

ARTIGO 1

PANORAMA HISTÓRICO DO PRĀṆĀYĀMA¹

Em *sūtras* tais como *Āśvalāyanaśrautasūtra* 2.7, 5.2, *Satyāśādhāśrautasūtra* 2.1, *Āpastambhadharmasūtra* 2.5.15, *Baudhāyanadharmasūtra* 4.I.25-29, *Baudhāyanagr̥hyasūtra* 3.3.5 e *Gautamadharmasūtra*, vemos que a prática de *prāṇāyāma* era apenas uma parte de algumas cerimônias religiosas. Nesses *sūtras*, também fica claro que a palavra *prāṇāyāma* só era aplicada a *ābhyantara kumbhaka*. Por não haver nenhuma citação de *pūraka* e *recaka*, é difícil sabermos se havia qualquer prescrição em relação ao tempo de duração para os três componentes do *prāṇāyāma*, ou seja, *pūraka*, *kumbhaka* e *recaka*. Em *Āpastambhadharmasūtra* 2.5.15, entretanto, é evidente que, de acordo com algumas autoridades, *kumbhaka* devia ser mantido até que se exaurisse a capacidade física de se reter o fôlego. Quem explica isso é Haradatta, em seu comentário *Ujjvalā*: “*yāvadaṅgānām glānirbhavati tāvat prāṇānāyacchet*”, que significa que o fôlego deveria ser retido até a exaustão dos membros. O *Āśvalāyanaśrautasūtra*, porém, pede que o fôlego seja retido apenas até o limite da capacidade (*yathāśakti aprāṇan*). Outro ponto que merece consideração é que ambos os *sūtras*, *Āśvalāyanaśrauta* e *Baudhāyanadharmasūtra*, prescrevem a recitação mental de alguns mantras durante a manutenção de *kumbhaka*. Particularmente, é de grande interesse a prescrição do *Baudhāyanadharmasūtra*, que pede a recitação men-

1. Esta é a tradução do artigo publicado pelo autor na “The Philosophico-Literary Section”, do periódico *Yoga-Mīmāṃsā*, v. 6, n. 1, de junho de 1956. [N.T.]

tal do *gāyatrī*² com *vyāhṛti*,³ *praṇava*⁴ e *śiras*.⁵ Como veremos adiante, essa orientação era a base da técnica do *prāṇāyāma*, tal como encontrada nos Smṛtis. No entanto, o ponto principal que aqui devemos notar quanto à evolução do *prāṇāyāma* é que essa prática não possuía posição independente, ao menos durante o período dos *sūtras* religiosos. Este pode ser considerado, assim, o primeiro estágio⁶ de sua evolução.

A seguir aparece o período Smṛti. Nele, o *prāṇāyāma* se caracteriza por duas alterações. A recitação do *gāyatrī* com *vyāhṛti*, *praṇava* e *śiras* tornou-se compulsória no *prāṇāyāma*, o qual alcançou uma posição independente, como um ato religioso em si mesmo, ainda que continuasse a ocupar uma posição subalterna em algumas cerimônias religiosas.

A recitação de *vyāhṛti* e outros mantras havia se tornado uma parte compulsória da técnica do *prāṇāyāma* ao lermos o código de leis de Manu (*Manusmṛti*), capítulo 6.70, e o comentário seguinte de Kullūka. O verso é como segue: “*prāṇāyāma brāhmaṇasya trayopi vidhivat kṛtaḥ / vyāhṛtipraṇavairyuktā vijñeyam paramam tapaḥ*”. A palavra *vidhivat* demonstra que este verso apresenta a técnica do *prāṇāyāma*. Ora, aqui *vyāhṛti* e *praṇava* foram mencionadas no próprio verso. Mas *gāyatrī* e *śiras* não foram mencionados. Essa omissão foi feita por Kullūka. Ele adiciona: “*gāyatrī śirasā ca yuktāḥ*”. *Yājñavalkyasmṛti* é muito claro

2. Um dos principais mantras, ou orações, do Hinduísmo. Também dá nome à métrica particular com que o mantra é formado. [N.T.]

3. As exclamações rituais que acompanham as libações: *bhūh*, *bhuvah* e *svah*. [N.T.]

4. Outro nome para o mantra *Om*. [N.T.]

5. Cabeça, pico, topo. [N.T.]

6. Devemos lembrar que os diferentes estágios da evolução do *prāṇāyāma* frequentemente se sobrepõem cronologicamente, pois, devido ao caráter conservador do Hinduísmo, mesmo o mais antigo estágio continua a persistir até o presente.

quanto a esse ponto. Em 1.23 ele afirma: “*gāyatrīm śirasā sārḍhaṃ japedvyāhr̥tipūrvikām / pratipraṇavasamyuktaṃ trirayaṃ prāṇa-samyamaḥ*”. Portanto, de acordo com Yājñavalkya, *prāṇāyāma* deve ser acompanhado de *gāyatrī* e *śiras*, bem como de *vyāhr̥ti* e *praṇava*. Este verso se repete em *Bṛhad̥yogiyājñavalkyasmṛti* 8.3. As citações acima referem-se ao *prāṇāyāma* como parte de algum rito religioso. Desse modo, ele continua a ocupar uma posição subordinada mesmo no período Smṛti. No entanto, durante esse mesmo período, o *prāṇāyāma* também alcançou uma posição independente, como uma prática que proporciona resultados físicos ou religiosos específicos. Por exemplo, em 6.71, Manu prescreve o *prāṇāyāma* para a eliminação da morbidez dos sentidos, comparando-o à ação da fornalha que remove a escória dos minérios. Ele diz: “*dahyan-te dh̥māyamānānāṃ dhātūnāmhi yatha malāḥ / tathendriyāṇāṃ dahyante doṣāḥ prāṇasya nigrāhāt*”.

Adiante, Manu advoga o *prāṇāyāma* em diversos pontos para a limpeza dos próprios pecados. Em 11.248, ele declara que até mesmo o assassino de embrião se liberta do pecado pela prática diária de 16 *prāṇāyāmas* por um mês com *vyāhr̥ti* e *praṇava* (obviamente). Ele descreve o mesmo poder purificador do *prāṇāyāma* em 11.149, 201, e assim por diante.

Sobre o assunto, o *Bṛhad̥yogiyājñavalkyasmṛti* declara que o *prāṇāyāma* tem o poder de elevar o homem até mesmo a Svarga,⁷ caso seja praticado uma centena de vezes todos os dias ao nascer do sol. O verso 8.40 é como segue: “*prāṇāyāmashataṃ kuryuḥ*

7. O Paraíso de Indra. No Hinduísmo, Svarga é um paraíso temporário situado no lendário monte Meru, onde os seres retos e abençoados que ainda não alcançaram a libertação aguardam seu próximo renascimento na Terra. A capital de Svarga é Amaravati. [N.T.]

sūryasyodayanam prati / nirmalāḥ svargamāyānti.../". Portanto, é evidente que o *prāṇāyāma* estava afirmando sua posição de independência durante o período Smṛti, ainda que tenha continuado a representar parte de alguns ritos religiosos. No que tange à sua técnica, ao longo desse período, quer ocupando uma posição subalterna ou independente, ele requeria a recitação mental de *gāyatrī*, *śiras*, *vyāhṛti* e *praṇava*.

Entretanto, tudo indica que, ainda durante Smṛti, outra influência começou a se afirmar, especialmente na última parte desse período, no que concerne à técnica do *prāṇāyāma*. Trata-se da influência dos Purāṇas. O Deus adorado nos períodos Védico e Smṛti, o Sol, teve de ceder consideravelmente seu lugar a Brahma, Viṣṇu e Maheśa. As imagens mentais desses três deuses foram então introduzidas na técnica do *prāṇāyāma* em escala considerável em lugar da meditação sobre o Deus Sol durante a recitação do *gāyatrī*, visto que *gāyatrī* é uma oração endereçada ao Deus Sol. Assim, de acordo com o que é citado no *Brhadhyogiyājñavalkyasmṛti*, durante a inalação, deve-se meditar sobre a imagem de Viṣṇu na altura do umbigo; durante a retenção do fôlego, deve-se meditar sobre a imagem de Brahma na altura do coração; e durante a exalação, deve-se meditar sobre a imagem de Maheśa na altura da frente. Ao lembrarmos que o Smṛti se situa aproximadamente no século VI E.C., não deve nos surpreender que o Deus Sol cedesse a Brahma, Viṣṇu e Maheśa na técnica do *prāṇāyāma*.

Há ainda outra alteração introduzida pelos Purāṇas na técnica: as unidades de tempo, ou "*mātrās*", que mediam a duração do tempo para *pūraka*, *kumbhaka* e *recaka*. Não há dúvida que a questão das unidades de tempo, para cada um desses

três componentes do *prāṇāyāma*, deve ter existido antes de os Purāṇas elaborarem essa parte do *prāṇāyāma*. Porém, as unidades de tempo detalhadas 1:4:2, ou 1:2:2, ou 1:1:1, foram principalmente criadas pelos autores dos Purāṇas. *Bhikṣu*⁸ observou corretamente em seu “*Yoga Vārttika*”:⁹ “*tametam purānoktam mātrābhedaṃ sāmānyato bhāṣyakāra āhā*”, significando que o “*bhāṣyakāra*”¹⁰ afirmou no geral aquilo que os Purāṇas apresentaram no detalhe quanto às unidades de tempo. Essas alterações introduzidas no período Smṛti representam o segundo estágio na evolução do *prāṇāyāma*.

No terceiro estágio evolucionário, o *prāṇāyāma* entra no campo místico ou espiritual e, tal como se fazia necessário para o desenvolvimento espiritual, a técnica do *prāṇāyāma* se simplificou, ainda que retivesse seu antigo prestígio como uma parte das práticas religiosas. No período Smṛti, *prāṇāyāma* devia ser compulsoriamente acompanhado por *gāyatrī*, *śīras*, *vyāhṛti* e *praṇava*, ou meditação sobre Brahma, Viṣṇu e Maheśa. Essa técnica, elaborada naturalmente, não permitiria que a mente se concentrasse. Portanto, apenas a recitação mental do *praṇava* foi mantida, enquanto a parte restante foi abandonada. Essa alteração foi mais provavelmente devida à influência de *Hiraṇyagarbha*.¹¹

8. Vijñānabhikṣu, filósofo indiano que viveu no norte da Índia no final do século XVI e início do século XVII. Ele produziu comentários sobre três diferentes escolas de filosofia hindu: Vedānta, Sāṃkhya e Yoga. [N.T.]

9. Explicação do significado, espécie de comentário. [N.T.]

10. O comentarista, aquele que produziu, uma explicação das escrituras. [N.T.]

11. Útero Dourado. De acordo com as tradições posteriores a Patañjali, Hiraṇyagarbha foi o criador do Yoga. Na cosmologia do Vedānta esse nome se refere ao útero da criação, ao primeiro ser emergido a partir do imanifesto. Desse modo, seria uma força cósmica primordial, em lugar de um indivíduo. Hiraṇyagarbha seria, então, um símbolo de poder ou graça, por meio do qual se inicia e revela o processo espiritual. [N.T.]

A evidência para essa nossa afirmação se encontra no *Bṛhad-yog iyājñavalkyasmṛti*, como mostraremos no próximo parágrafo. Após descrever a tripla característica do *prāṇāyāma* a partir de diferentes pontos de vista, o autor afirma: “*evaṃ tri-vidhamuddiṣṭaṃ prāṇāyāmasya lakṣaṇam / smṛtidṛṣṭaṃ bhavedetat siddhānte tvetadanyathā*”. Aqui, *Siddhānta* significa *Yogadarśana*,¹² tal como proposto por Hiranyagarbha. O verso significa: “Dessa maneira, descrevi a característica tripla do *prāṇāyāma*. Essa descrição está de acordo com os *Smṛtis*. No que tange ao *Siddhānta*, as características do *prāṇāyāma* são diferentes”. Essa diferente característica é apresentada pelo autor no verso seguinte, tal como segue: “*mātrāpramāṇayogena prāṇāpānani-rodhanāt / oṅkāreṇaiva kartavyaḥ prāṇāyāmo yathoditaḥ*”, que significa: “*Prāṇāyāma* deveria ser praticado tal como previamente descrito, concentrando-se na exalação e na inalação e utilizando-se as unidades de tempo, mas apenas com a recitação mental do *praṇava*”. O uso da partícula “*eva*” exclui o *gāyatrī*, *śiras* e *vyāhṛti*, assim como a meditação sobre Brahma, Viṣṇu e Maheśa.

Nesse terceiro estágio do *prāṇāyāma*, sua posição é independente, não estando ele atrelado a nenhum ritual. Visto que o *Yogadarśana* de Hiranyagarbha não nos é disponível, é difícil afirmar quais resultados ele esperava da prática do *prāṇāyāma*. Porém, quando entendemos que seus pontos de vista estão representados no *Bṛhad-yogiyājñavalkyasmṛti*, concluímos que ele considerava o *prāṇāyāma* como uma preparação para o *pratyāhāra*. Em 8.50, o *Smṛtikāra* afirma: “*pratyāhāraṃ tataḥ pashcāt cintayet tannibodhata*”, significando: “em seguida, deve-

12. O sistema ortodoxo de filosofia yóguica.

mos passar ao *pratyāhāra*. Entendê-lo”. Então ele segue descrevendo o que é o *pratyāhāra*.

Ao alcançar o quarto estágio evolucionário, o *prāṇāyāma* se torna completamente independente dos últimos vestígios da influência de *Smṛti*, transformando-se em uma parte independente da ciência psicofisiológica. Credita-se a Patañjali a colocação do *prāṇāyāma* nesse elevado pedestal. Ele elimina até mesmo o *praṇava* da técnica do *prāṇāyāma*. Seu *prāṇāyāma* é pura e simplesmente uma prática respiratória executada com atenção. De acordo com ele, ainda que seja um ato físico, possui efeitos psicológicos e psicofisiológicos. Em 2.52, ele afirma: “*tataḥ kṣīyate prakāshāvaraṇam*”, e, em 2.53: “*dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ*”, isto é, de acordo com ele, *prāṇāyāma* elimina os agentes (*rajas* e *tamas*) que obscurecem a luz espiritual, tornando a mente apta à concentração. Patañjali menciona quatro variedades de *prāṇāyāma*, sendo todas elas apenas diferentes variações de *kumbhaka*.

Muito provavelmente por Patañjali colocar o *prāṇāyāma* em uma base psicofisiológica independente, descartando até mesmo o *praṇava*, o *prāṇāyāma* passou a ser dividido em dois tipos principais: o tipo antigo, que requer a recitação mental de algum mantra, podendo mesmo ser o *praṇava*, e o novo tipo, que eliminou todo e qualquer mantra.

Os *haṭhayogins* são os responsáveis pelo quinto estágio evolucionário do *prāṇāyāma*. Em termos gerais, eles dividem o *prāṇāyāma* em oito variedades. Entretanto, essas variedades não estão fundamentadas em qualquer diferença na técnica de *kumbhaka*, mas nas técnicas de *recaka* e *pūraka*. Por conta da diferença na

técnica de *pūraka* em particular, atribuem-se diferentes resultados fisiológicos para diferentes tipos de *prāṇāyāma* ao se considerar mais o lado físico do que o mental dessa prática.

Os resultados fisiológicos, entretanto, são apresentados em termos ayurvédicos, nem sempre compreendidos pelos cientistas modernos. Em Kaivalyadhama fazemos um esforço no sentido de alinhar o *prāṇāyāma* com a moderna fisiologia, de acordo com estritos métodos laboratoriais. Nessa investigação, assimilamos as partes essenciais da técnica do *prāṇāyāma*, tal como desenvolvidas pelos *haṭhayogins*. Porém, como a técnica do *prāṇāyāma* permanece inalterada, esse esforço pode ser considerado como o quinto estágio evolucionário do *prāṇāyāma*.