

# Dattātreyaśāstra: o discurso de Dattātreya sobre yoga

**James Mallinson**



editora  
svarupa

# Dattātreyaśāstra: o discurso de Dattātreya sobre yoga

**Tradução Sânscrito-Inglês**

James Mallinson

**Tradução Inglês-Português**

Gabriella de Alarcón Guimarães

**Revisão**

Marcos Aquino

Edição de 2021

São Paulo: Editora Svarupa

Original em inglês disponível em: <https://soas.academia.edu/JamesMallinson>



com colaboração de:



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

# Discurso de Dattātreyā sobre Yoga\*<sup>1</sup>

James Mallinson<sup>2</sup>

Junho 24, 2013

Tradução para o português: Gabriella de Alarcón Guimarães

Revisão: Marcos Aquino<sup>3</sup>

(1) Para aquele que tem a forma de Narsingh, cujo 'eu' é consciência, cuja verdadeira forma é a bem-aventurança, e que é definido pelas três palavras que começam com *tat*, homenagem!

(2-5) Depois de vagar por toda a terra na esperança de aprender yoga, o melhor dos sábios, Sāṃkr̥ti, chegou à floresta sagrada Naimiṣa, que foi adornada com árvores cheias de variadas flores de cheiro doce e de ótimas frutas deliciosas, e poças de água. Enquanto vagava por ali, aquele sábio encontrou o grande muni Dattātreyā, sentado em uma plataforma sob uma mangueira em postura de lótus-amarrado, o olhar fixo na ponta do nariz, resplandecente com as mãos em concha no colo.

---

<sup>1</sup> Esta tradução é baseada na edição crítica de James Mallinson do *Dattātreyayogaśāstra*, que foi lida com o Professor Alexis Sanderson, Dr. Péter-Dániel Szántá, Jason Birch e Dr. Andrea Acri no All Souls College, Oxford em 2012. Muito obrigado a eles por suas valiosas contribuições. A edição será publicada posteriormente com uma introdução e uma tradução comentada.

<sup>2</sup> Nota dos Tradutores: James Mallinson é Professor Sênior em Sânscrito e Civilização Indiana Clássica na SOAS, Universidade de Londres. Sua pesquisa foca a tradição do yoga, em particular os textos, técnicas e praticantes de *haṭhayoga* tradicional. Ele editou e traduziu diversos textos sobre *haṭhayoga* desde seu período de conformação, entre os séculos onze e quinze d.C., e publicou verbetes de enciclopédia e artigos sobre a história do yoga. Seus métodos primários de pesquisa, em adição a filologia, são etnografia e história da arte. Ele passou diversos anos vivendo com ascetas hindus e yogis na Índia e foi honrado com o título de 'mahant' pelo Ramanandi Sampradaya no Festival de Kumbh Mela de 2013. Atualmente, ele lidera um projeto de pesquisa de cinco anos de duração, composto por seis integrantes, sobre a história do *haṭhayoga*, financiado pelo Conselho Europeu de Pesquisa, cujas produções incluirão dez edições críticas de textos-chave sobre *haṭhayoga*.

<sup>3</sup> Agradecemos a gentil aquiescência de James Mallinson, que nos autorizou a traduzir este trabalho.

(6) Então, depois de se curvar ao rishi Dattātreyā, Sāṃkṛti sentou-se ali com seus pupilos à sua frente. (7) O sábio [Dattātreyā] imediatamente interrompeu sua yoga e [vendo] Sāṃkṛti à sua frente, deu-lhe as boas-vindas calorosamente.

(8) “Sāṃkṛti, diga-me por que você veio aqui.”

Ao ser questionado sobre isso, Sāṃkṛti disse que fora ali para aprender Yoga. Dattātreyā disse: (9) “O yoga tem muitas formas, ó brâmane. Vou explicar tudo isso para você: o Yoga dos Mantras (*mantrayoga*), o Yoga da Dissolução (*layayoga*) e o Yoga da Força (*haṭhayoga*). (10) O quarto é o Yoga Real (*rājayoga*); é o melhor dos yogas. [As etapas] são chamadas de “início” (*ārambha*), “pote” (*ghaṭa*) e “acumulação” (*paricaya*). (11) E “realização” (*niṣpatti*) é considerada a quarta etapa. Vou descrevê-las em detalhes, se você quiser aprender sobre elas.

## I. [O Yoga dos Mantras (*mantrayoga*)]

(12) O homem sábio deve recitar um mantra após instalar o alfabeto em seus membros. Isso que pode ser dominado por tudo e todos é chamado de Mantra Yoga. (13) Modesto é o yogin autorizado a praticá-lo. Depois de praticar por doze anos, ele geralmente atinge o conhecimento, bem como os poderes de tornar-se infinitesimalmente pequeno e assim por diante. (14) O menor dos aspirantes, aquele de pouca sabedoria, recorre a este yoga, pois este Yoga de Mantras é considerado o mais baixo dos yogas.

## 2 [O Yoga da Dissolução (*layayoga*)]

(15) O Yoga da Dissolução (*layayoga*) acontece como resultado da dissolução da mente por meio de técnicas esotéricas (*saṃketas*). Ādinātha ensinou oitenta milhões de técnicas esotéricas.”

Sāṃkṛti disse: (16) “Por favor, me diga, qual é a forma que o Sr. Ādinātha assume? Quem é ele?”

Dattātreya disse: (17) “Os nomes de Mahādeva, o grande deus, são Ādinātha, Bhairava e Senhor dos Śābaras. Enquanto aquele deus poderoso se divertia (18-19) com Pārvatī na companhia dos líderes de sua tropa em [vários lugares como] o Monte Śrīkaṅṭha, Śrīparvata, o topo de uma montanha na região de a Floresta de Banana, [e] a montanha em Citrakūṭa coberta com belas árvores, ele, Śaṅkara, por compaixão, secretamente contou uma técnica esotérica a cada um deles nesses lugares. (20) Eu, entretanto, não posso ensinar todas elas em detalhes. Devo proclamar com prazer algumas delas, [como esta] que consiste em uma prática simples e é fácil: (21) ao ficar quieto [ou] em movimento, dormindo [ou] comendo, dia e noite deve-se meditar no vazio. Esta é uma técnica esotérica ensinada por Śiva. (22) Diz-se que outra técnica é simplesmente mirar a ponta do nariz. E a meditação na parte posterior da cabeça vence a morte. (23) Diz-se que a próxima técnica esotérica é simplesmente mirar entre as sobrancelhas. E aquela de [mirar] a parte plana da testa entre as sobrancelhas é considerada excelente. (24) [Outra] excelente dissolução (*layam*) é [mirar] os dedos dos pés esquerdo e direito. Deitar-se em decúbito dorsal no chão como um cadáver também é considerado uma excelente [dissolução]. (25) Se alguém praticar em um lugar livre de pessoas enquanto estiver relaxado, terá êxito.

(26) Portanto, Śaṅkara ensinou muitas técnicas esotéricas. Na dissolução da mente que ocorre por meio dessas e de várias outras técnicas esotéricas, está o Yoga da Dissolução (*layayoga*). A seguir ouça sobre o Yoga da Força (*haṭhayoga*).”

### 3 [O Yoga da Força (*haṭhayoga*)]

(27) Regras (*yama*) e restrições (*niyama*) e depois postura (*āsana*); o quarto é o controle da respiração (*prāṇāyāma*), o quinto é o recolhimento dos sentidos (*pratyāhāra*); (28) então a fixação (*dhāraṇā*) é ensinada; a meditação (*dhyāna*) é considerado o sétimo; a absorção (*samādhi*) é ensinada como o oitavo [e] confere uma recompensa equivalente a todos os méritos religiosos. (29) Assim é o yoga de oito auxiliares conhecidos por Yājñavalkya e outros. Adeptos como Kāpila, por outro lado, praticavam a Força de uma

maneira diferente. (30) É como segue: *mahāmudrā* e *mahābandha*; então *khecarīmudrā* e *jālandharabandha*; (31) *uḍḍiyāṇa*, *mūlabandha* e *vīparītakaraṇī*; *vajroli* é considerado triplo, [compreendendo também *amaroli* e *sahajoli*]. (32) Vou ensinar as características dessas práticas e, em detalhes, como elas devem ser feitas.

### 3.I. [O Yoga dos oito auxiliares: a maneira dos antigos profetas como Yājñavalkya]

#### 3.I.I. [Regras (*yama*) e Restrições (*niyama*)]

Os sábios que veem as coisas como realmente são disseram que existem dez regras. (33) Destas, uma dieta moderada é a mais importante, nenhuma das outras. Das restrições, a não violência é a mais importante, nenhuma das outras.

#### 3.I.2 [Postura (*āsana*)]

(34) Das 84 lakh<sup>4</sup> posturas, ouça a que é melhor: a postura de lótus ensinada por Ādinātha, que agora é descrita. (35-37) Vire as [plantas dos] pés para cima e coloque-as cuidadosamente sobre as coxas. Coloque as mãos no colo e vire-as para cima da mesma forma. Depois focalize os olhos na ponta do nariz, levante a base da úvula com a língua, coloque o queixo no tórax e, inspirando lentamente o máximo possível, preencha lentamente o abdômen. Em seguida, exale lentamente o máximo possível. (38) Esta é considerada a postura de lótus. Destrói todas as doenças e é difícil para qualquer um alcançá-la; é alcançada pelo homem sábio no mundo.

(39) Sāṃkṛti, ouça resolutamente esta sequência da prática de yoga, sendo cuidadosamente exposta por mim para os yogins, junto com todas as suas características.

(40) [Se] diligentes, todos, mesmo os jovens, os velhos ou os enfermos, gradualmente obtêm êxito no yoga por meio da prática. (41) Seja brâmane, asceta, budista, jainista, carregador de crânio (*kāpālīka*) ou materialista (*cārvāka*), o homem sábio dotado

---

<sup>4</sup> 1 *lakh* corresponde a cem mil, portanto são 8.400.000 posturas.

de fé (42) que está constantemente dedicado à sua prática obtém êxito completo. O êxito acontece para quem realiza as práticas - como poderia acontecer para quem não o faz? (43) O êxito não surge de forma alguma meramente pela leitura das escrituras. De cabeça raspada, carregando um cajado ou usando roupas ocres; (44) dizendo “Nārāyaṇa”, tendo o cabelo emaranhado, manchando-se com cinzas, dizendo “namaḥ Śivāya”, ou adorando imagens externas; (45) marcando-se nos doze lugares, ou adornando-se com muitos rosários: se não pratica ou se é cruel, como terá êxito? (46) O uso de vestimentas religiosas não traz êxito, tampouco falar sobre o tema. Somente a prática é a causa do êxito: isso é realmente verdadeiro, Sāṃkṛti. (47) É um fato bem conhecido que os homens que usam trajes religiosos, mas não realizam práticas religiosas, enganam as pessoas ao falar de yoga por motivos de luxúria e gula. (48) Homens astutos tentam vários truques; declarando “nós somos yogins”, eles são tolos, concentrados em nada além de sua própria satisfação. (49) Percebendo gradativamente que homens assim não praticam yoga, mas alcançam seus objetivos por meio de palavras apenas, deve-se evitar aqueles que usam trajes religiosos.

(50) Essas pessoas são sempre obstáculos à sua prática de yoga. Deve-se fazer o possível para evitá-los. Esse comportamento confere êxito.

(51-53) Quando alguém começa a praticar, ó sábio, existem vários obstáculos. O primeiro obstáculo é a preguiça, diz-se que o segundo é falar com os malandros já descritos e o terceiro é o uso de mantras. O quarto é a alquimia, o quinto, a ciência de cavar em busca de tesouros enterrados. Vários tipos de obstáculos ilusórios como esses surgem, ó sábio, para o yogin cujo *āsana* é sólido. O homem sábio deve reconhecê-los e rejeitá-los.

### 3.I.3 [Controle da respiração (*prāṇāyāma*)]

(54) Depois disso, ele deve praticar o controle da respiração regularmente, sentando-se em posição de lótus. Ele deve fazer uma bela cabana com uma pequena abertura e sem buracos, (55) devidamente e cuidadosamente untada com esterco de vaca ou cal,

zelosamente limpa de insetos, mosquitos e criaturas, (56) incansavelmente varrida com uma escova todos os dias, perfumada com fragrância fina, fumegada com a fumaça de substâncias como mirra, (57) livre dos dezoito tipos [de impurezas] como fezes, urina e assim por diante, tendo uma porta ou sendo coberta com um pano, (58) não espalhada em qualquer outro lugar com grama e livre de outras pessoas. Depois de estender um assento coberto com um bom pano no meio, (59) o [yogin] sábio deve sentar-se no meio, assumindo a posição de lótus. Com o corpo ereto, ele deve colocar as mãos unidas e adorar sua divindade pessoal. (60) Então, ele deve bloquear a narina direita com o polegar da mão direita e inspirar gradualmente pela narina esquerda (61) sem interrupção, o mais profundamente que puder. Então, ele deve realizar a retenção da respiração (*kumbhaka*). Em seguida, ele deve expirar pela narina direita suavemente, não com força. (62) Deve inspirar novamente, pela narina direita, e preencher suavemente o abdômen. Depois de segurar [a respiração] o máximo que puder, ele deve expirar suavemente pela narina esquerda. (63) Ele deve inspirar da mesma maneira que expira e prender [a respiração] sem interrupção. Sentando-se pela manhã, ele deve realizar vinte retenções de respiração dessa maneira. (64) Da mesma forma, ele deve realizar vinte retenções de respiração ao meio-dia. Da mesma forma, à noite, ele deve realizar novamente vinte retenções de respiração. (65) À meia-noite também, ele deve realizar vinte retenções de respiração da mesma maneira. Ele deve fazê-los todos os dias junto com a expiração e a inspiração. (66) É por ser acompanhada por exalação e inalação que é chamada de retenção de respiração “acompanhada” (*sahita*). Ele deve praticar incansavelmente desta forma quatro vezes ao dia.

(67-69) Se ele praticar assim por três meses, advém a purificação das *nāḍīs*. Quando as *nāḍīs* são purificadas, sinais perceptíveis aparecem no corpo do yogin. Vou ensinar todos eles. Flexibilidade do corpo, brilho, aumento do fogo digestivo e magreza do corpo certamente surgirão. Em seguida, direi coisas que criam obstáculos ao yoga e que devem ser evitadas: (70) sal, mostarda, alimentos azedos, quentes, secos ou picantes; comer demais deve ser evitado, assim como as relações sexuais com mulheres. (71) O uso do fogo deve ser evitado e deve-se evitar ajuntamentos de trapaceiros.

E agora vou ensinar os meios para o rápido êxito no yoga: (72) leite, ghee e grãos adocicados; e deve-se comer com moderação. E [o yogin] deve realizar sua prática respiratória nas horas mencionadas. (73) Depois disso, ele deve ser capaz de prender a respiração pelo tempo que desejar. A retenção “pura” (*kevala*) da respiração é conquistada como um resultado de prender a respiração pelo tempo que desejar. (74) Uma vez que a retenção pura da respiração, livre de exalação e inalação, é dominada, não há nada nos três mundos que seja inatingível para [o yogin].

(75) No início, aparece suor. [O yogin] deve massagear-se com ele. Aumentando lentamente, passo a passo, a retenção da respiração, (76) o tremor surge no corpo do yogin enquanto está sentado em seu *āsana*. A partir de um aumento adicional [na duração] da prática, o [poder do] sapo (*dardurī*) certamente surgirá. (77) Da mesma forma que um sapo salta pelo o chão, o yogin sentado na posição de lótus move-se pelo o chão. (78) E a partir de um aumento adicional [na duração] da prática, advém a levitação. Sentado em posição de lótus, [o yogin] sai do chão e permanece [no ar] (79) sem apoio. Então surgem poderes peculiares. O yogin não se preocupa em comer pouco ou muito. (80) Suas fezes e urina diminuem e ele dorme pouco. Vermes, olhos lacrimejantes, baba, suor, odor corporal: (81) doravante, estes nunca surgirão para ele. A partir de um aumento adicional [na duração] da prática, surge uma grande força, (82) por meio da qual ele obtém o poder animal (*bhūcarasiddhi*), o poder de vencer os animais. Um tigre, um búfalo, um gaial selvagem, um elefante (83) ou um leão: estes são mortos com um golpe da mão do yogin. O yogin se parece com o deus do amor; (84) então um grande obstáculo pode surgir para o yogin se ele não for cuidadoso. Dominadas pela sua beleza, as mulheres querem fazer sexo com ele. (85) Se ele faz sexo, seu sêmen é perdido. Devido à perda de sêmen (*bindu*), [sua] expectativa de vida diminui e ele torna-se fraco. (86) Portanto, ele deve realizar cuidadosamente sua prática, evitando a companhia de mulheres. Por meio da retenção constante de sêmen, um odor fino surge no corpo do yogin, (87-88) então o yogin deve fazer todos os esforços para preservar seu sêmen.

### 3.2 [A Etapa Inicial (*ārambhāvasthā*)]

Então, sentado em um local privado, ele deve entoar a sílaba *om*, prolongando a sílaba tripla, a fim de se livrar dos pecados anteriormente acumulados. Essa sílaba *om* destrói todos os obstáculos e todos os erros. (89) Usando esta prática, advém a mestria da [etapa do] início (*ārambha*); em seguida, para o yogin que constantemente realiza a prática da respiração, advém o estágio do pote (*ghaṭāvasthā*).

### 3.3 [A Etapa do Pote (*ghaṭāvasthā*)]

(90) As forças vitais que se movem para cima e para baixo; a mente e a respiração; os ‘eu’ individual e ‘eu’ universal: quando, por meio da ausência de incompatibilidade mútua, advém a unidade (*ghaṭate*), (91), então, a famosa condição chamada de pote (*ghaṭāhvayā avasthā*) é considerada [manifestada] para yogins. Depois de [descrever] isso, descreverei alguns dos sinais [disso] que podem surgir.

(92-93) O yogin deve interromper a prática quádrupla que acaba de ser ensinada. Ele deve praticar a retenção pura da respiração (*kevala kumbhaka*) uma vez por dia durante três horas, de dia ou à noite. O recolhimento dos sentidos (*pratyāhāra*) surgirá então para o yogin que pratica desta forma. (94) Quando o yogin, enquanto prende a respiração, recolhe completamente os órgãos dos sentidos de seus objetos, isso é chamado de recolhimento dos sentidos (*pratyāhāra*). (95) Tudo o que ele vê com seus olhos, ele deve fazer existir em si mesmo. O que quer que cheire com as narinas, ele deve fazer com que exista em si mesmo. (96) O que quer que ele prove com sua língua, ele deve fazer existir em si mesmo. Tudo o que ele toca com a pele, ele deve fazer com que exista em si mesmo. (97) O yogin deve reunir cuidadosa e incansavelmente seus órgãos de conhecimento †. . . † dessa forma por três horas todos os dias. (98) Poderes maravilhosos, então, certamente surgirão para o yogin: clariaudiência, clarividência e a habilidade de viajar longas distâncias em um instante; (99) eloquência, a capacidade de fazer o que quiser e o poder de tornar as coisas invisíveis; transformar ferro e outros metais em ouro, esfregando-os com suas fezes e urina; (100) o poder de se mover através do espaço; por

meio da prática regular, esses e outros poderes [surgem]. Então, o yogin sábio, para obter êxito no yoga, deve pensar que (101) esses são obstáculos para a realização final; o yogin sábio não deve obter prazer deles. Ele nunca deve mostrar seus poderes a ninguém (102-103) (embora ele possa, por afeição, mostrá-los a alguém cheio de devoção). Para manter seus poderes em segredo, ele deve se comportar entre as pessoas como se fosse ignorante, simplório ou surdo. Senão ele certamente conseguirá muitos discípulos (104) e eles certamente perguntarão àquele senhor entre os yogins sobre seus próprios problemas. Ocupado em resolvê-los, ele esquecerá sua própria prática. (105) Negligenciando sua prática, ele se tornará um homem comum. Portanto, ele não deve esquecer os ensinamentos de seu guru e deve praticar dia e noite. (106) A etapa do pote (*ghaṭāvasthā*) advém da prática constante dessa maneira. Não praticar yoga não leva a lugar algum; o yoga não é conquistado a partir de reuniões e conversas. (107) Portanto, deve-se fazer todo o esforço para praticar nada além de yoga.

### 3.4 [A etapa de Acumulação (*paricayāvasthā*)]

Em seguida, a etapa de acumulação (*paricayāvasthā*) surge como resultado da prática de yoga. (108) Cuidadosamente reunidos, a respiração, com o fogo, desperta Kuṇḍalinī e entra no Suṣumnā sem obstrução. (109) A mente também entra no grande caminho com a respiração. O grande caminho, o campo de cremação e o Suṣumnā são um e o mesmo. (110-112) Os nomes são diferentes em ensinamentos diferentes, [mas] não há diferença no resultado. Aquele cuja mente, junto com a respiração, entra nesse Suṣumnā, conhece o presente, o futuro e o passado.

#### 3.4.I [Fixação (*dhāraṇā*)]

Sabendo as coisas que vão acontecer, o yogin deve cuidadosamente [e] privadamente realizar a fixação quántupla (*dhāraṇā*), que remove os perigos causados por cada um dos respectivos elementos. Vou ensinar a fixação da terra, que remove o perigo das coisas feitas de terra. (113) Ele deve fixar a respiração abaixo do umbigo e acima do ânus por

duas horas. Disto surge a fixação da terra, que remove o perigo do elemento terra. (114) O yogin não pode ser morto pelo elemento terra. Em seguida, ele deve fixar a respiração no umbigo por duas horas (115), como resultado disso, não há perigo advindo da água e o yogin não pode ser morto pela água. [O yogin] deve fixar a respiração na região acima do umbigo por duas horas. (116) Esta é a fixação ígnea: ele não pode ser morto pelo fogo. Seu corpo não é queimado, mesmo que seja jogado em uma fogueira. (117-119) [O yogin] deve fixar a respiração por duas horas [na região] com três dedos de largura entre o umbigo e as sobrancelhas. Essa é a fixação aérea. O yogin não tem nada a temer do [elemento] ar. O yogin deve fixar cuidadosamente a respiração acima do ponto entre as sobrancelhas por duas horas. Essa é a fixação do espaço. Ao praticar a fixação do espaço, [o yogin] vence completamente a morte. (120) Onde quer que ele esteja, ele desfruta de grande bem-aventurança.

Desse modo, o yogin sábio deve praticar as cinco fixações. (121-123) Então seu corpo torna-se firme e ele não morre. A morte não ocorre nem mesmo na dissolução final de *brahman* para [o yogin] que pratica a fixação dos cinco elementos dessa maneira.

### 3.4.2 [Meditação (*dhyāna*)]

Então [o yogin] deve praticar a meditação (*dhyāna*). Ele deve prender a respiração por vinte e quatro horas e meditar na divindade que concederá o que ele deseja. Então advém a meditação condicionada, que concede os poderes de se tornar infinitesimal e assim por diante. (124) Meditando em algo não condicionado, como o espaço, ele entra no caminho da liberação.

### 3.4.3 [Absorção (*samādhi*)]

Então, tendo aperfeiçoado a meditação não condicionada, [o yogin] deve praticar a absorção (*samādhi*). (125) Em apenas doze dias ele atinge a absorção. Ao prender a respiração, o [yogin] sábio com certeza se libertará enquanto estiver vivo. (126) A absorção

é a condição de identificação do ‘eu’ individual e do eu ‘universal’. Se [o yogin] tem o desejo de livrar-se de [seu] corpo [e] se ele deseja fazê-lo ele mesmo (127) [então] ele deve abandonar todas as ações, boas e más, e dissolver [seu ‘eu’] no *brahman* supremo. E se [ele não quiser] livrar-se de seu corpo, se for querido para ele, (128) então deve vagar por todos os mundos dotado com os poderes de tornar-se infinitesimal e assim por diante. Ele pode, se quiser, tornar-se um deus e vagar pelo céu. (129) Ou, se ele quiser, pode em um instante tornar-se um homem ou um *yakṣa*. Ou ele pode querer tornar-se um animal: um leão, um tigre, um elefante ou um cavalo. (130) O yogin sábio, portanto, vagueia à vontade como um grande senhor (*maheśvara*).

Eu te ensinei o caminho dos antigos profetas (*kavimārga*), ó Sāṃkṛti, como o Yoga dos oito auxiliares.

### 3.5 [O Caminho dos Adeptos como Kapila]

(131) Em seguida, ensinarei a doutrina de adeptos como Kapila. A diferença é uma diferença na prática, mas a recompensa é uma e a mesma.

#### 3.5.1 [O Grande Selo (*mahāmudrā*)]

(132) Proclamarei cuidadosamente o grande selo (*mahāmudrā*) conforme ensinado por Bhairava. [O yogin] deve colocar o calcanhar do pé esquerdo no períneo. (133) Ele deve esticar o pé direito e segurá-lo firmemente com as duas mãos. Depois de colocar o queixo no peito, ele deve encher-se de ar. (134) Usando a retenção da respiração (*kumbhaka*), ele deve prender [sua respiração] o máximo que puder antes de expirar. Depois de praticar com o pé esquerdo, ele deve praticar com o direito.

### 3.5.2 [A Grande Trava (*mahābandha*)]

(135) [O yogin] deve colocar o pé estendido sobre a coxa. Esta é a grande trava (*mahābandha*) e ele deve praticá-lo como o [grande] selo.

### 3.5.3 [A Grande Perfuração (*mahāvedha*)]

(136) Enquanto na grande trava, [o yogin] deve bater suavemente suas nádegas no chão. Essa é a grande perfuração (*mahāvedha*); é praticada por homens perfeitos.

### 3.5.4 [O Selo para Mover-se no Céu (*khecarīmudrā*)]

(137) Em seguida, [o yogin] deve virar a língua para trás e mantê-la na cavidade do crânio enquanto olha entre as sobrancelhas. Este é o selo que se move pelo céu (*khecarīmudrā*).

### 3.5.5 [A Trava *Jālandhara* (*jālandharabandha*)]

(138) [O yogin] deve contrair a garganta e colocar o queixo firmemente no peito. Esta é a trava *jālandhara*. Impede a perda do néctar da imortalidade (*amṛta*). (139) Enquanto continuar bebendo o néctar da imortalidade que gotejou do lótus de mil [pétalas] no crânio dos seres corporificados, o fogo no umbigo queima intensamente. (140) E para que o fogo não beba o néctar da imortalidade, [o yogin] deve bebê-lo ele mesmo. Por meio da prática constante dessa forma, ele passa pela parte posterior (141) e torna o corpo imortal. Por esta razão, deve-se praticar *jālandhara*.

### 3.5.6 [A Trava *Uḍḍiyāṇa* (*Uḍḍiyāṇabandha*)]

*Uḍḍiyāṇa* é fácil e sempre ensinada por causa de suas muitas boas qualidades. (142) Praticando regularmente, até o velho fica jovem. Com um esforço especial, [o yogin] deve

puxar o umbigo para cima e empurrá-lo para baixo. (143) Praticando [assim] por seis meses, ele certamente vencerá a morte.

### 3.5.7 [A Trava Raiz (*mūlabandha*)]

Aquele que pratica regularmente a trava raiz é especialista em yoga. (144) Ele deve pressionar o ânus com seu calcanhar e contrair o períneo com força repetidas vezes para que a respiração suba. (145) Tornar-se unido por meio da trava raiz, das respirações que se movem para cima e para baixo, e do *nāda* e *bindu* certamente proporcionarão êxito completo no yoga.

### 3.5.8 [A inversão (*viparītakaraṇam*)]

(146) A técnica chamada inversão destrói todas as doenças. Naquele constantemente dedicado à [sua] prática, o fogo digestivo aumenta. (147) Ele deve comer muita comida, ó *Sāṃkṛti*. Se ele comer pouco, o fogo o queimará. (148) Ouça, *Sāṃkṛti*, como o sol pode ficar acima e a lua abaixo. No primeiro dia, a cabeça deve estar para baixo e os pés para cima por um curto período. (149) Ao praticar um pouco mais a cada dia, após seis meses os cabelos grisalhos e as rugas desaparecem. (150) Aquele que pratica regularmente por três horas é especialista em yoga.

### 3.5.9 [*Vajroli*]

Eu ensinarei *Vajroli*, que é mantido escondido por todos os yogins, (151) pois é um grande segredo, que não deve ser dado a todos. Mas certamente deve-se ensiná-lo a quem é tão querido quanto a sua própria vida. (152) O yogin que conhece *Vajroli* é digno de êxito, mesmo que se comporte de maneira autoindulgente, desconsiderando as regras ensinadas no yoga. (153) Contarei a você as duas coisas (necessárias) que são difíceis para qualquer um obter, [e] que dizem trazer êxito para um [yogin] se ele as obtiver: (154) Leite e *Āṅgīrasa*. Dos dois, o primeiro está [prontamente] disponível. O segundo é difícil para os

homens; eles devem usar algum estratagema para obtê-lo das mulheres. (155-156) Um homem deve esforçar-se para encontrar uma mulher devotada à prática de yoga. Tanto um homem quanto uma mulher podem obter êxito se não tiverem consideração pelo gênero um do outro e praticarem apenas com seus próprios fins em mente. Se o sêmen se mover, então [o yogin] deve puxá-lo para cima e preservá-lo. (157) O sêmen preservado dessa forma realmente vence a morte. A morte [surge] por meio da queda do sêmen; a vida, de sua preservação. (158-160) Todos os yogins alcançam o êxito a partir da preservação do sêmen.

O método de prática pelo qual *Amaroli* e *Sahajoli* surgem é ensinado na tradição dos Adeptos.

#### 4 [Yoga Real (*rājayoga*) e a Etapa de Realização (*niṣpattyavasthā*)]

[O yogin] deve praticar usando essas [técnicas] que foram ensinadas, cada uma no momento adequado. Então, o yoga real advirá. Sem elas, ele definitivamente não vai acontecer.

O êxito não acontece meramente por meio do conhecimento superficial (*dīnmātreṇa*); acontece apenas por meio da prática. (161) Após obter o excelente Yoga Real, que sujeita todos os seres à sua vontade, [o yogin] pode fazer qualquer coisa ou nada, comportando-se como quiser. (162) Quando a ação (*kriyā*) do yogin é realizada sem yoga, a etapa de realização (*niṣpatti*) [advém], que concede as recompensas de prazer e liberação.

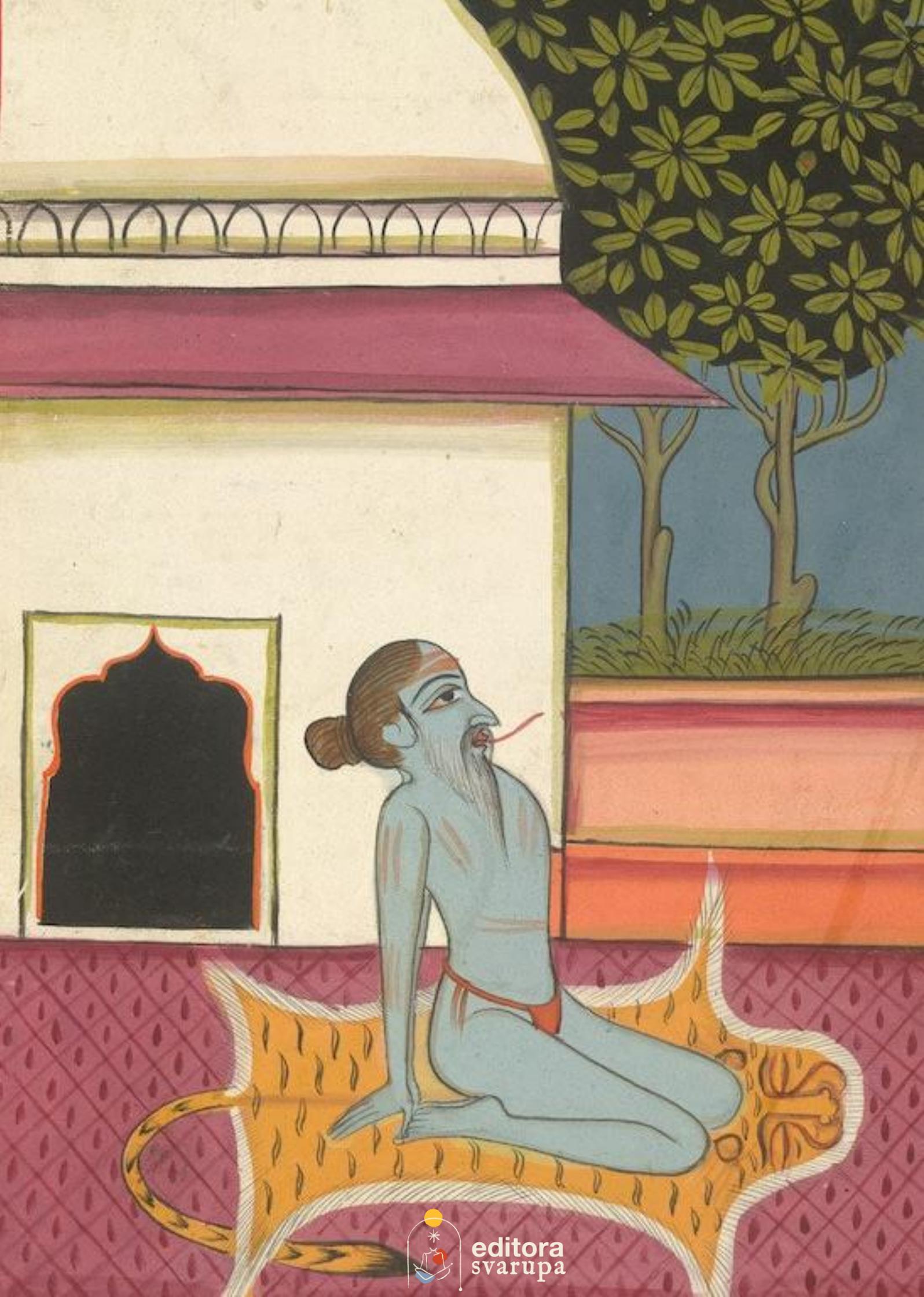
(163-166) Eu pensei em tudo, ó brâmane. Pratique yoga, Sāṃkṛti!”

Depois de ouvir essas palavras, aquele Sāṃkṛti obteve o êxito completo por meio da graça de Dattātreya e então alcançou o yoga.

Aquele que estuda regularmente este [texto] e o ensina a pessoas boas certamente obterá gradativamente êxito no Yoga. Seja em florestas ou casas, os yogins que se dedicam à

prática viveram felizes por muito tempo, livres de mortes repetidas (? *bahukālavivarjitāḥ*). Portanto, deve-se fazer todos os esforços para praticar yoga regularmente. (167) A prática de yoga é a recompensa por ter nascido, então quem não a pratica está desperdiçando suas vidas. Que todos possam experimentar sua bem-aventurança pela graça da deusa Mahāmāyā! (168) Portanto, deve-se adorar aquela com quem tudo isso está unido.

(169) Eu, mesmo sendo isento de devoção, adoro constantemente os dois pés de lótus de Viṣṇu [em sua forma] Dattātreya, o guru de todas as pessoas e a joia que realiza os desejos da devoção, no qual o pensar remove as dificuldades até mesmo dos sábios e lhes concede êxito no yoga, aquele que, por compaixão, é o senhor, o professor das escrituras do yoga que facilmente roubam o coração.



editora  
svarupa