

Encontrar Quietude em Cada Respiração

Uma explicação de Swami Akhandananda

Prāṇa, a palavra sânscrita para força vital, pode ser traduzida como *o sopro da vida*. Todos podem observar como o ar que respiramos sustenta nossa vida a cada momento. Conforme o ar flui para dentro e para fora de nosso corpo, ele conecta nosso mundo interior com o mundo exterior. Além disso, quando respiramos conscientes e livres, é provável que nos sintamos mais à vontade e mais conectados com o que nos cerca. Experienciamos esta tranquilidade como algo tão nutritivo como a própria respiração.

Este ano, no Satsang *Uma Doce Surpresa*, Gurumayi afirmou que as pessoas de todos os cantos do mundo almejam a paz, *śānti*. Gurumayi continuou a explicar que, para fazer surgir a paz mundial que tanto almejamos, é necessário começar a cultivar a paz dentro de nós.

A tranquilidade para a qual Gurumayi nos guia de modo tão benevolente pode ser revelada em nossa respiração. Séculos atrás, yogues compreenderam que a maneira como respiramos – nossa percepção da respiração e da força vital que subjaz à respiração – é uma ferramenta essencial para tornar a mente tranquila e estável. O *Haṭhayogapradīpikā* afirma que a respiração afeta a mente: quando a respiração está estável e uniforme, a mente naturalmente acompanha¹.

Tente por um instante. Traga a consciência para a respiração. Deixe que sua inspiração e expiração sejam suaves e confortáveis de modo que o fluxo de ar seja uniforme e estável conforme ele entrar e sair de seu corpo. Deixe de olhar para a tela e preste atenção na respiração por três ciclos completos...

Bom. Agora, observe o estado de sua mente. É provável que você perceba que sua mente está mais calma e focada como consequência da estabilidade do fluxo da respiração.

***Prāṇāyāma* e a Mensagem de Gurumayi para 2018**

O sábio Patañjali esclarece a interconexão entre a respiração e a mente em seu *Yogasūtra*, um conjunto de aforismos que expõem um sistema de práticas de yoga que primeiro acalmam as ondas de pensamentos da mente para depois dissolvê-las. Esta disciplina de yoga culmina num estado de meditação de absorção total (*samādhi*), no qual o buscador experiencia diretamente a Verdade suprema, a Consciência, sem a mediação da mente. Em várias seções do texto, o sábio apresenta *prāṇāyāma*, a regulação da respiração, como um dos meios para focar e aquietar a mente.

Esse ano, durante o satsang *Uma Doce Surpresa*, Gurumayi incluiu um exercício de *prāṇāyāma* para preparar os participantes nesse ato de se focar no interior. *Prāṇāyāma* é um dos métodos que os Siddha Yogues estão usando para estudar e praticar a Mensagem de Gurumayi para 2018: *Satsang*.

Com isso em mente, vamos aprofundar nosso estudo e prática da Mensagem de Gurumayi, considerando o seguinte aforismo do *Yogasūtra*, que afirma:

[A mente pode] também [ser acalmada] exalando e retendo a respiração.ⁱⁱ

<i>pracchardana:</i>	expelir ou levar para fora
<i>vidhāraṇa:</i>	manter dentro, conter ou reter
<i>vā:</i>	ou
<i>prāṇasya:</i>	da respiração (<i>prāṇa</i>)

Neste aforismo Patañjali dá um exercício simples de *prāṇāyāma* para apaziguar a mente e focá-la, e assim nos prepara para nos comunicarmos com a Verdade interior. O exercício tem duas fases – primeiro, a exalação da respiração e, segundo, a suspensão da respiração antes da próxima inalação. Agora vamos examinar mais detalhadamente essas duas fases do processo respiratório no que diz respeito a este *sūtra*.

Exalação

A exalação neste *prāṇāyāma* é uma liberação lenta e suave do ar que está em seus pulmões. Não há necessidade de expelir todo o ar. Em vez disso, permita à exalação parar quando você sentir o fluxo do ar cessando. Embora haja energia clara na sua exalação, você não está empurrando vigorosamente com os músculos respiratórios. Quando você exala desta maneira, com frequência sentirá uma sensação de calma e bem-estar junto com a expiração.

Suspensão

Parar ou gentilmente conter a respiração acontece com naturalidade ao final da exalação, conforme cessa o movimento do ar fluindo para fora. A agradável sensação de quietude e bem-estar interior pode continuar, conforme você simplesmente permite à respiração pausar por uns momentos e saboreia a quietude interior. Você não precisa fazer esforço para manter a suspensão da respiração; tudo bem se a pausa na sua respiração for de apenas um ou dois segundos. Você está focado em desfrutar desta suspensão e deixá-la acontecer sem esforço.

Inalação

Embora o *sutra* não faça referência à inalação, Swami Hariharānanda Āraṇyaⁱⁱⁱ afirma, em seu comentário, que se pode simplesmente permitir que a inalação ocorra naturalmente quando o impulso para inspirar surgir.

Praticar este *Pranayama*

Aqui estão alguns passos para você seguir durante a sua prática deste *pranayama*:

- Mantenha uma postura alinhada e confortável, livre de tensão muscular, durante todo o exercício.
- Sinta seus ísquios conectados com a superfície abaixo de você, esteja você sentado numa cadeira ou de pernas cruzadas no chão.
- Deixe a parte superior do seu tronco relaxar, e permita à sua coluna alongar-se para cima enquanto seus ombros e pescoço liberam qualquer sensação de tensão.
- Mantenha-se alinhado e equilibrado sobre os ísquios. Isto permite que a respiração flua livremente para dentro e para fora e ajuda você a se focar na respiração e em acalmar a mente.
- Se puder, respire pelo nariz — é melhor para este tipo de *prāṇāyāma*. Contudo, se for desconfortável, pode respirar pela boca.
- Esteja você fazendo este exercício para se preparar para meditar ou a qualquer outro momento do dia, pode fazê-lo tanto com os olhos fechados como abertos. Veja qual método é mais eficaz para você. Se optar pelos olhos abertos, mantenha um olhar sereno.

Inicialmente, limite-se a fazer o *prāṇāyāma* de três a cinco minutos cada vez que praticar. Isto permitirá ao seu corpo — principalmente os pulmões e os músculos respiratórios — ajustar-se e estabelecer-se nesta prática. Aumente a duração quando se sentir familiarizado com o exercício.

Outro Elemento da Exalação: Aquietar a Mente

O comentador do *sūtra*^{iv} explica que neste *prāṇāyāma* a exalação inclui dois elementos. O *primeiro* elemento, conforme vimos anteriormente, implica em tornar a exalação clara e suave. O *segundo* consiste em focar a mente para

ficar livre de pensamentos durante a exalação. Estes dois elementos são *combinados* conforme você exala.

Aqui está uma maneira de praticar isso:

- Durante a expiração, imagine que ao mesmo tempo em que você está retirando todo o ar do corpo também está se tornando livre de pensamentos.
- Quando terminar a exalação sua mente estará vazia.
- Como já explicado, depois que a exalação for completada, com suavidade você pausa e suspende a respiração por uns instantes.

Pratique isto agora por algumas respirações: exale com tranquilidade, num movimento contínuo, e ao mesmo tempo imagine que a sua mente se torna livre de pensamentos.

Você sente que o ato de se focar na sensação do ar movendo-se para fora dos pulmões e das narinas ajuda a dissolver os pensamentos da mente?

Um outro método para tornar a mente livre de pensamentos é, durante a exalação, focar num espaço vazio, no vazio interno.

Você pode sentir ou imaginar este espaço vazio de várias formas: por exemplo, como um vazio tranquilo no seu peito ou como um espaço de paz na parte de trás da cabeça. Com o tempo, ao engajar-se com este exercício você descobrirá o foco ou a imagem para dissolver os pensamentos que melhor funcione para você.

Seja qual for o método utilizado, o princípio essencial deste *prāṇāyāma* é que, focar a mente para aquietá-la e regular a respiração funcionam juntos.

Tente isto agora: expire enquanto dissolve os pensamentos, e faça uma breve pausa; repita por mais algumas respirações. Neste caso o esforço consiste em deixar a sua atenção repousar na quietude que existe depois da

exalação, durante o tempo que for natural e prazeroso para você. Reconheça que a quietude que você sente e o êxtase que pode surgir neste momento de pausa são qualidades da Verdade que está sempre presente em você. Permita a todo o seu ser usufruir desta experiência.

Dicas para este *Prāṇāyāma*

Lembre-se, em cada ciclo de respiração, você permite que a inalação ocorra naturalmente. É benéfico fazer o esforço gentil de manter a mente vazia e livre de pensamentos também durante a inalação.

Tenha em mente que não é necessário pausar a respiração depois de *cada* expiração; você pode descobrir que é mais confortável praticar a pausa da respiração em intervalos, por exemplo, uma vez a cada três ciclos de respiração, ou o que quer que sintam ser bom para você.

Com o tempo e com a prática, você será capaz de reter a respiração mais frequentemente depois da exalação. Finalmente você poderá observar que a inalação, a exalação e a suspensão se fundem em um único processo suave. Quando a mente se tornar mais focada durante o exercício, você poderá se perceber entrando em meditação espontaneamente.

Como afirmado no *Yogasūtra*, o objetivo deste exercício de *prāṇāyāma* é gradualmente elevar os períodos em que a mente repousa em um estado de quietude, um estado livre de pensamentos. Embora seja uma boa preparação para a meditação, uma característica especial deste *prāṇāyāma* é que ele pode ser praticado a qualquer momento, e é muito eficiente para cultivar a paz interior e a tranquilidade. Você pode encontrar diversas maneiras de implementar este *prāṇāyāma* em seu dia – quando se sentar na sua mesa do escritório, antes de iniciar o trabalho, quando se preparar para saborear uma refeição, quando fizer uma caminhada, antes de dormir...

No satsang *Uma Doce Surpresa*, Gurumayi nos guiou para aprendermos como acessar a Verdade em nosso interior, ao criar nosso próprio *satsang*, em qualquer lugar e a qualquer hora. Este exercício de *prāṇāyāma* é uma das maneiras de fazermos isso. Depois Gurumayi encorajou nossa prática quando afirmou que, quanto mais nos esforçamos para nos conectarmos com a Verdade interior, mais fácil se torna para fazê-lo. Este ensinamento de Gurumayi lança uma luz sobre os benefícios de persistir em nossa *sādhana*. Patañjali chama esse esforço firme de *abhyāsa* (uma prática de yoga), que ele define como “o esforço consistente para se estabelecer firmemente nisso [no estado livre de pensamento].”^v

Estudos Adicionais

Prāṇāyāma é uma maneira maravilhosa de estudar e praticar a Mensagem de Gurumayi para 2018. Para experienciar os plenos benefícios desta prática, é melhor se engajar com ela em uma base regular. As Sessões de Meditação Siddha Yoga via transmissão ao vivo em áudio de 2018 oferecem oportunidades adicionais para você se engajar com a Mensagem de Gurumayi através da prática de prāṇāyāma. Cada sessão inclui um exercício de prāṇāyāma específico conduzido por um professor de meditação Siddha Yoga.



© 2018 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

ⁱ *Haṭhpradīpikā* 2.2, *chale vāte chalam chittam nischale nischalam bhavet || yoghī sthāṇutoamāpnoti tato vāyum nirodhayet ||* Se a respiração for perturbada, a mente se torna perturbada. Ao conter a respiração, o Yogue alcança firmeza da mente.

ⁱⁱ *Yogasūtra* 1.34; Tradução inglesa © 2018 SYDA Foundation. Todos os direitos reservados.

ⁱⁱⁱ Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patañjali* (Albany, NY: SUNY, 1983) p. 79.

^{iv} Swāmi Hariharānanda Āraṇya, p. 79.

^v *Yogasūtra* 1.13; Tradução inglesa © 2018 SYDA Foundation. Todos os direitos reservados.