

## **PRANA VIDYA**

### **O despertar da consciência sutil para o desenvolvimento da ciência do *prana***

*Maísa Caldeira*

Inúmeros são os benefícios físicos e mentais proporcionados por uma respiração correta. Desde o aumento da capacidade pulmonar, à maior capacidade de concentração, passando por benefícios para os órgãos do aparelho digestivo, e incluindo a estabilização do sistema nervoso. Está comprovado que a respiração profunda, por exemplo, aumenta a frequência de ondas mentais *Alpha* em detrimento das ondas *Beta*<sup>1</sup>. Essa alteração equilibra os dois hemisférios cerebrais e harmoniza os sistemas respiratório e circulatório, vitalizando todo o corpo.

Os aspectos terapêuticos, porém, são apenas um subproduto das técnicas usadas no *pranayama*, o controle da respiração yogue. O objetivo principal da prática é o “despertar dos centros superiores da consciência humana.” (SARASWATI, 2009<sup>2</sup>) Assim, a compreensão dos aspectos sutis envolvidos nesse despertar ajuda a refinar o entendimento para que o praticante possa aproveitar melhor toda a potencialidade de *prana vidya*, a ciência do *prana*.

### ***Prana***

A palavra *prana*, em sânscrito, de acordo com Saraswati (*ib*), é uma combinação das sílabas *pra* e *na*, e denota “constância”, ou “uma força em movimento constante”. “*Prana* é a força vital que sustenta não apenas o corpo, mas todos os níveis da criação.” Dessa forma, ele afirma:

*Prana* existe nos seres senscientes como a energia que dirige cada ação, voluntária e involuntária, cada pensamento, cada nível da mente e do corpo. Pesquisas científicas descrevem *prana* como uma energia complexa e multidimensional: uma combinação de energias elétrica, magnética, eletromagnética, fotônica, ocular, termal e mental. *Prana* também existe no mundo inconsciente, provocando movimento, crescimento e decadência. *Prana* é, na verdade, a base da criação manifesta. (*ib*, p.3)

Nós nascemos com certa quantidade de *prana*, e podemos mantê-la, aumentá-la ou diminuí-la. Saraswati (*ib*) explica que isso pode se dar através da qualidade do ar que respiramos, da comida que comemos, dos nossos pensamentos e ações, e do tipo de vida que levamos.

---

1 Ondas mentais *Alpha* e *Beta* podem ser detectadas via eletrocardiograma (EEG) e correspondem, respectivamente, a estágios de relaxamento e vigília.

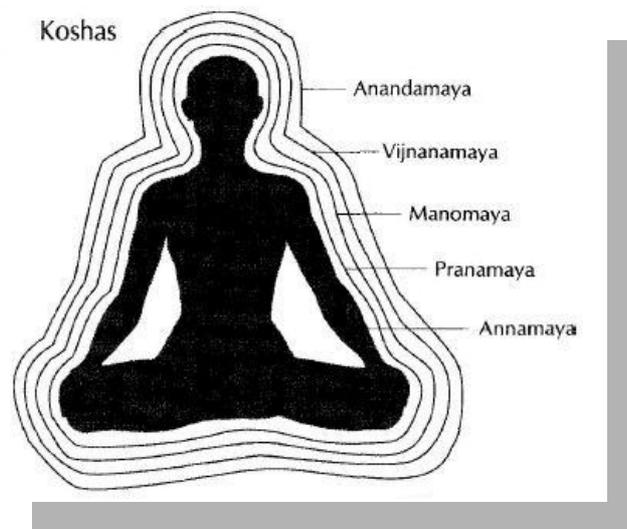
2 Tradução da autora.

O *prana* também pode ser gerado internamente, e suas qualidades podem ser refinadas e direcionadas. Pode, por exemplo, ser usado para aumentar a vitalidade, poder e força; para curar doenças; melhorar a capacidade e a eficiência; e ainda para nos direcionar à evolução. Na morte, o *prana* acumulado deixa o corpo.

"Tudo na criação flutua no vasto, onipresente mar de *prana*, e dele recebe tudo o que precisa para existir. Foi dito no *Kathopanishad* (2:3:2): 'Todo esse mundo - seja onde for - vibra a partir do *prana*.' Esse *prana* cósmico, também chamado *mahaprana*, existiu a partir do momento da criação." (*ib*, p.10)

## Corpos sutis

Segundo a filosofia do *yoga*, descrita por Saraswati (*ib*), os seres humanos podem experimentar cinco dimensões de existência através dos cinco corpos ou *koshas*. A partir do mais grosseiro para o mais sutil, são eles: *annamaya kosha*, o corpo feito de alimentos; *pranamaya kosha*, o corpo prânico ou energético; *manomaya kosha*, o corpo mental; *vijnanamaya kosha*, o corpo psíquico ou intuitivo; e *anandamaya kosha*, o corpo transcendental.



De acordo com Saraswati (*ib*), todos os cinco corpos são permeados de *prana*, que nutre, sustenta e proporciona uma relação saudável entre eles. O corpo prânico, ou *pranamaya kosha*, age como um espaço neutro, para que a consciência possa se mover de *annamaya* à *manomaya*, de *manomaya* para *vijnanamaya*, e dele para *anandamaya*. Ou seja, a partir da ativação do *prana*, o Ser obtém acesso às suas dimensões físicas, mentais, intuitivas e espirituais.

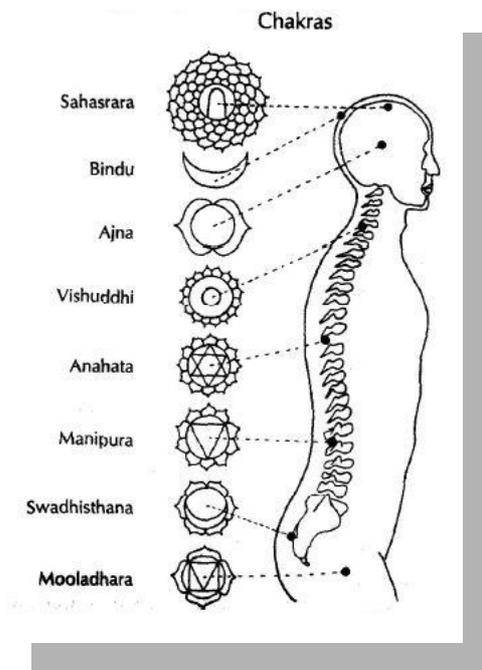
O objetivo do aspirante yogue é acessar níveis superiores de consciência. Todas as técnicas empregadas na prática de *yoga* facilitam esse processo. Os *shatkarmas*, ou processos de purificação do corpo, por exemplo, influenciam diretamente *annamaya kosha* e permitem que a consciência penetre no próximo nível, *pranamaya kosha*, pela liberação do fluxo de *prana*. Os *ásanas* tem influência similar: eles limpam os bloqueios de *annamaya kosha* e, como

consequência, influenciam *pranamaya kosha*. À medida que o praticante avança na prática de *ásanas*, sua influencia se torna mais sutil e *pranamaya kosha* é mais diretamente influenciado. A prática de *pranayama* influencia *pranamaya kosha* e afeta, indiretamente, *manomaya kosha*. (*ib*, p.23)

O objetivo do praticante que foca no *pranayama* e em *prana vidya* - a ciência do *prana*, segundo Saraswati (*ib*), é trabalhar no nível de *pranamaya kosha* até que a energia se torne sutil o suficiente para penetrar os outros corpos. Ele exemplifica que no nível físico - *annamaya kosha*, a experiência do *prana* se dá através do sistema nervoso. *Manomaya kosha* - o corpo mental, experimenta *prana* como um corpo de luz. Em *vijnanamaya kosha* - o corpo intuitivo, *prana* pode se manifestar como visões, cheiros, sons e sinais percebidos em profundos estados meditativos.

## Chakras

Na anatomia sutil de *pranamaya kosha*, o *prana* recebido é armazenado nos *chakras* - vórtices de energia, e flui através dos *nadis* - rede de canais energéticos. Os *chakras*, segundo Saraswati (*ib*), podem ter duas ações: “Como transformadores, diminuindo o nível de energia para que ela possa ser aproveitada por diferentes órgãos e partes do corpo; e como interruptores, usados para iluminar as faculdades superiores da consciência.”



São seis os *chakras* principais, que ficam dispostos ao longo da coluna: *mooladhara*, *swadhisthana*, *manipura*, *anahata*, *vishuddhi*, e *ajna*. Apesar de

situados no corpo sutil, no corpo físico eles correspondem aos plexos nervosos. Além desses seis, há ainda dois *chakras* que só são percebidos com a evolução dos estados de consciência (*ib*): *bindu* e *sahasrara*.

Cada *chakra* vibra em um ritmo e uma velocidade, sendo que os situados na base do circuito energético operam em uma frequência mais baixa: são grosseiros e promovem estados de consciência grosseiros. Já os *chakras* no topo operam em alta frequência, e são responsáveis pela inteligência superior e estados sutis de consciência.

O primeiro *chakra*, *mooladhara*, situa-se na base da coluna, e é a morada da energia *kundalini*. Corresponde ao *annamaya kosha*, e ao elemento terra. Filosoficamente pode ser compreendido como *moola prakriti* - a base transcendental da natureza física. Assim, esse *chakra* é responsável por tudo que se manifesta no mundo dos nomes e formas. Energeticamente, está diretamente ligado ao despertar do *ajna chakra*: "*Mooladhara* é o gerador, e *ajna* o distribuidor." (*ib*) Em termos psicológicos, está associado à mente inconsciente que guarda os mais primitivos e arraigados instintos e medos. Em *mooladhara* está o primeiro nó ou bloqueio energético, *Brahma granthi*. O despertar de *prana shakti* se dá quando esse nó é desfeito. A partir de então, o primeiro *chakra* emana energia infinita e pode conduzir à experiência espiritual.

*Swadhisthana*, o segundo *chakra*, situa-se no cóccix, bem próximo de *mooladhara*, e também é responsável pelo despertar da energia *kundalini*. Corresponde ao *pranamaya kosha*, e ao elemento água. Filosoficamente, esse centro é compreendido como a morada do Ser. É também o armazenador de *samskaras* – impressões latentes que podem formar um bloqueio kármico e dificultar a passagem de *prana* nessa área. Em termos psicológicos, *swadhisthana* está associado à mente subconsciente e é responsável pela sonolência e sono. Na relação com os três *gunas*, ou qualidades da natureza, os dois primeiros *chakras* são predominantemente influenciados por *tamas*, ou letargia, embotamento e ignorância. A busca por prazer, especialmente nas formas de comida e sexo, cresce quando esse centro é ativado. O desafio do praticante é superar os desejos, desenvolvendo força de vontade.

*Manipura*, o terceiro *chakra*, localiza-se na coluna lombar, atrás do umbigo. Assim como o segundo *chakra*, corresponde ao *pranamaya kosha*, tendo como elemento, porém, o fogo. *Manipura* é compreendido como "a cidade de jóias". Energeticamente, seu desenvolvimento é importante porque é o armazenador de *prana*. Esse *chakra* é predominantemente influenciado por *rajas* - atividade, dinamismo, força e poder. É associado ao calor, vitalidade, geração e preservação. "Assim como o sol irradia luz e energia, *manipura* irradia e distribui energia prânica através do corpo, regulando e alimentando os processos vitais." (*ib*)

O quarto *chakra*, *anahata*, localiza-se na coluna torácica, atrás do coração. Corresponde à *manomaya kosha*, o corpo mental, e seu elemento é ar.

Filosoficamente compreendido como "o invicto", *anahata* guarda *anahad nada*, o som cósmico. É invicto porque, diferente do som exterior, esse som não pode ser modificado, mas apenas experienciado pela consciência, em estados sutis de meditação. O *chakra* cardíaco é responsável pelo despertar de emoções refinadas, como a empatia e o poder de cura energética. *Anahata* é a morada do amor divino, e permite a devoção. No quarto *chakra*, o praticante deve trabalhar para desfazer *Vishnu granthi*, o segundo nó de bloqueio energético. Quando esse nó é desfeito, o Ser se liberta do egoísmo e da individualidade; obtém controle sobre mente e emoções; e alcança equilíbrio e paz.

*Vishuddhi*, o quinto *chakra*, localiza-se na coluna cervical, atrás da garganta, e está associado à glândula tireoide. Corresponde à *vijnanamaya kosha* – o corpo intuitivo, e ao elemento éter. É o centro de purificação, também conhecido como "fonte da juventude". De acordo com a filosofia tântrica, *amrita*, o néctar da vida, cai de *bindu* para *vishuddhi*, gerando vitalidade, saúde e longevidade. Quando esse quinto *chakra* está ativado, o Ser desenvolve a habilidade de neutralizar experiências negativas, transformando-as em bençãos. O despertar de *vishudhi* também aguça o sentido da audição - não só com ouvidos, mas a mente. Esse *chakra* funciona como uma antena através da qual podemos nos conectar aos outros, quer estejam perto ou longe.

*Ajna*, o sexto *chakra*, localiza-se no cérebro, no topo da medula espinhal, e está associado à glândula pineal. Como o anterior, corresponde à *vijnanamaya kosha*. O elemento, porém, é a mente. *Ajna* significa "comando", e é o centro de monitoramento. Conhecido como o *guru chakra*, é o ponto de convergência para os três *nadis*, ou canais energéticos. No sexto *chakra*, *ida*, *pingala* e *sushumna* se fundem em um, e fluem até *sahasrara*.

"Em meditação profunda, quando todos os sentidos estão recolhidos e o Ser penetra nas dimensões de *shoonya*, ou vazio, *guru* - a consciência superior, guia o aspirante de *ajna* à *sahasrara*, emitindo comandos através desse centro." (*ib*, p.32)

*Ajna* representa o despertar da consciência superior. É conhecido como o olho de Shiva, terceiro olho ou olho da intuição, que se volta para dentro ao invés de para fora. É a porta através da qual o Ser penetra nas dimensões psíquicas e astrais. Quando este centro se desenvolve, o aspirante pode obter poderes psíquicos, como a telepatia. *Rudra granthi*, ou nó de Shiva, é o bloqueio energético que leva ao apego à personalidade e aos poderes espirituais; e deve ser desfeito para que haja a evolução. O desenvolvimento de *ajna chakra* é importante também porque ele é o centro de distribuição de *prana*. Quando a visão interior está bem desenvolvida, é possível visualizar o aumento da energia vital e seu movimento pelo corpo.

*Bindu*, o sétimo *chakra*, está localizado no crânio, na parte de trás da cabeça. Corresponde à *anandamaya kosha*, o corpo espiritual. É compreendido com o ponto

a partir do qual tudo foi criado e para o qual tudo retorna. A primeira manifestação da criação foi *nada*, o som. *Bindu* é de onde o *nada* emana. Quando desenvolvido, é possível ouvir o *Om* transcendental. Além disso, nesse *chakra* está guardado todo o potencial evolutivo do universo, o modelo da criação. *Bindu* é a porta para *shoonya*, o vazio. A filosofia tântrica explica que a lua em *bindu* produz *amrita*, o néctar da vida, que é consumido pelo sol em *manipura*. Esse processo causa sofrimento, envelhecimento e morte. As técnicas do *yoga*, porém, podem ser usadas para reverter a situação: o praticante pode reter o néctar no *vishuddhi chakra*, ou enviá-lo de volta de *manipura* para *vishuddhi* e desse para *bindu*. Assim, os textos dizem que o Ser pode alcançar a imortalidade.

*Sahasrara*, o oitavo *chakra*, está localizado logo acima do topo da cabeça, além do corpo físico. Assim como o anterior, corresponde à *anandamaya kosha*. *Sahasrara* é a morada da consciência divina. É a totalidade, o absoluto, o ponto mais alto na evolução humana que é resultado da fusão entre consciência cósmica com o *prana* cósmico. Uma vez que esse *prana* cósmico é experienciado, as técnicas e práticas se tornam desnecessárias. Nesse ponto, a energia pode ser transmitida espontaneamente através de um pensamento, gesto, palavra ou olhar. *Sahasrara* é a chave que controla o despertar de todos os *chakras*, do *mooladhara* ao *ajna*. Os outros *chakras* são apenas ferramentas; todo o poder potencial reside em *sahasrara*. O *samadhi* acontece quando a energia *kundalini* alcança *sahasrara*. Nesse ponto, a consciência individual morre e nasce a consciência universal.

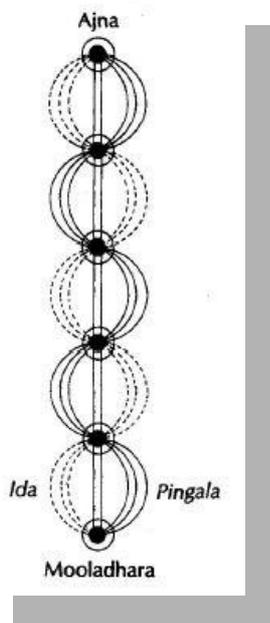
## **Nadis**

A palavra *nadi*, em sânscrito, significa “fluxo”. Os *nadis* formam uma rede energética através da qual fluem energia e consciência. São como o sistema nervoso do corpo sutil. *Nadis* provêm energia para cada célula, órgão e parte do corpo, carregando *prana* em todas as direções. A rede dos *nadis* é tão sutil que mesmo textos yoguicos, como explica Saraswati (*ib*), diferem quanto ao cálculo do número exato: “O *Goraksha Samhita* e o *Hatha Yoga Pradipika* dizem 72 mil; o *Prapanchasara Tantra* diz 300 mil e o *Shiva Samhita* diz que 350 mil *nadis* emergem do *manipura chakra*”.

Entre os milhares de *nadis*, três são considerados principais: *ida*, *pingala* e *sushumna*. Eles se situam na coluna, e passam por cada *chakra*. *Ida nadi* é o canal mental, ou solar; *pingala nadi* é o canal vital, ou lunar; e *sushumna nadi*, o canal espiritual. O *prana* flui através desses canais, que se convergem no *ajna chakra*.

Os pensamentos e *vrittis* existem na mente e na consciência como ondas de energia, e influenciam os canais de energia nos *nadis*. Se os pensamentos não são direcionados, a energia do sistema se esgota. Nos *pranayamas*, especialmente no *nadi shodhana*, onde o praticante respira alternadamente pelas narinas de forma lenta e profunda, o *prana* é levado a fluir através de áreas de bloqueio energético -

na verdade, a fluir por toda a rede de *nadis*. Por esse processo, o circuito energético é restaurado e áreas fracas e debilitadas gradualmente recuperam a força.



"Como diz o *Shiva Samhita* (III:49): 'Através da regulação da respiração o praticante sábio destrói todos os seus *karmas*, quer tenham sido adquiridos nessa vida ou no passado.' *Manu Smriti* diz ainda: 'Deixe as imperfeições queimarem através do *pranayama*'. [...] Como diz o *Hatha Yoga Pradipika* (II:20): 'Com os *nadis* purificados, o som interno, ou *nada*, desperta, e o Ser se liberta de doenças'. Nesse ponto, o praticante está pronto para iniciar práticas mais avançadas." (*ib*, p.46)

## **Pranayama**

A respiração, conforme Saraswati (*ib*), é o método de acesso ao campo prânico. A ciência do *pranayama* se desenvolve com base nos três estágios da respiração: inspiração (*puraka*), retenção (*kumbhaka*) e expiração (*rechaka*). Tecnicamente falando, porém, *pranayama* se refere somente ao estágio de retenção. "Patanjali, nos *Yoga Sutras* II:49, afirma: '*Pranayama* é a pausa no movimento entre a inspiração e a expiração, quando seguro.'" (*ib*)

A inspiração é descrita como a respiração positiva; a expiração como a respiração negativa ou passiva; e a retenção representa a transcendência da dualidade. A retenção (*kumbhaka*) é a chave porque permite um período maior de assimilação de *prana*.

"No texto clássico *Shiva Swarodaya*, Devi pergunta a Shiva: 'Neste universo, quem é o melhor amigo do homem?'. E Shiva responde: '*Prana* é o melhor amigo, *prana* é a melhor companhia. Ó querido, não existe amigo mais próximo no universo do que o *prana*'. (*ib*, p.12)

A retenção também permite mais tempo para troca de dióxido de carbono por oxigênio nas células. “Como a respiração está intimamente conectada com várias funções e órgãos do corpo e da mente, o controle sobre ela influencia todas essas dimensões.” (*ib*)

## **Desbloqueio de *prana***

As chaves para desbloquear a percepção sutil e experiência do *prana* são cinco: respiração consciente; fluxo consciente da energia; consciência dos *chakras*; do som interior; e meditação no símbolo interior.

### **1. Respiração consciente**

A experiência da respiração pode ser, simultaneamente, grosseira e sutil. Respiração consciente é a primeira chave para desbloquear a percepção de *prana*, e significa integração entre a consciência e a respiração física. Ela pode ser treinada, segundo Saraswati (*ib*), a partir do *ujjay pranayama*. Quando o praticante se concentra na vibração que o ar produz na garganta, desenvolve a percepção do *pranamaya kosha* – o corpo energético. À medida em que a prática se desenvolve, o praticante, mais relaxado, começa a ter a percepção de mover o *prana*. A primeira manifestação do *mahaprana* é o *prana* localizado no peito. Assim, Saraswati (*ib*) explica que a primeira experiência psicológica que surge do movimento e despertar do *prana* pode se manifestar na forma de uma luz branca ou como um tipo de coceira e ardência na garganta, peito e pulmões. Com uma concentração mais profunda e intensa, a experiência do *prana* fica mais aguçada.

### **2. Fluxo consciente da energia**

Conscientizar-se dos canais por onde a energia circula no corpo energético é a segunda chave para sutillar a experiência do *prana*, como afirma Saraswati (*ib*). Uma vez que o caminho energético é visualizado, a respiração consciente e o *prana* podem ser movidos para lá, usando o *ujjay pranayama*. A respiração consciente é uma prática fundamental e deve ser dominada ao ponto em que se torne sutil e espontânea.

A ciência do *prana*, segundo Saraswati (*ib*) explica que muitos caminhos energéticos são criados, um após o outro, para que o *prana* possa se distribuir por todas as partes do corpo. Alguns são longos e complexos, outros curtos e simples. Para o objetivo do despertar a consciência prânica, deve-se ter em mente algumas passagens importantes. A primeira é a frontal, que vai desde o *manipura kshetram*, na região abdominal, até o *vishuddhi kshetram*, na garganta. *Chakras kshetrams*

são pontos de ativação dos *chakras*. O *ajna chakra*, sendo o ponto de encontro de *ida*, *pingala* e *sushumna nadis*, também deve ser purificado. Depois de *ajna*, não há mais diferença entre *prana* e consciência - tudo se torna o despertar cósmico.

Outra passagem energética muito poderosa é o *sushumna nadi*, que sobe diretamente a partir da base da coluna. É o caminho que a *kundalini*, desperta, percorre a partir de *mooladhara* até *sahasrara*. *Ida* e *pingala nadis* também são passagens importantes, porém, para a consciência prânica, apenas *pingala nadi* é usado. Se *ida nadi* fosse ponto focal, a energia mental poderia se tornar dominante e isso causaria perda de vitalidade prânica e de estabilidade psicológica.

Com a prática de *prana vidya*, o praticante pode experimentar o fluxo e a cor do *prana* enquanto ele segue por *pingala nadi*. Às vezes esse fluxo é percebido como uma teia, brilhante e translúcida. O praticante também pode ver pequenos pontos de luz ou jóias brilhantes suspensas em um fio prateado. Esses são *chakras* sutis e misteriosos localizados ao longo de *sushumna nadi*. Essas experiências surgem naturalmente a medida que a prática de *yoga* se desenvolve, e são indicações de que o praticante está progredindo e dominando a ciência do *prana*.

### **3. Consciência dos *chakras***

A terceira chave para o despertar da consciência do *prana* é a consciência dos *chakras*, vórtices onde a energia sutil do *prana* é armazenada ao longo de *sushumna nadi*. De acordo com a ciência do *prana*, o *mooladhara chakra* é o gerador de *prana*, que fica guardado em *manipura*, é purificado em *vishuddhi* para ser distribuído por *ajna chakra*. Esses quatro, então, são a base da consciência em *prana vidya*. O praticante deve conhecer como cada *chakra* influencia a atividade da energia prânica, e o que ele experimenta com o despertar dos vários *chakras*. Esse despertar deve ser estimulado, influenciado e controlado pelo *prana*, de forma gradual e cuidadosa.

### **4. Consciência do som interior**

A quarta chave é a consciência do som interior. De acordo com o *yoga*, o som se manifesta dentro e fora da consciência individual. Para desenvolver a consciência do som interior, o praticante deve retirar a percepção do ambiente externo, até que nenhum som seja ouvido. Quando a atenção estiver completamente no centro da cabeça, o praticante desenvolve a consciência de *chidakasha*, o espaço mental. Qualquer som, então, pode surgir espontaneamente nesse espaço. As experiências de som interior documentadas nos clássicos yogues incluem: barulhos de abelhas, sinos, conchas, flautas, pratos, tambores e trovões. Esses sons começam de forma sutil e se intensificam gradualmente. A experiência é totalmente interna - não precisa

de nenhum objeto ou instrumento para acontecer. Aliás, sons externos como de sinos ou flautas podem atrapalhar a audição interior.

À medida que o praticante se conscientiza do som interior, pode experimentar um som latejante e profundo, como se estivesse em uma caverna e do outro lado alguém estivesse tocando música, tambores ou uma flauta. O som começa em ritmo lento, acelera gradualmente e então diminui após certo tempo. Depois de algum tempo, o praticante pode observar que se trata do som interior primordial - o *Om* transcendental.

### **5. Meditação no símbolo interior**

A quinta e última chave para o despertar da consciência do *prana* é a consciência do símbolo interior, que pode ser experienciada através da meditação. Esse símbolo pode ser qualquer objeto no qual a mente possa se fixar; desde algo abstrato, como um *yantra* ou *mandala*, até a chama de uma vela, um cenário natural, o sol, a lua, estrelas, nuvens, montanhas, lagos, flores, ou qualquer coisa que atraia a atenção.

A concentração no símbolo faz com que, gradualmente, ele possa ser visto internamente tão claramente como externamente. A meditação com o auxílio do símbolo prepara o praticante para práticas avançadas de *pranayamas* e facilita o acesso às dimensões interiores de consciência.

### **Referência Bibliográfica:**

SARASWATI, Swami Niranjanananda. **Prana and Pranayama**. New Delhi: Thomson Press, 2009. 362 p.