganges. Ele mora lá nos últimos oito anos em um estado absolutamente nu, em uma região gelada, onde um homem comum pode precisar de um suéter de lã, um gothma e meia dúzia de cobertores. Ele era um Shiva Bhakta. Ele jogou fora todos os seus navios Puja, foi para Varanasi, levou Sannyasa e viveu lá por um ano. Então ele foi para Hardwar, jogou fora o Danda e se tornou um Avadhuta. Ele estava em Uttarkashi também. Quando afiadas, moscas grandes mordiam seu corpo, quando o sangue emergia profusamente, ele nunca as perturbava. Tal era o seu poder de resistência. Uma vez no Kshetra, um servo arrogante o insultou por não trazer nenhum vaso para Dhal e derramou Dhal muito quente em suas mãos. Swami Krishna Ashram bebeu o Dhal, embora seus lábios e mãos estivessem escaldados. Há outro Swami chamado Bhuma Ashram, morando em Daroli, nu. Ele é amigo de Krishna Ashram.

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

6. Yogi Bhusunda

Yogi Bhusunda é um dos Chiranjivis entre os Yogins. Ele era o mestre na ciência de Pranayama. Dizem que um grande ninho, como uma montanha, foi construído por ele no ramo sul do Kalpa Vriksha, situado no cume norte do Mahameru. Bhusunda viveu neste ninho. Ele era um Trikala Jnani. Ele poderia sentar-se em Samadhi por qualquer período de tempo. Ele não tinha desejos. Ele obteve supremo Santi e Jnana. Ele estava lá desfrutando a bem-aventurança de seu próprio Ser e ainda existe um Chiranjivi. Ele tinha o conhecimento completo dos cinco Dharanas. Ele se mostrara contra os cinco elementos praticando os cinco métodos de concentração. Dizem que quando todos os doze Adityas queimarem o mundo com seus raios ardentes, ele, através de seu Apas Dharana, alcançará o Akasa. Quando fortes vendavais surgissem lascando as rochas em pedaços, ele estaria no Akasa através de Agni Dharana. Quando o mundo junto com os Mahameru estivesse embaixo d'água, ele flutuaria sobre eles através de Vayu Dharana.

7. Tirumula Nayanar

Tirumula Nayanar era um grande iogue em Kailas. Ele tinha todos os oito principais siddhis através da graça de Nandi, o Vahana do Senhor Shiva. Ele era amigo de Agastya Muni. Ele veio de Kailas e ficou em Varanasi. Então ele foi para Chidambaram e Tiruvavaduturai e outros lugares perto de Madras. Ele adorou o Senhor Shiva no templo de Tiruvavaduturai e ficou lá por algum tempo. Uma vez ele foi a um jardim nas margens do rio Cauveri. Lá ele viu o cadáver de um zelador de um rebanho de vacas. Ele notou que todas as vacas cercavam o cadáver do vaqueiro e estavam chorando amargamente. Isso tocou o coração de Tirumular. Ele teve muita pena das vacas. Ele deixou seu corpo em um determinado lugar e entrou no cadáver do vaqueiro. Ele cuidou das vacas durante todo o dia e as enviou de volta para suas respectivas casas. A esposa do vaqueiro, que não tinha conhecimento da morte do marido, convidou Tirumular, que usava o corpo físico do marido. Tirumular recusou. Ele queria entrar em seu próprio corpo. Quando ele procurou por seu corpo, ele não foi encontrado no local original. Então ele pensou que era toda a graça do Senhor Shiva. Depois, com o corpo do vaqueiro, ele foi para Avaduturai e sentou-se debaixo de uma árvore de Asvattha, no lado oeste do templo, e escreveu um livro valioso chamado "Tirumantram" em Tamil. É um livro de 3000 versos que contém a essência dos Vedas. Então ele pensou que era toda a graça do Senhor Shiva. Depois, com o corpo do vaqueiro, ele foi para Avaduturai e sentou-se debaixo de uma árvore de Asvattha, no lado oeste do templo, e escreveu um livro valioso chamado "Tirumantram" em Tamil. É um livro de 3000 versos que contém a essência dos Vedas. Então ele pensou que era toda a graça do Senhor Shiva. Depois, com o corpo do vaqueiro, ele foi para Avaduturai e sentou-se debaixo de uma árvore de Asvattha, no lado oeste do templo, e escreveu um livro valioso chamado "Tirumantram" em Tamil. É um livro de 3000 versos que contém a essência dos Vedas.

8. Mansoor

Mansoor era um sufista Brahma-Jnani. Ele viveu na Pérsia, cerca de quatrocentos anos atrás. Ele estava repetindo sempre "Anal-haq! Anal-haq! Isso corresponde a "Soham" ou "Aham Brahma Asmi" dos Vedantins. As pessoas relataram ao Badshah que Mansoor era ateu (Kafir) e que ele estava sempre proferindo "Anal-haq". O Badshah ficou bastante enfurecido. Ele ordenou que Mansoor fosse cortado em pedaços. Suas ordens foram obedecidas. Mesmo assim, os pedaços de

carne estavam proferindo "Anal-haq". Ele não sentiu dor por ser um Samadhi Jnani completo e por ter uma identificação completa com Brahman. Ele estava acima da consciência corporal. Então eles colocaram os pedaços de carne e ossos no fogo e os reduziram a cinzas. Mesmo assim, as cinzas proferiram "Anal-haq". Durante sua vida, ele realizou muitos milagres. Até os Jnanis podem fazer milagres se desejarem e se acharem necessário para a ocasião. Sadasiva Brahman e outros Jnanis fizeram maravilhas. Lembre-se da vida de grandes homens diariamente. Você avançará no caminho espiritual.

9. Milarepa

Milarepa foi um que ficou profundamente impressionado desde a juventude pela natureza transitória e impermanente de todas as condições da existência mundana e pelos sofrimentos e misérias em que viu todos os seres imersos. Para ele, a existência parecia uma enorme fornalha onde todos os seres vivos estavam assando. Com tamanha tristeza, isso encheu seu coração que ele foi incapaz de sentir qualquer felicidade celestial desfrutada por Brahma e Indra em seus céus, muito menos as alegrias e prazeres terrestres proporcionados por uma vida de grandeza mundana. Por outro lado, ele estava tão cativado pela visão de pureza imaculada, pela casta beleza na descrição do estado de perfeita liberdade e onisciência associada à conquista do Nirvana, que não se importava, mesmo que pudesse perder sua própria vida. na busca pela qual ele partira, dotado de plena fé, intelecto aguçado e um coração transbordando de amor e simpatia onipresentes.

Tendo obtido conhecimento transcendental no controle da natureza etérea e espiritual da mente, ele foi capacitado a demonstrar sua demonstração voando pelo céu, andando, descansando e dormindo no ar. Da mesma forma, ele foi capaz de produzir chamas de fogo e fontes de água a partir de seu corpo e transformá-lo à vontade em qualquer objeto desejado, convencendo assim os incrédulos e direcionando-os para atividades religiosas.

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

Ele foi capaz de dominar deuses e elementais e fazê-los executar seus comandos instantaneamente, no cumprimento de todos os deveres. Ele era um perito perfeito em poderes sobrenaturais. Ele foi capaz de atravessar e visitar todos os inúmeros paraísos e céus sagrados dos Budas, onde, em virtude de seus atos absorventes de devoção insuperável, os Budas e Bodhisattvas que presidiam ali o favoreciam com discursos sobre o Dharma e os ouviam em troca, então que ele santificou os mundos celestiais por suas visitas e peregrinações ali.

10. Napoleão Bonaparte

Napoleão Bonaparte era um homem de grande concentração. Seu sucesso foi tudo devido ao poder da concentração. Ele sofria de várias doenças como ataques epiléticos, Brady cardia, etc. Mas, para essas doenças, ele teria se mostrado ainda mais poderoso. Ele podia dormir a qualquer momento que quisesse. Ele ressonaria no exato momento em que se retirasse para a cama. Ele se levantava no segundo momento da hora marcada. Este é um tipo de siddhi. Ele não possuía Vikshepa ou xilogravura. Ele possuía o altamente desenvolvido Ekagrata de um iogue. Ele podia desenhar, por assim dizer, qualquer pensamento do buraco do pombo do cérebro, insistir nele o quanto quisesse e poderia empurrá-lo de volta quando terminasse. Ele dormia profundamente à noite em meio a uma guerra movimentada, nunca se preocupava nem um pouco durante a noite. Tudo isso foi devido ao seu poder de concentração. A concentração pode fazer qualquer coisa. Sem concentração da mente, nada pode ser alcançado.

Os Srs. Gladstone e Balfour tinham muita concentração de espírito. No momento em que se retiravam para a cama, dormiam. Marque a palavra "muito momento". Eles nunca jogavam por 15

ou 20 minutos na cama, como no caso das pessoas do mundo. Pense em como é difícil entrar em sono profundo no momento em que você se deita. Eles tinham controle perfeito sobre o sono. Eles também podiam se levantar da cama a qualquer momento que desejassem, sem nenhum relógio. Dormir e acordar no segundo designado é apenas um exemplo para mostrar o poder da concentração até certo ponto. Há pessoas que, depois de um dia de trabalho duro, conseguem dormir no momento em que vão para a cama; mas eles não podem se levantar na hora marcada. Este é apenas um exemplo de uma coisa muito comum. Pessoas concentradas podem fazer maravilhas e milagres.

11. Ensinaamentos de Kabir

Certa vez, Kabir amarrou um porco robusto ao poste de frente na varanda de sua casa. Um ortodoxo brâmane ortodoxo foi à casa de Kabir por discutir um problema filosófico. Ele viu o porco na frente da casa. Ele estava muito chateado, irritado e irritado. Ele perguntou a Kabir: - “Caro senhor, como é que você amarrou um animal desagradável que come os excrementos de seres humanos, muito perto de sua casa? Você não tem Achara. Você é um homem sujo. Você não conhece os Shastras. Você é ignorante”. Kabir respondeu: - “Ó Shastriji, você é mais sujo do que eu. Amarrei o porco ao poste da frente de minha casa, enquanto você amarrou o porco à mente”. O brâmane ficou muito irritado e foi embora sem dizer uma palavra. *Man changa katorie me ganga*: “Se a mente é pura, você encontrará o Ganges no copo”. A purificação da mente é de suma importância. Sem isso, nada pode ser alcançado no caminho espiritual.

12. Um estudioso latino falso

Um certo homem foi a um professor de latim para aprender latim. Ele ficou com o professor por uma semana. Ele percebeu que a maioria das palavras terminava em 'o'. Ele pensou que deveria adicionar a letra 'o' ao final de cada palavra. Ele conhecia bem o inglês. Ele disse ao professor que sabia latim e, com a permissão do professor, voltou para sua terra natal. Ele chegou em sua casa e bateu na porta pronunciando as seguintes palavras: - “Oh, querida, esposa-o, abra-o, porta-o”. Ele pensou que tudo isso era latim.

Existem muitos estudiosos em Yoga e Vedanta também semelhantes aos estudiosos latinos, que foram narrados acima. Eles ficam alguns dias na Biblioteca Ram Ashram ou com alguns Sadhus, aprendem os nomes Kundalini, Mula Chakra, Nadi, Pranayama, Maya ou Pratibimbavada e se mudam de um lugar para outro. Yoga e Vedanta são filosofias que devem ser estudadas sob um Guru com grande interesse por um período de 12 anos. Então apenas um pode dominar os assuntos. Yoga e Vedanta não devem ser usados como um meio de subsistência. Depois de aprender algumas palavras no Yoga e no Vedanta, não se deve se misturar com as pessoas do mundo. Atingir a perfeição no Yoga requer uma longa experiência prática sob um guia perfeito.

13. História de um aspirante

Um aspirante foi a um Mahant de Gorakhnath Panth. Os seguidores de Gorakhnath são aqueles que usam grandes brincos de celulóide preto ou de vidro. O Mahant entediou os ouvidos do aspirante, inseriu brincos grandes e também lhe deu um nome bonito, Yogi Ishvarananda. Ele permaneceu no Ashram por três meses. Ele não obteve nenhum progresso espiritual. Ele pensou consigo mesmo: - “Este não é o caminho correto. Deixe-me tentar outro caminho. Ele deixou o Ashram imediatamente, vagou por florestas densas, encontrou um faquir e implorou por iniciação. O faquir circuncidou, deu-lhe um mantra e pediu que ele tivesse uma longa barba. Isso também não o satisfaz. Agora observe a condição lamentável desse pobre aspirante. As úlceras nos ouvidos não haviam cicatrizado adequadamente. Ele teve uma dor considerável por inflamação séptica. Houve

descarga profusa de pus. Ele já tinha um estado mental perturbado e esse estado de coisas aumentava suas preocupações mentais. Ele refletiu seriamente que essa não era a maneira de procurar o Guru. Ele fez uma forte determinação de que não deve perambular, deve se ater firmemente a um lugar solitário e deve executar lá tapas com constantes orações a Deus. Ele escolheu um lugar e tocou tapas com toda sinceridade. Isso o purificou e o fez se adequar a passos mais altos. Depois de um período de dois anos, um Guru apareceu diante dele e o iniciou em profundos mistérios do Yoga. Os aspirantes atuais também estão correndo assim de um lugar para outro em busca de um Guru. É inútil. Eles devem se purificar por uma vida iogue. Por acaso, mesmo que entrem em contato com um Avatara, eles não serão muito beneficiados se não tiverem uma base sólida para uma vida de Yoga. Ele refletiu seriamente que essa não era a maneira de procurar o Guru. Ele fez uma forte determinação de que não deve perambular, deve se ater firmemente a um lugar solitário e deve executar lá tapas com constantes orações a Deus. Ele escolheu um lugar e tocou tapas com toda sinceridade. Isso o purificou e o fez se adequar a passos mais altos. Depois de um período de dois anos, um Guru apareceu diante dele e o iniciou em profundos mistérios do Yoga. Os aspirantes atuais também estão correndo assim de um lugar para outro em busca de um Guru. É inútil. Eles devem se purificar por uma vida iogue. Por acaso, mesmo que entrem em contato com um Avatara, eles não serão muito beneficiados se não tiverem uma base sólida para uma vida de Yoga. Ele refletiu seriamente que essa não era a maneira de procurar o Guru. Ele fez uma forte determinação de que não deve perambular, deve se ater firmemente a um lugar solitário e deve executar lá tapas com constantes orações a Deus. Ele escolheu um lugar e tocou tapas com toda sinceridade. Isso o purificou e o fez se adequar a passos mais altos. Depois de um período de dois anos, um Guru apareceu diante dele e o iniciou em profundos mistérios do Yoga. Os aspirantes atuais também estão correndo assim de um lugar para outro em busca de um Guru. É inútil. Eles devem se purificar por uma vida iogue. Por acaso, mesmo que entrem em contato com um Avatara, eles não serão muito beneficiados se não tiverem uma base sólida para uma vida de Yoga. deve permanecer firme em um lugar solitário e deve executar lá tapas com constantes orações a Deus. Ele escolheu um lugar e tocou tapas com toda sinceridade. Isso o purificou e o fez se adequar a passos mais altos. Depois de um período de dois anos, um Guru apareceu diante dele e o iniciou em profundos mistérios do Yoga. Os aspirantes atuais também estão correndo assim de um lugar para outro em busca de um Guru. É inútil. Eles devem se purificar por uma vida iogue. Por acaso, mesmo que entrem em contato com um Avatara, eles não serão muito beneficiados se não tiverem uma base sólida para uma vida de Yoga. deve permanecer firme em um lugar solitário e deve executar lá tapas com constantes orações a Deus. Ele escolheu um lugar e tocou tapas com toda sinceridade. Isso o purificou e o fez se adequar a passos mais altos. Depois de um período de dois anos, um Guru apareceu diante dele e o iniciou em profundos mistérios do Yoga. Os aspirantes atuais também estão correndo assim de um lugar para outro em busca de um Guru. É inútil. Eles devem se purificar por uma vida iogue. Por acaso, mesmo que entrem em contato com um Avatara, eles não serão muito beneficiados se não tiverem uma base sólida para uma vida de Yoga. Depois de um período de dois anos, um Guru apareceu diante dele e o iniciou em profundos mistérios do Yoga. Os aspirantes atuais também estão correndo assim de um lugar para outro em busca de um Guru. É inútil. Eles devem se purificar por uma vida iogue. Por acaso, mesmo que entrem em contato com um Avatara, eles não serão muito beneficiados se não tiverem uma base sólida para uma vida de Yoga. Depois de um período de dois anos, um Guru apareceu diante dele e o iniciou em profundos mistérios do Yoga. Os aspirantes atuais também estão correndo assim de um lugar para outro em busca de um Guru. É inútil. Eles devem se purificar por uma vida iogue. Por acaso, mesmo que entrem em contato com um Avatara, eles não serão muito beneficiados se não tiverem uma base sólida para uma vida de Yoga.

14. Outros iogues

O yogi, por meio de várias práticas, estabelece um controle consciente sobre os órgãos e funções do corpo. Ele molda seu corpo como aço. Um Swami em Londres teve uma demonstração de parar seu coração diante do rei. Muitos médicos capazes estavam presentes na ocasião e o examinaram. Desabandhu, em 1926, interrompeu os pulsos radial e temporal de ambos os lados à vontade e interrompeu também as batidas do coração por um curto período de tempo. Ele mostrou uma demonstração na União Médica de Bombaim. Na corte do marajá Ranjit Singh, em Lahore, Hatha Yogi Hari Das, que se enterrou debaixo do chão por quarenta dias, depois de fechar com força o nariz, boca, orelhas e olhos com cera, voltou vivo. O iogue maometano, Gunangudi Mastan, foi enterrado em Madras. Alguns iogues voam no ar. Isto é devido a Khechari Mudra. Yogi Pratap estava na postura de fazer Viparitakarani Mudra. Ele pediu aos espectadores para cobrir a cabeça com argila por todos os lados. Ele permaneceu nessa posição por 2 horas completas. Paul Deussen, o viajante alemão, testemunhou pessoalmente isso em Varanasi. Sri Swami Vishuddhananda de Varanasi uma vez deu vida a um pardal morto. Nada é impossível para um verdadeiro iogue.

Experiência mística - visões de luzes

Vários tipos de luzes se manifestam durante a meditação devido à concentração profunda. No início, uma luz branca brilhante, o tamanho da ponta de um alfinete aparecerá na testa no espaço entre as duas sobrancelhas, que corresponde provisoriamente ao Ajna Chakra. Você notará que, quando os olhos estão fechados, luzes de cores diferentes, brancas, amarelas, vermelhas, esfumaçadas, azuis, verdes, luzes mistas, piscam como raios, fogo, lua, sol, estrelas e faíscas. Estas são luzes tanmatricas. Cada Tanmatra tem sua própria cor específica. Luzes amarelas e brancas são vistas com muita frequência. No começo, pequenas bolas de luz branca ou vermelha flutuam diante dos olhos da mente. Quando você observar pela primeira vez, tenha certeza de que a mente está se tornando mais estável e que você está progredindo na concentração. Depois de alguns meses, o tamanho da luz aumentará e você verá uma labareda de luz branca, maior que o sol. No começo, essas luzes não são acesas. Eles vêm e desaparecem imediatamente. Quando você pratica de forma sistemática e sistemática por 2 ou 3 horas, essas luzes aparecem com mais frequência e permanecem firmes por um longo tempo. A visão das luzes é um grande incentivo para o Sadhana. Isso o impele a manter-se constantemente no Sadhana. Isso lhe dá uma forte fé na matéria superfísica. A aparência das luzes denota que você está transcendendo a consciência física. Você está em um estado semiconsciente quando a luz aparece. Você está entre os dois lugares. Você não deve sacudir o corpo quando essas luzes se manifestarem. Você deve estar perfeitamente firme no seu Asana e respirar lentamente. No começo, essas luzes não são acesas. Eles vêm e desaparecem imediatamente. Quando você pratica de forma sistemática e sistemática por 2 ou 3 horas, essas luzes aparecem com mais frequência e permanecem firmes por um longo tempo. A visão das luzes é um grande incentivo para o Sadhana. Isso o impele a manter-se constantemente no Sadhana. Isso lhe dá uma forte fé na matéria superfísica. A aparência das luzes denota que você está transcendendo a consciência física. Você está em um estado semiconsciente quando a luz aparece. Você está entre os dois lugares. Você não deve sacudir o corpo quando essas luzes se manifestarem. Você deve estar perfeitamente firme no

seu Asana e respirar lentamente.essas luzes aparecem com mais frequência e permanecem estáveis por um longo tempo. A visão das luzes é um grande incentivo para o Sadhana. Isso o impele a manter-se constantemente no Sadhana. Isso lhe dá uma forte fé na matéria superfísica. A aparência das luzes denota que você está transcendendo a consciência física. Você está em um estado semiconsciente quando a luz aparece. Você está entre os dois lugares. Você não deve sacudir o corpo quando essas luzes se manifestarem. Você deve estar perfeitamente firme no seu Asana e respirar lentamente.essas luzes aparecem com mais frequência e permanecem estáveis por um longo tempo. A visão das luzes é um grande incentivo para o Sadhana. Isso o impele a manter-se constantemente no Sadhana. Isso lhe dá uma forte fé na matéria superfísica. A aparência das luzes denota que você está transcendendo a consciência física. Você está em um estado semiconsciente quando a luz aparece. Você está entre os dois lugares. Você não deve sacudir o corpo quando essas luzes se manifestarem. Você deve estar perfeitamente firme no seu Asana e respirar lentamente.Você está em um estado semiconsciente quando a luz aparece. Você está entre os dois lugares. Você não deve sacudir o corpo quando essas luzes se manifestarem. Você deve estar perfeitamente firme no seu Asana e respirar lentamente. Às vezes você verá algumas formas brilhantes de Devatas ou outras formas físicas. Você verá seu Ishta Devata ou seu Guru. Siddhas, Rishis e outros dão seus darshan para encorajá-lo. Você pode ver belos jardins, edifícios palacianos, rios, montanhas, templos dourados, cenários tão encantadores e pitorescos que não podem ser adequadamente descritos.

Durante intensa concentração, muitos são capazes de sentir certa sensação peculiar, como se alguma corrente elétrica passasse do Muladhara-Chakra. Eles imediatamente perturbam seu corpo e voltam à consciência física por medo. Eles não precisam ter nenhum medo. Eles devem se manter firmes e esperar por novas experiências.

As experiências variam em diferentes indivíduos. A experiência de um homem pode não ser a mesma que a de outro homem. Muitos erroneamente acreditam que realizaram o Eu quando obtiveram essas experiências, pararam o Sadhana e tentaram se mover com o público para pregar e praticar Loka-Sangraha. Este é um erro grave. Isso não é realização de todo. Todos esses são incentivos simples de seu Ishta Devata para convencê-lo de uma vida espiritual superior e impulsioná-lo em sua prática sistemática e incessante com zelo e entusiasmo. Você terá que ignorar essas coisas e afastá-las, exatamente como fez com os objetos do mundo. Você não deve se importar nem um pouco quando tiver essas visões. Você deve ter seu Lakshya no objetivo. As visões podem aparecer em algumas pessoas dentro de alguns dias, enquanto em outras dentro de seis ou nove meses.Depende do estado da mente e do grau de concentração. Algumas pessoas podem não ter essas experiências, mas estarão progredindo no caminho espiritual.

Às vezes, você recebe luzes muito poderosas e deslumbrantes, maiores que o sol. Eles são brancos. No começo, eles vêm e desaparecem rapidamente. Posteriormente, ficam firmes, mesmo por 10 ou 15 minutos, de acordo com o grau de concentração. As luzes aparecerão diante dos olhos ou em qualquer um dos chakras. A luz é tão poderosa e deslumbrante às vezes que você precisa se afastar do olhar e interromper sua meditação. Algumas pessoas têm medo e não sabem o que fazer e como prosseguir. Pela prática constante, a mente envolvida na concentração desaparecerá. Os seres e objetos com quem você está em contato durante o período inicial de Sadhana pertencem ao mundo astral. As formas lustrosas são os Devatas superiores dos planos mentais e superiores, que descem para dar Darshan e incentivar os Sadhakas.Vários Shaktis se manifestam em formas brilhantes. Adore-os. Faça Puja mental assim que eles aparecerem diante de você.

Não perca seu tempo olhando para essas visões. Isso é apenas uma curiosidade. Todos esses são incentivos para convencê-lo da existência de realidades metafísicas e super-físicas. As visões são subjetivas ou objetivas, suas próprias criações mentais ou de realidades em planos mais finos da

matéria. O universo consiste em planos de matéria de vários graus de densidade. As vibrações rítmicas dos Tanmatras em vários graus dão origem à formação de vários planos. As visões podem ser dessas coisas ou seres. Ou, em muitos casos, eles podem ser puramente imaginários. Eles podem ser a cristalização do seu próprio pensamento intenso. Você deve discriminar bem.

Elementais

Às vezes, esses elementais aparecem durante a meditação. São figuras estranhas, algumas com dentes compridos, rostos grandes, outras com três cabeças, outras com rostos na barriga, outras sem carne e pele, etc. São habitantes de Bhuvan Loka. Eles são Bhutas. Eles deveriam ser os assistentes do Senhor Shiva. Eles têm formas aterrorizantes. Eles não causam nenhum dano. Eles simplesmente aparecem no palco. Eles vêm para testar sua força e coragem. Eles não podem fazer nada. Eles não podem estar diante de um aspirante puro e ético. A repetição de Om ou seu Guru Mantra os jogará à distância. Sempre que os jovens olham para um cadáver ou quando veem um corpo pendurado ou quando veem um assassinato cruel, sempre refletem sobre esse caso. Mesmo durante a meditação, o mesmo pensamento virá e assumirá uma forma peculiar. De novo e de novo eles verão a mesma forma diante de seus olhos. Eles não devem temer absolutamente. É apenas a criação mental deles. Um covarde é absolutamente inadequado para a linha espiritual. Destrua o medo. Desenvolva coragem. Seja ousado.

Vida no plano astral

Durante o curso da prática, um dia você sentirá que se separou do corpo. Você terá imensa alegria misturada com medo; alegria na posse de uma nova luz, corpo astral; e medo devido à entrada em um avião desconhecido e desconhecido. Desde o início, a nova consciência é muito rudimentar no novo plano. Você sentirá apenas que possui um corpo leve e arejado e perceberá uma atmosfera astral limitada, rotativa, vibratória e com iluminação de luzes, objetos e seres dourados. Você pode sentir que está flutuando no ar.

Você nunca cairá; mas a nova experiência de sutileza gera novos sentimentos e sensações no começo. Como você sai do corpo e permanece, é desconhecido. Você não sabe como se separou completamente do corpo. A nova alegria é inexprimível. Você terá que realmente sentir e experimentar você mesmo. Quando você volta à consciência corporal, há um desejo intenso de recuperar a nova consciência e permanecer sempre nesse estado. Por acaso, por repetidas tentativas, você é capaz de ir além da consciência corporal uma vez por mês, mais ou menos, no curso do Sadhana. Se você perseverar com paciência, através das práticas de Yoga, poderá deixar o corpo à vontade e permanecer por um longo tempo.

Você pode, por mero desejo, viajar em qualquer lugar que quiser com o corpo astral e ali se materializar, retirando os materiais necessários de Ahamkara ou do armazém universal. O processo é muito simples para ocultistas e iogues que conhecem a lógica, a técnica detalhada das várias operações. A leitura do pensamento, a transferência do pensamento, a cura psíquica, a cura distante, etc., podem ser executadas com muita facilidade por aqueles que podem funcionar com o corpo astral. Raios mentais concentrados podem penetrar nas paredes opacas e viajar quilômetros e quilômetros.

Dicas sobre Yoga

Brahmacharya é muito, muito essencial. Mesmo nos sonhos, você deve estar livre de pensamentos lascivos. Requer longa prática e cuidadosa vigilância sobre a mente e os indriyas. Pessoas tolas apressadamente pulam para os cursos superiores do Yoga em vão, sem ter esse item importante que é muito útil para o Sadhana espiritual.

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

Aquele homem em quem a idéia do sexo está profundamente enraizada nunca pode sonhar em entender o Yoga e o Vedanta, mesmo em cem nascimentos.

Mantenha a mente totalmente ocupada. Este é o melhor remédio panaciano ou soberano para manter Brahmacharya. Do Japa, meditação, leitura de livros religiosos, caminhadas, Kirtan, oração, Satsanga, serviço, discurso religioso, escrita, etc.

Sempre use um Kaupeen ou Langotee. Isso também é científico e espiritual. Se você é um homem casado, durma em uma sala separada da sua esposa. Mude seu hábito imediatamente.

Tenha cuidado na seleção de seus companheiros. Desista de dramas, talkies, leitura de romances e outras histórias de amor. Não use sabonetes e flores. Observe Mowna. Não misture com ninguém.

Leia bons livros religiosos inspiradores. Quando os desejos surgem na mente, não os cumprem.

Esmagá-los imediatamente. Evite a companhia de mulheres. Não brinca e ri. Essas são apenas manifestações externas de luxúria. Quando você anda na rua, não pareça aqui e ali como um macaco. Não olhe para uma mulher - nem mesmo a foto ou foto de uma dama. Não fale sobre mulheres.

Quando você avança na prática espiritual, será muito difícil fazer meditação e trabalho diário no escritório e em casa ao mesmo tempo, porque a mente sofrerá uma dupla tensão. É muito difícil se ajustar a diferentes atividades não-benéficas. Portanto, os estudantes avançados de Grihastha terão que parar todas as atividades mundanas. Quando avançam na meditação, se desejam avançar mais, devem reclinar e devem se desconectar totalmente das atividades mundanas. O trabalho é um obstáculo à meditação para estudantes avançados de Yoga.

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

Os sadhakas que adotam Nivritti Marga geralmente ficam preguiçosos depois de algum tempo, pois não sabem como utilizar a energia mental, pois não mantêm nenhuma rotina diária e não seguem as instruções de seu guru. Eles pegam Vairagya, é claro, mas não têm experiência na linha espiritual. Eles não fazem nenhum progresso espiritual no final.

Aqueles que querem levar a reclusão e Nivritti Marga, devem observar Mowna e disciplinar os Indriyas, mente e corpo enquanto vivem no mundo. Eles devem treinar-se para uma vida difícil e trabalhosa, comida grosseira, andar sem sapatos e guarda-chuva. Só então eles podem suportar a vida rigorosa de um asceta. Devem desistir inteiramente da timidez.

Se as circunstâncias o impedirem de observar Mowna, evite estritamente conversas longas, conversas longas, conversas altas e todo tipo de discussões vãs e retire-se da sociedade o máximo possível. Muita conversa é simplesmente desperdício de energia. Se essa energia for conservada por Mowna, ela será transmutada em Ojas Shakti, que o ajudará em seu Sadhana.

Sadhaka deve sempre ficar sozinho. Este é um fator importante no progresso espiritual. Misturar-se com chefes de família é altamente perigoso. A solidão para Sadhana é um grande desiderato. Todas as energias devem ser cuidadosamente preservadas. Após uma breve estadia na solidão, os aspirantes não devem entrar no mundo. O que eles ganharam em cinco anos em isolamento através de tapas duras será irrecuperavelmente perdido em um mês ao se misturar com pessoas do mundo. Várias pessoas reclamaram que perderam o poder da concentração.

Depois de atingir a perfeição no Yoga, pode-se entrar no mundo se não for afetado nem um pouco pelas correntes hostis e desfavoráveis do mundo. Não há mal se você se misturar com uma companhia agradável, que também é dedicada ao Yoga Abhyasa. Você pode discutir vários pontos filosóficos. Você pode estar na companhia de personagens espirituais superiores que entram em Samadhi. Muitas pessoas entram no mundo antes da perfeição no Yoga para demonstrar seus

poderes menores em nome de Loka Sangraha e pela fama. Eles foram reduzidos a um nível pior do que um homem mundano.

Tudo deve ser feito gradualmente. É muito difícil para um homem que estava no mundo estar completamente isolado. Vai ser muito doloroso e problemático para um iniciante. Ele deveria treinar-se lentamente, observando Mowna com frequência.

O local em que você pode obter concentração mental é adequado para suas práticas de Yoga. Esta é uma regra geral. Não haverá utilidade se você correr de um lugar para outro.

Quando você pratica Karma Yoga, deve estar livre do egoísmo. Você não deve esperar nenhuma recompensa ou apreciação pelo trabalho que realiza (Nishkama). Você deve ter uma mente equilibrada no sucesso e no fracasso.

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

A maioria das dificuldades surge em sua vida diária, se você não tiver um controle adequado sobre sua mente. Por exemplo, se um homem faz mal a você, instantaneamente você quer vingar-se, extrair dente por dente, política por tato, devolver raiva por raiva. Toda reação do mal mostra que a mente não está sob controle. Pela raiva, a pessoa perde sua energia. Estado de espírito equilibrado não é possível. Da raiva todas as outras impurezas emanam. A raiva, controlada adequadamente, se transforma em uma energia tão poderosa que move o mundo inteiro.

Uma ligeira sobrecarga no estômago perturbará a meditação. A mente tem conexão direta com os nervos gástricos do estômago. Você também terá sonolência. Você deve treinar-se para 'Mitahara'. Quando você tem restrição de dieta, no começo você imagina que está ficando mais magro e mais fraco. Para adicionar a isso seus amigos e parentes vão assustá-lo. Não os ouça. Em alguns dias você estará bem.

Em caso de indigestão e constipação, faça uma caminhada rápida pela manhã. Assim que se levantar da cama, beba grande quantidade de água. Faça Paschimottana, Mayura, Trikona Asanas, Nauli e Uddiyana. Faça exercícios físicos também. Em caso de constipação crônica, tente uma mudança na dieta. Se você toma arroz, leve trigo e veja. Se você estiver no mesmo estado, experimente frutas e dieta com leite. Então você ficará bem. Mudança de dieta é um remédio seguro.

Se você tem o mau hábito de beber vinho, café, café etc., e se quiser parar com isso, vá para a sala de meditação e prometa perante a divindade que interromperá o mau hábito a partir desse momento. Proclame essa determinação aos seus amigos. Se sua mente seguir o mesmo hábito, você naturalmente se envergonhará de continuar. Várias vezes você irá falhar. Ainda luta muito. Leve para Satsanga. Estude livros religiosos. Você pode destruir todos os hábitos impuros. Se você acha muito difícil desistir, o último remédio que você deve tomar é fugir da sociedade atual e deve fugir para um lugar em que não consiga obter tudo isso. Por compulsão, você pode deixar o mau hábito. Se você quiser parar de tomar carne de carneiro, peixe, etc., veja com seus próprios olhos a condição lamentável e difícil na hora de matar as ovelhas ou os peixes. Agora, misericórdia e simpatia surgirão em seu coração. Então você decidirá deixar de comer carne para que as pobres vidas inocentes sejam poupadas. Se você fracassar nessa tentativa, basta mudar de ambiente e morar em um hotel brâmane, onde você não pode obter carne de carneiro e peixe e se mudar com a sociedade em que há apenas dieta vegetal. Sempre pense nos males do consumo de carne e nos benefícios da dieta vegetal. Se isso também não lhe der força suficiente para acabar com esse hábito, vá ao matadouro e ao açougue e veja pessoalmente os músculos podres nojentos, rins e outras partes desagradáveis do animal e o mau cheiro. Isso induzirá Vairagya em você e um forte desgosto e ódio por comer carne de carneiro.

Um Mantra é uma massa de Tejas ou energia radiante. Transforma a substância mental produzindo um movimento de pensamento particular. As vibrações rítmicas produzidas pelo Mantra regulam as vibrações instáveis das cinco bainhas. Ele verifica a tendência natural dos pensamentos objetivos

da mente. Ajuda o Sadhana Shakti e o reforça. Sadhana Shakti é fortalecido pelo Mantra-Shakti. O mantra desperta poderes sobre-humanos.

“Somente o conhecimento transmitido por um guru através de seus lábios é poderoso e útil; caso contrário, torna-se infrutífero, fraco e muito doloroso.”

“*Siddhau visvasah prathamalakshanam*” - Para o sucesso, a crença firme é a primeira condição. Desenvolva o poder da resistência (Titiksha), aprenda a suportar a felicidade e a miséria de maneira uniforme e a passar por todas as fases da vida, todas as experiências.

A resistência de toda dor e tortura com paciência e satisfação significa o exercício de uma força distinta que espiritualiza toda a natureza. Quanto maior essa força, mais rápido o crescimento espiritual. Paciência e fé devem permanecer inalteradas durante todo o período do Sadhana.

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

A humildade é a mais alta de todas as virtudes. Você pode destruir seu egoísmo desenvolvendo essa virtude sozinha. Você pode influenciar o mundo inteiro. Você se tornará um ímã para atrair o mundo inteiro. Deve ser genuíno. Humildade fingida é hipocrisia.

Controle a raiva pela prática de Kshama, Dhairya, paciência e Nirabhimanata, ausência de egoísmo.

Quando a raiva é controlada, ela é transmutada em uma energia pela qual você pode mover o mundo inteiro.

A raiva é uma modificação da paixão. Se você pode controlar a luxúria, você já controlou a raiva. Beba um pouco de água quando ficar com raiva. Isso esfriará o cérebro e acalmará os nervos irritados e excitados.

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

Observe atentamente o pequeno impulso irritável ou a onda de pensamentos. Então ficará mais fácil controlar a raiva. Tome todas as precauções. Não permita que ela rebente e assuma uma forma selvagem.

Se você achar extremamente difícil controlá-lo, deixe o local imediatamente e caminhe por meia hora. Rezar para Deus. Do Japa. Meditar. Meditação dá imensa força.

Muitas vezes, a depressão vem em meditação em neófitos devido à influência de Samskaras, influência de entidades astrais, espíritos malignos, más companhias, dias nublados, mau estômago e intestinos carregados. Ele deve ser rapidamente removido por pensamentos alegres, uma caminhada rápida, cantando Seu Nome e rindo, orando, Pranayama, purgativo e uma dose de mistura carminativa.

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

Preguiça e inconstância da mente são os dois grandes obstáculos do Yoga. Dieta Sattvica leve e Pranayamas removerão a preguiça. Não sobrecarregue o estômago. Ande rapidamente no complexo aqui e ali por meia hora.

“As doenças são geradas no corpo através das seguintes causas: dormir durante o dia, vigília tardia durante a noite, excesso de relações sexuais, movimento na multidão, verificação de urina e fezes, ingestão de alimentos prejudiciais e trabalho mental trabalhoso. Se um iogue é afetado por alguma doença devido a essas causas, ele diz que a doença é devido à sua prática iogue. Este é o primeiro obstáculo no yoga.”

"Doença, inatividade mental, dúvida, indiferença, preguiça, tendência a buscar prazeres sensoriais, estupor, falsa percepção, não obtenção de concentração e se afastar daquilo que é atingido por inquietação são as distrações que obstruem". (Yoga Sutras I-30).

Se um praticante é sombrio, deprimido e fraco, certamente há algum erro em seu Sadhana. Se os próprios aspirantes são sombrios e irritados, como podem transmitir alegria, paz e força aos

outros? Um semblante alegre e sempre sorridente é um sinal seguro de espiritualidade e vida divina.

Ó jovens aspirantes emocionais e entusiasmados! Não tome os movimentos dos ventos reumáticos nas costas da lombalgia crônica para subir a Kundalini. Faça seu Sadhana com paciência, perseverança até obter o Samadhi. Domine todas as etapas do Yoga. Não faça cursos superiores antes de dominar completamente as etapas inferiores.

Ó aspirante impaciente! Não se preocupe muito em despertar a Kundalini. O despertar prematuro não é desejável. Faça seu Sadhana e Tapas sistematicamente e regularmente. Assim como o jardineiro que rega as árvores diariamente recebe os frutos quando chega a hora certa, você também desfrutará dos frutos do seu Sadhana quando chegar a hora. Purifique e estabilize a mente agora. Purifique os Nadis. Então a Kundalini será despertada espontaneamente.

O aspirante, apesar de ter despertado a Kundalini de alguma maneira, não será beneficiado se não tiver desenvolvido as qualificações necessárias. Não lhe é possível sentir e manifestar todos os benefícios de despertar a Kundalini.

Existem algumas almas desenvolvidas que estão naturalmente em estado de Samadhi desde o nascimento. Eles não adquiriram isso por nenhum esforço neste nascimento. Eles são chamados de Siddhas nascidos. Eles terminaram o Sadhana em seus nascimentos anteriores.

Por continência, devoção ao Guru e prática constante, o sucesso surge no Yoga após muito tempo. O aspirante deve sempre ser paciente e perseverante.

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

“O controle sobre os cinco elementos (Bhutas) pode ser obtido praticando Dharana em seus respectivos lugares no corpo. A sede da terra se estende do pé ao joelho; a sede da água se estende do joelho ao umbigo; a sede do fogo, do umbigo à garganta; a sede do ar, da garganta à região entre as sobrancelhas; e a sede de Akasa das sobrancelhas para Brahmarandhra.”

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

No início de sua prática, você pode ter empurrões nas mãos, pernas, tronco e corpo inteiro. Às vezes, os idiotas serão terríveis. Não tenha medo. Não se preocupe. Não é nada. É devido à súbita contração muscular causada pela nova influência prânica. Os empurrões passarão depois de algum tempo. Você terá que passar por esses estágios.

Assim que a Kundalini é despertada pela primeira vez, um iogue recebe essas seis experiências que duram pouco tempo - Ananda (bem-aventurança espiritual), Kampana (tremor do corpo e dos membros), Utthana (levantando-se do chão), Ghurni (intoxicação divina), Murccha (desmaio) e Nidra (sono).

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

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

Muitas pessoas são atraídas para a prática de Pranayama e outros exercícios de Yoga, pois é através do Yoga que a cura psíquica, a telepatia, a transferência de pensamentos e outros grandes Siddhis são obtidos. Se eles obtiverem sucesso, não devem permanecer sozinhos. O objetivo da vida não é 'curar' e 'Siddhis'. Eles devem utilizar sua energia para alcançar o Mais Alto.

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

Um iogue na aparência de certos Siddhis pensa que alcançou o objetivo mais alto. Ele pode desistir de seu Sadhana adicional por meio de falso contentamento. O yogue que está empenhado em obter o mais alto samadhi deve rejeitar os siddhis sempre que eles vierem. Siddhis são convites da Devatas. Somente rejeitando esses Siddhis, é possível alcançar o sucesso no Yoga. Quem anseia por Siddhis é um homem mundano. Ele é um chefe de família muito grande. Aqueles que desejam Siddhis nunca os receberão. Se um estudante de Yoga é tentado a alcançar Siddhis, seu progresso adicional é seriamente retardado. Ele perdeu o caminho.

Não pare o Sadhana quando tiver alguns vislumbres e experiências. Continue a prática até alcançar a perfeição. Não pare a prática e se mova pelo mundo. Não faltam exemplos. Numerosas pessoas foram arruinadas. Um vislumbre não pode lhe dar segurança.

Você não pode fazer nada com uma vida feliz. Atenha-se a um local por três anos. Desenhe um programa de rotina diária. Em seguida, siga a letra a qualquer custo. Então você tem certeza de ter sucesso.

Não há uso de brincadeiras para lá e para cá em busca de um guru. Se você procurá-lo, nunca o pegará. Se você se faz merecedor pela prática de todas as qualificações preliminares, ele certamente chegará até você. Está ao alcance de todos alcançar o sucesso no Yoga. O que se quer é devoção sincera, Abhyasa constante e constante.

Nunca permita que o sentimento o supere de uma maneira ou de outra. Utilize sabiamente todas as condições para a elevação da alma e Chitta Suddhi.

A menos que você esteja preparado para desistir de tudo o que tem para o serviço do Senhor e da humanidade, você não está apto para o caminho espiritual.

Você primeiro se separa do corpo; então você se identifica com a mente e depois atua no plano mental. Através da concentração, você se eleva acima da consciência corporal; através da meditação, você se eleva acima da mente; e, finalmente, através de Samadhi, você alcança a meta. Um Hatha Yogi derruba o Prana por Jalandhara Bandha; por Mula Bandha, ele verifica a tendência descendente de Apana; tendo se acostumado à prática de Asvini Mudra, ele faz o Apana subir com a mente concentrada em Kumbhaka. Através de Uddiyana Bandha, ele força o Prana-Apana unido a entrar no Nadi Sushumna junto com Kundalini e, através de Sakti Chalana Mudra, ele leva Kundalini de Chakra para Chakra. Por esse procedimento, um Hatha Yogi conquista o Deha Adhyasa.

Elimine completamente o medo, elevando constantemente uma corrente oposta de pensamento na mente. Constantemente e atentamente, pense em coragem. O medo é uma modificação temporária e não natural de Vikara, por conta de Avidya. Quando o medo desaparece, o apego ao corpo desaparece e é fácil para você ficar acima da consciência corporal.

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

Assim como o homem que tolamente corre atrás de dois coelhos não se apodera de nenhum deles, também um meditador que corre atrás de dois pensamentos conflitantes não obtém sucesso em nenhum dos dois pensamentos. Se ele tiver pensamentos divinos por dez minutos e depois pensamentos mundanos conflitantes pelos próximos dez minutos, ele não conseguirá alcançar a consciência Divina.

Vários aspirantes em nome de Tapasya negligenciam o corpo. Todos os cuidados possíveis devem ser tomados para manter o corpo em uma condição saudável. Um Sadhaka deve ter mais cuidado do que um homem mundano, porque é com esse instrumento que ele tem que alcançar a meta. Ao mesmo tempo, ele deve estar bastante desapegado do corpo e estar preparado para desistir a qualquer momento. Esse é o ideal adequado.

Quanto à qualificação para a renúncia, o homem deveria ter atingido perfeita pureza de espírito, estabilidade do intelecto, discriminação, repulsa por prazeres sensuais e desejo agudo de

liberdade. A menos que um homem atinja essas qualificações, a renúncia aos deveres ativos da vida não produz o efeito desejado.

Se você quer Samadhi, deve conhecer bem o processo de Dhyana. Se você quer Dhyana, deve conhecer com precisão o método de Dharana. Se você quer Dharana, deve conhecer perfeitamente o método de Pratyahara. Se você quer Pratyahara, deve conhecer Pranayama. Se você quer Pranayama, deve conhecer bem o Asana. Antes de ir para a prática de Asana, você deve ter Yama e Niyama. Não adianta pular em Dhyana sem ter várias práticas preliminares.

Alguns aspirantes, quando não conseguem leite ou ghee, interrompem suas práticas de Yoga. Se você não conseguir leite ou ghee, terá que tomar um pouco mais de pão e Dal. Dal é mais nutritivo que o leite. É muito, muito substancial. Os sadhakas não devem desenvolver nenhum hábito. Hábito significa escravidão. Pessoas de mentalidade servil são absolutamente impróprias para o caminho espiritual. Eles não devem ser afetados, mesmo que sejam colocados nas piores circunstâncias.

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

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

Priya, Moda e Pramoda são os atributos de Anandamaya Kosha. Fome e sede pertencem a Pranamaya Kosha. Nascimento e morte pertencem a Annamaya Kosha. Harsha e Soka (alegria e depressão) pertencem a Manomaya Kosha. Paixão, fome, ganância, Sankalpa e Vikalpa são os Dharmas do Manomaya Kosha. Sono e Moha pertencem a Anandamaya Kosha. Kartritva (agência) e Bhoktritva (diversão) pertencem a Vijñanamaya Kosha.

Em Manomaya Kosha, Iccha-Shakti está trabalhando. Em Vijñanamaya Kosha, Jnana-Shakti está trabalhando. Para outras informações detalhadas, consulte o meu livro "Practice of Vedanta".

Quando a Kundalini é despertada, ela não prossegue imediatamente para o Sahasrara Chakra. Por outras práticas de Yoga, você terá que levá-lo de Chakra para Chakra, um por um.

Mesmo depois que a Kundalini alcançou o Sahasrara, ela pode cair no Muladhara Chakra. O iogue também pode detê-lo em um determinado chakra. Quando o Yogue estiver estabelecido em Samadhi, quando ele atingir Kaivalya, Kundalini não voltará para Muladhara.

O corpo existirá mesmo após a Kundalini alcançar o Sahasrara Chakra, mas o Yogi não terá consciência do corpo. Somente quando Kaivalya é atingido é que o corpo se torna sem vida.

Os Sadhakas devem ter um coração puro e devem estar livres de Doshas. O Mantra deveria ter sido obtido de um grande homem. O Sadhaka deve ter fé no Mantra. Nesse caso, somente o Japa é suficiente para despertar a Kundalini.

Jnana Yoga, Mantra Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga e todos os outros métodos têm os 8 passos: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi. Estes não são de propriedade exclusiva do Raja Yoga. Estes são necessários para todos os Sadhakas.

Meninos jovens não têm mente decidida. Muitos não têm o poder da discriminação. Portanto, a idade jovem não é adequada para cursos avançados de ioga.

Muitas outras dúvidas importantes dos aspirantes foram esclarecidas no texto.

Algumas dicas práticas

O método atual de despertar a Kundalini Shakti e uni-la ao Senhor no Sahasrara só pode ser aprendido com um Guru. Apresento aqui um esboço geral da prática de Yoga que permitirá ao Sadhaka realizar o Chit.

O Jivatma no corpo sutil, o receptáculo dos cinco ares vitais (Pancha Pranas), mente em seus três aspectos de Manas, Buddhi e Ahankara; os cinco órgãos de ação (Karmendriyas); e os cinco órgãos da percepção (Jnanendriyas) estão unidos aos Kula-Kundalini. O Kandarpa ou Kama Vayu no Muladhara - uma forma do Apana Vayu - recebe uma revolução para a esquerda e o fogo que circunda Kundalini é aceso. No Bija "Hung", e o calor do fogo assim acendido, a Kundalini enrolada e adormecida é despertada. Aquela que adormeceu ao redor de Svayambhu-linga, com suas bobinas de três círculos e meio, dosando a entrada do Brahmadvara, será despertada ao entrar nessa porta e subir, unida ao Jivatma.

Nesse movimento ascendente, Brahma, Savitri, Dakini-Shakti, os Devas, Bija e Vritti, são dissolvidos no corpo da Kundalini. O Maheemandala ou Prithvi é convertido na Bija "Lang" e também é fundido em Seu corpo. Quando a Kundalini sai do Muladhara, o lótus que, ao despertar da Kundalini, havia aberto e virado a flor para cima, novamente fecha e pendura para baixo. Quando a Kundalini alcança o Svadhishthana-Chakra, esse lótus se abre e levanta sua flor para cima. Após a entrada de Kundalini, Mahavishnu, Mahalakshmi, Sarasvati, Rakini Shakti, Deva Matrikas e Vritti, Vaikunthadhama, Goloka, e os Deva e Devi que aí residem são dissolvidos no corpo de Kundalini. O Prithvi ou Bija "Lang" terrestre é dissolvido em Apah, e Apah convertido no Bija "Vang" permanece no corpo da Kundalini. Quando o Devi atinge o Manipura Chakra, tudo o que está no Chakra se funde em Seu corpo. A Varuna Bija "Vang" é dissolvida no fogo, que permanece no corpo dos Devi como a Bija "Rang". Este chakra é chamado Brahmagranthi (ou nó de Brahma). O piercing deste chakra pode envolver dor considerável, distúrbios físicos e até doenças. Por esse motivo, as orientações de um guru experiente são necessárias e, portanto, também foram recomendados outros modos de Yoga para aqueles a quem eles são aplicáveis; pois nesses modos a atividade é provocada diretamente no centro superior e não é necessário que os chakras inferiores sejam perfurados. Em seguida, a Kundalini chega ao Chakra Anahata, onde tudo o que está nele é fundido nela. A Bija de Tejas, "Rang", desaparece em Vayu e Vayu convertida em sua Bija "Yang", funde-se no corpo da Kundalini. Este Chakra é conhecido como Vishnugranthi (nó de Vishnu). Kundalini então ascende à morada de Bharati (ou Sarasvati) ou do Vishuddha Chakra. Após a sua entrada, Ardha-Narisvara Shiva, Sakini, as dezesseis vogais, Mantra, etc., são dissolvidas no corpo da Kundalini. A Bija de Vayu, "Yang", é dissolvida em Akasa, que em si mesma sendo transformada em Bija "Hang" é fundida no corpo da Kundalini. Perfurando o Lalana Chakra, o Devi alcança o Ajna Chakra, onde Parama Shiva, Siddha Kali, Deva-Gana e tudo mais nele são absorvidos em Seu corpo. A Bija de Akasa, "Hang", é fundida no Manas-Chakra e a mente no corpo da Kundalini. O Ajna Chakra é conhecido como Rudra-granthi (ou o nó de Rudra ou Shiva). Depois que este chakra foi perfurado, Kundalini, por seu próprio movimento, une-se à Paramasiva. À medida que ela avança para o lótus de duas pétalas, Niralamba Puri, Pranava Nada etc. são fundidos nela.

A Kundalini então, em seu progresso ascendente, absorve os vinte e quatro Tattvas começando com os elementos grosseiros, e então se une e se torna um com Paramasiva. O néctar que flui dessa união inunda o Kshudrabrahmanda ou corpo humano. É então que o Sadhaka esquecido de tudo neste mundo é imerso em felicidade inefável.

Depois disso, o Sadhaka, pensando no Vayu Bija "Yang" como estando na narina esquerda, inspira através de Ida, fazendo Japa do Bija dezesseis vezes. Depois de fechar as duas narinas, ele faz Japa da Bija sessenta e quatro vezes. Ele então pensa que o "homem do pecado" preto (Papapurusha) na cavidade esquerda do abdômen está secando e, assim, pensando, ele exala pela narina direita

Pingala, fazendo Japa da Bija trinta e duas vezes. O Papapurusha deve ser pensado como um homem negro revoltado no lado esquerdo da cavidade do abdômen, do tamanho do polegar, com barba e olhos vermelhos, segurando uma espada e um escudo, com a cabeça sempre baixa, a própria cabeça. imagem de todos os pecados. O Sadhaka então meditando sobre o Bija “Rang” de cor vermelha no Manipura, inspira, fazendo dezesseis Japas do Bija, e então fecha as narinas, fazendo sessenta e quatro japas. Ao fazer o Japa, ele pensa que o corpo do homem do pecado está sendo queimado e reduzido a cinzas. Ele então exala pela narina direita com trinta e dois japas. Ele então medita sobre o Chandra Bija branco "Thang". Em seguida, ele inspira através de Ida, fazendo Japa do Bija dezesseis vezes, fecha as narinas com Japa sessenta e quatro vezes e expira através de Pingala com trinta e dois japas. Durante a inspiração, a respiração e a expiração, ele deve considerar que um novo corpo celeste está sendo formado pelo néctar (composto por todas as letras do alfabeto, Matrika-varna) caindo da lua. De maneira semelhante ao Bija “Vang”, a formação do corpo é continuada e, com o Bija “Lang”, é completada e fortalecida. Por fim, com o Mantra "Soham", o Sadhaka leva o Jivatma ao coração. Assim, Kundalini, que desfrutou de sua união com Paramashiva, parte em sua jornada de volta do jeito que veio. Quando ela passa por cada um dos chakras, tudo o que ela absorveu sai dela e toma seus vários lugares no chakra. Dessa maneira, ela novamente alcança o Muladhara, quando tudo o que é descrito como estando nos Chakras está nas posições que eles ocupavam antes de seu despertar.

Diário Espiritual							
Mês: _____							
Questões	Encontro						
1. Quando você se levantou da cama?							
2. Quantas horas você dormiu?							
3. Quantos Malas de Japa?							
4. Quanto tempo em Kirtan?							
5. Quantos Pranayamas?							
6. Quanto tempo você tocou Asanas?							
7. Quanto tempo você meditou em um Asana?							
8. Quantos Gita Slokas você leu ou recebeu de cor?							
9. Quanto tempo na companhia dos sábios (Satsanga)?							
10. Quantas horas você observou Mouna?							
11. Quanto tempo no serviço desinteressado e desinteressado?							
12. Quanto você deu em caridade?							
13. Quantos mantras você escreveu?							
14. Há quanto tempo você pratica exercício físico?							
15. Quantas mentiras você contou e com que autopunição?							
16. Quantas vezes e quanto tempo de raiva e com que autopunição?							
17. Quantas horas você passou em companhia inútil?							
18. Quantas vezes você falhou em Brahmacharya?							
19. Quanto tempo estuda livros religiosos?							

20. Quantas vezes você falhou no controle dos maus hábitos e com que autopunição?							
21. Há quanto tempo você se concentra no seu Ishta Devata (Saguna ou Nirguna Dhyana)?							
22. Quantos dias você observou rápido e vigilante?							
23. Você era regular em sua meditação?							
24. Que virtude você está desenvolvendo?							
25. Que má qualidade você está tentando erradicar?							
26. Qual Indriya está mais incomodando você?							
27. Quando você foi dormir?							

O Diário Espiritual

O Diário Espiritual é um chicote para instigar a mente em direção à justiça e a Deus. Se você mantiver esse diário regularmente, obterá consolo, paz de espírito e fará rápido progresso no caminho espiritual. Mantenha um diário diário e realize os resultados maravilhosos.

Prepare uma declaração do Diário Espiritual diário para cada mês, conforme mostrado na página oposta, e verifique se você está progredindo ou não. Se você deseja conquistas espirituais rápidas, nunca deixe de registrar tudo em seu diário. Para mudar a natureza mundana, é necessário um sadhana rigoroso. Além dessas perguntas, você também deve mencionar o seguinte na coluna de comentários: -

1. O nome dos asanas.
2. O tipo de meditação.
3. Que livros você guarda para Svadhyaya?
4. Qual é a sua dieta especial?
5. Você mantém um Japa Mala?
6. Você tem uma sala de meditação separada?
7. Como você mantém a sala de meditação?
8. Você lê Gita com significado?

Não tenha vergonha de mencionar seus erros, vícios e falhas. Isso é destinado apenas ao seu próprio progresso. Não perca suas preciosas horas. Basta que você tenha perdido tantos anos em fofocas ociosas. Chega de problemas que você teve todos esses dias para satisfazer seus sentidos. Não diga: - "a partir de amanhã eu serei regular". Esse "amanhã" é para os tolos inúteis de mente mundana. Seja sincero e comece a praticar Sadhana a partir deste momento. Seja sincero. Pegue uma cópia do Diário Espiritual e envie-a ao seu Guru, que o guiará, remova todos os obstáculos em seu Sadhana e lhe dará mais lições.

YOGA-KUNDALINI UPANISHAD

Introdução

O Yoga-Kundalini Upanishad é o oitavo sexto entre os 108 Upanishads. Faz parte do Krishna Yajurveda. Ele lida com uma exposição de Hatha e Lambika Yogas. Conclui com uma conta do Brahman não qualificado. O Brahman Não-dual é a busca de todos os buscadores.

Embora agrupados entre os Upanishads menores, o Yoga-Kundalini Upanishad é um trabalho muito importante sobre o Kundalini Yoga. Começa com uma análise da natureza de Chitta. Sustenta que Samskaras e Vasanas, por um lado, e Prana, por outro, constituem as causas da

existência de Chitta. Se Vasanas são controlados, Prana é controlado automaticamente. Se o Prana for controlado, os Vasanas serão automaticamente controlados.

O Yoga-Kundalini Upanishad apresenta métodos para o controle do Prana. O estudante de Yoga não lida com Vasanas. Ele se preocupa com as técnicas de controle do Prana.

Os três métodos dados no Yoga-Kundalini Upanishad para o controle do Prana são: Mitahara, Asana e Shakti-Chalana. Esses três métodos são totalmente explicados no primeiro capítulo. Alimentos leves, doces e nutritivos formam a disciplina de Mitahara. O Padmasana e o Vajrasana são dois Asanas importantes usados pelo estudante de Yoga. Shakti-Chalana está despertando a Kundalini e enviando-a para o topo da cabeça.

A Kundalini pode ser despertada por uma prática dupla. Saraswati Chalana e a restrição do Prana são as duas práticas. O despertar do Saraswati Nadi é Saraswati Chalana.

O processo, como descrito no Yoga-Kundalini Upanishad, para despertar a Kundalini é simples. Quando uma pessoa exala, o Prana sai 16 dígitos. Na inalação, ele tem apenas 12 dígitos, perdendo assim 4. A Kundalini é despertada se for possível inalar Prana por 16 dígitos. Isso é feito sentando-se em Padmasana e quando o Prana está fluindo pela narina esquerda e alongando 4 dígitos a mais.

Por meio dessa respiração prolongada, o estudante de Yoga deve manipular o Saraswati Nadi e agitar a Kundalini Shakti com toda a sua força, da direita para a esquerda, repetidamente. Esse processo pode se estender a três quartos de hora. Tudo isso foi descrito de maneira breve e abrangente no Yoga-Kundalini Upanishad.

O resultado mais importante de sacudir o Saraswati Nadi é que ele cura as várias doenças que surgem na barriga, limpa e purifica o sistema. Após a prática do Sahita Kumbhaka, o estudante de Yoga é iniciado no Kevala Kumbhaka. Esses dois tipos de Kumbhaka provocam a restrição completa do Prana.

Suryabheda Kumbhaka, Ujjayi Kumbhaka, Sitali e Bhastrika são as quatro divisões do Sahita Kumbhaka. Suryabheda Kumbhaka destrói os vermes intestinais e os quatro tipos de males causados por Vayu. Ujjayi purifica o corpo, remove doenças e aumenta o fogo gástrico. Também remove o calor causado na cabeça e a fleuma na garganta. Sitali esfria o corpo. Destrói gulma, dispepsia, pliiha, consumo, bile, febre, sede e veneno. Essas formas de Sahita Kumbhaka purificam e preparam todo o organismo fisiológico para a excitação da Kundalini Sakti e para a experiência do não-dual Brahman.

Além de trazer uma série de mudanças fisiológicas saudáveis, Bhastrika Kumbhaka perfura os três nós ou os Granthis. O Yoga-Kundalini Upanishad passa a prescrever a prática dos três Bandhas, para o estudante de Yoga. O processo pelo qual a tendência descendente do Apana (respiração) é forçada pelos músculos do ânus, é chamado Mulabandha. Por este Bandha o Apana é levantado. Atinge a esfera de Agni ou fogo. Então a chama dos Agni cresce, sendo soprada por Vayu. Em um estado aquecido, Agni e Apana se misturam com o Prana. Este Agni é muito feroz.

Através desse ígneo Agni, surge no corpo o fogo que desperta e desperta a Kundalini, através de seu calor radiante. A Kundalini despertada faz um ruído sibilante, fica ereta e entra no buraco de Brahmanadi. Os iogues praticam esse Mulabandha diariamente.

Nesse objetivo de despertar o Saraswati Nadi e o Kundalini Shakti, os outros dois Bandhas, a saber, Uddiyana Bandha e Jalandhara Bandha, também desempenham o papel mais significativo.

Depois de fornecer conhecimento detalhado das técnicas dos Bandhas, o Yoga-Kundalini Upanishad explica o número de obstáculos que os estudantes de Yoga encontram. Também fornece os métodos para superar esses obstáculos.

As causas das doenças no corpo são sete. 1. Dormir durante o dia. 2. Vigílias tardias durante a noite. 3. Excesso de relações sexuais. 4. Movendo-se entre multidões. 5. O efeito de alimentos prejudiciais. 6. Verificação da descarga de urina e fezes. 7. Operações mentais laboriosas com o Prana.

O erro que o estudante de Yoga comete é que, quando as doenças o atacam, ele erroneamente atribui as doenças à sua prática de Yoga. Este é o primeiro obstáculo no Yoga.

O estudante de Yoga começa a duvidar da eficácia do Yoga Sadhana. Este é o segundo obstáculo. O descuido ou um estado de confusão é o terceiro obstáculo. Indiferença ou preguiça é o quarto obstáculo. O sono é o quinto obstáculo e o sexto, o apego aos objetos dos sentidos. O sétimo obstáculo é a percepção ou ilusão errôneas. O oitavo diz respeito a assuntos mundanos. O nono é falta de fé. O décimo obstáculo à prática do Yoga é a falta da aptidão necessária para apreender as verdades do Yoga.

Os aspirantes espirituais sérios devem evitar todos esses obstáculos por meio de uma investigação cuidadosa e uma grande deliberação. Mais adiante, os Upanishads descrevem o processo e a maneira pela qual a Kundalini é despertada e levada ao Sahasrara, perfurando os Granthis.

Quando a Kundalini desperta se move para cima, a chuva de néctar flui copiosamente. O iogue desfruta disso, o que o afasta de todos os prazeres sensuais. O iogue se posiciona sobre a realidade interior, o Atman. Ele desfruta do mais alto estado de experiência espiritual. Ele alcança a paz e é dedicado apenas ao Atman.

Por todo o processo do Kundalini Yoga Sadhana, o corpo do Yogi atinge um estado muito sutil da Consciência espiritual. O iogue que alcançou Samadhi experimenta tudo como Consciência. O iogue realiza a unicidade do macrocosmo e do microcosmo. Como o Kundalini Shakti alcançou o Sahasrara Kamala ou o lótus de mil pétalas e se uniu a Shiva, o Yogue desfruta do mais alto Avastha. Esta é a bem-aventurança final.

Os Chakras são centros de Shakti como força vital. Estes são os centros de Prana Shakti manifestados por Pranavayu no corpo vivo.

Aqueles aspirantes que desejam despertar a Kundalini Shakti para desfrutar da Bem-aventurança da União de Shiva e Shakti, através da Kundalini despertada, e ganhar os Poderes ou Siddhis que a acompanham, devem praticar Kundalini Yoga. Para eles, este Yoga-Kundalini Upanishad é de grande importância. Ela os equipa com um conhecimento abrangente dos métodos e processos do Kundalini Yoga nos quais o Khechari Mudra se destaca.

O Kundalini Yogi procura obter Bhukti e Mukti. Ele alcança a libertação no e através do mundo. Jnana Yoga é o caminho do ascetismo e libertação. Kundalini Yoga é o caminho do prazer e da libertação.

O Hatha Yogi procura um corpo que seja tão forte quanto o aço, saudável, livre de sofrimento e, portanto, de vida longa. Mestre do corpo, o iogue é o mestre da vida e da morte. Sua forma brilhante desfruta da vitalidade da juventude. Ele vive contanto que tenha vontade de viver e desfrute no mundo das formas. Sua morte é a morte à vontade (Ichha-Mrityu). O iogue deve procurar a orientação de um guru especialista e habilidoso.

O Poder da Serpente é o poder que é o suporte estático ou Adhara de todo o corpo e de todas as suas forças prânicas em movimento. A polaridade em que existe e como o corpo é destruído pelo Yoga, que perturba o equilíbrio da consciência corporal, cuja consciência é o resultado da manutenção desses dois pólos.

No corpo humano, o potencial pólo de energia, que é o Poder Supremo, é instigado à ação. O Shakti é movido para cima para se unir ao Shiva, a Consciência inativa no Sahasrara.

Por Pranayama e outros processos de Yoga, o Shakti estático é afetado e se torna dinâmico. Quando completamente dinâmica, quando a Kundalini se une a Shiva no Sahasrara, a polarização do corpo cede. Os dois pólos estão unidos em um e existe o estado de consciência chamado Samadhi. A polarização ocorre na Consciência. O corpo realmente continua a existir como um objeto de observação para os outros.

Quando a Kundalini sobe, o corpo do Yogi é mantido pelo néctar que flui da união de Shiva e Shakti em Sahasrara. Glória à Mãe Kundalini que, por Sua Infinita Graça e Poder, conduz gentilmente o Sadhaka de Chakra a Chakra, ilumina-o e o faz perceber sua identidade com o

Supremo Brahman! O Yoga-Kundalini Upanishad atribui grande importância à busca e descoberta do Guru certo. Ele insiste em reverenciar o Guru iluminado, como Deus. Guru é aquele que tem auto-iluminação completa. Ele remove o véu da ignorância nos indivíduos iludidos.

O número de gurus realizados pode ser menor neste Kali Yuga quando comparado com o Satya Yuga, mas eles estão sempre presentes para ajudar os aspirantes. Eles estão sempre procurando os Adhikarins adequados.

O Yoga-Kundalini Upanishad fornece uma lista dos obstáculos à prática do Yoga. Alguns adotam a prática do Yoga e, mais tarde, quando se deparam com alguns obstáculos no caminho, não sabem como prosseguir. Eles não sabem como evitá-los. Muitos são os obstáculos, perigos, armadilhas e armadilhas do caminho espiritual. Os sadhakas podem cometer muitos erros no caminho. Um guru que já trilhou o caminho e alcançou a meta é muito necessário para guiá-los.

Uma coisa mais importante que você encontraria em muitos lugares no Yoga-Kundalini Upanishad é o Sushumna Nadi. Você deve ter um conhecimento completo deste Nadi.

Agora, uma palavra sobre Kundalini, cuja excitação é o objetivo imediato do Yoga Kundalini. Kundalini, o poder da serpente ou fogo místico é a energia primordial ou Shakti que permanece adormecida ou dormindo no Muladhara Chakra, o centro do corpo. É chamado de poder serpentino ou anular devido à forma serpentina. É um poder oculto de fogo elétrico, a grande força primitiva que subjaz a toda matéria orgânica e inorgânica.

Chitta e o controle do Prana

1. Chitta é a mente subconsciente. É o material da mente. É o armazém da memória. Samskaras ou impressões de ações estão incluídas aqui. É uma das quatro partes do Antahkarana ou instrumentos internos, a saber, mente, intelecto, Chitta e Ahankara ou ego.
2. A mente é formada a partir do vento. Então, é passageiro como o vento. O intelecto é formado fora do fogo. Chitta é formado fora da água. O ego é formado da terra.
3. Chitta tem duas causas para sua existência, a saber, Vasanas ou desejos sutis e a vibração do Prana.
4. Se um deles é controlado, o resultado é que ambos são controlados.

Mitahara, Asana e Shakti-Chalana

5. Destes dois, Prana e Vasanas, o estudante de Yoga deve controlar o Prana com alimentação moderada (Mitahara), com posturas Asanas ou Yoga e, em terceiro lugar, com Shakti-Chalana.
6. Ó Gautama! Vou explicar a natureza dessas três disciplinas. Ouça com muita atenção.
7. O iogue deve comer alimentos doces e nutritivos. Ele deve encher metade do estômago com comida. Ele deve beber água, um quarto do estômago. Ele deve deixar o quarto quarto do estômago não preenchido para propiciar Lord Shiva, o patrono dos Yogins. Isso é moderação na dieta.

O Padma e Vajra Asanas

8. A colocação do pé direito na coxa esquerda e do pé esquerdo na coxa direita é Padmasana. Essa postura é a destruidora de todos os pecados.
9. Colocar um calcanhar embaixo do Muladhara e o outro sobre ele e sentado com o tronco, pescoço e cabeça em uma linha reta é a postura adamantina ou o Vajrasana. Mulakanda é a raiz do Kanda, o órgão genital.

O despertar da Kundalini

10. Um iogue sábio deve levar a Kundalini do Muladhara ao Sahasrara ou ao Lotus de mil pétalas na coroa da cabeça. Este processo é chamado Shakti-Chalana.

11. A Kundalini deve passar pelo Chakra Svadhishtana, o Chakra Manipura no umbigo, o Chakra Anahata no coração, o Chakra Vishuddha na garganta e o Chakra Ajna entre as sobrancelhas ou o Trikuti.

12. Duas coisas são necessárias para a prática de Shakti-Chalana. Um é o Sarasvati Chalana e o outro é a restrição do Prana ou a respiração.

O Sarasvati Chalana

13. Sarasvati Chalana é o despertar do Sarasvati Nadi. Sarasvati Nadi está situado no oeste do umbigo, entre os quatorze Nadis. Sarasvati é chamado Arundhati. Literalmente, significa aquilo que ajuda na realização de boas ações.

14. Por meio dessa prática de Sarasvati Chalana e da restrição do Prana, a Kundalini, que é espiral, torna-se endireitada.

15. A Kundalini é despertada apenas despertando os Sarasvati.

16. Quando o Prana ou a respiração está passando pela Ida ou pela narina esquerda, deve-se sentar firmemente em Padmasana e prolongar para dentro de 4 dígitos o Akasa de 12 dígitos. Na expiração, o Prana sai 16 dígitos e na inalação sai apenas 12 dígitos, perdendo assim 4. Mas se inalado por 16 dígitos, a Kundalini é despertada.

17. O iogue sábio deve trazer Sarasvati Nadi por meio dessa respiração prolongada e mantendo firmemente juntas as costelas próximas ao umbigo por meio do indicador e polegares de ambas as mãos, uma mão de cada lado, deve despertar Kundalini com toda sua força, da direita para a esquerda, novamente e novamente. Esta agitação pode prolongar-se por um período de 48 minutos.

18. Então ele deve elaborar um pouco quando Kundalini encontrar sua entrada em Sushumna. Este é o meio pelo qual a Kundalini entra na boca de Sushumna.

19. Juntamente com a Kundalini, o Prana também entra em si o Sushumna.

20. O estudante de Yoga também deve expandir o umbigo comprimindo o pescoço. Depois disso, sacudindo Sarasvati, o Prana é enviado acima para o peito. Pela contração do pescoço, Prana vai acima do peito.

21. Sarasvati tem som em seu ventre. Ela deve ser jogada em vibração ou sacudida diariamente.

22. Meramente sacudindo Sarasvati, a pessoa é curada de hidropisia ou Jalodara, Gulma (uma doença do estômago), Pliha (uma doença do baço) e todas as outras doenças que surgem na barriga.

Variedades de Pranayama

23. Resumidamente, agora descreverei para você Pranayama. Prana é o Vayu que se move no corpo. A restrição do Prana dentro é conhecida como Kumbhaka.

24. Kumbhaka é de dois tipos, a saber, Sahita e Kevala.

25. Até que ele pegue Kevala, o estudante de Yoga deve praticar Sahita.

26. Existem quatro divisões ou Bhedas. Essas divisões são: Surya, Ujjayi, Sitali e Bhastrika. Sahita Kumbhaka é o Kumbhaka associado a esses quatro.

Suryabheda Kumbhaka

27. Selecione um local que seja puro, bonito e livre de seixos, espinhos, etc. Deve ter o comprimento de um arco livre de frio, fogo e água. Para este lugar, sente-se em um assento puro e agradável que não seja alto nem baixo demais. Em cima dela, sente-se em Padmasana. Agora, sacuda ou jogue em vibração Sarasvati. Inspire lentamente a respiração do lado de fora, pela narina direita, desde que seja confortável, e expire pela narina esquerda. Expire após purificar o crânio,

forçando a respiração. Isso destrói os quatro tipos de males causados por Vayu. Destrói também os vermes intestinais. Isso deve ser repetido frequentemente. É chamado Suryabheda.

Ujjayi Kumbhaka

28. Feche a boca. Desenhe lentamente a respiração pelas duas narinas. Guarde-o no espaço entre o coração e o pescoço. Depois expire pela narina esquerda.

29. Isso remove o calor causado na cabeça e a fleuma na garganta. Remove todas as doenças. Purifica o corpo e aumenta o fogo gástrico. Remove todos os males que surgem nos Nadis, Jalodara ou hidropisia, que é a água na barriga, e Dhatus. O nome para este Kumbhaka é Ujjayi. Pode ser praticado mesmo quando estiver andando ou em pé.

Sitali Kumbhaka

30. Inspire a respiração pela língua com o som sibilante *Sa*. Guarde-o como antes. Depois expire lentamente pelas duas narinas. Isso se chama Sitali Kumbhaka.

31. Sitali Kumbhaka esfria o corpo. Destrói o gulma ou a dispepsia crônica, Pliha (uma doença do baço), consumo, bile, febre, sede e veneno.

32. Sente-se em Padmasana com a barriga e o pescoço eretos. Feche a boca e expire pelas narinas. Depois, inspire um pouco até o pescoço, para que a respiração preencha o espaço, com barulho, entre o pescoço e o crânio. Depois expire da mesma maneira e inspire com frequência. Assim como o fole de um ferreiro é movido para dentro e depois soltado, então você deve mover o ar dentro do corpo. Quando estiver cansado, inspire pela narina direita. Se a barriga estiver cheia de Vayu, pressione bem as narinas com todos os dedos, exceto o indicador. Execute Kumbhaka e expire pela narina esquerda.

33. Isso remove a inflamação da garganta. Aumenta o fogo gástrico digestivo dentro. Permite conhecer a Kundalini. Produz pureza, remove pecados, dá prazer e felicidade e destrói a fleuma, que é o ferrolho ou obstáculo à porta na boca de Brahmanadi ou Sushumna.

34. Também perfura os três Granthis ou nós diferenciados pelos três modos da Natureza ou Gunas. Os três Granthis ou nós são Vishnu Granthi, Brahma Granthi e Rudra Granthi. Este Kumbhaka é chamado Bhastrika. Isso deve ser praticado especialmente pelos estudantes da Hatha Yogic.

Os Três Bandhas

35. O estudante de Yoga deve agora praticar os três Bandhas. Os três Bandhas são: o Mula Bandha, o Uddiyana Bandha e o Jalandhara Bandha.

36. *Mula Bandha* : Apana (respiração), que tem uma tendência descendente, é forçada pelos músculos esfínteres do ânus. Mula Bandha é o nome desse processo.

37. Quando Apana é elevado e alcança a esfera de Agni (fogo), a chama de Agni cresce, sendo soprada por Vayu.

38. Então, em um estado aquecido, Agni e Apana se misturam com o Prana. Este Agni é muito ardente. Através disso, surge no corpo o fogo que desperta a Kundalini adormecida através do calor.

39. Então esta Kundalini faz um ruído sibilante. Torna-se ereta como uma serpente espancada com um graveto e entra no buraco de Brahmanadi ou Sushumna. Portanto, os iogues devem praticar diariamente o Mulabandha com frequência.

40. *O Uddiyana Bandha* : No final do Kumbhaka e no início da expiração, Uddiyana Bandha deve ser realizado. Porque o *Prana Uddiyate* , ou o *Prana* sobe o Sushumna neste Bandha, os Yogins chamam de Uddiyana.

41. Sente-se no Vajrasana. Segure firmemente os dois dedos pelas duas mãos. Em seguida, pressione no Kanda e nos locais próximos aos dois tornozelos. Então, gradualmente, levante o Tana, o fio ou o Nadi, que está no lado ocidental, primeiro para Udara ou a parte superior do abdômen acima do umbigo, depois para o coração e depois para o pescoço. Quando o Prana atinge o Sandhi ou a junção do umbigo, lentamente remove as impurezas e doenças do umbigo. Por esse motivo, isso deve ser praticado com frequência.

42. *O Jalandhara Bandha* : Isso deve ser praticado no final de Puraka (após a inalação). Essa é a forma de contração do pescoço e é um impedimento para a passagem de Vayu (para cima).

43. O Prana passa por Brahmanadi, no oeste de Tana, no meio, quando o pescoço é contraído de uma só vez, dobrando-se para baixo, de modo que o queixo possa tocar o peito. Assumindo a postura como mencionado anteriormente, o iogue deve despertar Sarasvati e controlar o Prana.

Quantas vezes Kumbhaka deve ser praticado

44. No primeiro dia, Kumbhaka deve ser praticado quatro vezes.

45. Deve ser feito dez vezes, no segundo dia, e cinco vezes separadamente.

46. No terceiro dia, vinte vezes serão suficientes. Posteriormente, o Kumbhaka deve ser praticado com os três Bandhas e com um aumento de cinco vezes por dia.

Os obstáculos à prática do Yoga e como superá-los

47. Sete são as causas das doenças no corpo. Dormir durante o dia é a primeira, vigílias tardias durante a noite são a segunda, excesso de relações sexuais a terceira, movendo-se no meio da multidão na quarta. A quinta causa é o efeito de alimentos prejudiciais. O sexto é a verificação da descarga de urina e fezes. O sétimo é a laboriosa operação mental com Prana.

48. Quando atacado por essas doenças, o iogue que tem medo delas diz: "Minhas doenças surgiram de minhas práticas de Yoga". Então ele interromperá essa prática. Este é o primeiro obstáculo ao Yoga.

49. O segundo obstáculo ao Yoga é a dúvida quanto à eficácia da prática do Yoga.

50. O terceiro obstáculo é o descuido ou um estado de confusão.

51. O quarto é a indiferença ou a preguiça.

52. O sono constitui o quinto obstáculo à prática do Yoga.

53. O sexto é não deixar os objetos dos sentidos; o sétimo é a percepção ou ilusão errônea.

54. O oitavo são objetos sensuais ou preocupação com assuntos mundanos. O nono é falta de fé. O décimo é a falta de aptidão para a compreensão das verdades do Yoga.

O despertar da Kundalini

55. O praticante inteligente do Yoga deve, por meio de investigação cuidadosa e grande deliberação, evitar esses dez obstáculos.

56. Com a mente firmemente fixada na Verdade, a prática de Pranayama deve ser realizada diariamente. Então a mente toma seu repouso no Sushumna. O Prana, portanto, nunca se move.

57. Quando as impurezas da mente são assim removidas e o Prana é absorvido no Sushumna, a pessoa se torna um verdadeiro iogue.

58. Quando a impureza acumulada, entupindo o Nadi Sushumna, é completamente removida e a passagem do ar vital através do Sushumna é efetuada através da execução de Kevala Kumbhaka, o Yogin faz com que o Apana forçosamente aumente o apana com o curso descendente pela contração do ânus. (De Bandha).

59. Assim criado, o Apana se mistura com Agni. Então eles sobem rapidamente para o assento de Prana. Então, Prana e Apana se unindo, vão para a Kundalini, que está enrolada e adormecida.

60. Aquecida por Agni e despertada por Vayu, a Kundalini estica seu corpo no interior da boca do Sushumna.

A Kundalini atinge o Sahasrara perfurando através dos três nós

61. A Kundalini atravessa o Brahmagranthi formado por Rajas. Ele pisca ao mesmo tempo como um raio na boca de Sushumna.

62. Então Kundalini sobe de uma vez por Vishnugranthi ao coração. Então sobe através do Rudragranthi e acima dele até o meio das sobancelhas.

63. Tendo perfurado este lugar, a Kundalini sobe para a Mandala (esfera) da lua. Seca a umidade produzida pela lua no Anahata Chakra, que tem dezesseis pétalas.

64. Através da velocidade do Prana, quando o sangue é agitado, ele se torna bile pelo contato com o sol. Então vai para a esfera da lua. Aqui se torna da natureza do catarro puro.

65. Quando flui para lá, como o sangue que está muito frio fica quente?

66. Como, ao mesmo tempo, a intensa forma branca da lua é rapidamente aquecida. A Kundalini agitada se move para cima e a chuva de néctar flui mais abundantemente.

67. Como resultado disso, o Chitta do Yogin é mantido longe de todos os prazeres sensuais. O yogue é absorvido exclusivamente no Atma participando da oferta de sacrifício chamada néctar. Ele se posiciona em seu próprio Ser.

68. Ele gosta deste estado mais elevado. Ele se dedica ao Atman e alcança a paz.

A dissolução do Prana e outros

69. A Kundalini então vai para a sede do Sahasrara. Desiste das oito formas do Prakriti: terra, água, fogo, ar, éter, mente, intelecto e egoísmo.

70. Depois de fechar os olhos, a mente, o Prana e os outros em seu abraço, a Kundalini vai para Shiva e o abraça também, se dissolve no Sahasrara.

71. Assim, Rajas-Sukla ou o fluido seminal que sobe, vai para Shiva junto com Marut ou Vayu. Prana e Apana, sempre produzidos, tornam-se iguais.

72. O prana flui em todas as coisas, grandes e pequenas, descritíveis ou indescritíveis, como fogo em ouro. A respiração também se dissolve.

73. Nascidos juntos da mesma qualidade, o Prana e o Apana também se dissolvem na presença de Shiva no Sahasrara. Tendo atingido uma condição equipoizada, eles não vão mais para cima ou para baixo.

74. Então o iogue prospera com o Prana espalhado para fora na forma de elementos atenuados ou na mera lembrança dele, a mente tendo sido reduzida à forma de impressões fracas e o discurso permanecendo apenas na forma de lembrança.

75. Todos os ares vitais se espalham em seu corpo, como ouro em um cadinho posto em chamas.

Experimentando Tudo Como Consciência Durante o Samadhi

76. O corpo do iogue atinge um estado muito sutil do puro Brahman. Ao fazer com que o corpo feito dos elementos seja absorvido em um estado sutil na forma do Paramatman ou da Deidade suprema, o corpo do Yogue renuncia ao seu estado corporal impuro.

77. Somente essa é a verdade subjacente a todas as coisas, liberada do estado de não senciência e desprovida de impurezas.

78. Somente aquilo que é da natureza da Consciência Absoluta, que é do caráter do atributo "I" de todos os seres, o Brahman, a forma mais sutil de Só isso, é a Verdade subjacente a todas as coisas.

79. A liberação da noção de que o Brahman é qualificado, a ilusão sobre a existência ou a inexistência de algo à parte do Brahman (que deve ser aniquilado) e experiências como essas que

permanecem, ali o Yogi deveria conhecer como o Brahman . Simultaneamente ao desenho de tal conhecimento da forma do Atman, a libertação é alcançada por ele.

80. Quando não é esse o caso, apenas todos os tipos de noções absurdas e impossíveis surgem. A serpente-corda e outras noções absurdas, provocadas pela ilusão, surgem. Surgem noções absurdas, como a noção de homens e mulheres, de prata, na concha da ostra-pérola.

81. O iogue deve perceber a unicidade do Visvatman e outros até o Turiya. Ele deve perceber a unicidade do microcosmo com o Virat Atman e outros, até o Turiya, do macrocosmo, também do Linga com o Sutratman, do Self com o estado não manifestado, do Atman manifestado no Self com o Atman de Consciência.

O Samadhi Yoga

82. O Kundalini Sakti é como um fio no Lotus. É resplandecente. Ele está mordendo com a boca, a extremidade superior do corpo, na raiz do Lótus, no Mulakanda ou no Muladhara.

83. Está em contato com o buraco de Brahmanadi de Sushumna, segurando o rabo com a boca.

84. Sentado em Padmasana, se uma pessoa que se acostumou à contração do ânus (Mula Bandha), faz o Vayu subir com a mente concentrada em Kumbhaka, o Agni chega ao Svadhishtana em chamas, devido ao sopro de Vayu .

85. Com o sopro de Vayu e Agni, a Kundalini perfura o Brahmagranthi. Em seguida, ele abre o Vishnugranthi.

86. Então a Kundalini perfura o Rudragranthi. Depois disso, ele perfura todos os seis lótus ou o plexo. Então a Kundalini Sakti fica feliz com Shiva em Sahasradala Kamala, o lótus de mil pétalas. Isso deve ser conhecido como o Avastha mais alto ou o estado. Isso por si só é o doador da bem-aventurança final. Assim termina o primeiro capítulo.

The Khechari Vidya

1. Agora, então, uma descrição da ciência chamada Khechari.

2. Quem domina devidamente esta ciência, é libertado da velhice e da morte neste mundo.

3. Conhecendo essa ciência, ó sábio, alguém que está sujeito às dores da morte, doença e velhice, deve firmar sua mente e praticar Khechari.

4. Aquele que adquiriu um conhecimento do Khechari dos livros, da exposição do significado do mesmo, e que, recorrendo à sua prática, conquistou o domínio dessa ciência, torna-se o destruidor da velhice, da morte e da doença. , neste mundo.

5. Tal mestre, deve-se procurar abrigo. De todos os pontos de vista, deve-se encará-lo como seu Guru.

6. A ciência de Khechari não é facilmente acessível. Sua prática não é facilmente alcançável. Sua prática e Melana não são realizadas simultaneamente. Literalmente, Melana está se juntando.

7. A chave para essa ciência de Khechari é mantida em segredo profundo. O segredo é revelado pelos adeptos apenas na iniciação.

8. Eles não recebem Melana, que se inclina apenas na prática. Ó Brahman, apenas alguns praticam após vários nascimentos. Mas, mesmo depois de cem nascimentos, Melana não é obtida.

9. Como resultado da prática de vários nascimentos, alguns iogues obtêm o Melana em algum parto futuro.

10. O iogue alcança o Siddhi mencionado em vários livros, quando ele pega esse Melana da boca do Guru.

11. O estado de Shiva, libertado de todo renascimento, é alcançado quando o praticante obtém este Melana da compreensão do significado apresentado nos livros.

12. Esta ciência é, portanto, muito difícil de dominar. Até que ele consiga essa ciência, o asceta deve vagar pela terra.

13. O asceta tem poderes físicos ou Siddhis na mão, no momento em que obtém essa ciência.
14. Portanto, deve-se considerar Achyuta ou Vishnu, qualquer pessoa que transmita este Melana. Ele também deve ser considerado Achyuta, que dá essa ciência. Quem ensina a prática deve ser considerado como Shiva.
15. Você recebeu a ciência de mim. Você não deve revelá-lo a outras pessoas. Quem conhece esta ciência, deve praticá-la com todos os seus esforços. Exceto para aqueles que merecem, ele não deve dar a ninguém.
16. Quem é capaz de ensinar o Yoga Divino é o Guru. Para o lugar onde ele mora, deve-se ir. Então, aprenda com ele a ciência de Khechhari.
17. Ensinado por ele, deve-se praticá-lo com cuidado. Uma pessoa alcançará o Siddhi de Khechhari, por meio dessa ciência.
18. Torna-se o Senhor de Khecharas ou Devas, juntando-se a Khechhari Shakti (Kundalini Shakti) por meio dessa ciência de Khechhari. Ele vive entre eles, sempre.

O mantra de Khechhari

19. Khechhari contém a Bija ou a letra da semente. Khechhari Bija é conhecido como Agni rodeado de água. É a morada dos Devas ou dos Khecharas. O domínio do Siddhi é obtido por este Yoga.
20. A nona letra ou Bija de Somamsa ou a face da Lua devem ser pronunciadas na ordem inversa. Então considere-o como o Supremo e seu começo como o quinto. Diz-se que Kuta (chifres) dos vários Bhinnas (ou partes) da lua.
21. Através da iniciação de um Guru, isso que tende à realização de todos os Yogas, deve ser aprendido.
22. Quem recita isso doze vezes todos os dias não adormece nem mesmo a Maya ou a ilusão que nasce em seu corpo e é a fonte de todas as ações cruéis.
23. Para quem recitar esses cinco milhares de vezes com muito cuidado, a ciência de Khechhari se revelará. Para ele, todos os obstáculos desaparecem. Os Devas estão satisfeitos. Sem dúvida, ocorrerá a destruição da acinzentação dos cabelos e rugas, Valipalita.
24. Aquele que adquiriu a grande ciência, deve praticá-la constantemente. Caso contrário, ele não encontrará nenhum siddhi no caminho de Khechhari.
25. Se nesta prática, alguém não obtém essa ciência semelhante ao néctar, deve obtê-la no início de Melana e recitá-la sempre. Caso contrário, quem está sem isso nunca recebe Siddhi.
26. Assim que alguém obtém essa ciência, deve praticá-la. É então que em breve obteremos o Siddhi.
27. As sete sílabas HRIM, BHAM, SAM, PAM, PHAM, SAM e KSHAM constituem o mantra de Khechhari.

O corte de Frenum Lingui

28. Um conhecedor do Atman, tendo retirado a língua da raiz do palato, deve, de acordo com o conselho de seu Guru, limpar as impurezas da língua por sete dias.
29. Ele deve pegar uma faca afiada, oleada e limpa, que se assemelha à folha da planta Snuhi, a planta de cobertura de leite, e deve cortar pelo espaço de um fio de cabelo, o frenum lingui. Ele deve pulverizar Saindhava ou sal-gema e Pathya ou sal-mar e aplicá-lo nesse local.
30. No sétimo dia, ele deve cortar novamente pelo espaço de um fio de cabelo. Assim, com muito cuidado, ele deve continuar sempre, pelo período de seis meses.
31. A raiz da língua, fixada por veias, deixa de existir em seis meses. Então o iogue que conhece a ação oportuna deve envolver com pano a ponta da língua, a morada de Vag-Ishvari ou a divindade que preside a fala, e deve elaborá-la.

A língua chega ao Brahmarandhra

32. Ó sábio, mais uma vez, elaborando-o diariamente por seis meses, chega até o meio das sobrancelhas e obliquamente até a abertura das orelhas. Pela prática gradual, vai até a raiz do queixo.
33. Então, com facilidade, chega ao final dos cabelos (da cabeça) em três anos. Sobe obliquamente para Sakha (alguma parte abaixo do crânio) e para baixo até o poço da garganta.
34. Ocupa Brahmarandhra, em mais três anos. Sem dúvida, pára por aí. Transversalmente, sobe até o topo da cabeça e desce até o poço da garganta. Gradualmente, abre a grande porta adamantina na cabeça.
35. Deve-se realizar os seis Angas ou partes do Khechari Bija Mantra pronunciando-o em seis entonações diferentes. Para atingir todos os Siddhis, deve-se fazer isso.
36. Karanyasa ou os movimentos dos dedos e mãos na pronúncia dos Mantras devem ser feitos gradualmente. Karanyasa nunca deve ser feito de uma só vez, porque o corpo de quem faz tudo de uma vez logo se deteriorará. Ó melhor dos Sábios, pouco a pouco isso deve ser praticado.
37. Quando a língua vai para o Brahmarandhra pelo caminho externo, deve-se colocar a língua após mover o parafuso de Brahma. O raio de Brahma não pode ser dominado pelos Devas.
38. Ao fazer isso com a ponta do dedo por três anos, o iogue deve fazer a língua entrar. Entra no Brahmadvāra ou buraco. Ao entrar no Brahmadvāra, deve-se praticar bem o Mathana ou a agitação.
39. Mesmo sem Mathana, alguns iogues sábios alcançam Siddhi. Ele também realiza isso sem Mathana, que é versado no Khechari Mantra. Colhem-se os frutos logo fazendo Japa e Mathana.
40. O iogue deve conter o fôlego no coração, conectando um fio de ouro, prata ou ferro às narinas por meio de um fio embebido em leite. Sentado em uma postura conveniente, com os olhos concentrados entre as sobrancelhas, ele deve executar Mathana lentamente.
41. O estado de Mathana se torna natural como o sono em crianças, dentro de seis meses. Não é aconselhável fazer o Mathana sempre. Isso deve ser feito apenas uma vez a cada mês.

O Yoga Urdhvakundalini

42. Um iogue não deve girar sua língua no caminho. Doze anos dessa prática, certamente darão o Siddhi ao Yogue. Então o iogue percebe o universo inteiro em seu corpo como não sendo diferente do Atman.
43. Ó Chefe dos Reis, este caminho da Kundalini de Urdhva ou da Kundalini mais alta, conquista o macrocosmo. Aqui termina o segundo capítulo.

Melana Mantra

1. *Melanamantra* : —Hrim, Bham, Sam, Sham, Pham, Sam e Ksham.
2. O Brahma nascido em Lótus disse: Entre a lua nova, o primeiro dia da quinzena lunar e a lua cheia, ó Shankara, que é mencionado como o sinal do Mantra? No primeiro dia da quinzena lunar e durante os dias de lua nova e lua cheia, deve ser firmado. Não há outro caminho ou tempo.

Objetos-sentido, Manas e Bandhana

3. Por paixão, uma pessoa anseia por um objeto. Ele é apaixonado por objetos. Estes dois devem sair. O Niranjana ou o Inox devem ser procurados. Tudo o que alguém pensa ser favorável a si mesmo deve ser abandonado.
4. O Yogin deve manter os Manas no meio de Shakti, e os Shakti no meio de Manas. Ele deve procurar Manas por meio de Manas. É então que ele deixa até o estágio mais alto.
5. Manas sozinho é o Bindu. É a causa da criação e preservação.

6. Como o requeijão do leite, é somente através de Manas que Bindu é produzido. O órgão de Manas não é o que está situado no meio de Bandhana. Bandhana é lá onde Shakti está entre o Sol e a Lua.

A entrada na Mandala Sukha

7. O iogue deve ficar no assento de Bindu e fechar as narinas, tendo conhecido Sushumna e seu Bheda ou piercing e fazendo o Vayu ir para o meio.

8. Depois de conhecer Vayu, o Bindu acima mencionado e o Sattva-Prakriti, bem como os seis Chakras, deve-se entrar na esfera da felicidade, Sahasrara ou Sukha-Mandala.

Os Seis Chakras

9. Existem seis chakras. Muladhara está no ânus. Svadhishthana está perto do órgão genital. Manipuraka está no umbigo. Anahata está no coração.

10. O Chakra Vishuddhi está na raiz do pescoço. O sexto chakra, o Ajna, está na cabeça (entre as duas sobrancelhas).

11. Depois de obter conhecimento dessas seis mandalas ou esferas, deve-se entrar no Sukhamandala, elaborando o Vayu e enviando-o para cima.

12. Ele se torna um com Brahmanda, o macrocosmo, que pratica assim o controle de Vayu. Vayu, Bindu, Chitta e Chakra devem ser dominados por ele.

Abhyasa E Brahma Jnana

13. Somente através de Samadhi, os iogues alcançam o néctar da igualdade.

14. Sem a prática do Yoga, a lâmpada da sabedoria não surge, assim como o fogo latente na madeira do sacrifício não aparece sem agitação.

15. O fogo em um navio não lança luz lá fora. Mas, quando o vaso está quebrado, sua luz aparece sem.

16. O corpo de alguém é chamado de vaso. O assento de "Isso" é a luz ou o fogo interior. Quando, através das palavras de um Guru, o corpo é quebrado, a luz de Brahmajnana se torna resplandecente.

17. Atravessa-se o corpo sutil e o oceano de Samsara, com o Guru como timoneiro e através das afinidades de Abhyasa.

Os quatro tipos de Vak

18. Brotando no Pará, Vak (poder da fala) produz duas folhas em Pasyanti, brota em Madhyama e floresce em Vaikhari - que Vak, descrito anteriormente, atinge o estágio de absorção do som, revertendo a ordem acima. , começando com Vaikhari, etc.

19. Para, Pasyanti, Madhyama e Vaikhari, são os quatro tipos de Vak. O Pará é o mais alto dos sons. Vaikhari é o mais baixo dos sons.

20. Vak começa do mais alto ao mais baixo na evolução.

21. Na involução, é necessária uma ordem inversa para mesclar no Pará ou no som mais sutil.

22. Quem pensa que Aquele que é o grande Senhor daquele Vak, o indiferenciado, o Iluminador desse Vak, é o Ser - uma pessoa que pensa assim, nunca é afetada por palavras, altas ou baixas, boas ou más. .

A absorção em Paramatman

23. Através da absorção de seus respectivos Upadhis ou veículos, tudo isso é absorvido no Pratyagatma - os três aspectos da consciência, Visva, Taijasa e Prajna no homem, os três, Virat, Hiranyagarbha e Ishvara no universo, o ovo do universo, o ovo do homem e os sete mundos.
24. Aquecido pelo fogo de Jnana, o ovo é absorvido com seu Karana ou causa, no Paramatman ou no Eu universal. Torna-se um com Parabrahman.
25. Portanto, não é firmeza nem profundidade, nem luz nem trevas, nem descritível nem distinguível. Só isso permanece, que é o Ser ou o Sat.

A natureza essencial do homem

26. Como uma luz em um vaso, o Atman está dentro do corpo - assim, deve-se pensar.
27. Atman tem as dimensões de um polegar. É uma luz sem fumaça. É sem forma. Está brilhando dentro do corpo. É indiferenciável e imortal.
28. Os três primeiros aspectos da consciência se referem aos corpos grosseiros, sutis e karana do homem. Os segundos três aspectos da consciência se referem aos três corpos do universo.
29. Em sua formação, o homem é e aparece como um ovo, assim como o universo é e aparece como um ovo.
30. Durante os estados de vigília, sonho e sono sem sonhos, o Vijnana Atma que habita esse corpo é iludido por Maya.
31. Mas, após muitos nascimentos, devido ao efeito do bom karma, ele deseja atingir seu próprio estado essencial.
32. A investigação começa. Quem sou eu? Como essa mancha da existência mundana me ocorreu? No sono sem sonhos, o que acontece comigo, que estou envolvido em negócios durante os dois estados, acordando e sonhando?
33. O Chidabhasa é o resultado da não sabedoria. É queimado pelos pensamentos sábios, assim como um fardo de algodão é queimado pelo fogo e também por sua própria iluminação suprema.
34. A queima do corpo externo não é nenhuma queima.
35. Pratyagatma está no Dahara (Akasa ou o éter do coração). Obtém, quando a sabedoria mundana é destruída, Vijnana, e se difunde em todos os lugares e, num instante, queima as duas bainhas, Vijnanamaya e Manomaya. Então, é Ele mesmo que brilha sempre por dentro. Brilha como uma luz dentro de um vaso.
36. Até dormir e até a morte, o Muni que contempla isso deve ser conhecido como Jivanmukta.

Videha Mukti

37. Ele fez o que deveria ser feito. Portanto, ele é uma pessoa afortunada.
38. Essa pessoa atinge Videhamukti, tendo desistido até do estado de Jivanmukti.
39. Assim que o corpo desaparece, ele obtém a emancipação em um estado desencarnado, Videhamukti. O estado, como se estivesse se movendo no ar, ele ganha.

Brahman Não-Duplo

40. Depois disso, isso só resta. Isso é sem som, sem toque, sem forma e sem morte.
41. Esse é o Rasa ou a Essência. É eterno e inodoro. É maior que o grande; não tem começo nem fim. É o permanente, o inoxidável e o decaído. Assim termina o Yoga-Kundalini Upanishad.

Kundalini Yoga

O yogue que trabalha pela libertação o faz através da Kundalini Yoga, que proporciona tanto prazer quanto libertação. Em todo centro ao qual ele desperta Kundalini, ele experimenta uma forma

especial de bem-aventurança e ganha poderes especiais. Levando-a a Shiva em seu centro cerebral, ele desfruta da bem-aventurança suprema que, por sua natureza, é a Libertação e que, quando estabelecida em permanência, é a própria Libertação, soltando o espírito e o corpo.

A energia (Sakti) polariza-se em duas formas: dinâmica estática ou potencial (Kundalini) (as forças de trabalho do corpo como Prana). Por trás de toda atividade há um fundo estático. Este centro estático no corpo humano é o poder central da serpente no Muladhara (suporte da raiz).

Este Sakti estático é afetado pelo Pranayama e outros processos de Yoga e se torna dinâmico. Assim, quando completamente dinâmico é quando a Kundalini se une a Shiva no Sahasrara, a polarização do corpo cede. Os dois pólos estão unidos em um e existe o estado de consciência chamado Samadhi. A polarização, é claro, ocorre na consciência. O corpo realmente continua a existir como um objeto de observação para os outros. Continua sua vida orgânica. Mas a consciência do homem sobre seu corpo e todos os outros objetos é retirada porque a mente cessou no que diz respeito à sua consciência, tendo a função sido retirada em seu terreno, que é a Consciência.

Quando acordada, Kundalini Sakti deixa de ser um poder estático que sustenta a consciência do mundo, cujo conteúdo é mantido apenas enquanto ela dorme; e quando uma vez colocada em movimento, a Kundalini é atraída para aquele outro centro estático no Lótus de Mil Pétalas (Sahasrara) para alcançar a união com a Consciência Shiva ou a consciência do êxtase além do mundo das formas. Quando a Kundalini dorme, o homem está acordado para este mundo. Quando ela acorda, ele dorme, ou seja, perde toda a consciência do mundo e entra no corpo causal. No Yoga, ele passa para a consciência sem forma.

Pranayama para o despertar da Kundalini : Quando você pratica o seguinte, concentre-se no Muladhara Chakra, na base da coluna vertebral, de forma triangular e que é a sede do Kundalini Sakti. Feche a narina direita com o polegar direito. Inspire pela narina esquerda até contar 3 Oms lentamente. Imagine que você está desenhando o Prana com o ar atmosférico. Em seguida, feche a narina esquerda com os dedos pequenos e anelares da mão direita. Em seguida, retenha a respiração por 12 Oms. Envie a corrente pela coluna vertebral diretamente para o lótus triangular, o Muladhara Chakra. Imagine que a corrente nervosa ataca contra o Lotus e desperta a Kundalini. Depois expire lentamente pela narina direita, contando 6 Oms. Repita o processo pela narina direita, conforme indicado acima, usando as mesmas unidades e tendo a mesma imaginação e sentimento. Este Pranayama despertará a Kundalini rapidamente. Faça 3 vezes pela manhã e 3 vezes à noite. Aumente o número e o tempo de forma gradual e cautelosa, de acordo com sua força e capacidade. Nesta concentração de Pranayama no Muladhara Chakra é importante, a Kundalini será despertada rapidamente se o grau de concentração for intenso e se o Pranayama for praticado regularmente.

Kundalini Pranayama

Neste Pranayama, o Bhavana é mais importante que a razão entre Puraka, Kumbhaka e Rechaka. Sente-se em Padma ou Siddha Asana, de frente para o leste ou o norte.

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

Inspire profundamente sem emitir nenhum som. Ao inspirar, sinta que a Kundalini, adormecida no Muladhara Chakra, é despertada e está subindo de Chakra para Chakra. Na conclusão do Puraka, tenha o Bhavana que a Kundalini alcançou o Sahasrara. Quanto mais nítida for a visualização do Chakra após o Chakra, mais rápido será o seu progresso neste Sadhana.

Retenha a respiração por um tempo curto. Repita o Pranava ou o seu Ishta Mantra. Concentre-se no Sahasrara Chakra. Sinta que, pela Graça da Mãe Kundalini, as trevas da ignorância que envolvem sua alma foram dissipadas. Sinta que todo o seu ser é permeado por luz, poder e sabedoria.

Expire lentamente agora. E, ao expirar, sinta que o Kundalini Sakti está descendo gradualmente do Sahasrara e do Chakra para o Chakra, para o Muladhara Chakra.

Agora comece o processo novamente.

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

Que Deus os abençoe com alegria, bem-aventurança e imortalidade.

Lambika Yoga

A prática de Khechari Mudra é Lambika Yoga. A técnica do Mudra é explicada abaixo. Quem pratica este Mudra não terá fome nem sede. Ele pode andar no céu. Este Yoga é cercado de dificuldades.

Este é um Yoga muito difícil. Isso deve ser aprendido sob um Yogi Guru desenvolvido que pratica esse Yoga há muito tempo e alcançou sucesso total.

É mantido em segredo pelos iogues. Confere grandes Siddhis ou poderes. É uma grande ajuda para controlar a mente.

Aquele que obteve sucesso neste Mudra, não terá fome nem sede. Ele pode controlar seu Prana facilmente.

Khechari Mudra, Yoni Mudra ou Shanmukhi Mudra, Sambhavi Mudra, Asvini Mudra, Maha Mudra e Yoga Mudra são os Mudras importantes. Entre esses Mudras, Khechari Mudra é o principal. É o rei dos Mudras. Mudra significa um selo. Ele coloca um selo na mente e no Prana. Mente e Prana estão sob o controle de um iogue.

Khechari Mudra consiste em dois Kriyas importantes, Chhedan e Dohan.

A parte inferior da parte frontal da língua, a língua frênum, é cortada na extensão do cabelo com uma faca afiada uma vez por semana. Depois, o pó de açafraão é polvilhado sobre ele. Isso continua por alguns meses. Este é Chhedan.

Depois, o aluno de Yoga aplica manteiga na língua e a alonga diariamente. Ele desenha a língua de tal maneira que é semelhante ao processo de ordenha no úbere de uma vaca. Este é Dohan.

Quando a língua é suficientemente longa (deve tocar a ponta do nariz), o aluno a dobra, a pega de volta e fecha a porção posterior das narinas. Agora ele se senta e medita. A respiração para completamente.

Para alguns, o corte e o alongamento da língua não são necessários. Eles nascem com uma língua comprida.

Aquele que alcançou a perfeição neste Mudra torna-se um caminhante no céu. A rainha Chudala tinha esse siddhi ou poder.

Aquele que tem pureza e outras virtudes divinas, que está livre do desejo, ganância e luxúria, que é dotado de desapego, discriminação e forte aspiração ou desejo de libertação, será beneficiado pela prática deste Mudra.

O Mudra ajuda o Yogi a se enterrar debaixo do chão.

Yoga - eu

O yoga é um sistema prático perfeito de auto-cultura. Yoga é uma ciência exata. Visa o desenvolvimento harmonioso do corpo, da mente e da alma. Yoga é o afastamento dos sentidos do universo objetivo e a concentração da mente interior. Yoga é vida eterna na alma ou no espírito. O Yoga visa controlar a mente e suas modificações. O caminho do Yoga é um caminho interior cujo portal é o seu coração.

Yoga é a disciplina da mente, sentidos e corpo físico. Yoga ajuda na coordenação e controle das forças sutis dentro do corpo. Yoga traz perfeição, paz e felicidade eterna. Yoga pode ajudá-lo em

seus negócios e em sua vida diária. Você pode ter calma mental em todos os momentos praticando o Yoga. Você pode ter um sono reparador. Você pode aumentar a energia, vigor, vitalidade, longevidade e um alto padrão de saúde. O Yoga transmuta a natureza animal em natureza divina e eleva você ao auge da glória e esplendor divinos.

A prática do Yoga o ajudará a controlar as emoções e paixões e lhe dará poder para resistir às tentações e remover os elementos perturbadores da mente. Isso permitirá que você mantenha sempre uma mente equilibrada e remova a fadiga. Isso lhe confere serenidade, calma e concentração maravilhosa. Isso permitirá que você mantenha comunhão com o Senhor e, assim, alcance o *summum bonum* da existência.

Se você deseja obter sucesso no Yoga, terá que abandonar todos os prazeres mundanos e praticar Tapas e Brahmacharya. Você terá que controlar a mente com habilidade e tato. Você terá que usar métodos criteriosos e inteligentes para controlá-lo. Se você usar a força, ela se tornará mais turbulenta e travessa. Não pode ser controlado pela força. Ele vai pular e se afastar mais e mais. Aqueles que tentam controlar a mente pela força são como aqueles que tentam prender um elefante furioso com um fino fio de seda.

Um Guru ou preceptor é indispensável para a prática do Yoga. O aspirante no caminho do Yoga deve ser humilde, simples, gentil, refinado, tolerante, misericordioso e gentil. Se você tem curiosidade em obter poderes psíquicos, não pode ter sucesso no Yoga. O yoga não consiste em ficar sentado de pernas cruzadas por seis horas, parar o pulso ou as batidas do coração ou ficar enterrado no chão por uma semana ou um mês.

Auto-suficiência, impertinência, orgulho, luxo, nome, fama, natureza auto-afirmativa, obstinação, idéia de superioridade, desejos sensuais, má companhia, preguiça, excessos, excesso de trabalho, excesso de mistura e muita conversa são alguns dos obstáculos. o caminho do yoga. Admita suas falhas livremente. Quando você estiver livre de todos esses traços malignos, o Samadhi ou a união surgirão por si só.

Pratique Yama e Niyama. Sente-se confortavelmente em Padma ou Siddhasana. Contenha a respiração. Retirar os sentidos. Controle os pensamentos. Concentrado. Medite e alcance Asamprajnata ou Nirvikalpa Samadhi (união com o Ser Supremo).

Que você brilhe como um brilhante iogue pela prática do Yoga. Que você desfrute da felicidade do eterno.

Yoga - II

Yoga é principalmente um processo de auto-cultura. Seu objetivo é alcançar a perfeição espiritual ou auto-realização. O processo do Yoga pertence ao controle dos órgãos físicos, da respiração, da mente e dos sentidos.

A prática do Yoga confere uma vida rica e plena. É, de fato, a ciência de viver uma vida pura e saudável.

Prática de autocontrole, equilíbrio mental, veracidade, compaixão, pureza e abnegação constituem o processo do Yoga.

A prática de Asana, Pranayama, Bandha e Mudra também constitui o processo do Yoga.

Uma nação composta de pessoas fisicamente fortes e mentalmente saudáveis certamente pode ser ótima.

A cultura física deve começar em tenra idade. Tanto o corpo quanto a mente devem ser treinados. Os exercícios devem proporcionar recreação e desenvolvimento físico e mental.

Asanas mantêm os músculos flexíveis, a coluna elástica, desenvolvem faculdades mentais, capacidade pulmonar, fortalecem os órgãos internos e conferem longevidade.

Sirshasana desenvolve o cérebro, confere boa memória e melhora a capacidade de visão e audição através da circulação extra de sangue na caixa cerebral.

Sarvangasana desenvolve a glândula tireóide, fortalece os pulmões e o coração e torna a coluna elástica.

Bhujangasana, Salabhasana e Dhanurasana aumentam o movimento peristáltico do intestino, removem a constipação e curam as doenças do abdômen.

Viparitarani Mudra e Paschimottanasana tonificam os músculos pélvicos e os órgãos pélvicos. Eles melhoram o sistema digestivo. Agnisara Kriya, Uddiyana Bandha e Mayurasana também ajudam na digestão e dão bom apetite. Ardha-matsyendrasana é bom para apetite. Ardha-matsyendrasana é bom para o fígado e o baço.

Rolar de um lado para o outro em Dhanurasana proporciona uma massagem abdominal muito boa. Matsyasana é bom para o desenvolvimento dos pulmões, cérebro e olhos; também fortalece a parte superior da coluna vertebral. Savasana relaxa o corpo e a mente e dá equilíbrio e descanso perfeitos.

Mulheres e crianças (acima de sete anos) não estão isentas de praticar Asanas.

Todo Asana deve ser praticado apenas por um minuto ou dois, mas o período pode ser gradualmente estendido para uma duração limitada, de acordo com o conselho de um professor competente.

Pranayama confere vigor, vitalidade e longevidade. Desenvolve os pulmões e fortalece os músculos do peito.

Primeiro pratique a inspiração e a expiração profundas. Em seguida, tente prender a respiração o máximo possível. Pratique algumas voltas de respiração profunda nas primeiras horas da manhã.

No inverno pratique Bhastrika Pranayama e no verão Sitali e Sitkari.

A prática leve de Pranayama não precisa de regulamentação dietética ou de qualquer condição específica de vida.

Nunca se esforce. Use seu bom senso. Se você encontrar algum benefício substancial, continue sua prática. Se houver algum desconforto, interrompa a prática e procure orientação adequada.

Retire a mente dos objetos externos e tente fixar sua atenção em um objeto ou assunto em particular. Concentre-se no símbolo de Om ou na gravura de um Avatara ou santo.

Meditate nas qualidades divinas de auspiciosidade, santidade, paz, santidade, graça, equanimidade, nobreza, sinceridade e abnegação. Tente cultivar essas qualificações no seu dia-a-dia. Fale a verdade sempre. Seja bondoso.

Viva a vida de desapego e falta de ego. Tente controlar suas emoções. Tente restringir seus impulsos. Não seja dominador. Seja humilde, educado e cortês. Não tenha ciúmes da prosperidade alheia. Não seja pessimista. Não tente se tornar próspero ou famoso à custa de outros.

Analise seus motivos. Examine seus pensamentos. Inquiria sobre a natureza das coisas. Não corra atrás do falso brilho do mundo. Contenha-se. Renuncie a confortos e luxos pessoais se, desse modo, você puder ser de alguma ajuda para outro. Lembre-se sempre de sua natureza essencial e divina.

Este é o processo do Yoga.

Ideal Yoga

Alguns estudantes de Yoga pensam que somente quem pode voar no ar, andar sobre a água e fazer outros milagres, pode ser chamado de Yoga. É um erro triste. Ser pacífico, ser calmo, irradiar alegria, ter uma intensa aspiração de realizar Deus, ter o espírito de serviço e devoção, ser autocontrolado - isso é Yoga real. Voar no ar não é ioga. Por que aspirar a voar como um pássaro depois de atingir o nascimento humano? Você deve ter um coração disposto a servir a todos e um desejo de possuir todas as virtudes divinas. Isto é Yoga.

Seu ideal deve ser ser bom e fazer o bem. Esteja sempre disposto a compartilhar o que você tem com os outros.

Você deve ter conhecimento das escrituras, devoção ao seu preceptor, santos e sábios. Mesmo Nirvikalpa Samadhi não é necessário. Por que você quer se fundir ao Absoluto? Tenha um pequeno véu de individualidade e sirva aqui como Nityasiddhas. Possuir qualidades divinas e mover-se como um ser divino nesta terra. Não aspire por poderes. Os poderes virão sozinhos. Possuem todas as virtudes nobres. Seja livre de ódio e malícia. Eleve os outros por seu próprio exemplo. Espalhe a mensagem dos Rishis. Levar uma vida justa. Fale a verdade. Adore a mãe como Deus, pai como Deus, professor como Deus, convidado como Deus. Dar; mas dê com modéstia. Dê com boa vontade. Dê com amor.

Existe um Atma eterno, uma Consciência universal que habita no coração de todos.

Perceba isso através de aspiração, renúncia, concentração, purificação.

Controle a raiva. Não se irrite com mal-entendidos. Tente entender todo mundo. Entenda os sentimentos dos outros. Tenha insulto. Lesão por urso. Esteja sempre atento ao bem-estar de todos - *Sarvabhutahite ratah* . Você deve praticar isso - não apenas estudar os Brahmasutras e os Upanishads. Os Upanishads devem vir do seu coração através da purificação, através do Serviço. Serviço altruísta é a coisa mais alta nesta terra. O serviço fará você divino. Serviço é vida divina. Serviço é vida eterna em Deus. O serviço fornecerá a você Consciência Cósmica - Serviço que é altruísta, sem apego. Mas ninguém quer servir! Todo mundo quer ser servido por outros. Você terá que matar o ego. Você terá que pulverizar, transformá-lo em pó. Você terá que extrair o óleo dos ossos e queimar por seis meses. Tal é o trabalho, por assim dizer, progredir no caminho da auto-realização.

Seja bom; faça o bem. Essa é a essência dos ensinamentos de todas as escrituras e profetas do mundo. Aqueles que querem vida interior são muito poucos. Todos têm sede de felicidade, mas não sabem onde podem obter felicidade. Eles a procuram em riquezas e bens materiais. Maya é esperta. Ela nunca permite que as pessoas provem a felicidade de uma vida interior no Atman. Iludido por seu poder, o homem pensa que não há domínio transcendental, que não há nada além dos sentidos. "Coma, beba e seja feliz", esse se tornou o lema da vida. O caminho para o reino de Deus é aberto apenas para aqueles que obtiveram a Graça Divina.

Que todos vocês conheçam a verdadeira importância do Yoga e baseiem sua vida no serviço desinteressado da humanidade com Atma Bhava, e no desenvolvimento de todas as virtudes divinas. Que todos vocês tenham aspiração sustentada. Pratique meditação profunda e alcance a Auto-realização. Que todos vocês brilhem como Nityasiddhas, irradiando alegria e paz ao redor.

Dez mandamentos para estudantes de ioga

1. Pratique Asanas e Pranayama no início da manhã ou três horas depois das refeições.
2. Ofereça orações ao Guru e a Deus antes de iniciar a prática.
3. Tome alimentos sátvicos, evite artigos quentes, picantes e azedos de alimentos e estimulantes, como chá, café etc.
4. Mantenha uma sala limpa trancada e com uma chave; seja bem ventilado, fresco, livre de insetos e de outras fontes de perturbação.
5. Observe o rigoroso Brahmacharya; evitar conversas desnecessárias.
6. Reduza seus desejos. Desenvolver contentamento.
7. Tome banho antes da prática; se isso não for possível, faça uma lavagem antes e tome banho pelo menos meia hora após a prática.
8. Sente-se de frente para o leste ou norte.
9. Seja regular e sistemático em sua prática.
10. Obedeça seu Guru implicitamente em todos os aspectos.

Yoga e sua consumação

Yoga é a arte de unir a alma individual com a Alma Suprema, de unir a Kundalini Sakti adormecida no Chakra Muladhara com Shiva no Chakra Sahasrara. Por convenção, todas as práticas que ajudam a alcançar esse objetivo também são chamadas de Yoga.

O Vedanta diz que a alma individual é envolvida por cinco invólucros - Annamaya Kosha (corpo bruto), Pranamaya Kosha (invólucro vital), Manomaya Kosha (a mente), Vijñanamaya Kosha (o intelecto) e Anandamaya Kosha (invólucro de bem-aventurança ou a ignorância que oculta imediatamente o Ser), e que a meta da vida, a saber, a auto-realização é alcançada negando as cinco bainhas e perfurando o véu da ignorância.

Quando consideramos perfeitamente uma parte ou órgão do corpo perfeitamente saudável? Quando não temos consciência desse órgão. O ouvido está em perfeita saúde quando não temos consciência de que esse órgão existe; se houver dor, estaremos conscientes de sua presença. Para transcender as cinco bainhas, portanto, elas devem estar livres de aflições. Yoga ajuda você a fazer isso.

Os Kriyas purificatórios de Hatha Yoga e Asanas garantem a saúde do corpo e libertam-no de doenças. Pranayama revitaliza a bainha vital. Pratyahara (retirada dos raios da mente e impedindo-os de fluir para fora) e Dharana (concentração) fortalecem a mente. A meditação produz uma feliz mistura do intelecto e da intuição; e a inteligência do iogue se torna intuitiva. Samadhi ilumina a alma e revela o Eu, perfurando o véu da ignorância. Este é o Yoga, o sistema perfeito de auto-cultura geral.

Mas ninguém pode embarcar nessa nobre empresa sem preparar a embarcação. Yama-Niyama ou os cânones da conduta correta, garantam isso. Quem não controla seus sentidos, que não é sincero, gentil, compassivo e puro, não pode progredir no Sadhana. A energia vaza por todas as avenidas de seu corpo. Sua bainha vital está debilitada. Sua mente é completamente extrovertida. Seu intelecto é monótono. Sua alma está envolvida na densa escuridão. A meditação para um homem assim é apenas um sonho. Portanto, insisto em todos os aspirantes espirituais que devem:

1. Envolver-se no Nishkama Karma Yoga, para a autopurificação e o cultivo das virtudes; e
2. Pratique o máximo de Japa possível, a fim de ganhar Sua Graça.

Esses dois - Karma Yoga e Bhakti Yoga - não podem ser enfatizados demais.

Uma vez que os sentidos são controlados e o coração purificado, o controle da mente, a concentração de seus raios e a meditação se tornam muito fáceis. O aspirante faria bem em lembrar as duas grandes palavras de vigília de Sadhana -

- a) Abhyasa (prática implacável, intensa, ininterrupta, regular e sistemática),
- (b) Vairagya (desapego, aversão a todos os prazeres sensuais, desapego aos objetos dos sentidos).

Na medida em que o aspirante cresce nesses dois, nessa medida sua mente *desejará meditar*.

Haverá alegria na meditação. A mente aguardará ansiosamente o período de meditação. Quando essa condição se torna intensa, a mente fica em constante estado de meditação. À medida que suas mãos estiverem envolvidas no trabalho do dia, a mente será alegremente separada do mundo, testemunhando pacificamente - Sakshi-Bhava - o jogo dos sentidos e dos objetos dos sentidos.

Quando você está estabelecido nesse estado, você é um iogue aperfeiçoado. Você precisa apenas sentar e fechar os olhos; você transcenderá instantaneamente as cinco bainhas e se fundirá na Alma Suprema. Suas ações estarão em sintonia com a Vontade Divina. Você terá os poderes sobre-humanos do intelecto, mente e corpo. Você nunca estará cansado, sem graça ou deprimido. Suas palavras terão poder de transformar vidas. Seu coração estará cheio de compaixão e amor pela humanidade, e toda a humanidade será atraída em sua direção. Você se tornará um ímã espiritual. Você brilhará como um iogue, um sábio e um Jivanmukta. Você está liberado. Este é o objetivo. Que Deus te abençoe.

A ascensão gradativa da mente

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

A pureza da mente leva à perfeição no Yoga. Regule sua conduta ao lidar com outras pessoas. Não tenha ciúmes dos outros. Tenha compaixão. Não odeie pecadores. Seja gentil com todos. O sucesso no Yoga será rápido se você colocar sua energia máxima em sua prática de Yoga. Você deve ter um desejo ardente de libertação e Vairagya intenso também. Você deve ser sincero e sincero. Meditação intensa e constante é necessária para entrar em Samadhi.

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

Se a mente de alguém se purifica, ela sobe para o Manipura Chakra ou para o centro do umbigo e experimenta algum poder e alegria.

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

Quando a mente fica altamente purificada, a meditação e a devoção se tornam intensas e profundas, a mente se eleva ao Vishuddha Chakra ou ao centro da garganta e experimenta cada vez mais poderes e bem-aventuranças. Mesmo quando a mente alcança esse centro, existe a possibilidade de descer aos centros inferiores.

Quando o iogue alcança o Ajna Chakra ou o centro entre as duas sobrancelhas, ele alcança Samadhi e realiza o Eu supremo ou Brahman. Há um leve senso de separação entre o devoto e Brahman.

Se ele alcança o centro espiritual no cérebro, o Sahasrara Chakra, o lótus de mil pétalas que o Yogue atinge Nirvikalpa Samadhi ou estado superconsciente - Ele se torna um com o Brahman não dual. Todo senso de separação se dissolve. Este é o mais alto plano de consciência ou Supremo Asamprajnata Samadhi. Kundalini se une a Shiva.

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

Experiências sobre o despertar da Kundalini

Durante a meditação, você vê visões divinas, experimenta o cheiro divino, o gosto divino, o toque divino, ouve os sons divinos de Anahata. Você recebe instruções de Deus. Isso indica que a Kundalini Shakti foi despertada. Quando há palpitações em Muladhara, quando o cabelo está na raiz, quando Uddiyana, Jalandhara e Mulabandha chegam involuntariamente, saiba que a Kundalini despertou.

Quando a respiração parar sem nenhum esforço, quando Kevala Kumbhaka chegar por si mesma sem nenhum esforço, saiba que a Kundalini Shakti se tornou ativa. Quando você sentir as correntes de Prana subindo para o Sahasrara, quando você experimenta felicidade, quando repete Om automaticamente, quando não há pensamentos do mundo na mente, saiba que Kundalini Shakti despertou.

Quando, em sua meditação, os olhos se fixam em Trikuti, no meio das sobrancelhas, quando o Sambhavi Mudra opera, sabem que Kundalini Shakti se tornou ativo. Quando você sentir as vibrações do Prana em diferentes partes do seu corpo, quando sentir espasmos como os choques de eletricidade, saiba que a Kundalini se tornou ativa. Durante a meditação, quando você sente como se não houvesse corpo, quando suas pálpebras se fecham e não se abrem apesar do esforço, quando correntes elétricas fluem para cima e para baixo nos nervos, saiba que a Kundalini despertou.

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

Quando você obtém intoxicação divina, quando desenvolve o poder da oração, saiba que a Kundalini despertou. Quando você involuntariamente executa diferentes Asanas ou poses de Yoga sem o mínimo de dor ou fadiga, saiba que a Kundalini se tornou ativa. Quando você compõe belos hinos sublimes e poesia involuntariamente, saiba que a Kundalini se tornou ativa.

A Quintessência do Yoga

Yoga é a união com o infinito através da meditação e do Samadhi.

Um yogue é libertado do karma ou da lei de causa e efeito, de nascimentos e mortes e dos trespassados da mente e da carne.

O iogue tem controle perfeito sobre suas forças vitais e mente. Ele pode desmaterializar à vontade.

O iogue pratica a disciplina do corpo e da mente. Ele tem controle sobre seu corpo e mente. Ele medita em Om.

O yoga ilumina, renova e ajuda o iogue a atingir o ponto mais alto da perfeição.

Se alguém despertar sua superconsciência, não haverá problemas. Haverá apenas amor, paz, harmonia, unidade e felicidade neste mundo.

Pratique Yoga para prolongar a vida

A prática do Yoga diminui e evita a deterioração dos tecidos, aumentando a força vital, e enche o sistema com energia abundante.

Pela prática do Yoga, o sangue é carregado com oxigênio abundante. O cérebro e os centros espinhais são rejuvenescidos.

Pela prática do Yoga, o acúmulo de sangue venoso é interrompido. O corpo está cheio de energia abundante. Os centros cerebrais e a medula espinhal são fortalecidos e renovados. A memória foi aprimorada. O intelecto é aguçado. A intuição é desenvolvida.

Como alguém que não conhece seu próprio corpo espera ter sucesso no Yoga? Primeiro, tenha um corpo forte, firme e saudável através da prática do Hatha Yoga e depois leve-o para o Raja Yoga.

A respiração desempenha um papel importante no prolongamento da vida humana. Portanto, pratique Pranayama regularmente.

Um coelho que respira muito rapidamente não vive muito tempo. Pratique respiração rítmica e respiração profunda.

Existem práticas detalhadas no Yoga para a limpeza do tubo alimentar (Dhauti) e do estômago, tão simples e eficaz quanto a limpeza dos dentes.

Existem métodos no Yoga (Trataka) para fortalecer a visão e limpar o nariz.

Pessoas que sofrem de excesso de peso, constipação ou dispepsia acharão especialmente útil esta prática de Yoga.

Através da prática do Yoga, a evolução do homem é acelerada. O que ele pode ganhar em centenas de nascimentos, ele pode ganhar em um nascimento através da prática do Yoga e obter a emancipação final. Ele pode alcançar longevidade e saúde perfeita. Ele pode comprimir em uma vida as experiências de várias centenas de nascimentos.

Quem pratica Basti ou Yoga-enema nunca sofre de constipação e outros distúrbios abdominais.

Perfeição no Yoga

Um iogue pode mudar suas correntes vitais, de e para os sentidos. Ele leva o Prana e a mente ao Sahasrara ou ao lótus de mil pétalas no topo da cabeça. Ele entra em Samadhi. Ele está morto para o mundo. Ele experimenta superconsciência ou Nirvikalpa Samadhi. Ele está em uma união feliz com o Senhor.

Savikalpa Samadhi está sujeito a tempo e alterações. Há Triputi, o vidente, visão e visão; ou conhecedor, conhecimento e conhecível. Existe algum link com Prakriti ou assunto. Savikalpa Samadhi não pode dar a emancipação final. Este também é um obstáculo para Nirvikalpa Samadhi. O aspirante obtém falso contentamento e interrompe sua meditação ou Sadhana. Portanto, este é um obstáculo para a realização final ou superior. Somente o Nirvikalpa Samadhi pode queimar todos os Samskaras e Vasanas *ao todo*. Savikalpa Samadhi não pode destruir todos os Samskaras e Vasanas. Em Savikalpa Samadhi, a força vital ou Prana do Yogi é retirada do corpo. O corpo parece estar morto, imóvel e rígido. A respiração está suspensa. Ele está ciente de sua condição corporal ou respiração suspensa.

Nirvikalpa ou Nirbija Samadhi são atemporais, imutáveis. Este é o estado mais alto de Samadhi.

Consciência Dupla

No Nirvikalpa Samadhi, a consciência do iogue se funde com a consciência absoluta. Não há fixação corporal. Em sua consciência desperta comum, mesmo em meio aos deveres mundanos, ele está em comunhão com a consciência suprema. Ele tem dupla consciência.

O corvo tem uma bola ocular, mas duas cavidades. Gira as esferas dos olhos, agora para um soquete e depois para o outro soquete. Mesmo assim, o iogue tem dupla consciência.

Orientação sábia para o sucesso certo

A prática do Yoga deve ser gradual e passo a passo. Extremos devem ser evitados. Nenhum método repentino e violento deve ser empregado. O senso comum é uma parte essencial do Yoga. Ousadia também é igualmente essencial.

A mente inconstante não funciona no caminho do Yoga. A vacilação e a oscilação retardarão o progresso e resultarão em estagnação.

Reflita gradualmente e escolha um método; escolha um método e cumpra-o e persista nele continuamente. Este Nishtha é necessário.

Um homem que escava um poço não deve cavar um pé aqui, um pé ali, alguns pés em outro lugar e depois um quarto. Se ele fizer isso, ele não encontrará água mesmo depois de cavar em cinquenta lugares. Depois que um local é escolhido, ele deve cavar sem parar no mesmo lugar e eis que alcançará a água. Mesmo assim, no Yoga, um professor, um caminho, um método, um mestre, uma idéia e fé e devoção pontuais - todos os itens acima constituem o segredo do sucesso na vida espiritual.

Prática de Yoga Asanas

1. A prática do Yoga Asanas ajuda a prevenir doenças e a manter um alto padrão de saúde, vigor e vitalidade. Cura muitas doenças.
2. É propício a maior realização intelectual e espiritual e fornece um sistema coordenado de saúde para todas as pessoas.
3. Existem tantos Asanas quanto seres vivos.
4. Siddha, Padma, Svastika, Sukha - são as quatro principais posturas de meditação.
5. Sirshasana, Sarvangasana, Halasana, Paschimottanasana - conferem saúde maravilhosa e curam muitas doenças.
6. A prática de Asanas é sempre acompanhada por Pranayama e Japa de Mantra.

7. Moderação na dieta e observância de Brahmacharya são necessárias para alcançar os benefícios máximos da prática de Asanas. Um iogue deve sempre evitar o medo, a raiva, a preguiça, o sono ou a caminhada em excesso e a comida ou o jejum em excesso.
 8. A regularidade na prática de Asanas é de suma importância.
 9. Lakhs de pessoas obtiveram benefícios reais da prática do Yoga Asanas.
 10. Mesmo na Europa e na América, muitos adotaram a prática do Yoga Asanas.
 11. Várias escolas de ioga no oeste e na Índia, Hong Kong, Indonésia, Austrália, Dinamarca, Holanda, mostram um recorde para provar o valor terapêutico dos asanas.
 12. Escrevi vários livros sobre Yoga Asanas: 1. Yoga Asanas, 2. Hatha Yoga, 3. Yoga Home Exercises, 4. Radiant Health Through Yoga, 5. Guia Prático para Estudantes de Yoga; e vários outros livros como 1. Passos fáceis para o Yoga, 2. Yoga na vida diária, 3. Lições práticas de Yoga, etc., contêm lições de Yoga Asanas e Pranayama.
 13. Este sistema não custa nada. É barato. É simples É especialmente adequado para as pessoas de todo o mundo em geral.
 14. Até as mulheres podem praticá-lo com grande vantagem para si mesmas. Independentemente da idade, todos podem participar da prática do Yoga Asanas.
 15. O benefício do Yoga Asanas deve ser disponibilizado a todas as famílias do mundo inteiro. As contas dos médicos podem ser salvas.
 16. A cultura ética, a prática das virtudes divinas, uma disciplina rigorosa da mente, a cultura espiritual e a meditação também são muito necessárias para alcançar a perfeição integral. Asanas e Pranayamas são apenas uma parte do Yoga.
-

GLOSSÁRIO

- ABHYASA - Prática espiritual.
 Abhyasin - praticante.
 Acharya - Preceptor; Professor.
 Adhara - Fundação; base que suporta.
 Adhikarin - Pessoa qualificada.
 Adhyatmic - Pertencente a Atman.
 Agni - fogo.
 Ahankara - egoísmo.
 Ajna Chakra - Centro espiritual nas sobrancelhas.
 Ajnana - ignorância.
 Akasa - Éter.
 Akhanda - Ininterrupto.
 Anahata Chakra - plexo cardíaco.
 Ananda - felicidade; felicidade; conforto.
 Antahkarana - Órgãos internos quádruplos, a saber, Manas, Chitta, Buddhi e Ahankara.
 Anubhava - Experiência.
 Asana - assento; postura.
 Avidya - ignorância.
- BAHIH - Exterior; externo.
 Basti - O exercício purificador de intestinos congestionados. Bhakta - Devoto.
 Bhakti - devoção.
 Bhava - sentimento.
 Bheda - diferença; piercing.
 Bhrumadhya - O espaço entre as sobrancelhas.

Bhuta Siddhi - Controle sobre elementos.

Brahmachari - celibatário.

Brahmacharya - celibato.

Brahmamuhurta - O período de 3 a 6 da manhã é destinado ao Yoga - Abhyasa.

Brahmarandhra - Uma abertura na coroa da cabeça.

CHAITANYA - Consciência.

Chakras - Centros espirituais em Sushumna Nadi.

Chandra-Nadi - fluxo da lua; outro nome para Ida.

Chit - Conhecimento.

Chitta - Consciência.

DANA - Caridade.

Darshana - Entrevista.

Deha - corpo físico.

Dharana - Concentração.

Dhauti - O exercício para limpar o estômago.

Diksha - Iniciação.

Dosha - falha; impureza.

Drishti - Visão.

Duhkha - Miséria; dor.

Dvesha - Ódio; repulsão.

GRIHASTHA - Chefe de família.

Granthi - Nó.

Gulma - Gastrite crônica.

Guru - preceptor espiritual.

ICCHA - desejo.

Ida - o Nadi que corre no lado esquerdo de Sushumna.

Indriyas - Sentidos.

JADA - Insentiente; sem vida.

Jada Kriya - exercício físico.

Japa - Repetição de um Mantra.

Jaya - Maestria.

Jiva - alma individual.

Jnana-Indriyas - Cinco órgãos ou sentidos do Conhecimento. ouvido, pele, olhos, língua e nariz.

KAIVALYA - Isolamento.

Kama - paixão, desejo.

Kanda - A fonte de todos os Nadis.

Karma-Indriyas - Cinco órgãos de ação, a saber, fala, mãos, pernas, órgãos genitais e ânus.

Karma - Ação; dever.

Kaya - corpo.

Kaya-Sampat - perfeição do corpo.

Krama - Ordem.

Kripa - Grace.

Kriya - Ação ou exercícios físicos.

Krodha - raiva.
 Kumbhaka - retenção de ar.
 Kundalini - O poder misterioso do corpo.

LAKSHYA - Objeto de concentração.
 Laya - dissolução.

MADHYAMA - Médio; Centro.
 Manana - reflexão ou concentração.
 Manas - mente.
 Mandala - região.
 Manipura - plexo solar situado no umbigo.
 Mantra - palavras sagradas.
 Matsarya - inveja; ciúmes.
 Maya - poder ilusório; velando Shakti.
 Mada - arrogância; orgulho.
 Mitahara - Moderação da dieta.
 Moha - Apego; amor apaixonado.
 Moksha - Libertação; emancipação.
 Mouna - voto de silêncio.
 Mrityunjaya - conquistador da morte.
 Mukti - bem-aventurança final.
 Mula - Origem; raiz; base.
 Muladhara Chakra - O centro espiritual na base da coluna vertebral.

NABHI - umbigo.
 Nada - Anahata Sound.
 Nadi - tubo astral que carrega Prana.
 Nasikagra Drishti - Visão na ponta do nariz.
 Nauli - exercício purificador da região abdominal.
 Neti - O exercício para limpar as narinas.
 Nididhyasana - meditação profunda.
 Nirguna - Sem Forma; sem atributos.
 Nishkama Karma - trabalho desinteressado.
 Nishtha - Fixidez; firmeza.
 Nivritti Marga - Caminho da renúncia.
 Niyama - regras religiosas; segundo passo no Yoga.

OJAS - energia espiritual.
 Oordhvareto-Yogue - O iogue em quem a energia seminal flui para cima.

PADMA - Lotus; Chakra; um nome para o plexo.
 Parama - Supremo.
 Pingala - o Nadi que corre no lado direito de Sushumna Nadi.
 Poorna - cheio.
 Prakriti - Natureza; matéria indiferenciada.
 Prana - energia vital.
 Pranayama - Regulação da respiração.
 Pratyahara - Retirando os sentidos dos objetos.

Pratyakshatva - percepção direta.

Prema - amor divino.

Prerana - incitação interna.

Puraka - inalação.

RAGA - Anexo.

Rajas - paixão; movimento.

Rajasico - apaixonado.

Rechaka - expiração.

Rupa - Formulário.

SADHAKA - aspirante espiritual.

Sadhana - prática espiritual.

Saguna - Com forma.

Sahasrara - O centro espiritual na cabeça.

Sakshatkara - percepção direta.

Sama - Igual; estado de espírito equilibrado.

Samadhi - estado superconsciente.

Samsara Chakra - Roda da morte e nascimento.

Samskara - impressão.

Sankalpa - vontade formativa; determinação.

Sattva - pureza.

Sátvico - puro.

Satyam - Verdade; Brahman.

Shakti - poder.

Shat-Karmas - Seis exercícios purificatórios de Hatha Yoga, Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Trataka e Kapalabhati.

Siddhas - iogues aperfeiçoados.

Siddhi - perfeição; poder psíquico.

Sindur - Vermilion.

Sparsha - toque; sentindo-me.

Sraddha - fé.

Sravana - Audição de Srutis.

Sthula - Físico; Bruto.

Sukha - Felicidade; confortável.

Sukshma - Astral; sutil.

Surya Nadi - Outro nome para Pingala.

Sutra - Aforismo.

Svara Sadhana - Regulação da respiração.

TAMAS - Inércia; Trevas.

Tamásico - monótono; preguiçoso.

Tattva - Elementos; Faculdade.

Titiksha - paciência.

Trataka - olhando para um determinado local.

Trikala-Jnani - Alguém que conhece o passado, presente e futuro.

Trishna - desejo.

Triveni - O local onde três rios sagrados se encontram.

Tushti - satisfação.

UNMANI AVASTHA - Estado irracional dos yogins.
Uttama - pessoa qualificada.

VAIRAGYA - Renúncia; desapego.

Vajra - Adamantina; empresa.

Vak - Discurso.

Vasana - Impressão de ação que permanece na mente.

Virya - poder seminal; energia.

Vishuddha - plexo laríngeo na base da garganta.

Vritti - Função mental.

YAMA - O primeiro passo no Yoga.

Yatra - Peregrinação.

Yoga - estado superconsciente; união com Paramatma.

Yoga - Pertencente ao Yoga.

Iogue - Aquele que é dedicado ao Yoga.

Yukti - senso comum.