

A meditação natural e ininterrupta (haṃsaḥ)

Na descrição da consciência do yogue, algumas sugestões são dadas com o intuito de proporcionar o estado de presença e de atenção. Dentre elas, a sincronização da atividade respiratória com o pulsar do universo. Faz-se tal ato por meio da percepção do mantra que é entoado espontaneamente a cada instante em que a vida se manifesta.

कथा जपः । A conversa é a entoação.

Śiva-sūtra, 3.27, com o comentário Vimarśinī, de Kṣemarāja

अहमेव परो हंसः शिवः परमकारणम् Eu sou o supremo haṃsaḥ (हंसः), a causa profunda [da existência]. इतिश्रीस्वच्छन्दनिरूपितनीत्या नित्यमेव पराहंभावनामयत्वात् । De fato [o yogue faz a entoação] permanentemente, conforme descrito no excelente Svacchanda, visto que ele está dentro da meditação no ‘eu’ supremo. तस्य देवातिदेवस्य परबोधस्वरूपिणः । विमर्शः परमा शक्तिः सर्वज्ञा ज्ञानशालिनी ॥ Aquele que está identificado com a inteligência suprema, do deus que supera os deuses, é dotado da suprema śakti como um despertar, como o conhecimento da totalidade, que é a sede do conhecimento. इतिश्रीकालिकाक्रमनिरूपितनीत्या महामन्त्रात्मकाकृतकाहंविमर्शारूढस्य यद्यदालापादि तत्तदस्य स्वात्मदेवताविमर्शानवरतावर्तनात्मा जपो जायते । [O yogue] que desenvolveu o despertar do ‘eu’, de forma não artificial sob a essência do grande mantra, conforme descrito no excelente Kālikā-krama, possui um falar que é uma entoação que se realiza como a repetição ininterrupta do despertar da divindade que é o seu próprio ser.

यदुक्तम् श्रीविज्ञानभैरवे

भूयो भूयः परे भावे भावना भाव्यते हि या ।

जपः सोऽत्र स्वयं नादो मन्त्रात्मा जप्य ईदृशः ॥

À meditação que é realizada recorrentemente no estado transcendente assemelha-se a entoação a ser entoada, que é a essência do mantra – o som aqui presente [que soa] por si mesmo. (VBT 145)

इति । तथा

सकारेण बहिर्याति हकारेण विषेत्पुनः ।

हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति नित्यशः ॥

षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।

जपो देव्या विनिर्दिष्टः सुलभो दुर्लभो जडैः ॥

[O alento] sai com o som ‘sa’ (स) e deve entrar novamente com o som ‘ha’ (ह). ‘Haṃsa’, ‘Haṃsa’ (हंस हंस) – é este o mantra que a vida produz permanentemente. Ao longo do dia e da noite, 21.600 [vezes]. A entoação da deusa é de fácil aprendizado – difícil [somente] aos tolos. (VBT 155-156)

kathā japaḥ | ahameva paro haṃsaḥ śivaḥ paramakāraṇam | itiśrīsvacchandānirūpitanītyā nityameva parāhaṃbhāvanāmayatvāt | tasya devātidevasya parabodhasvarūpiṇaḥ | vimarśaḥ paramā śaktiḥ sarvajñā jñānaśālinī || itiśrīkālīkākramanirūpitanītyā mahāmantrātmakākṛtakāhaṃvimarśārūḍhasya yadyadālāpādi tattadasya svātmadevatāvimarśānavaratāvartanātmā japo jāyate | yaduktam śrīvijñānabhairave | bhūyo bhūyaḥ pare bhāve bhāvanā bhāvyaḥ hi yaa | japaḥ so’tra svayaṃ nādo mantrātmā japyā īdṛśaḥ || iti | tathā | sakāreṇa bahiryāti hakāreṇa viṣetpunaḥ | haṃsahaṃsetyamūṃ mantram jīvo japati nityaśaḥ || ṣaṭṣatāni divārātrau sahasraṇyekaḥviṃśatiḥ | japo devyā vinirdiṣṭaḥ sulabho durlabho jadaiḥ ||

Orientações para a meditação sobre o mantra haṃsaḥ (हंसः)

Orientações gerais para a prática de meditação

1) **postura física:** preferencialmente sentada, no chão ou cadeira, com a coluna ereta, com o olhar naturalmente projetado nem acima nem abaixo da linha do horizonte; 2) **presença física:** ombros, pescoço e nuca descontraídos, caixa torácica em estado de receptividade, livre para respiração profunda; 3) **face:** sem tensões ou expressões, com a musculatura relaxada – as práticas que exigem atenção à respiração não devem provocar tensão nas narinas; 4) **auto-observação:** observar como estão os pensamentos, sentimentos e emoções, sem interferência ou julgamentos, criando um estado de atenção e presença; 5) **respiração:** manter a respiração simétrica, isto é, fazer com que os ciclos de inspiração e expiração tenham durações semelhantes, permitir que a passagem da expiração para a inspiração e da inspiração para a expiração seja a mais fluida possível, como se fosse uma roda girando ininterruptamente, onde meia volta faz encherem e meia volta faz esvaziarem os pulmões – encontrar o conforto presente no ato de respirar suave, lento e profundo; 6) **motivação:** a meditação envolve o desejo de transformação da consciência, bem-estar, cura, auto-conhecimento, domínio sobre si-mesmo, etc., portanto, as práticas são atividades espontâneas, às quais aderimos quando fazem sentido para nossos propósitos e não violentam os nossos limites físicos ou emocionais. 7) **finalização da prática:** dissolver as visualizações gradualmente, sem interrupção brusca, retornar a respiração a seu ritmo natural e observar as sensações obtidas, evitando julgamentos e projeções. Caso a prática tenha trazido um estado de consciência interessante, registrá-lo interiormente, como quem desenha um mapa, objetivando retornar a um local cuja visita tenha sido agradável.

Prática de meditação sobre o mantra haṃsaḥ (हंसः)

a) Sentir a presença do som ‘haṃ’ enquanto inspirar e sentir a presença do som ‘saḥ’ enquanto expirar (não é necessário que o som seja produzido materialmente pela passagem do ar); b) a passagem de um som ao outro deve ser contínua, assim como a inspiração e a expiração, que devem alternar-se fluidamente; c) visualizar o som acontecendo naturalmente junto à respiração, vibrando simultaneamente ao pulsar da caixa torácica.

Variações para a prática: i) a meditação pode ser feita com olhos abertos ou fechados; ii) praticar caminhando e, caso sinta conforto e naturalidade, praticar em qualquer situação cotidiana; iii) na prática individual, é possível adicionar outras visualizações, como, por exemplo, o som se propagando no interior do corpo, como se este fosse um espaço vazio a ser preenchido.

Observações: A sílaba ‘haṃ’ corresponde ao pronome de primeira pessoa ‘eu’ (sânscrito: aham/ अहम्) e a sílaba saḥ corresponde ao pronome de terceira pessoa ‘ele’ (sânscrito: saḥ/ सः). No mantra haṃsaḥ, está sintetizada a identidade entre o ‘eu’ e o ‘ele’, sendo que o primeiro designa a consciência individual e o segundo designa a consciência divina. Durante a meditação no haṃsaḥ, a expansão e a contração do ato respiratório transforma o ato individual em ato cósmico. Com isso, o indivíduo percebe e vivencia a identidade de seu próprio pulsar com todas formas que pulsam no universo, desde as partículas subatômicas até as galáxias. Segundo outra forma de interpretar a formação do mantra, entende-se que haṃsaḥ contenha a śakti (ha), o indivíduo (aṃ) e Śiva (saḥ). Nas duas formas de interpretar o mantra, a experiência da totalidade é sugerida ao indivíduo.

हंसः