

# YOGANIDRĀ: Uma Compreensão de Sua História e Contexto

Jason Birch e Jacqueline Hargreaves



editora  
svarupa

# YOGANIDRĀ: Uma Compreensão de Sua História e Contexto

**Autores**

Jason Birch e  
Jacqueline Hargreaves

**Tradução Inglês-Português**

Pedro Lemme

**Revisão e diagramação**

Gabriella de Alarcón Guimarães

Imagem da capa

Cheluvanarayana Swamy Temple, Karnataka,  
Melkote, Índia

Imagem da contracapa

Vishnu Vanquishing the Demons Madhu and  
Kaitabha

São Paulo: Editora Svarupa, 2021



Original em inglês disponível em: [https://www.academia.edu/10140963/Yoganidr%C4%81\\_History\\_and\\_Context](https://www.academia.edu/10140963/Yoganidr%C4%81_History_and_Context)

É permitida a reprodução parcial do conteúdo deste trabalho e sua difusão, desde que citada a fonte.

# YOGANIDRĀ:

## UMA COMPREENSÃO DE SUA HISTÓRIA E CONTEXTO<sup>1</sup>

Jason Birch e Jacqueline Hargreaves

Janeiro de 2015

Tradução para o português:

Pedro Lemme

Nos tempos atuais, *yoganidrā* é geralmente compreendido como sendo um tipo específico de meditação guiada, praticada na posição supina. Essa interpretação comum se deve, principalmente, ao sucesso da técnica Satyananda Yoga Nidra que foi patenteada e ensinada pela *Bihar School of Yoga*. No livro *Yoga Nidra*, de Swāmī Satyānanda Saraswati, publicado pela primeira vez em 1976, ele afirma ter construído essa meditação guiada em sete partes a partir de “práticas importantes, mas pouco conhecidas” (edição de 2009: p. 3), que encontrou em diversos Tantras.

Este artigo foi motivado pelas recentes alegações contra o já falecido Swāmī Satyānanda na *Royal Commission into Institutional Responses to Child Abuse*<sup>2</sup> realizada em Sydney, Austrália (dezembro de 2014). Para uma discussão sobre essas alegações e suas implicações para a comunidade do Yoga, consultar o post de Matthew Remski, *Boycott Satyānanda's Literature and Methods*<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Os autores agradecem a Elizabeth De Michelis por seus comentários valiosos numa primeira versão deste artigo.

<sup>2</sup> Australia, *Royal Commission into Institutional Responses into Child Sexual Abuse*. (2016). *Report of Case Study No. 21*. Emitido perante a Presidente da Justiça, Jennifer Coate, e a Conselheira Prof. Helen Milroy. Comissão Real para Respostas Institucionais ao Abuso Sexual de Crianças, Canberra. Extraído de: <http://www.childabuseroyalcommission.gov.au/getattachment/8c968a34-f97a-4136-af86-b992f119f7cc/Report-of-Case-Study-No-21>. Acesso em: 1º de agosto de 2017.

<sup>3</sup> Disponível em: <http://matthewremski.com/wordpress/boycott-satyanandas-literature-and-methods-until-reparations-are-made-for-sexual-abuse>.

O objetivo deste artigo é examinar o termo *yoganidrā* em seu contexto histórico, para que aqueles que hoje praticam e ensinam Yoga Nidra possam decidir se a prática moderna, ou seus componentes, podem ser utilizados e apreciados no contexto de uma compreensão mais ampla da história Sul-Asiática.

*Yoganidrā* é um termo que possui uma história diversa e antiga na literatura Sânscrita. Foi utilizado com diversos significados, e pode ser encontrado na literatura Épica e Purânica, em Tantras Śaivas e Budistas, textos medievais sobre *Haṭha* e *Rājayoga* (incluindo a amplamente conhecida *Haṭhapradīpikā*) e tornou-se até mesmo o nome de uma postura de yoga (*āsana*) no século XVII.

Este artigo se baseia numa pesquisa em diversos textos Sânscritos, especificamente obras medievais sobre yoga escritas entre os séculos XI e XVIII. Todas as traduções foram feitas por Jason Birch, exceto quando indicado.

Este artigo é apresentado em duas seções: “Significado Histórico” e “Precedentes da Prática Moderna”.

## 1. SIGNIFICADO HISTÓRICO

Swāmī Satyānanda (2009: 1) afirma corretamente que o termo consiste de duas palavras: *yoga* e *nidrā*. A segunda significa ‘sono’. Ele a definiu da seguinte forma:

Durante a prática de yoga nidra, aparentamos estar adormecidos, mas a consciência está operando em um nível mais profundo de percepção. Por esse motivo, o yoga nidra é frequentemente chamado de sono psíquico, ou de relaxamento profundo com consciência interna.

Como um composto sânscrito, *yoganidrā* poderia ser interpretado de diversas maneiras, incluindo ‘o sono que é yoga’, ‘o sono causado pelo yoga’ e ‘o sono do yoga’. No entanto, o significado específico do termo depende de seu contexto histórico.

## Épicos e Purānas

O termo ocorre no primeiro livro do *Mahābhārata*, um épico que é normalmente datado entre 300 A.E.C e 300 E.C. No *Mahābhārata* (1.19.13), *yoganidrā* se refere ao sono de Viṣṇu entre os ciclos do universo (*yuga*). Esse significado também é encontrado em obras posteriores sobre Kṛṣṇa e Viṣṇu (por exemplo: *Bhāgavatapurāṇa* 1.3.2; *Viṣṇumahāpurāṇa* 6.4.6; *Jayākhasaṃhitā* 2.45; etc.).

Yoganidrā é o nome de uma deusa no *Devīmāhātmya* (1.65-85), que é parte de um texto maior, chamado *Mārkaṇḍeyapurāṇa*. Brahmā implora à deusa Yoganidrā que desperte Viṣṇu, para que ele possa combater os dois Asuras, Madhu e Kaiṭabha.

Essas referências iniciais ao termo *yoganidrā* não se referem uma prática ou técnica em um sistema de yoga, mas descrevem o sono transcendental de um deus e a manifestação da deusa como sono.

## Tantras

Evidências do uso do termo *yoganidrā* no contexto da meditação podem ser encontradas em diversos Tantras Śaivas e Budistas. Por exemplo, no texto Śaiva chamado *Ciñcinīmatasārasamuccaya* (7.164), *yoganidrā* é descrito como a ‘paz além das palavras’ (*vācām atītaviśrāntir yoganidrā*) que é obtida por meio dos ensinamentos do guru.

*Yoganidrā* é mencionado no *Mahāmāyātantra* Budista (2.19ab) como um estado em que os Buddhas perfeitos entram para ter a realização do conhecimento secreto. Explicando essa passagem, um comentador posterior chamado *Ratnākaraśānti* acrescenta que *yoganidrā* é como o sono, porque é absolutamente livre de distrações, e recebe este nome porque é ambos, yoga e sono.



**Figura 1**

Lord Viṣṇu mata Madhu e Kaiṭabha sobre suas coxas, enquanto *Yoganidrā* (A Grande Deusa) observa

Artista: Kailash Raj (Aquarela sobre Papel)

## Textos Medievais sobre Yoga

É apenas a partir dos séculos XI-XII que o termo *yoganidrā* surge em um texto de yoga: ou seja, um texto em que a prática de yoga é ensinada como o único meio para atingir a liberação (ao invés de gnose, ritual, devoção etc.). Exemplos disso são encontrados em diversos textos que ensinam Haṭha e Rājayoga. Aqui, o termo *yoganidrā* é utilizado como sinônimo de um estado profundo de meditação conhecido como *samādhi*, em que o yogin não tem pensamentos, não respira e não se move.

Em um texto de *Rājayoga* do século XII chamado *Amanaska*, muitos versos jogam com o fato de que o *samādhi* é similar a ambos, sono e vigília, mas está além de ambos. *Samādhi* é um sono yóguico, em que o yogin está adormecido para a realidade mundana, mas desperto para a realidade além dos objetos dos sentidos. O *Amanaska* (2.64) afirma:

Da mesma forma que alguém que subitamente desperta do sono e toma consciência dos objetos dos sentidos, assim o yogi desperta deste [mundo dos objetos dos sentidos] ao final de seu sono yóguico. (1)

Esse estado transcendental de sono yóguico (i.e., *samādhi*, *yoganidrā*) é atingido através da prática de Śāmbhavī Mudrā (na qual os olhos ficam entreabertos, com olhar internalizado, e o praticante permanece sentado, completamente imóvel), assim como do desapego completo e da devoção ao guru.

O sono yóguico do *samādhi* (*yoganidrā*) é descrito mais elaboradamente no *Yogatārāvalī* (24-26), um texto de yoga datado entre os séculos XIII-XIV que ensina ambos, Haṭha e Rājayoga:

[Este] extraordinário sono desprovido de indolência, que remove [quaisquer] pensamentos do mundo da multiplicidade, manifesta-se para o indivíduo quando todos os apegos prévios tiverem desaparecido, por conta da superioridade de sua consciência internalizada. O *yoganidrā*, no qual uma extraordinária felicidade

surge da prática ininterrupta, floresce no yogin cuja base de pensamentos intencionais e volicionais tiver sido cortada, e cuja rede de Karma tiver sido completamente removida. Tendo dominado a cessação [da mente durante o sono] sobre o leito do quarto estado, que é superior aos três estados, a começar pelo mundano, Ó amigo, adentre eternamente este extraordinário sono desprovido de pensamentos, que [não] consiste [de nada além] de consciência. (2)

Estendendo a metáfora do sono, o yogin em *yoganidrā* não dorme sobre uma cama comum, mas sobre o leito do quarto estado (*turīya*), que é apenas um outro sinônimo para *samādhi* nos textos de *Haṭha e Rājayoga*. *Samādhi* é o quarto estado porque está além dos três estados comuns de vigília, sonho e sono profundo, que são experimentados por pessoas comuns.

Referências a um quarto estado (*turīya*) além da vigília, do sonho e do sono profundo podem ser encontradas no *Māṇḍūkyaopaniṣad* e em textos posteriores do Advaitavedānta como o *Gaudapādakārikā*, um comentário (sobre a *Māṇḍūkya*), geralmente datado entre os séculos VI e VII d.C.

Na tradição do Advaitavedānta, *turīya* é uma experiência gnóstica de uma realidade não-dual, além da realidade mundana. Nesta tradição, a maior importância é dada a ouvir e contemplar os ensinamentos das Upaniṣads, e não à prática de yoga. O termo *yoganidrā* não é encontrado nos primeiros textos dessa tradição (na verdade, ele ocorre somente em algumas poucas e relativamente recentes Yoga-upaniṣads), e é duvidoso que praticantes gnósticos sequer aspirariam ao estado pétreo de *samādhi/yoganidrā* do Haṭha ou do Rājayoga.

Tanto o *Amanaska* quanto o *Yogatārāvalī* (mencionado acima) eram conhecidos pelo autor da *Haṭhapradīpikā*, que foi escrito no século XV e tornou-se o texto definitivo sobre Haṭhayoga. *Yoganidrā* aparece no quarto capítulo da *Haṭhapradīpikā*, que descreve como a Khecarī Mudrā (i.e., voltar a língua para trás e inseri-la na cavidade nasofaríngea) pode ser utilizada para atingir o *samādhi*. O texto (4.49) afirma:

Deve-se praticar Khecarī Mudrā até adormecer em yoga. Para aquele que atingiu Yoganidrā, a morte jamais ocorre. (3)

O comentador Brahmānanda complementa que, neste verso, yoga significa a cessação de toda a atividade mental (*sarvavṛttinirodha*).

O significado de *yoganidrā* como *samādhi* persistiu no século XVIII, como visto em uma suposta Yoga-upaniṣad, a *Maṇḍalabrāhmanopaniṣad* (2.5.2):

[O yogin] que é capaz de mover-se ao redor de todo o mundo, tendo plantado sua semente no céu do ātman supremo, torna-se liberado enquanto vivo ao buscar o estado de completa bem-aventurança no sono Yóguico (*yoganidrā*), que é puro, não-dual, livre de inércia, natural e desprovido de mente. (4)

Em seu comentário sobre esta passagem, Upaniṣadbrahmayogin descreve *yoganidrā* como sendo *nirvikalpasamādhi*, que é o termo utilizado para referir-se ao estado mais elevado de *samādhi* em alguns textos do Advaitavedānta (e.g., *Vedāntasāra* 193, etc.).



**Figura 2:** Yoganidrāsana, Light on Yoga, B.K.S. Iyengar, p. 306 (1979 ed.)

Vale ressaltar que *yoganidrā* foi adotado como nome de uma postura yóguica (*āsana*) no século XVII. O *Yoganidrāsana* é assim descrito no *Haṭharatnāvalī* (3.70):

Tendo colocado as pernas ao redor da nuca e enlaçando as costas com ambas as mãos, o yogin deve dormir (*śayana*) nesta [postura]. O *Yoganidrāsana* concede bem-aventurança. (5)

## 2. PRECEDENTES DA PRÁTICA MODERNA

Em adição à compreensão de *yoganidrā* como um estado meditativo a ser atingido, Swāmī Satyānanda utiliza o termo como nome para uma sistematização única de diversas técnicas de yoga de diferentes tradições religiosas, tanto modernas quanto medievais. Na discussão abaixo, os antecedentes medievais foram indicados, quando possível. Não é certo que Satyānanda tivesse conhecimento todos esses precedentes específicos quando criou sua prática sistematizada de Yoga Nidra. Porém, a existência e ausência de precedentes nos dão algumas indicações das influências da tradição e da inovação.

Swāmī Satyānanda (2009: 69-73) explica a técnica Satyananda Yoga Nidra como sendo composta de sete partes:

- ✦ Preparação
- ✦ Resolução
- ✦ Rotação de Consciência
- ✦ Consciência da Respiração
- ✦ Sentimentos e Sensações
- ✦ Visualização
- ✦ Conclusão da Prática

## 2.1. Preparação

Satyānanda dá a instrução de que deve o indivíduo deve permanecer em Śavāsana.

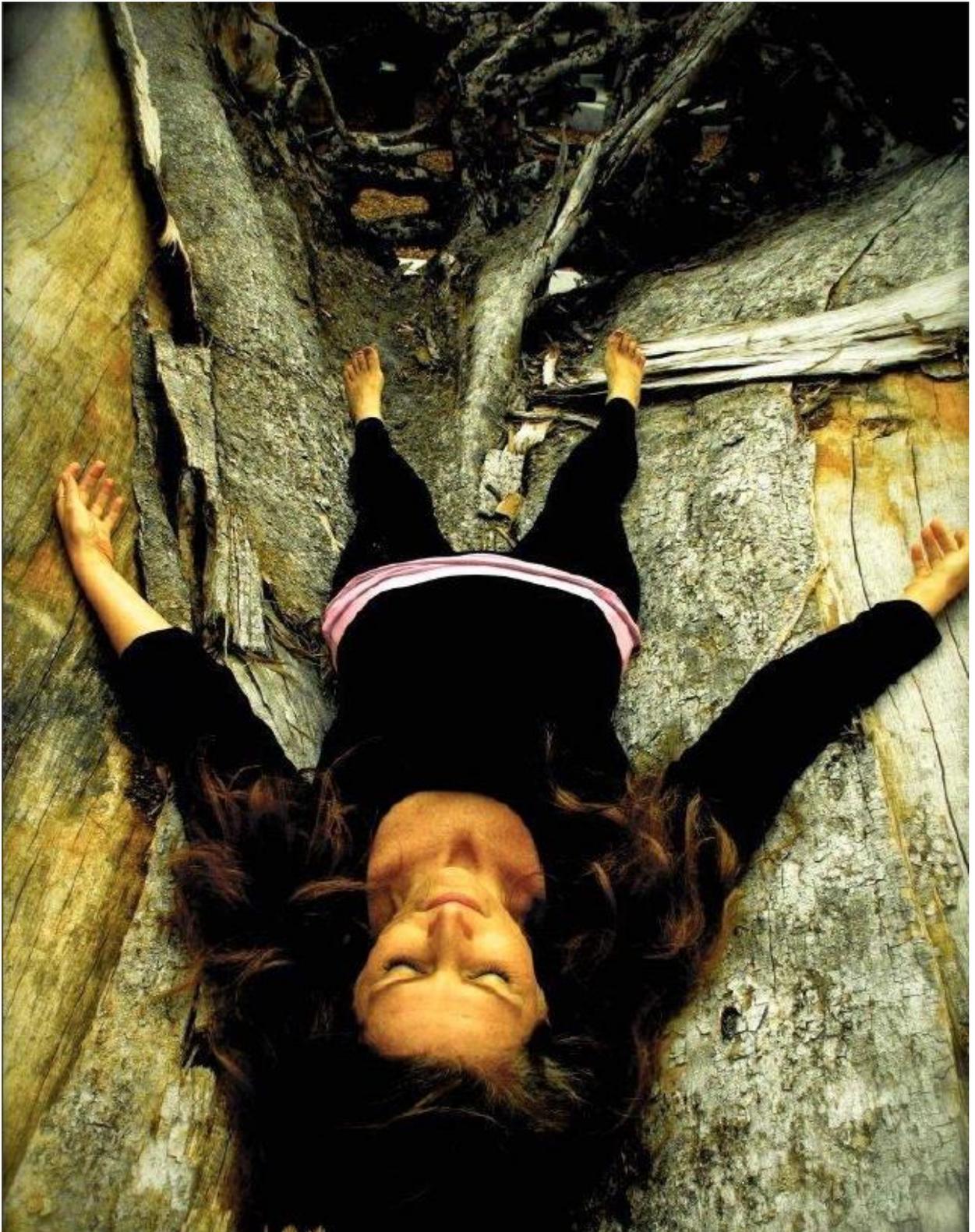
A primeira referência em um texto de yoga a uma prática de deitar-se no chão como um corpo até que a mente se dissolva está em uma seção sobre Layayoga, no *Dattātreyayogaśāstra*, do século XII. Essa técnica de Layayoga, que ainda não era considerada uma postura de yoga (*āsana*), provavelmente deriva de Tantras anteriores como o *Vijñānabhairavatantra*, em que técnicas meditativas simples (deitar-se no chão em posição supina, por exemplo) são ensinadas como meios de provocar a dissolução da mente (*cittalaya*). Portanto, a escolha de Satyananda da posição supina como uma postura para técnicas meditativas não é nova nas tradições indianas de yoga.

Como uma postura de yoga (*āsana*), o Śavāsana remonta à *Haṭhapradīpikā*, do século XV. Neste texto, ele é descrito da seguinte forma:

Deitar-se em posição supina como um cadáver sobre o chão é Śavāsana. Ele remedia a fadiga e causa a parada da mente. (6)

É possível que, inspirados pela *Haṭhapradīpikā*, gurus do yoga moderno como BKS Iyengar tenham ensinado que o Śavāsana deve ser praticado após outros *āsanas*, para aliviar a fadiga. O livro *Asana Pranayama Mudra Bandha*, de Satyānanda, também ensina o Śavāsana com esse propósito.

Porém, no caso de Satyananda Yoga Nidra, Śavāsana é simplesmente o primeiro de sete estágios. A estrutura deliberada do Yoga Nidra o diferencia da prática do Śavāsana como um remédio específico para a fadiga.



**Figura 3:** Śavāsana. Crédito da foto: Ben Fulcher.

## 2.2 Resolução: Sankalpa

No início da prática, o praticante é instruído a formular um ‘Sankalpa’ pessoal, que é descrito como uma afirmação curta, positiva e clara, como ‘Eu despertarei meu potencial espiritual’, ‘Eu terei sucesso em tudo que empreender’, etc.

A palavra sânscrita *saṅkalpa* ocorre frequentemente em textos de yoga, normalmente com o significado de pensamento intencional. De forma bastante diferente do Satyananda Yoga Nidra, o yogin medieval, cujo objetivo era o *samādhi*, buscava tornar-se livre de todos os *saṅkalpas*. Por exemplo, o *samādhi* é descrito da seguinte forma no *Amanaska* (2.22):

Esta extraordinária absorção meditativa, na qual todos os *saṅkalpas* foram cortados e todo o movimento cessou, é inteligível apenas para o próprio indivíduo e está além da esfera das palavras. (7)

Fora dos textos de yoga, o termo *saṅkalpa* pode referir-se ao resultado desejado de uma ação, especificamente um ritual ou observância ascética. Isso é explicado numa importante escritura sobre os deveres religiosos Hindus (*dharma*), chamada *Manusmṛiti* (2.3):

O Desejo (*kāma*) é baseado no pensamento intencional (*saṅkalpa*), e a execução de sacrifícios deriva do pensamento intencional. Todas as observâncias ascéticas [como banhar-se] e restrições [como a não-violência] são consideradas pela tradição como derivadas do pensamento intencional.

Este tipo de *saṅkalpa* também é rejeitado pelo *Amanaska* (2.104):

O yogin não abandona rituais [védicos]. Pois, [no estado de não-mente] ele é abandonado pelos rituais, simplesmente por causa da cessação de *saṅkalpa*, que é a raiz causal dos rituais. (8)

Aparentemente, Swāmī Satyānanda adotou a palavra *saṅkalpa* para integrar a prática de autossugestão, como evidenciado pelos Sankalpas recomendados, como ‘Eu serei bem-sucedido em tudo que realizar.’ Mark Singleton, em seu excelente artigo chamado “*Salvation through Relaxation: Proprioceptive Therapy and its Relationship to Yoga*”, encontrou as origens desta prática nas terapias ocidentais de relaxamento do século XIX (ver *Journal of Contemporary Religion*, Vol. 20, No. 3, 2005 pp. 289–304). Singleton também identifica muito da retórica ocidental do relaxamento (e.g. estresse e tensão como causas de doenças, o relaxamento como cura, etc.) que está presente no discurso de Satyānanda sobre o Yoga Nidra.

É possível que existam paralelos entre o uso de Satyānanda do termo *saṅkalpa* e seu significado no contexto ritual (i.e., o resultado desejado). Fica claro que uma afirmação como ‘Eu serei bem-sucedido em tudo que realizar’ é o resultado desejado. Porém, Satyānanda integrou o pensamento intencional a uma prática meditativa com o objetivo de atingir um resultado desejado. Isso contrasta com as práticas meditativas medievais, que tinham como objetivo a aniquilação do pensamento intencional e do desejo. O estágio de Resolução (Sankalpa) no Satyānanda Yoga Nidra aparenta ser uma inovação inspirada por terapias de relaxamento ocidentais.

### 2.3. Rotação da Consciência

#### **Mover a mente de uma parte do corpo para outra em uma sequência definida**

Na introdução do livro *Yoga Nidra*, Swāmī Satyānanda (2009:3) revela que sua inspiração para a rotação da consciência foi a prática de *nyāsa*, como descrita em diversos Tantras. Ele dá o exemplo de *aṅguṣṭhādīṣaḍaṅganyāsa* (i.e., fixar mantras-semente em seis membros, começando com os dedos), e cita a edição de Sir John Woodroffe do *Mahānirvāṇatantra*. A seção relevante da tradução de Woodroffe (capítulo 3, 39-43) parece ser a seguinte:

Agora ouça, Querida, enquanto falo sobre Anga-nyasa e Kara-nyasa (39-40). Ó, grande e adorável Devi! A sílaba Om, as palavras Sat, Chit, Ekam, Brahma, devem ser pronunciadas sobre o polegar, o dedo ameaçador, os dedos médio, sem nome, e pequeno, respectivamente, seguidas em cada caso pelas palavras Namah, Svaha, Vashat, Hung e Vaushat; e Om Sachidekam Brahma deve ser dito sobre a palma e dorso da mão, seguido pelo mantra Phat (41, 42). O discípulo adorador deve, dessa maneira, com sua mente sob controle, executar Anga-nyasa de acordo com suas regras, começando pelo coração e terminando com as mãos (43).

Parece plausível que Satyānanda possa ter derivado uma sequência básica de pontos no corpo da prática tântrica de *nyāsa*. Ele deve ter elaborado a partir desta sequência básica para chegar à que é vista em seu livro.

Além disso, há um precedente claro no yoga medieval para a prática de *pratyāhāra* (i.e. retirada dos sentidos) por meio do movimento sequencial da respiração através de dezoito pontos vitais (*marmasthāna*) no corpo. O sétimo capítulo do *Yogayājñavalkya*, do século XIV, descreve esta forma de *pratyāhāra*, que parece ser um antecedente das técnicas de “escaneamento” do corpo das terapias de relaxamento modernas. Ela é descrita da seguinte forma (7.6-31ab):

Reter a respiração nos dezoito pontos vitais (*marmasthāna*), trazendo-a de um ponto para o outro, é conhecido como Pratyāhāra. Oh, Gārgi, os dois Ásvins, os melhores médicos dos deuses, ensinaram os pontos vitais do corpo para a obtenção de poderes (*siddhi*) e da liberação através de yoga. Ouça, vou enumerar todos em sua sequência correta. Os dois dedões dos pés, os tornozelos, o meio das pernas, a raiz das pernas, o meio dos joelhos, e as coxas, e o ânus. Em seguida, o centro do corpo, o pênis, o umbigo, o coração, a garganta, a raiz do palato, a raiz do nariz, os olhos, [o ponto] entre as sobrancelhas, a fronte e o topo da cabeça. Estes são os pontos vitais.

Agora ouça suas medidas, uma a uma. A medida [da planta] do pé até o tornozelo é a largura de quatro dedos e meio. Do tornozelo até o meio da perna são dez dedos. Do meio da perna até a raiz da perna são onze dedos. Da raiz da perna até

o joelho são dois dedos. Do joelho até o meio da coxa são nove dedos. Do meio da coxa até o ânus são nove dedos. Do ânus até o centro do corpo são dois dedos e meio, e do centro do corpo até o pênis são dois dedos e meio, do pênis até o umbigo são dois dedos e meio, do umbigo até o coração são quatro dedos, do coração até a garganta são seis dedos, da garganta até a raiz da língua são quatro dedos, da raiz da língua até a raiz do nariz são quatro dedos, da raiz do nariz até o ponto no olho é a metade da largura de um dedo. Daí até o centro das sobrancelhas, que é o interior do *ātman*, é a metade da largura de um dedo, do centro das sobrancelhas até a frente são dois dedos, da frente até o que é conhecido como “espaço” [o topo da cabeça] são três dedos. Tendo elevado a respiração, assim como a mente, através destes pontos vitais, o yogin deve retê-la [em cada um deles]. Tendo trazido a respiração através de cada ponto, o yogin [assim] executa Pratyāhāra. Todas as doenças desaparecem e, para este yogin, o yoga se realiza.

Outros yogins e homens peritos em yoga ensinam Pratyahāra [da seguinte forma.] Oh, bela mulher, ouça, vou explicar-lhe. Deve-se reter a respiração como um vaso cheio, assim como a mente, dos dedões dos pés até o topo da cabeça. Isso é ensinado pelos sábios como *prāṇāyāma*. Trazendo a respiração da abertura no espaço [no topo da cabeça,] deve-se retê-la na frente. Novamente, trazendo-a da frente, deve-se retê-la [no ponto] entre as sobrancelhas. Trazendo-a [do ponto] entre as sobrancelhas, deve-se retê-la nos olhos. Trazendo a respiração dos olhos, deve-se retê-la na raiz do nariz. Da raiz do nariz, deve-se reter a respiração na raiz da língua. Trazendo-a da raiz da língua, deve-se retê-la na garganta. Da garganta, retenha-a no coração; do coração, retenha-a no umbigo; do umbigo, retenha-a novamente no pênis; do pênis, retenha-a no centro do corpo; do meio do corpo, retenha-a no ânus; do ânus, retenha-a na raiz das coxas; daí, retenha-a na raiz da perna; daí, retenha-a no centro da perna. Trazendo-a do meio da perna, retenha-a nos tornozelos. Dos tornozelos, oh, Gārgi, deve-se retê-la nos dedões dos pés. Tendo trazido a respiração de ponto em ponto, o homem sábio deve retê-la dessa maneira. Ele torna-se purificado de todo o pecado e vive por tanto tempo quanto a lua e as estrelas. (9)

Não há nenhuma indicação no livro de Swāmī Satyānanda sobre Yoga Nidra de que ele tivesse conhecimento da prática medieval de *pratyāhāra* descrita acima. No entanto, ele afirma:

Yoga nidra é um aspecto de *pratyahara* que leva aos estados mais elevados de concentração e *samadhi*. (2009: 2).

#### 2.4. Consciência da Respiração

**Observar a respiração nas narinas, no peito ou na passagem entre o umbigo e a garganta sem forçá-la ou alterá-la**

Até onde sabemos, não há nenhuma técnica de meditação (*dhyāna*) em textos de yoga medievais em sânscrito que seja descrita como a observação passiva (i.e., consciência) da respiração natural. Quando a respiração é o foco da prática, ela é deliberadamente alterada de alguma forma (i.e., *prāṇāyāma*) ou desaparece espontaneamente através de alguma técnica de meditação. O desaparecimento espontâneo da respiração é um requisito para o *samādhi*.

Uma exceção possível poderia ser o Ajapā mantra, que não é explicitamente descrito como uma atenção passiva à respiração, mas podemos inferir, razoavelmente, que isso seria necessário para a prática. O Ajapā mantra é mencionado em diversos textos medievais, e é descrito da seguinte maneira no *Vivekamārtaṇḍa* (séc. XII-XIII):

[A respiração] sai com o som ‘ha’ e entra novamente com o som ‘sa’. O Jīva sempre repete este mantra ‘haṃsa, haṃsa’. Há setenta e duas mil e seiscentas respirações em um dia e uma noite. O Jīva sempre repete o [Ajapā] mantra este mesmo número de vezes. (10)

O *Vivekamārtaṇḍa* diz, mais adiante, que o Ajapā mantra, também conhecido como o Gāyatrī Mantra para os yogins, eleva a Kuṇḍalinī. Considera-se, em geral, que a ascensão da Kuṇḍalinī através do canal central causa a parada da respiração e a

dissolução da mente. A *Gheraṇḍasaṃhitā* (5.86-94) descreve como o Ajapā mantra conduz a Kevalakumbhaka, a retenção espontânea da respiração.

O objetivo da prática de consciência da respiração de Satyānanda é o relaxamento profundo (2009: 71). No entanto, ele afirma:

A consciência da respiração não promove apenas o relaxamento e a concentração, mas também desperta energias mais elevadas e as direciona para cada célula do corpo. Ela auxilia [a realização] de pratyahara do corpo sutil nas práticas subsequentes.

Poderíamos também citar a prática budista de observação da respiração chamada *ānāpānnaṣati*, que é ensinada no *Satipaṭṭhāna Sutta*, e seria de grande ajuda se alguém pudesse comentar a respeito da possibilidade de que uma prática como essa (ou qualquer outra, antiga ou medieval) tenha inspirado a técnica de consciência da respiração de Satyananda. Em um artigo sobre o sistema de yoga de uma seita jainista moderna chamada Terāpanthī (ver *Yoga in Practice*, editado por David G. White, pp. 365-82, 2012), foi descoberto que o uso da atenção passiva à respiração na meditação foi inspirado pelo Vipassana de Goenka.

## 2.5. Sentimentos e Sensações

### Pareamento de sentimentos opostos (e.g., calor e frio, peso e leveza, dor e prazer etc.)

Em um texto de yoga medieval, há uma descrição de *samādhi* como ‘a união dos opostos’ (*sarvadvandvayor aikyaṃ* – ver a edição de Nowotny do *Gorakṣaśataka*, verso 185). Em outros textos, o yogin é descrito como livre de opostos (*dvandvavinirmukta* – ver *Śivasāṃhitā* 3.27, 5.154) e como possuidor de uma mente em que os opostos desapareceram (*naṣṭadvandva* – *Maṇḍalobrāhmaṇopaniṣat* 3.1.4). De fato, no *Yogabīja* (90), yoga é descrito como a união da multitude de opostos (*dvandvajālasya saṃyogo yoga ucyate*).

Não fica claro se essas expressões inspiraram Swāmī Satyānanda a trabalhar com sentimentos opostos e sensações em seu Yoga Nidra. Ele afirma, porém, que este componente da prática harmoniza os hemisférios opostos do cérebro (2009: 72)

A diferença parece ser que os textos medievais falam de um estado que transcende os opostos, enquanto Satyānanda os incorpora a uma prática meditativa.

## 2.6. Visualização

No Satyananda Yoga Nidra, o praticante visualiza imagens que são nomeadas ou descritas pelo instrutor. Tais imagens incluem paisagens, oceanos, montanhas, templos, santos, flores etc., assim como *cakras*, o *liṅga*, a cruz e o ovo dourado.

Práticas de visualização eram a marca registrada do yoga Tântrico. Meditação (*dhyāna*) no Tantra se referia, geralmente, à visualização de alguma deidade. As descrições podem tornar-se bastante complexas, frequentemente entrelaçando imagens, doutrina e metafísica.

Diferentemente do yoga Tântrico, práticas de visualização são amplamente ausentes dos primeiros textos de Rāja e Haṭhayoga, mas tais práticas foram incorporadas a textos de yoga posteriores (i.e., após o século XVI). Veja, por exemplo, a descrição da prática de meditação (*dhyāna*) na *Gheraṇḍasaṃhitā*, do século XVIII.

Satyānanda, obviamente, experimentou com imagens que não seriam encontradas em descrições medievais de práticas de visualização (e.g., a cruz, o ovo dourado etc.), mas sua compreensão da prática, em termos de concentração (*dhāraṇa*) e meditação levando a um estado em que as distrações cessam, é similar à forma como a visualização foi integrada nos textos de yoga (i.e., como os auxiliares, *dhāraṇa* ou *dhyāna*, conduzindo ao *samādhi*).

## 2.7. Concluindo a prática:

A repetição do Sankalpa e o retorno gradual da mente ao estado de vigília.

Para uma discussão sobre sañkalpa, vide o item 2, acima.

## BIBLIOGRAFIA SELECIONADA

*Yoga Nidra*, Swami Satyananda Saraswati. Yoga Publicatins Trust, Munger, Bihar, India. 2009 (Sexta edição, reimpressa).

Referências ao *Mahābhārata*, aos Purāṇas e aos Tantras podem ser encontradas nas bibliotecas digitais de GRETEL (<http://gretel.sub.uni-goettingen.de/>) e Muktabodha (<http://www.muktabodha.org/>).

*Mahanirvana Tantra (Tantra of the Great Liberation)*, trad. Arthur Avalon (pseudônimo de Sir John Woodroffe). Publicado pela biblioteca de Alexandria (sem data: ISBN 1465537147).

## Citações de Textos de Yoga

As datas e detalhes bibliográficos desses textos sânscritos medievais de yoga podem ser encontrados nas primeiras duas páginas do artigo publicado: ‘Meaning of haṭha in Early Haṭhayoga’ de Jason Birch (*Journal of the American Oriental Society*).

### 1. *Amanaska* 2.64

yathā suptotthitaḥ kaś cid viṣayān pratipadyate |  
jāgraty eva tato yogī yoganidrākṣaye tathā ||

### 2. *Yogatārāvalī* 24-26

pratyagvimarsātiśayena puṃsāṃ prācīnasaṅgeṣu palāyiteṣu |  
prādur bhavet kā cid ajāḍyanidrā prapañcacintāṃ parivarjayantī ||  
vicchinnaśaṅkalpavikalpamūle niḥśeṣanirmūlitakarmajāle |  
nirantarābhyāsanitāntabhadrā sā jṛmbhate yogini yoganidrā ||  
viśrāntim āsādyā turīyatalpe viśvādyavasthātritayoparisthe |  
saṃvinmayīṃ kām api sarvakālaṃ nidrāṃ sakhe nirviśā nirvikalpām ||

3. *Haṭhapradīpikā* 4.49

abhyaset khecarīm tāvad yāvat syād yoganidritaḥ |  
saprāptayoganidrasya kālo nāsti kadā cana ||

4. *Maṇḍalabrāhmaṇopaniṣat* 2.5.2

sarvalokasaṃcāraśīlaḥ paramātmagagane binduṃ nikṣipya  
śuddhādvaitājādyasahajāmanaskayoganidrākhaṇḍānandapadānuvṛtṭyā jīvanmukto  
bhavati ||

5. *Haṭharatnāvalī* 3.70

atha yoganidrāsanam -  
pādābhyāṃ veṣṭayet kaṇṭham hastābhyāṃ pṛṣṭhabandhanam |  
tanmadhye śayanaṃ kuryād yoganidrā sukhapradā ||

6. *Haṭhapradīpikā* 1.34

uttānaṃ śavavad bhūmau śayanaṃ tac chavāsanam |  
śavāsanam śrāntiharaṃ cittaviśrāntikāraṃ ||

7. *Amanaska* 2.22

ucchinnasarvasaṅkalpo niḥśeṣāśeṣaceṣṭitaḥ |  
svāvagamyo layaḥ ko 'pi jāyate vāgagocaraḥ ||

8. *Amanaska* 2.104

na karmāṇi tyajed yogī karmabhis tyajyate hy asau |  
karmanāṃ mūlabhūtasya saṅkalpasyaiva nāśataḥ ||

9. *Yogayājñavalkya* 7.6-31ab

Uma passagem paralela a essa é encontrada na *Vasiṣṭhasaṃhitā* (3.61-74), composta algum tempo (talvez um século ou dois) antes do *Yogayājñavalkya*. Algumas das correções abaixo são baseadas em leituras da *Vasiṣṭhasaṃhitā*. Agradeço a James

Mallinson por informar-me que esta prática específica de *pratyāhāra* pode ser encontrada em um texto Vaiṣṇava anterior chamado *Vimānārcanākālpa* (97) cuja datação talvez remonte ao século IX (vide Gérard Colas, “Vaiṣṇava Saṃhitās”. *Brill Encyclopedia of Hinduism*, vol. 2, 153-167. Leiden: Brill, 2010).

- 7.6ab aṣṭādaśasu yad vāyor marmasthāneṣu dhāraṇam  
7.6cd sthānāt sthānāt samākṛṣya pratyāhāro nigadyate  
7.7ab aśvinau ca tathā brūtāṃ gārgi devabhiṣagvarau  
7.7cd marmasthānāni siddhyarthaṃ śarīre yogamokṣayoḥ  
7.8ab tāni sarvāṇi vakṣyāmi yathāvac chruṇu (em: chṛnu) suvrate  
7.8cd pādānguṣṭau ca gulphau ca jaṅghāmadhye tathaiva ca  
7.9ab cityor mūlaṃ ca jānvoś ca madhye corudvayasya ca  
7.9cd pāyumūlaṃ tataḥ paścād dehamadhyam ca meḍhrakam  
7.10ab nābhiś ca hṛdayam gārgi kaṅṭhakūpas tathaiva ca  
7.10cd tālumūlaṃ ca nāsāyā mūlaṃ cākṣṇoś ca maṅḍale  
7.11ab bhruvor madhyam lalāṭam ca mūrdhā ca munisattame  
7.11cd marmasthānāni caitāni mānaṃ teṣāṃ pṛthak śṛṇu  
7.12ab pādān mānaṃ tu gulphasya sārhdhāṅgulacatuṣṭayam  
7.12cd gulphāj jaṅghasya madhyam tu vijñeyam tad daśāṅgulam  
7.13ab jaṅghamadhyāc cityor mūlaṃ yat tad ekādaśāṅgulam  
7.13cd cityor mūlād varārohe jānuḥ syād aṅgulidvayam  
7.14ab jānvor navāṅgulam prāhur ūrumadhyam munīśvarāḥ  
7.14cd ūrumadhyāt tathā gārgi pāyumūlaṃ nāvāṅgulam  
7.15ab dehamadhyam tathā pāyor mūlād ardhaṅguladvayam  
7.15cd dehamadhyāt tathā meḍhraṃ tadvat sārhdhāṅguladvayam  
7.16ab meḍhrān nābhiś ca vijñeyā gārgi sārhdhadaśāṅgulam  
7.16cd caturdaśāṅgulam nābher hṛṇmadhyam ca varānane  
7.17ab ṣaḍāṅgulam tu hṛṇmadhyāt kaṅṭhakūpaṃ tathaiva ca  
7.17cd kaṅṭhakūpāc ca jihvāyā mūlaṃ syāc caturaṅgulam  
7.18ab nāsāmūlaṃ tu jihvāyā mūlāc ca caturaṅgulam  
7.18cd netrasthānaṃ tu tanmūlāt ardhaṅgulam itiṣyate

- 7.19ab tasmād ardhāṅgulaṃ viddhi bhruvor antaram ātmanaḥ  
7.19cd lalāṭākhyam bhruvor madhyād ūrdhvaṃ syād aṅguladvayam  
7.20ab lalāṭād vyomasamjñam syād aṅgulitrayam eva hi  
7.20cd sthāneṣv eteṣu manasā vāyum āropya dhārayet  
7.21ab sthānāt sthānāt samākṛṣya pratyāhāraṃ prakurvataḥ  
7.21cd sarve rogā vinaśyanti yogāḥ siddhyanti (em: yogāḥ siddhyati) tasya vai  
7.22ab vadanti yoginaḥ kecid yogeṣu kuśalā narāḥ  
7.22cd pratyāhāraṃ varārohe śṛṇu tvaṃ tad vadāmy aham  
7.23ab sampūrṇakumbhavad vāyum aṅguṣṭhān mūrdhamadhyataḥ  
7.23cd dhārayed anilaṃ (?em:dhārayen manasā) buddhyā prāṇāyāmapracoditaḥ  
7.24ab vyomarandhrāt samākṛṣya lalāṭe dhārayet punaḥ  
7.24cd lalāṭād vāyum akṛṣya bhruvor madhye nirodhayet  
7.25ab bhruvor madhyāt samākṛṣya netramadhye nirodhayet  
7.25cd netrāt prāṇam samākṛṣya nāsāmūle nirodhayet  
7.26ab nāsāmūlāt tu jihvāyā mūle prāṇam nirodhayet  
7.26cd jihvāmūlāt samākṛṣya kaṅṭhamūle (em: -kūpe) nirodhayet  
7.27ab kaṅṭhamūlāt (em: -kūpāt) tu hṛṇmadhye hṛdayān nābhimadhyame  
7.27cd nābhimadhyāt punar meḍhre meḍhrād vahnyālaye tataḥ (em:dehasya madhyame)  
7.28ab dehamadhyād gude gārgi gudād evorumūlake  
7.28cd ūrumūlāt tayor madhye tasmāj jānvor nirodhayet  
7.29ab citimūle tatas tasmāj jaṅghayor madhame tathā  
7.29cd jaṅghāmadhyāt samākṛṣya vāyum gulphe nirodhayet  
7.30ab gulphād aṅguṣṭhayor gārgi pādayos tan nirodhayet  
7.30cd sthānāt sthānāt samākṛṣya yas tv evam dhārayet sudhīḥ  
7.31ab sarvapāpaviśuddhātmā jīved ā candratārakam

10. *Goraḥśāṭaka* 42-43 (edição de Nowotny).

Este texto é uma versão posterior do Vivekamārtaṇḍa. O manuscrito mais antigo do Vivekamārtaṇḍa contém versos sobre o mantra ajapā, mas não o 43 abaixo.

42ab hakāreṇa bahir yāti sakāreṇa viśet punaḥ

42cd haṃsa haṃsety amuṃ mantraṃ jīvo japati sarvadā

43ab ṣaṭṣatāni divārātrau sahasrāṇy ekaviṃśatiḥ

43cd etatsaṅkhyānviṭaṃ mantraṃ jīvo japati sarvadā



editora  
svarupa