

Videoaula 2 – semana 11

Texto de apoio 1

Este texto de apoio foi extraído do capítulo 29 do livro “A Meditação dos Yoguis”, de Carlos Eduardo G. Barbosa, publicado pela Traço Editora, São Paulo, em 2011.

Os adharas de Gorakshanatha

Na obra Siddha Siddhanta Paddhati, Gorakshanatha enuncia muitos dos componentes que vinham sendo incorporados no repertório de práticas que o yogui poderia desenvolver para alcançar seu objetivo de viver com autenticidade. Um importante elemento é o adhara – literalmente “sustentação”, sobre o qual ele dedica um longo trecho do segundo capítulo daquele texto, e que é o nosso assunto, agora.

O capítulo em que aparecem os adharas se inicia com uma descrição dos chakras, num total de nove. Depois ele trata dos adharas, em número de dezesseis, para depois explicar os três lakshyas e os cinco espaços. Ele afirma que quem não os conhece corretamente, não merece ser chamado “yogui”. Vamos, portanto, tentar entender o significado desses quatro objetos.

Os chakras são figurações imaginárias que projetamos sobre o corpo com a finalidade prática básica de orientar nossa mente no comando do prana. Os adharas são lugares do corpo com as quais a mente deve estabelecer uma ligação apropriativa para que o funcionamento da mente e do corpo estejam ajustados um ao outro. Os lakshyas são os diversos objetos que se pode observar com a mente durante uma meditação. E os espaços são cinco bases alternativas a partir das quais podemos iniciar a construção do território metageográfico.

A importância dos adharas, que nos motivou a reservar para eles este capítulo, se deve ao fato de que eles são pontos do corpo que têm significação mítica para os Nathas. São os meios pelos quais o espírito pode se apropriar do corpo, usando a mente como instrumento para tornar tangível sua integração. No decorrer desse esforço de identificação do corpo como um campo onde o eu intuitivo manifesta sua presença, a

mente se torna mais transparente e fica mais bem disposta para a construção de nosso espaço de trabalho.

Os adharas podem ser entendidos coletivamente como uma maneira de olhar o corpo que o enxerga como se fizesse parte da mente, ou seja, como se cada porção do corpo fosse um pensamento ou um sentimento ao qual a mente pudesse entregar sua atenção e de alguma forma controlar seu funcionamento. Essa integração exige do meditador uma firme disposição de respeitar as necessidades e limites de seu corpo, e de repudiar tudo o que é falso ou nocivo. Isso só é possível porque, de acordo com a crença Natha, o corpo pode ser resolvido em mitos, assim que deixamos de enxergá-lo apenas pelo seu aspecto material.

Na teoria a integração poderia se fazer com bastante facilidade, e isso nos abriria imediatamente as portas para o recurso de pensar com o corpo inteiro – uma habilidade importante para a prática da meditação. O problema é que quase sempre a mente se descola do corpo e passa a viver sua vida sem seguir as regras básicas de temperança de que o corpo tanto necessita. O corpo é encarado pelos Nathas como a parte visível da alma, uma espécie de templo vivo da presença divina que reside em nosso coração – na forma de nosso próprio eu.

Os adharas são descritos por Gorakshanatha em uma sequência significativa que se inicia com o dedão do pé e se encerra com o topo da cabeça. Devemos ter em conta o significado mítico de cada um deles quando, durante uma meditação, desejarmos fixar nossa atenção neles. Por isso vamos apresentá-los resumidamente com algumas correlações estabelecidas principalmente por Gorakshanatha.

O primeiro adhara se localiza no dedão do pé (qualquer um dos dois). Seu nome sânscrito é “padangushtha”, onde “pada” significa “pé” e “angushtha”, “dedão”. Mas precisamos lembrar que a linguagem natha exige uma leitura atenta, e que devemos procurar mais do que simplesmente o dicionário para compreender os nomes que são apresentados. A palavra “pada”, na tradição sânscrita é um nome simbólico para o número quatro, que por sua vez se utiliza para representar as quatro faces de Brahma (as quatro direções do espaço), e também o elemento terra. Gorakshanatha diz que no dedão do pé está localizado Patala¹ (o mundo subterrâneo). Esse adhara serve para nos lembrar que na raiz de nosso corpo está a terra mítica da qual se cria o Universo, e que devemos respeitar nosso corpo como um produto da terra celestial. Tocar os pés de uma pessoa sábia é o mesmo

¹ Siddha Siddhanta Paddhati, III, 2

que tocar a terra dos céus divinos. Nosso passado está presente nesse ponto.

Pensando nisso, em meditação, toque o dedão do pé (mentalmente ou fisicamente) e afirme em sua mente “eu estou aqui”. Esse mesmo procedimento deve ser adotado para todos os demais adharas, quando estivermos fazendo o “nyasa” (fixação) da mente no corpo.

O segundo adhara é chamado de “suporte raiz” (muladharam), e se localiza na região do períneo, na localização do chakra de mesmo nome. Também ele está associado ao elemento terra e ao deus Brahma. Gorakshanatha afirma que essa é a localização do Satyaloka² – o território de Brahma – e que a ele estão ligados também Maharloka, Janarloka e Taparloka, constituindo os quatro territórios míticos cantados no Sama Veda, que são construídos com terra pura, celestial. A cada um deles corresponde uma folha do lótus representado no chakra, e cada uma das quatro direções primárias. Em Maharloka (sul) vivem Bhrigu e outros grandes rishis (santos poetas) que sobrevivem às destruições periódicas do mundo. Em Janarloka (norte) vivem Sanatkumara e outros filhos puros e inocentes surgidos da mente de Brahma. Em Taparloka (leste) vivem os verdadeiros renunciantes, protegidos e abençoados apenas pela palavra de Brahma, que é a verdade. Em Satyaloka (oeste) vive Brahma, e quem alcança esse território fica livre do ciclo de renascimentos. Este adhara é também a residência de nossa verdadeira identidade, representada pelo fogo de kundalini.

O terceiro adhara é chamado “guda” (ânus), o que já define sua localização. Segundo Gorakshanatha, que o chama de “lugar oculto” (“guhya”, em lugar de “guda”), ali está o território em que vivemos – Bhurloka. Ele joga com as palavras para dizer que em nosso mundo as coisas verdadeiras estão ocultas sob um véu de imundície. No entanto, é aqui mesmo que estamos. Precisamos nos apropriar também desse território em nosso corpo para que possamos reconhecer o falso dentro de nós e rejeitá-lo, da mesma forma como rejeitamos as partes do alimento que são impróprias para nosso organismo. Quando a mente se fixa nesse adhara, ela se torna apta a liberar as mentiras represadas em sua memória, e os maus pensamentos enfraquecem e são excluídos de nossos hábitos.

Gorakshanatha chama o quarto adhara de “medha” (pênis), querendo com isso expressar a mais óbvia ferramenta do desejo sexual. Ainda que ele nada mencione sobre a mulher, é provável que esse adhara corresponda ao clitoris, como equivalente erógeno feminino do pênis. Ele afirma que, pela contração desse ponto, tendo sido rompidos os três nós de brahma (libertados os três aspectos do eu), e tendo repousado no esconderijo do

² Siddha Siddhanta Paddhati, III, 4

zangão, há a elevação do “bindu”, com a face voltada para o alto. Repousar no esconderijo do zangão é a expressão encontrada por Gorakshanatha para descrever o que o meditador precisa fazer. Ele deve capturar a excitação que toma a mente quando há o desejo sexual (o zumbido do zangão) e ao mesmo tempo manter a mente calma e controlada – o repouso. Essa é a maneira de assumir o comando sobre o prana e levar kundalini para todo o corpo. O bindu é o lingam, a pedra preta que simboliza a presença de Shiva, e que o natha desenha sobre o crescente lunar. Mas o bindu também é kundalini enrolada, acomodada dentro do crescente lunar que é o seu kunda (uma cavidade). É, pelo que se vê, um ponto importante para que o meditador assuma o comando da mente, usando o corpo como referência.

Esse adhara é identificado por Gorakshanatha a Bhuvanloka, o segundo dos três territórios de Indra, louvados no Rig Veda. Esse território corresponde ao céu atmosférico, domínio de Vayu (o vento), onde o prana se movimenta com a maior liberdade. Se o desejo sexual é colocado sob o comando do coração, o empuxo da libido pode ser aproveitado para gerar entusiasmo com o que é verdadeiro e bom. Também dá um grande vigor corporal e a capacidade de se expressar com clareza – impossível quando essa força se manifesta de modo descontrolado.

O quinto adhara é o abdome, como um todo, envolvendo a bexiga urinária e os intestinos. É o único adhara que se espalha por outras áreas do organismo, e por ser pervasivo foi identificado como o assento de Vishnuloka – a palavra “vishnu” significa “pervasivo”. Seu nome é “udyanam” que designa o ato de alçar vôo, como um movimento para o alto. A contração dessa região do corpo empurra o diafragma para cima e ajuda a expirar um volume maior de ar dos pulmões. Goraksha descreve esse adhara como sendo aquele onde há a retenção da urina e das fezes. Isso sugere que os venenos que estão dentro de nós, quando estão em grande quantidade, nos impedem de contrair o abdome, e portanto, de alçar vôo. Fixar esse suporte corresponde a estimular um mecanismo de purificação, como aquele promovido pelo ar, quando circula livre pelo ambiente.

O sexto adhara é o do umbigo. Goraksha afirma que pelo ato de se deixar elevar a mente para que se torne igual à da sílaba Om, o meditador se funde ao som primordial. Ele localiza aí também o chakra do umbigo (nabhichakram), associado ao elemento fogo. Dentro desse chakra ele descreve a presença de Kundalini Shakti, enrolada com cinco volutas, à semelhança de uma serpente e com o brilho de dez milhões de sóis nascentes. A essa força o Natha atribui a capacidade de alcançar sucesso em tudo, com o poder da perfeição. Goraksha também coloca aí o território sagrado de Indra, Svarloka, onde se torna possível a contenção de todos os

órgãos dos sentidos – de percepção ou de ação, que estão vinculados ao deus Indra. A fixação desse adhara nos dá capacidade para o pratyahara (recolhimento), indispensável à meditação. A falta de fixação nesse ponto nos leva ao consumo desnecessário de recursos, ao desperdício e à procrastinação ou atraso em geral.

O sétimo adhara se localiza no coração, onde deve ocorrer o recolhimento do prana para que o lótus (a presença do eu divino) possa desabrochar. Nesse adhara Gorakshanatha coloca o território do deus “rugidor”, Rudra, (Rudraloka) representando o coração agitado e oprimido pela intemperança. Esse é o território do Ishvara (Ishvaraloka), o eu intuitivo a quem devemos entregar nossa vontade, segundo Patanjali. Ali, na base do peito, Ishvara permanece em sua forma autêntica dentro de nosso corpo, o que mostra uma face pacífica e poderosa para esse mesmo adhara.

O oitavo adhara se localiza na garganta, na posição do chakra Vishuddham. Ali se manifesta o poder do som que não foi tangido (“anahatam”), que tem origem no coração. Tudo aquilo que falamos movimenta esse adhara, antes mesmo de ser dito. Para tranquilizá-lo, a raiz da garganta deve ser recolhida com a ajuda de uma leve pressão do queixo (jalandharabandha), o que bloqueia naturalmente a fala. Sempre que isso acontece, se reduz a circulação do prana pelas nadis Pingala e Ida, concentrando-se o seu fluxo na nadi Sushumna. Esse adhara é o assento do território de Nilakantha (Nilakanthaloka) – que é Shiva retratado no momento em que destruía, em sua garganta, um poderoso veneno que ameaçava destruir o Universo. Por isso devemos ter controle sobre nossas falas, que podem se tornar um veneno para nós mesmos. A palavra deve ser verdadeira, nascida apenas da inspiração do coração, sem a interferência de memórias falsas ou de motivações mundanas.

O nono adhara se localiza na extremidade do palato (a úvula), e é por aí que flui o néctar da imortalidade (amritam). Por isso se diz que se deve colocar a língua nesse ponto para sorver esse amritam e ganhar mais tempo de vida e mais clareza de pensamento. Ele é o assento do território de Shiva (Shivaloka). O nome desse adhara é “ghantika”, que significa “sininho” – o que revela sua natureza vinculada aos mais delicados sons da inspiração do eu espiritual. Este adhara em particular tem uma significação especial porque quando bocejamos, buscando a restauração da consciência de vigília, é em sua direção que a musculatura do maxilar e da língua parece se movimentar. A fixação da atenção nesse adhara, portanto, nos traz para perto das forças que promovem a conexão entre corpo, mente e inconsciente, para torná-los uma unidade coerente.

O décimo adhara se chama “talvadhara”, porque se localiza no “talv”, ou seja, no ponto da base do crânio que fica logo acima da úvula, por onde sai o amritam que atravessou a caixa craniana em direção ao centro do corpo. O espaço entre o talv e a uvula se chama “câmara interna”, por onde a língua, alongada artificialmente, pode se inserir. Nesse adhara encontramos o “curso natural” (kashthi) de nossa vida, que serve de caminho para o prana que leva o ar para dentro e para fora do corpo, em movimento de sucção e expulsão. Nesse mesmo ponto se projeta o Talu chakram, que é o assento da mente (cittam) e o nicho da nadi Shankhini (madrepérola) – pela qual se deve fazer circular o prana, segundo Minanatha afirma em sua obra “Yogavishaya”. Esse chakra tem doze pétalas, tal como o Anahatam chakra, que fica no coração, e isso se deve à estreita relação que há entre os dois. A mente deve perceber o amritam nesse adhara e carregá-lo diretamente para o coração, nutrindo o eu intuitivo com a sua atenção. Se ela não formar esse circuito direto para o coração, o amritam é encaminhado para a região do umbigo, onde é consumido inteiramente pelo fogo gástrico ali presente. Somente a mente real, vinculada ao coração, é capaz de estabelecer essa conexão.

A fixação do adhara do talv nos torna mais puros, mais relaxados e espontâneos em cada uma de nossas iniciativas. Nos dá também um foco mais preciso em nossos pensamentos e maior sensibilidade nas nossas motivações. Gorakshanatha nos informa que o chakram do palato nos dá acesso à décima porta, que é o Brahmarandhra (a moleira), por onde chega até nós, simbolicamente, a presença do guru, que é Shiva. A conservação da limpeza nesse local é imperiosa para nosso organismo, mas é bastante prejudicada pela ingestão de álcool ou alimentos pesados, pelo uso do fumo, ou ainda pelo hábito de uso de palavras ofensivas, palavrões (mesmo que em tom humorístico) ou mentiras. A presença de impurezas nesse local torna a mente tensa e destrutiva, e é uma das causas da formação excessiva de muco que dificulta a respiração e o engolimento.

O décimo primeiro adhara chama-se “jihva”, a língua. É, por razões evidentes, um ponto fortemente ligado às nossas relações diretas com o mundo. É o primeiro órgão que recebe impressões físicas sobre o alimento ou bebida que ingerimos, oferecendo um alerta bastante ativo contra intrusões de elementos estranhos em nosso território pessoal, o nosso corpo. A língua também é o mais bem articulado órgão que utilizamos para construir os sons da fala, com a qual podemos ser instrumentos da verdade ou da mentira. Por isso, talvez, esse adhara é apresentado depois daquele que se assenta no coração. Gorakshanatha diz que nesse ponto acontece a destruição de todas as doenças, supondo-se, naturalmente que a língua esteja iluminada pela luz do coração. No caso contrário, perde-se a

sensibilidade em relação à qualidade de quem (ou do que) nos afeta e também fica prejudicada a nossa capacidade de expressão verbal. Nesse adhara se assenta o território de Bhairava – a versão assustadora de Shiva, o que já é uma advertência sobre a necessidade de vencer o medo de ser aquilo que somos por nossa própria natureza.

O décimo segundo adhara se localiza entre as sobrancelhas (bhruvornadhyam) e nele se pode meditar sobre a região da lua. Ali se alcança uma planta que é chamada por Gorakshanatha de “trepadeira gelada”, numa possível referência ao uso do soma – a bebida que extrai o princípio de elevação dos vegetais e o transforma em um elixir de elevação da mente. Nesse mesmo ponto se localiza o mais elevado dos seis chakras, chamado “ajña” (“comando”). Esse adhara nos traz o compromisso de assumir o comando sobre nosso corpo com responsabilidade, oferecendo lealdade aos nossos princípios mais elevados e às intuições de nosso coração.

O décimo terceiro adhara é a ponta do nariz. É a principal referência que se toma para localizar a distância relativa aos objetos de meditação externos. Por essa razão Gorakshanatha afirma que este adhara permite que se alcance a estabilização da mente. A ponta do nariz é como uma seta que aponta para o mundo externo e que indica o nosso modo peculiar de fazer frente aos estímulos que nos pedem alguma resposta. A fixação da mente nesse ponto dá a firmeza necessária para que possamos defender nossa própria visão de mundo, sem nos deixarmos envolver com as opiniões alheias. É um ponto importante para dar segurança ao meditador.

O décimo quarto adhara está na raiz do nariz, logo abaixo do adhara que fica entre as sobrancelhas. Gorakhsa afirma: “a raiz do nariz é o suporte (adhara) da porta”. A porta que ele nos apresenta na verdade são duas narinas que levam à escuridão que se oculta dentro de nós. O olfato, que se processa na raiz do nariz, é uma das mais primitivas formas de percepção que guardamos, e está intimamente ligado à fixação da memória no inconsciente (a escuridão). O olfato remete ao elemento terra, o mesmo que dá base simbólica para os dois primeiros adharas, mas aqui temos uma condição similar, mas em uma escala diferenciada. Essa terra é aquela memória com a qual se constrói o futuro, e não o passado ou o presente, como no caso das anteriores. As duas portas sugerem que a memória tem sempre duas faces que nem sempre são iguais: a da mente e a do coração. A escuridão do inconsciente precisa ser iluminada para que possamos farejar as verdadeiras memórias e descartar as falsas. Dessa maneira, maus hábitos – que se constroem sobre memórias falsas – podem ser eliminados e a mente pode se tornar mais leve e ágil para cumprir os desígnios do verdadeiro eu. A fixação deste adhara faz do corpo um guardador seguro

de informações confiáveis para elaborar qualquer projeto, e essa é a importância maior desse adhara. A escuridão assustadora que ali se oculta se torna iluminada por uma multidão de estrelas, segundo Gorakshanatha, após seis meses de fixação da mente a esse ponto do corpo.

O décimo quinto adhara é colocado por Gorakshanatha no topo da testa e imaginado como o assento do território daquele que existe desde a eternidade (Anadiloka). Ele também localiza ali a montanha Shri, cujo nome indica que traz prosperidade e bem estar. Aqui também ele diz que uma multidão de estrelas pode ser vista, mas ele evita detalhes em sua descrição, afirmando apenas que esse adhara é iluminador (tejasvi). De fato, esse ponto é entendido como o suporte do intelecto, onde a razão se perde pelas garras da teimosia, ou se encontra com a serenidade da meditação. Nesse adhara o intelecto se esvazia de suas vaidades ou de idéias fixas para se preencher com a fé e com o entusiasmo ingênuo do aprendiz. O discurso racional dá lugar à poesia, e a vida ganha profundidade e colorido.

Por fim, o décimo sexto adhara aparece no topo da cabeça, onde Goraksha vislumbra o que chama de chakra do espaço (akasha). Ali o que parece pequeno se torna grandioso e pleno. E dali os pés de lótus do guru podem sempre ser vistos (uma alusão ao guru chakra que flutua acima desse ponto). Nessa parte do corpo Gorakshanatha diz que se assenta o território de Parabrahma (o Brahma Supremo) – Parabrahmaloka – e que lá mesmo se ergue imponente a morada terrestre de Shiva, o monte Kailasa. Esse é ainda o ponto através do qual o espírito humano entra e sai do corpo, e por essa razão a mente precisa encontrar seu lugar aí também. A fixação nesse ponto dá à mente a porta de saída para alcançar a verdadeira dimensão do existir. É aqui que ela encontra a compreensão de que sua tarefa fundamental é proteger o eu verdadeiro e defender as fronteiras do espaço mítico contra quaisquer interferências que ameacem sua integridade física, moral ou espiritual.