

# Meditar na Respiração: *Dharanas do Vijnanabhairava*

## Introdução por Swami Shantananda

O *Vijnanabhairava*, uma das escrituras em sânscrito reverenciadas pelos sábios do Shivaísmo da Caxemira, compõe-se de 112 *dharanas* ou técnicas de concentração. As *dharanas* a seguir descrevem várias formas de focar a atenção na respiração, para meditação.

A principal abordagem utilizada é a de prestar atenção nos movimentos de entrada e saída da respiração e, finalmente, nas pausas que naturalmente ocorrem entre elas. A exalação (*prana*) se origina no “coração”, *hrdaya*, um espaço sutil da Consciência no centro do peito. A expiração se move em arco: dentro do corpo primeiro se move para cima e, ao sair do corpo se move para baixo, até pausar brevemente num espaço paralelo ao coração, um espaço da Consciência conhecido como o coração externo. A inspiração (*apana*) se origina neste mesmo espaço fora do corpo e se move para cima, e então, ao entrar no corpo, move-se para baixo de volta ao coração interno, onde ela pausa.

À medida em que a respiração se move dentro e fora do corpo, ela produz sons – *ham* na inspiração e *sa* na expiração. Esses dois sons formam as sílabas da palavra chamada de mantra natural, conhecida como *Hamsa* (Eu sou Isso) ou *So'ham* (Isso eu Sou). Assim, à medida que a respiração se move dentro e fora do corpo, espontaneamente ela repete este mantra natural.

O Ser Supremo – expresso como “Isso” – revela sua presença nos espaços onde a respiração pausa dentro e fora do corpo, e ambos são

essencialmente a Consciência una. Ao experienciar esta pausa, onde *prana* e *apana* se fundiram no coração, o meditador chega a um estado de quietude perfeita.

Clique em uma *dharana* a seguir para praticar a meditação na respiração.

Para mais informações sobre o tema, leia o livro de Baba Muktananda *I AM THAT*, que está disponível na livraria de Siddha Yoga.

# Meditação no movimento da respiração

## Uma *Dharana* do *Vijnanabhairava*

Concentre-se nesta *dharana* à medida que você entra em meditação.

A Shakti mais elevada, cuja natureza é de expansão criativa,  
move-se incessantemente para cima como *prana* [expiração]  
e para baixo como *apana* [inspiração].

Com a firme percepção dos dois locais de origem [das respirações],  
existe o estado de plenitude.

*Vijñānabhairava* 24; versão em inglês por Swami Shantananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

# Meditação no Mantra *Hamsa*

## Uma *Dharana* do *Vijnanabhairava*

Concentre-se nesta *dharana* à medida que você entra em meditação.

Ao expirar com o som *sa* e inspirar com o som *ha*,  
a Alma está constantemente repetindo o mantra *Hamsa*.

*Vijñānabhairava* 155b; versão em inglês por Swami Kripananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

# Meditação na fusão das duas respirações

## Uma *Dharana* do *Vijnanabhairava*

Concentre-se nesta *dharana* à medida que você entra em meditação.

Da fusão das duas respirações,  
dentro ou fora [do corpo], a equanimidade surge.  
Isto torna o yogue merecedor do conhecimento.

*Vijñānabhairava* 64; versão em inglês por Swami Kripananda © 2017 SYDA Foundation®.

© 2017 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.