

## ARTIGO 2

### PRĀṆĀYĀMA NA BHAGAVADGĪTĀ

*apāne juhvati prāṇam prāṇepānaṃ tathāpare /  
prāṇāpānagatī ruddhvā prāṇāyāmaparāyaṇāḥ //  
Bhagavadgītā 4.29*

De dois diferentes pontos de vista, este verso da *Bhagavadgītā* (B.G.) é de importância peculiar. Em primeiro lugar, nos mostra como *prāṇāyāma* havia sido elevado a uma posição independente na sua evolução, não apenas como mero exercício respiratório psicofisiológico para tornar a mente apta à concentração, mas como uma ação sacrificial independente que, ao final, leva à libertação da alma (“*yānti brahma sanātanam*”, B.G. 4.31, significando que eles alcançam o eterno Brahman). Em segundo lugar, particularmente por introduzir no campo do *prāṇāyāma*, talvez pela primeira vez, o que Patañjali chamou de “*bāhyavṛttiprāṇāyāma*” ou “*bāhyakumbhaka*”. A partir de nossos estudos e discussões sobre os *sūtras* de Patañjali sobre *prāṇāyāma*, vimos que, não apenas no período dos *sūtras* religiosos, mas também na Śvetāśvatara Upaniṣad, o *kumbhaka* mencionado é o “*ābhyantara kumbhaka*”. Sabemos que todos os comentaristas destes versos foram unânimes ao interpretá-los como referindo-se a *ābhyantara kumbhaka*. Porém, humildemente sugerimos que a interpretação deles não é muito convincente. Temos uma sensação definitiva de que o verso se refere a ambos, *ābhyantara* e *bāhya kumbhaka*.

Apresentaremos primeiro nossa interpretação do verso em questão, e, então, procederemos à análise das visões dos co-

mentaristas.

Ao colocarmos o verso em prosa, ele se apresenta como segue: “*apare prāṇāyāmaparāyaṇāḥ prāṇāpānagatī ruddhvā apāne prāṇam juhvati tathā prāṇepānaṃ juhvati*”.

Ora, antes de apresentarmos a tradução do verso, necessitamos compreender o que exatamente significa “*apāne prāṇam juhvati*” e “*prāṇe apānaṃ juhvati*”. *Prāṇa*, de acordo com muitos comentaristas, significa “*o ar que é emitido para fora dos pulmões durante a exalação*”, e *apāna* denota o ar tomado da atmosfera fora do corpo para dentro dos pulmões. Agora, devemos esclarecer o que se entende por sacrifício do *prāṇa*, pois “*juhvati*” é a terceira pessoa do plural do tempo presente da raiz verbal “*hu*”, que significa sacrifício. *Prāṇa* é sacrificado quando não se permite que ele saia dos pulmões, ficando confinado ao tórax, mesmo quando, no curso normal da respiração, ele tenha o direito a ser exalado. Quem se beneficia desse sacrifício? Obviamente, o beneficiado é *apāna*, que está inalado e fazendo seu trabalho físico, psicofisiológico ou espiritual dentro do corpo. Portanto, diz-se que *prāṇa* é sacrificado no interesse de *apāna*. Em simples termos, ele representa a retenção do alento, ou do fôlego, dentro do corpo, ou *ābhyantara kumbhaka*.

Caso o significado de “*apāne prāṇam juhvati*” tenha sido claramente compreendido, não deveria haver dificuldade em compreendermos a ideia de “*prāṇe apānaṃ juhvati*”. Neste caso, o processo se dá às avessas. *Apāna* é sacrificado, isto é, a inalação é impedida, o que normalmente deveria se dar após a exalação. No interesse de quem isto se dá? No interesse de *prāṇa*. O interesse de *prāṇa* não está somente na exalação

completa, mas também na manutenção da posição exalatória dos pulmões e do tórax pelo máximo tempo possível, de modo que as vantagens físicas, psicofisiológicas e espirituais que se acumulam sejam totalmente aproveitadas. Assim, diz-se que *apāna* é sacrificado no interesse de *prāṇa*. Este impedimento da inalação após exalação forçada é chamado por Patañjali de *bāhyavṛttiprāṇāyāma* ou *bāhyakumbhaka*.

Há, neste verso, alguma pista para que saibamos qual a profundidade da inalação e da exalação? Sim. Se desejamos atender totalmente os interesses de *apāna*, ele deve ser inalado até que qualquer inalação subsequente tenha se tornado impossível e a maior quantidade possível de ar tenha sido internalizada. Da mesma forma, se desejamos atender totalmente os interesses de *prāṇa*, ele deve ser exalado até que qualquer exalação subsequente tenha se tornado impensável, e a exalação deve ser forçada e tão profunda quanto possível.

Por quanto tempo *apāna* deve ser retido e *prāṇa* deve ser mantido fora? Estes versos não dão uma indicação direta. Porém, ao seguirmos a mesma linha de argumentação do parágrafo anterior, reter tanto quanto possível o *apāna* totalmente inalado e manter o *prāṇa* totalmente exalado fora do corpo pelo máximo tempo possível está no melhor dos interesses de *apāna* e de *prāṇa*, respectivamente.

Contudo, quanto ao *ābhyantaravṛttiprāṇāyāma*, encontramos instrução para reter o ar inalado tanto quanto possível, tanto no *Āśvalāyanaśrautasūtra* como no *Āpastambhadhar-masūtra*, tal como mencionado em nosso artigo anteriormente apresentado “Evolução do *Prāṇāyāma*”.

A partir de nossa discussão deste verso até aqui, podemos concluir seguramente que o movimento de *prāṇa*, isto é, “*prāṇagati*”, e o movimento de *apāna*, isto é, “*apānagati*”, devem ser imobilizados simultaneamente, tanto em *ābhyantara kumbhaka* como em *bāhya kumbhaka*. Para isso, o texto em si já é muito claro. Devemos entender “*prāṇāpānagatī*” como sendo o acusativo dual, assim como entenderam todos os comentaristas do verso, sendo o objeto de “*ruddhvā*”. Primeiro, devemos suspender esses dois movimentos e, então, executar a ação principal. As principais ações são duas, a saber, “*apāne prāṇam juhvati*”, ou seja, “o impedimento da inalação”, e “*prāṇe apānaṁ juhvati*”, ou seja, “o impedimento da exalação”.

A menos que entendamos o significado de *prāṇāpānagatī* como a parada simultânea de *prāṇagati* e de *apānagati*, até mesmo a respiração comum seria chamada de *prāṇāyāma*. Pois em *prāṇagati*, quando se inicia a exalação, *apānagati* ou a inalação deve estar sob controle e vice-versa. E, visto que a respiração comum nunca foi tomada como sendo *prāṇāyāma*, a simultaneidade de *prāṇāpānagatirodha* precisa ser admitida ao *prāṇāyāma*.

Somente desta maneira todas as partes do verso podem ser explicadas e interpretadas. Assim, a tradução do verso se dá da seguinte maneira: “Outros inclinam-se, na prática do *prāṇāyāma*, ao suspender simultaneamente tanto a exalação quanto a inalação e, assim, sacrificam *prāṇa* em *apāna* e *apāna* em *prāṇa*”.

A mais infeliz circunstância é a de que nenhum dos grandes *ācāryas* que escreveram seus comentários (*bhāṣyas*) sobre este verso interpretou-o da maneira como aqui fizemos. O único *ācārya* cujo enfoque mais se aproxima de nosso ponto de vista é Śrīmadānandatīrtha.<sup>1</sup> Porém, ele também acredita que o verso se refira apenas a *ābhyantara kumbhaka*. Repetiremos aqui a porção relevante de seu *bhāṣya* e também o comentário de Jayatīrtha.<sup>2</sup> O *bhāṣya* se desenvolve como segue: “*apare prāṇamapāne juhvati apānaṃ ca prāṇe / kumbhakasthā eva bhavantītyarthaḥ*” (“Outros inclinam-se, no *prāṇāyāma*, ao sacrificar *prāṇa* em *apāna* e também *apāna* em *prāṇa*. Significando, portanto, que eles praticam *kumbhaka*.”). Sobre este *bhāṣya*, Jayatīrtha comenta: “*apāne juhvati ityetat pūrakarecagakumbhakaparatayā kecit vyācakṣate tadasaī*” (“Alguns entendem o verso como referindo-se a inalação, exalação e retenção do alento. Mas isto não é correto.”).

De acordo com Jayatīrtha, portanto, é errado interpretarmos este verso como referindo-se a *pūraka*, *recaka* e *kumbhaka*, tal como alguns o fizeram. Ele nos dá duas razões para esse ponto de vista: a primeira, “*adhyāhārādiprasaṅgāt*”, isto é, por demandar alguma palavra para ser tomada como entendida; e a segunda, “*pūrakarecakayoḥ kumbhakārthatvena pr-thakprāṇāyām atvābhāvācca*”, isto é, inalação e exalação não podem ser *prāṇāyāmas* separados, pois têm por objetivo as-

---

1. Também conhecido como Madhvācārya (1238-1317), filósofo indiano e principal proponente da Tattvavāda (Verdadeira Filosofia), popularmente conhecida como Dvaita ou escola dualista de filosofia hinduísta. Ele foi um dos importantes filósofos do movimento bhakti (devocional). [N.T.]

2. Também conhecido como Tikācārya, um dos mais famosos dialéticos da história da filosofia indiana. Nascido no séc. XIV, d.C., ele pertencia à escola dualista, tendo escrito muitos comentários sobre a obra de Madhvācārya, sendo o mais famoso o Nyayasudha (néctar da lógica). [N.T.]

segurar a retenção do alento. Sua ressalva é que, se o verso se referisse aos três tipos de *prāṇāyāma*, *pūrakaprāṇāyāma*, *recakaprāṇāyāma* e *kumbhakaprāṇāyāma*, separadamente, tal como Śaṅkarācārya e outros fizeram, a palavra “*apare*”, que só é usada uma vez, teria de ser tomada como entendida duas vezes. Além disso, *recaka* e *pūraka* não são *prāṇāyāmas* independentes, mas apenas acessórios a *kumbhaka*, que, este sim, é *prāṇāyāma*. A única diferença entre nossa interpretação e a de Madhvācārya e Jayatīrtha é que eles pensam ser referido no verso apenas *ābhyantara kumbhaka*, enquanto nós acreditamos que ambos, *ābhyantara* e *bāhya kumbhaka*s, são mencionados. Nossa justificativa é a de que dois processos opostos e separados foram apresentados em “*apāne juhvati prāṇam*” e “*prāṇe apānaṃ (juhvati)*” para se alcançar o estágio de *kumbhaka*. A objeção de Jayatīrtha quanto a *adhyāhāra* não se aplica à nossa interpretação, pois, ainda que a natureza de *kumbhaka* seja dupla, ambas caem em uma única categoria, a saber, *kumbhaka*.

Tal como observado acima, ao se referir a “*kecit*” em seu comentário, Jayatīrtha parece considerar particularmente Śaṅkarācārya e Rāmānujācārya. Repetiremos a seguir os *bhāṣyas* destes dois grandes *ācāryas* para fins de esclarecimento. Śaṅkarācārya afirma:

*apāne apānavṛttau juhvati prakṣipanti prāṇaṃprāṇāvṛt-  
timpūrakākhyamprāṇāyāmaṃ kurvantīyarthah / prāṇe  
apānaṃ tathā apare juhvati recakākhyam prāṇāyāmaṃ  
kurvanti ityeta / prāṇāpānagatī mukhhanāsikābhyāṃ  
vāyornirgamanam prāṇasya gatih / tadviparyayeṇa  
adhogamanam apānasya gatih / te prāṇāpānagatī / ete*

*ruddhvā nirudhya prāṇāyāmaparāyaṇāḥ prāṇāyāma-  
tatparāḥ kumbhakākhyamprāṇāyāmaḥ kurvanti ityar-  
thaḥ /*

Rāmānujācārya apresenta o seguinte:

*teca(prāṇāyāmāḥ)trividhāḥpūrakarecakakumbhakabhe-  
dena / apāne juhvati prāṇam iti pūrakah / prāṇe apānaḥ  
iti recakah  
/ apāne juhvati prāṇam prāṇepānaḥ tathāpare  
/ prāṇāpānagatī ruddhva iti kumbhakah /*

A pergunta é: como esses brilhantes *ācāryas* podiam se referir a *pūraka* e *recaka* como sendo *prāṇāyāma*? Os *sūtras Śrauta*, *Dharma* e *Gr̥hya*, que mencionamos em nosso artigo “Evolução do *Prāṇāyāma*”, nunca falam de *pūraka* e *recaka*, mas se referem a *prāṇāyāma*, significando apenas *kumbhaka*. Quanto aos *Smṛtis*, o que tem maior autoridade entre eles claramente entende apenas *kumbhaka* como sendo *prāṇāyāma*. Por exemplo, quando *Manu* prescreve uma penitência na forma de 16 *prāṇāyāmas* por destruir um embrião (12.248), ou 6 *prāṇāyāmas* por inconscientemente matar insetos, por parte de um asceta (6.69), ou em 6.70, em que declara que mesmo três *prāṇāyāmas* realizados em conformidade com o ritual sejam uma grande penitência, ele certamente não encara *recaka*, ou *pūraka*, como sendo *prāṇāyāma*; do contrário, uma rodada de *pūraka*, *kumbhaka* e *recaka* seriam encarados como sendo três *prāṇāyāmas*. *Yājñavalkya* deixou isso ainda mais claro. Em *Sandhyopāsanā*, ele pede três *prāṇāyāmas*, cada um deles com a recitação mental de *vyāhrti*,<sup>3</sup> *praṇava*<sup>4</sup>

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

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

e *śiras*.<sup>5</sup> Ora, a palavra três não teria sentido se *prāṇāyāma* consistisse de *pūraka*, *kumbhaka* e *recaka*.

Nossa ideia é a de que foi sob a influência dos Purāṇas que *pūraka* e *recaka* passaram a também ser encarados como *prāṇāyāma*. Isto porque, por volta do século VII E.C., ou até mesmo antes, estes dois processos já haviam assumido a posição de *prāṇāyāma*. Por exemplo, o *Bṛhadhyogiyājñavalkya-smṛti*, que definitivamente foi influenciado pelos Purāṇas, afirma: “*pūrakḥ kumbhako recyaḥ prāṇāyāmastrilakṣaṇaḥ*”; e mais adiante, em 8.19 e 21, ele fala de *pūraka* e *recaka*, respectivamente, como “*marunnirodha*” e “*mahanirodha*”. Também no *Nārādīya Purāṇa* encontramos: “*recakaḥ pūrakashcaiva kumbhakaḥ shūnyakastathā / evam caturvidhaḥ proktaḥ prāṇyāmo maṇiṣibhiḥ*”. Aqui, *pūraka* e *recaka* são também denominados *prāṇāyāma*.

Qualquer que seja a influência sob a qual *pūraka* e *recaka* passaram a ser encarados como *prāṇāyāma*, o significado do verso da *Gītā* aqui discutido só pode ser entendido de uma maneira, a que seguimos neste artigo.

---

5. Cabeça, pico, topo. [N.T.]