

## Meditação

### 1) Atenção sobre a estabilidade e a dinâmica

Observação inicial: permitir que a respiração torne-se espontaneamente simétrica, isto é, o tempo da inspiração torna-se igual ao tempo da expiração. Respiração profunda, lenta e contínua. Ciclo ininterrupto entre o inspirar e o expirar. Lembrar do Meru, a montanha do centro do universo, circundada por sete ilhas concêntricas (ver: <http://www.om.pro.br/blog/?p=173>).

- Perceber internamente o eixo vertical ao longo da coluna vertebral;
- Sentir a estabilidade, identificar-se com essa estabilidade;
- Deixando a percepção da estabilidade em segundo plano, sentir a caixa torácica;
- Observar o movimento da respiração no tórax, sentindo-o como um ritmo;
- Identificar-se sensorialmente com a dinâmica desse ritmo;
- Voltar a atenção ao eixo vertical e mantê-la simultaneamente sobre a estabilidade e a dinâmica.

### 2) Mantra interno hamsaḥ

Observação inicial: o mantra corresponde ao nível sutil da linguagem. Por nível sutil entende-se algo que está no substrato do som e do conceito. O nível sutil da linguagem e o pulsar da respiração estão conectados. Mantra em conjunto com respiração levam ao contato com a matriz que pulsa na essência de todas as formas existentes.

- Prática completa, ver: <http://www.om.pro.br/downloads/om-pro-br-meditacao-no-hamsa-Out-2009.pdf>.

### 3) Alternância entre Sol e Lua

Observação inicial: Sol = dourado, quente e seco; Lua = prateado, frio e úmido. É bem vinda a prática de āsanas laterais, que sensibilizem e diferenciem os lados esquerdo e direito do corpo. Sol é combustão e Lua é nutrição. (ver: <http://www.om.pro.br/blog/?p=579>)

- Respirando por ambas narinas, observar em qual delas o fluxo ocorre com menos facilidade;
- Utilizar um gesto com mão para realizar a respiração alternada;
- Iniciar expirando pela narina com fluxo de menor intensidade;
- Inspirar pela mesma narina e alternar quando os pulmões estiverem cheios;
- Manter a alternância dessa forma: somente alternar quando os pulmões estão cheios;
- Adotar um fluxo constante e suave, sem pausas entre inspiração e expiração;
- Trazer a atenção para a lateral do corpo correspondente à narina utilizada;
- Fazer isso de forma sensorial, isto é, sentir de fato toda a lateral do corpo;
- Ocupar a mente com o Sol e com a Lua e seus respectivos aspectos;
- Finalizar a alternância inspirando pela narina que iniciou;
- Permanecer com a atenção nas duas laterais do corpo;
- Contemplar a presença simultânea do Sol e da Lua.

#### 4) Contemplação do vazio

Observação inicial: adotar essa orientação após alguma das práticas anteriores, quando houver um bom centramento e estado de quietude interna. Nas práticas do *Vijñāna-bhairava-tantra*, o "vazio" é presença. Trata-se da presença de Bhairava, a consciência universal.

निजदेहे सर्वदिक्कं युगपद्भावयेद्वियत् |  
निर्विकल्पमनास्तस्य वियत्सर्वं प्रवर्तते ||४३||  
nija-dehe sarva-dikkaṃ yugapad bhāvayed viyat |  
nirvikalpamanās tasya viyat sarvaṃ pravartate || *Vijñāna-bhairava*, 43

"Deve-se contemplar o vazio no corpo e simultaneamente em todas as direções.  
Com a mente desprovida de pensamentos, o todo há de tornar-se vazio."

#### 5) A explicação dos métodos – *Upāya*

[Capítulo 5 do livro *Kashmir Shaivism – The Secret Supreme*, de Swami Lakshmanjoo.]

O sentido da palavra sânscrita *upāya* é método. A palavra *upāya* no Śivaísmo da Caxemira é utilizada para indicar o método com o qual se adentra a Consciência Divina Universal a partir da consciência individual. O nosso śivaísmo propõe que há três recursos pelos quais se adentra na Consciência Divina Universal: *śāmbhavopāya*, o método supremo; *śāktopāya*, o método mediano; e *ānavopāya*, o método inferior.

##### *Śāmbhavopāya*

*Śāmbhavopāya*, o método supremo, funciona em *māṭṛkācakra*, *pratyāhāra* e *pratibimbavāda*. A definição dada no *Mālinī-vijaottara-tantram* para *śāmbhavopāya* diz que ele é o método no qual é mantido o estado de não pensamento. Ao preservar o estado de não pensamento, isto é, não tendo pensamentos e mantendo a continuidade do não pensar, e com a graça do mestre, penetra-se naquela consciência transcendental onde se percebe que este universo é proveniente de frases e mais frases, que são provenientes de palavras e mais palavras, que são provenientes de letras e mais letras, que são provenientes daquele “eu” real que é Parama Śiva. Aqui, percebe-se que o universo inteiro está refletido na sua própria consciência, e que ele está refletido a partir de dentro, mais do que de fora.

O *śāmbhavopāya* é chamado de *icchopāya* porque se origina da *icchā śakti* e porque é este o método que já existe no estado que está sendo mediado. No *śāmbhavopāya*, não há método a se recorrer. Ele é o próprio método. Não há onde ir. Deve-se apenas residir no método. O resto é automático. Aí, somente é necessária a graça do mestre. Deve ser entendido, entretanto, que você mesmo deve chegar a esse ponto onde você reside no estado mediado e isso se realiza ao manter-se a continuidade do estado de não pensamento. Até esse ponto, porém, há algo ainda a ser feito. Quando você reside no estado mediado, aí então é a graça de seu Mestre que leva você. Você deve alcançar aquele estado que somente seu mestre vai iluminar para você. Isso significa que você

precisa mergulhar na consciência de seu mestre. Nesse estado, você não existe, somente seu mestre existe. Os Mestres selecionam para este *upāya* somente os discípulos que sejam muito desenvolvidos em seu despertar. Até então, não serão aceitos pelo Mestre para este *upāya*. Neste *upāya*, o Mestre funciona mais do que o discípulo.

Em nosso Śivaísmo da Caxemira, dizemos:

svamuktimātre kasyāpi yāvadviśvavimocane |  
pratibodheti khadyotaratanārendu sūryavat || Tantrāloka 13.159

“Um vagalume brilha apenas para si mesmo, as jóias brilham não apenas para si mesmas mas também para uns poucos, as estrelas brilham para muitos, a lua brilha para ainda mais, e o sol brilha para todo o universo. Do mesmo modo, aquele que está estabelecido no estado de *śāmbhavopāya* brilha como o sol do meio-dia para todo o universo.”

Assim como o vagalume tem luz suficiente apenas para mostrar seu próprio corpo, há aqueles *yogin* que são suficientes somente para si mesmos; eles não têm como auxiliar ninguém mais. Há também os *yogin* que, como jóias, brilham de modo que sua luz ilumine aqueles que estão próximos. Aqueles que brilham como estrelas iluminam ainda mais com sua luz. Aqueles que brilham como a Lua iluminam ainda mais. Mas um *yogin śivaíta*, estabelecido em *śāmbhavopāya*, é como o Sol – ele ilumina todo o universo.

### **Śāktopāya**

*Śāktopāya* é o *upāya* que funciona por intermédio das energias. O *śāktopāya* é chamado de *jñānopāya*, visto que é ele o método que se origina da *jñāna śakti*, a energia do conhecimento. Aí, o aspirante é mais importante do que o Mestre, porque ele deve fazer-se capaz de receber a graça do Mestre. Ele deve trabalhar para desenvolver uma grande velocidade de consciência até que ele alcance “os pés do Mestre”. Com isso, não quero dizer os pés dos mestres de forma material. “Estar aos pés do mestre” significa alcançar um estado em que o aspirante é capaz de receber a graça do Mestre. Daqueles que alcançam tal estado é que se diz que “estão aos pés do mestre”.

No *śāktopāya*, o *yogin* não tem de recitar mantras ou utilizar sua respiração para despertar ou concentrar-se em qualquer ponto em particular. Ele deve apenas ver e concentrar-se naquele Ser Supremo que é encontrado em duas ações sem ações. No *Vijñāna Bhairava Tantra*, isto é chamado de centramento.

No *śāktopāya*, o centramento pode ser praticado entre todas e quaisquer ações e pensamentos. No centramento, o *yogin* deve desenvolver grande velocidade de consciência. Grande velocidade significa firmeza de consciência. A consciência não pode tornar-se frouxa. Se a consciência do *yogin* torna-se frouxa, ele será obrigado a sair do *śāktopāya* para o *upāya* inferior, o *āṇavopāya*. Ele perderá o direito de trilhar o caminho do *śāktopāya*. Nessa prática, deve haver continuidade no ciclo da consciência. Somente ao manter uma corrente de consciência inquebrável,

ele estará apto a descobrir a relidade que há entre dois pensamentos ou ações. A prática do centramento é concebida para atuar no intermédio de duas ações ou dois pensamentos quaisquer. Pode-se centrar entre dois pensamentos ou entre dois movimentos, entre um pensamento e outro, entre o acordar e o sonhar, entre um passo e o passo seguinte, entre uma respiração e outra. Todas as ações e todos os pensamentos constituem uma estrutura adequada para a prática do *sāktopāya*. O *yogin* do *sāktopāya* deve simplesmente inserir uma consciência contínua no centro de duas ações ou pensamentos quaisquer. Se sua consciência é falha e não é ininterrupta, então ele cai e penetra no *upāya* inferior, o *āṇavopāya*.

(...)

### **Āṇavopāya**

O *āṇavopāya* está interessado no *aṇu*, a alma individual. O *āṇavopāya* é o *upāya* que funciona por meio da atividade de concentração em *uccāra* (respiração), *karāṇa* (órgãos dos sentidos), *dhyāna* (contemplação), e *sthāna-prakalpanā* (concentração em um lugar específico).

A palavra *uccāra* significa “respiração”, na verdade concentração na respiração. A concentração na respiração é o elemento essencial da prática do *cakrodaya*. Ao praticar o *cakrodaya*, você deve permanecer respirando profundamente e encontrar o ponto, o centro entre duas respirações, entre a inspiração e a expiração. É este o ponto final, o ponto inicial e também ponto intermediário da seqüência da respiração. No *cakrodaya*, entretanto, os pontos final e inicial da seqüência da respiração são predominantes. Isso é *uccāra*, concentração na respiração. Pode ser tanto com som, como sem som.

*Karāṇa* significa “órgão” e, em particular, significa “órgão de sentido”. A concentração no *karāṇa* implica possuir e manter unidade de foco através da visão ou de qualquer outro órgão do sentido. No *karāṇa*, o sentido da visão é o que predomina. Por exemplo, ao concentrar-se no *karāṇa* através do sentido da visão, você deve olhar para algo em particular. Deve permanecer olhando sem piscar os olhos. Deve continuar olhando aquele único ponto com uma consciência ininterrupta. E, quando aquele ponto desaparecer – deverá e irá desaparecer – você penetra na vastidão do centro, que é a meta. Se você for praticar a concentração no *karāṇa* através do sentido da audição, então você deverá ouvir algum som e continuar ouvindo e repetindo aquele som sem parar. Pode também praticar concentrando em algum sabor ou sensação tátil. No *karāṇa*, você pode empregar os cinco órgãos de sentido. Com os sentidos que não sejam o da visão, deve-se ficar atento com relação ao local onde a sensação surge inicialmente. Isso é o método do *karāṇa* no *āṇavopāya* e, a longo prazo, cria unidade de foco.

A palavra *dhyāna* significa “contemplação”. É outra possibilidade no *āṇavopāya*. *Dhyāna* é a contemplação de algum ponto. Há várias formas de *dhyāna*. Por exemplo, você está praticando *dhyāna* quando contempla o lótus em seu coração, ou no sentido de algum *mantra* tal como o *mantra* “*so’ham*” ou o *mantra* “*śiva*”. Essa é a forma mais elevada de *āṇavopāya*, visto que ela é

contemplação sem imagem ou forma. Se você contempla o Senhor Śiva com uma imagem em particular, trata-se então de uma forma inferior. É a contemplação com forma.

Portanto, a qualquer momento da meditação em que há um *mantra*, há também o *dhyāna*. E, ao longo do *dhyāna* (a não ser no início), você pode também conciliar *karaṇa* e *uccāra*.

*Sthāna-prakalpana* significa concentração em um lugar em especial. A forma mais elevada de *sthāna-prakalpanā*, que é a prática mais elevada do *āṇavopāya*, é aquela prática onde você descobre que cada aspecto da realidade é encontrado na sua respiração. Você vê onde residem os *devas*, onde residem os *lokapālas*, onde se localiza a aurora, onde está a manhã, onde está o meio-dia, onde está o pôr-do-Sol (*sandhyā*), onde está a meia-noite, onde está o espaço de tempo quando o Sol se move em direção ao Norte, e onde está o espaço de tempo quando o Sol se move em direção ao Sul. Isso tudo é o *sthāna-prakalpanā*, e esses são pontos em particular a se concentrar, e a descobrir no curso de sua respiração.

A segunda *sthāna-prakalpanā*, que é a forma inferior de *āṇavopāya*, refere-se a quando você se concentra em diferentes pontos de seu corpo. Esses pontos específicos para a concentração se dividem em três. Um dos lugares de concentração é o meio das sobrancelhas (*bhrūmadhya*). O segundo lugar para a concentração é a cavidade da garganta (*kaṇṭha-kūpa*). E o terceiro lugar de concentração é o coração (*hṛdaya*).

Todos esses processos, *uccāra*, *karaṇa*, *dhyāna* e *sthāna-prakalpanā* são chamados de *upāya* de *jīva*, o método do indivíduo, e eles existem no *āṇavopāya*.

O *āṇavopāya* é o método encontrado no mundo da dualidade e é chamado de *bhedopāya*. O método que existe no mundo da mono-dualidade, onde dualidade e não dualidade existem conjuntamente, é o *sāktopāya* e é chamado *bhedābhedopāya*. Aquele método que existe no mundo do monismo puro (*abheda*) é o *sāmbhavopāya* e é chamado de *abhedopāya*.

O *sāmbhavopāya* é também chamado de *icchopāya*, enquanto método que existe em *icchā-śakti*. O método que existe em *jñāna-śakti* é *sāktopāya* e é chamado de *jñānopāya*. O *āṇavopāya* é chamado de *kriyopāya* porque é o método que é encontrado em *kriyā-śakti*.

A diferença entre *āṇavopāya*, *sāktopāya* e *sāmbhavopāya* é essa: no *āṇavopāya*, a força de sua consciência é aquela em que você deve buscar amparo em todas as coisas para manter e fortalecer sua consciência. Ainda que você se concentre no centro, você deve obter o suporte em dois elementos para concentrar-se naquele centro. No *sāktopāya*, sua consciência é ampliada na medida em que somente um único ponto é necessário para sua concentração, e esse ponto é o centro. No *sāktopāya*, você inicia com o centro e então passa a estabelecer-se ali. No *sāmbhavopāya*, a força de sua consciência é aquela em que nenhum amparo é necessário. Você já reside na realidade a ser alcançada. Não há onde ir, você já reside no seu próprio ponto. O resto é automático.

É importante perceber que, ainda que haja diferentes tipos de *upāya*, todos eles conduzem ao estado da consciência unitária transcendente. A diferença entre esses *upāya* é que o *āṇavopāya* o conduzirá por um longo caminho; o *śāktopāya*, por um caminho mais breve; e o *sāmbhavopāya*, por um mais breve ainda. Ainda que haja caminhos diferentes, o ponto a ser alcançado é único.

### **Anupāya**

Além desses três *upāya*, *sāmbhavopāya*, *śāktopāya* e *āṇavopāya*, há um outro *upāya*. Ainda que não seja de fato um *upāya*, ainda assim ele é mencionado no Śivaísmo da Caxemira. Esse *upāya* é chamado de *anupāya*. A palavra *anupāya* significa “não *upāya*”. O estado de não pensamento é chamado de *sāmbhavopāya*. A unidade de foco é chamada de *śāktopāya*. A concentração e seus amparos, como o *mantra*, a respiração e outros elementos, são chamados de *āṇavopāya*. Além de todos esses, há o *anupāya*. No *anupāya*, o aspirante deve apenas perceber que não há nada a ser feito. Esteja como já está. Se você está falando, continue falando. Se você está sentado, continue sentado. Não faça nada, resida apenas em seu próprio ser. Essa é a natureza do *anupāya*. O *anupāya* é atribuído à *ānanda-śakti* de Śiva e é chamado também de *ānandopāya*.

### **Referências d'O Som e a Escritura**

Dhāraṇā: <http://www.om.pro.br/blog/?p=170>

Audio de aula sobre a história do yoga: <http://www.om.pro.br/blog/?p=1236>

Antologia para meditação I: <http://www.om.pro.br/blog/?p=947>

Antologia para meditação II: <http://www.om.pro.br/blog/?p=483>