

Tenzin Wangyal Rinpoche
Mark Dahlby (org.)

A Cura Através da Forma, da Energia e da Luz

Os cinco elementos
no Xamanismo, no Tantra
e no Dzogchen do Tibete

Tradução
Claudia Gerpe Duarte



AS NOVE RESPIRAÇÕES PURIFICADORAS

As Nove Respirações Purificadoras é uma prática curta destinada a abrir e limpar os canais, bem como a relaxar a mente e o corpo. É bom fazê-la antes de qualquer prática de meditação e também de manhã, ao acordar, e à noite, antes de dormir.

Sente-se numa postura de meditação com as pernas cruzadas. Ponha as mãos no colo com as palmas voltadas para cima, a mão esquerda sobre a direita. Traga o queixo um pouco para dentro para endireitar a nuca. Mantenha as costas retas porém não rígidas, o peito aberto. Os olhos podem ficar fechados ou abertos.

Visualize os três canais primários. O canal central começa no centro do corpo, quatro dedos abaixo do umbigo. Ele sobe em direção ao centro do corpo. Tem a grossura de uma caneta-tinteiro e se alarga ligeiramente no trecho que vai do coração à sua abertura no alto da cabeça. Os canais laterais têm o diâmetro de um lápis e se juntam ao canal central em sua base, abaixo do umbigo. Eles sobem pelo corpo, um de cada lado do canal central, fazem uma curva em torno da base do crânio, passam por trás dos olhos e abrem-se nas narinas. Nas mulheres, o canal direito é vermelho e o esquerdo, branco. Nos homens, essas cores se invertem. O canal central é azul tanto nos homens quanto nas mulheres.

As primeiras três respirações

Homens: Levante a mão direita com o polegar pressionando a base do dedo anular. Fechando a narina direita com o dedo anular direito, inspire luz verde pela narina esquerda. Então, fechando a narina esquerda com o dedo anular direito, expire totalmente pela narina direita. Repita três vezes: três inspirações e três expirações.

Mulheres: Levante a mão esquerda com o polegar pressionando a base do dedo anular. Fechando a narina esquerda com o dedo anular esquerdo,

inspire luz verde pela narina direita. Então, fechando a narina direita com o dedo anular esquerdo, expire totalmente pela narina esquerda. Repita três vezes: três inspirações e três expirações.

A cada expiração, imagine que todos os obstáculos ligados a potencialidades masculinas são expelidos do canal branco em forma de ar azul claro. Eles incluem doenças associadas aos ventos, assim como obstáculos e obscurecimentos ligados ao passado.

As segundas três respirações

Homens e Mulheres: Troque as mãos e as narinas e repita três vezes: três inspirações e três expirações. A cada expiração, imagine que todos os obstáculos ligados a potencialidades femininas são expelidos do canal vermelho em forma de ar cor-de-rosa claro. Eles incluem doenças associadas à bile, assim como obstáculos e obstruções associados ao futuro.

As Terceiras Três Respirações

Homens e Mulheres: Ponha as mãos no colo, com as palmas voltadas para cima, a esquerda sobre a direita. Inspire luz verde de cura pelas duas narinas. Visualize-a descendo pelos canais laterais até a junção com o canal principal, quatro dedos abaixo do umbigo. Ao expirar, visualize a energia subindo pelo canal central e saindo pelo alto da cabeça. Complete três inspirações e expirações. A cada expiração, imagine que todas as potencialidades para doenças associadas a espíritos hostis são expelidas pelo alto da cabeça em forma de fumaça negra. Expulse também doenças associadas à fleuma e quaisquer outros obstáculos e obscurecimentos associados ao presente.

A PRÁTICA DE TSA LUNG

As práticas a seguir não são difíceis, mas devem ser feitas corretamente. A postura correta e o uso correto da respiração são importantes. Embora seja fácil explicar simplesmente *como* fazer os movimentos físicos, é mais proveitoso explicar *por quê*, para que a compreensão possa ser aplicada a outras práticas.

A POSTURA

Quase todo mundo pensa em meditação como uma coisa que se faz sentado no chão com as pernas cruzadas. Os tibetanos praticam dessa maneira, assim como os seguidores do Zen, do Theravada e do Hinduísmo. Mas por quê? Não é só pela falta de cadeiras. Há boas razões para se sentar assim.

A postura é ensinada em termos de cinco pontos. O primeiro é cruzar as pernas para manter a energia prânica circulando de volta para o tronco, para o chakra secreto. Isso favorece a geração de calor interno sutil. O segundo é dobrar as mãos na posição de equilíbrio, uma sobre a outra, no colo. Na nossa tradição, as duas mãos ficam com a palma para cima, a mão esquerda

sobre a direita. As mãos ficam junto ao baixo-abdômen, no nível do chakra, quatro dedos abaixo do umbigo. Com as pernas cruzadas, isso evita que a energia se disperse. O terceiro é manter a coluna ereta, não hiper-estendida, rígida, caída nem dobrada. Isso mantém os canais, especialmente os três canais principais, retos e abertos, de modo que o prana possa fluir livremente. O quarto é levar o maxilar levemente para baixo e para dentro, o que alonga a nuca e ajuda a aquietar os pensamentos. O quinto ponto é manter o peito aberto, o que ajuda a respirar e a abrir o chakra do coração.

Para descobrir realmente o significado de tudo isso, preste atenção à sua própria experiência. Quando você fica na postura de meditação, como isso o afeta? Quando você endireita as costas, o que acontece aos seus pensamentos e emoções? Manter o olhar para cima durante a meditação gera uma experiência diferente da que ocorre quando você mantém o olhar para baixo? Saber em que prestar atenção interiormente ajuda a desenvolver a experiência e os benefícios da prática.

A RESPIRAÇÃO E O PRANA

As tradições espirituais e os yogues do mundo inteiro usam a respiração. Ela não apenas nos traz o oxigênio de que precisamos para viver e nos livra dos resíduos produzidos pela atividade metabólica, como também nos revitaliza com energias prânicas sutis. Ela é o foco de atenção em muitas tradições de meditação e é manipulada na maioria das práticas yogues. Assim como o corpo físico é uma forma densa de luz, a respiração é uma forma densa de prana que podemos dirigir em nosso corpo. Trabalhando com a respiração, dirigimos os níveis mais sutis do prana, que se movem debaixo ou dentro da respiração.

Nas práticas a seguir, a respiração é dividida em quatro partes: inspirar, reinspirar, prender a respiração, expirar.

Inspirar

Ao inspirar durante a prática, abra completamente o corpo. Sinta que está dando as boas-vindas, aceitando com alegria o que entra. Imagine a pessoa que você mais ama no mundo entrando pela porta da frente depois de uma longa ausência: esse é o sentimento que se traz à inspiração. Convide, acolha, aprecie.

Re-inspirar

Depois de inspirar, prenda a respiração por um instante, e então reinspire. Ou seja, inspire de novo sem expirar antes, preenchendo assim a capacidade restante do pulmão. Raramente inspiramos ao máximo: re-inspirar completa a inspiração. Ao re-inspirar, procure sentir o corpo se enchendo de néctar espiritual, de bênçãos, de êxtase que irradia da respiração e permeia o corpo.

Prender a Respiração

Depois de completar a inspiração, prenda a respiração até o término do exercício. Prender a respiração serve para gerar calor interno, energia interna, fogo interno. Sinta esse fogo, imagine o calor circulando pelo corpo inteiro.

Em quatro dos exercícios a seguir (na seção sobre as Cinco Práticas Tsa Lung Externas), a respiração tem que ser presa numa determinada parte do corpo. Prender a respiração numa área é uma forma de manter a atenção ali, de dirigir o prana e concentrá-lo em um dos chakras. Cada um dos chakras está associado a determinadas qualidades de experiência. Quando a respiração é presa na área de um chakra e depois solta, a qualidade é

ativada. Ou seja, abrindo o chakra com a respiração, a qualidade associada é energeticamente favorecida.

Expiração

Ao expirar, deixe que qualquer energia negativa ou *stress* que você esteja sentindo no momento sejam liberados. Eles deixam o seu corpo, a sua mente e a sua energia. Expire o que o magoa ou não lhe serve mais.

Como prática preliminar, você pode ficar algum tempo respirando de acordo com essas instruções, sem fazer mais nada. Inspire abrindo o corpo, a energia e a mente, e com um sentimento de alegria e receptividade. Re-inspire e encha-se de um êxtase que permeia o corpo. Prenda a respiração e gere o fogo interior que favorece a experiência de êxtase e destrói obstruções e poluições. Purifique-se expirando todas as negatividades e obscurecimentos em forma de ar cor de fumaça.

Manter a atenção na respiração tornará as práticas mais completas e eficazes.

A TRANSFORMAÇÃO: RETER E SOLTAR

O corpo está constantemente engajado em pegar, segurar e soltar. Isso vale para a comida, o ar, o prana, o conhecimento e a experiência.

Sempre que há uma liberação de substâncias físicas do corpo, há relaxamento e abertura. Quando choramos depois de reter as lágrimas, relaxamos. Não se trata apenas de um efeito físico: a tristeza ou qualquer outra emoção também é liberada. Um espaço se abre na experiência. Podemos esquecê-lo ou usá-lo na prática. Quando a tristeza é liberada, há uma alegria sutil no relaxamento que se segue. Encontre essa alegria e conserve-a.

Até mesmo quando vamos ao banheiro, tem lugar um efeito positivo em que geralmente não pensamos. Procure lembrar, por exemplo, de uma ocasião em que você estava no meio de uma multidão ou em algum lugar no centro da cidade e precisava muito ir ao banheiro. Quando encontrou um banheiro, tinha uma fila comprida e demorada. Mas finalmente chegou a sua vez de ir ao banheiro. Houve uma liberação, uma pequena experiência de liberação, ou de se ver livre da tensão. Embora se trate apenas de uma evacuação de resíduos do corpo, há uma mudança na qualidade da experiência, uma abertura e uma liberação. Compreendendo como aplicar qualquer experiência ao caminho da meditação, você pode usar tais momentos. Traga-os à consciência, reconheça-os, aprenda com eles e use-os.

Nas práticas sexuais tântricas, a retenção e a liberação, a tensão e o relaxamento, o crescendo e o orgasmo, são usados da mesma maneira. Quando há uma grande liberação, há oportunidade para uma grande alegria. As tensões se dissipam, o corpo relaxa. Deixe que a mente também relaxe, mas não até ficar entorpecida: deixe que ela se dissolva em pura consciência.

Esta prática não envolve apenas relaxamento, embora muita gente medite para liberar tensões. Tudo bem, mas esse não é um uso profundo da meditação. Para levar a prática mais adiante, procure o espaço depois da liberação e habite-o plenamente, com consciência. Quando compreendemos esse princípio, podemos aplicá-lo a cada respiração. Cada expiração é uma entrada no estado natural da mente. Cada inspiração é uma oportunidade de desenvolver qualidades positivas.

Na vida diária, às vezes a liberação é violenta ou destrutiva. Podemos liberar a raiva quebrando vidros ou gritando, brigando ou tendo pensamentos de ódio. Embora tais atitudes possam liberar a tensão da raiva, não são muito hábeis. Comportamentos como esses reforçam a raiva e fortalecem o condicionamento que resulta em outras expressões de raiva.

Saber praticar significa transformar experiências negativas em caminho. Toda experiência negativa permite algum tipo de liberação para uma

experiência mais ampla. Use o seu conhecimento.

INSTRUÇÕES

Há três níveis, ou três versões, desta prática tsa lung: externo, interno e secreto. O externo é mais denso – usa movimentos físicos mais fortes, que tornam a respiração mais forte. O interno e o secreto são progressivamente menos físicos. O externo tem mais a ver com o corpo; o interno, com a energia e o prana; o secreto, com a mente ou consciência.

Antes de qualquer prática, faça as nove respirações purificadoras, como foi explicado na seção sobre xamanismo. Se souber, faça a Guru Yoga, refugie-se e gere a motivação para praticar em benefício de todos os seres. No final de qualquer prática, dedique o benefício e o mérito da prática ao bem-estar de todos os seres. É assim que se mantém a prática alinhada ao caminho para a iluminação.

O período da manhã é um bom momento para essas práticas. Faça cada uma delas cinco vezes, três vezes, ou mesmo uma vez. Você pode ficar com os olhos abertos ou fechados – experimente. A meta é fazer as práticas permanecendo na consciência não dual.

OS CINCO MOVIMENTOS TSA LUNG EXTERNOS

A respiração

Inspire com um sentimento de receptividade. Inspire todas as qualidades positivas de cura, principalmente alguma que você não tenha. Prenda a respiração por um momento, depois re-inspire – encha o resto da capacidade dos pulmões – e prenda a respiração. Com a expiração, todas as doenças e qualidades negativas são expelidas.

O prana ascendente

Esta prática é relacionada ao elemento terra.

Inspire e prenda o ar no chakra da garganta, concentrando-se nele. Deixe que a garganta se dilate com a respiração retida. Re-inspire, enchendo completamente os pulmões. Com a respiração presa, incline suavemente a cabeça para baixo e para a frente. Então, gire-a cinco vezes, lentamente e no sentido anti-horário, fazendo-a rolar sobre o ombro, através da região superior das costas, sobre o outro ombro e novamente para baixo e para a frente. Tenha cuidado com o pescoço. Não o retese nem estenda demais. Caso sinta dor, faça círculos suaves e pequenos, mantendo o maxilar voltado para a frente. Sinta o ar vital subindo em espiral do chakra da garganta para a cabeça, vitalizando o cérebro e os sentidos, e ativando o chakra coronário. Na prática tântrica, o chakra coronário está associado ao tigre branco e ao êxtase – então, fique atento ao crescente sentimento de êxtase no corpo. Ainda prendendo a respiração, gire a cabeça cinco vezes no sentido horário. Isso forma um total de dez rotações da cabeça durante uma única respiração, cinco em cada direção.

1



2



3



4



Prana ascendente

Ao terminar as rotações, expire, imaginando a respiração e a energia saindo da garganta e subindo pelo canal central, espalhando-se pelo cérebro e depois saindo pelo alto da cabeça. Enquanto a respiração passa pelo cérebro, imagine-a vitalizando e curando os sentidos e as funções do cérebro, bem como ativando todas as capacidades espirituais relacionadas ao chakra da garganta e ao coronário. É só no primeiro exercício que a expiração é através do chakra coronário: nos outros, é através do nariz e da boca.

Segure a inspiração ao longo do exercício e só expire no final. Se precisar de mais ar durante o exercício, faça breves re-inspirações. Se não bastar, gire a cabeça três vezes em cada direção em vez de cinco e vá lentamente aumentando para cinco.

Quando se trabalha com o prana ascendente, é quase impossível ficar deprimido. Ele é o prana que levanta, o oposto da depressão. Até a linguagem comum fala de “sentir-se para baixo” e “sentir-se para cima”. A experiência da prática deve ser de clareza ampliada, como chegar ao alto de uma colina e olhar. Observe a renovação dos sentidos, um aumento de luz e da atenção. Cada vez que completar o exercício, descanse com a mente relaxada e espaçosa. Deixe que os olhos se abram, olhando levemente para cima. Não persiga os pensamentos. Não os afaste. Se você conhece a natureza da mente, relaxe nela. Caso contrário, procure permanecer presente, sentindo o corpo como um todo. Observe como a experiência se modifica por meio da prática e favoreça essa mudança. Permaneça em presença enquanto a experiência continuar vigorosa e aberta, e então repita ou passe ao exercício seguinte.

Prana da força vital

Esta prática é relacionada ao elemento espaço.

Inspire e prenda a respiração no peito, concentrando-se no chakra do coração. Re-inspire mantendo a atenção no chakra do coração e expanda

completamente o peito. Prenda a respiração durante a prática.

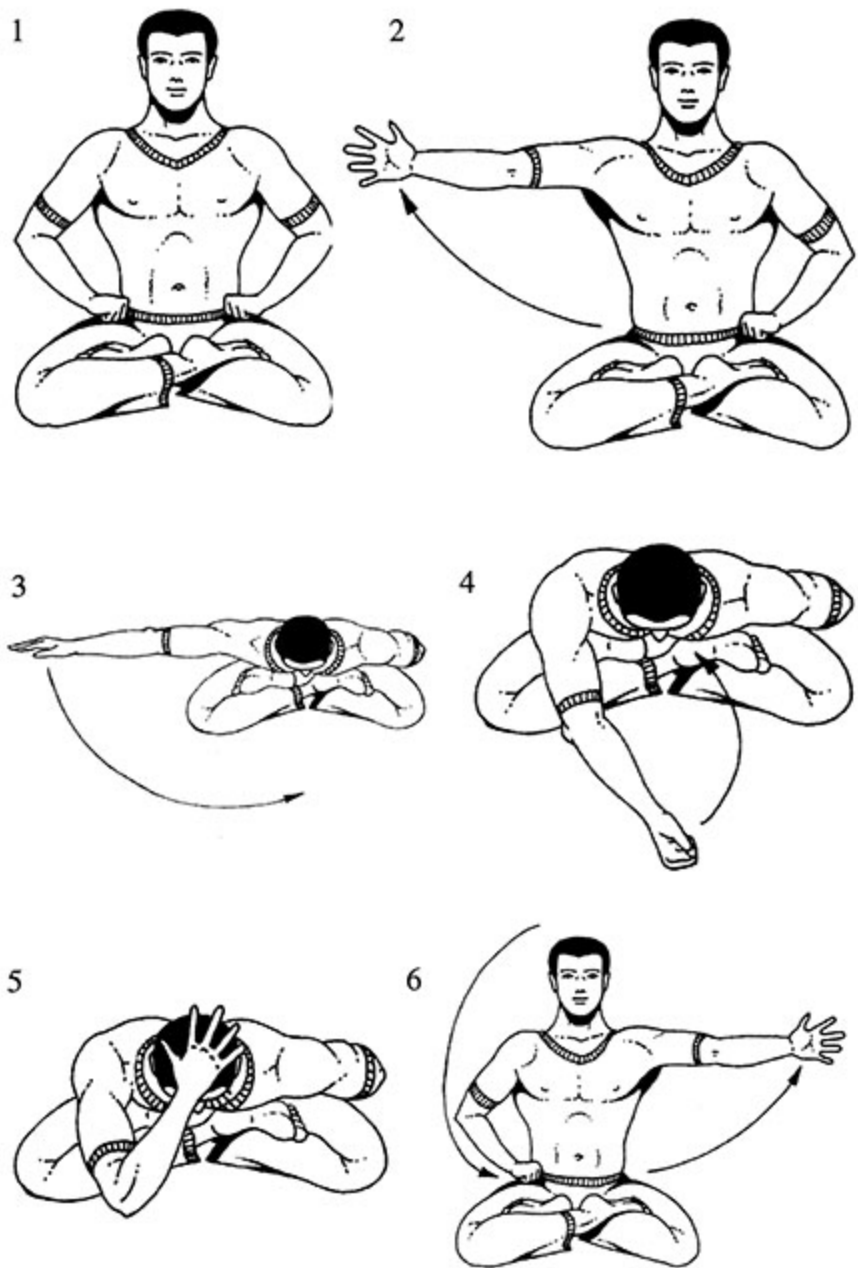
Ponha a mão esquerda no quadril esquerdo, com os dedos para a frente e o polegar para trás; erga o braço direito para o lado e para cima até que esteja a uns 45 graus da vertical, com os dedos estendidos, retos, na mesma direção. (Para facilitar, imagine um relógio: doze horas está diretamente acima da sua cabeça e seis horas diretamente abaixo de você. Neste exercício, estenda completamente o braço, de modo que ele aponte para uma e meia.) Prendendo a respiração, leve a mão e o braço para a frente, enrolando os dedos no polegar, o indicador primeiro, de modo a formar um punho frouxo. O braço então traça um círculo no ar, acima da cabeça. (Faça de conta que está girando um laço e encontrará o movimento correto.) Enquanto a mão se move acima da cabeça, o punho começa a se abrir, o indicador primeiro. Continue a girar a mão, para trás e depois para o lado, com os dedos estendidos, de forma que ela volte à posição em que começou. Isso é uma rotação. Faça essa rotação cinco vezes com a mão direita.

Enquanto gira o braço, abra bem o peito e movimente todos os músculos do peito e da parte superior das costas. Quando a mão estiver estendida para o lado, o ombro deverá estar totalmente alongado na direção da mão. Quando a mão se deslocar para a frente do corpo e depois para cima da cabeça, mantenha o cotovelo estendido para o lado; não afunde o peito.

Ainda prendendo a mesma respiração, baixe a mão esquerda para segurar o quadril esquerdo. Segurando ambos os quadris, dedos para a frente e polegares para trás, gire o peito. O foco está em girar o chakra do coração; o tronco segue esse movimento. Procure girar o peito perpendicularmente ao chão, cinco vezes numa direção, cinco vezes na outra. A rotação do peito seguirá um movimento circular: para baixo, para a direita, para cima, para a esquerda, para baixo – cinco vezes – e depois no sentido inverso. Imagine aproximar o chakra do coração do chão, o máximo possível, sem se curvar; depois, leve-o para o lado o máximo possível; então para cima, o máximo possível; depois para o outro lado, o máximo possível; e de volta para baixo. Faça os movimentos bem amplos de maneira a alongar os músculos

do peito e das costas. Sinta como se o centro do coração estivesse girando – e o corpo simplesmente o seguisse.

Depois de terminar as dez rotações, expire pelo nariz e pela boca e sinta o prana permear seu corpo. Sente-se numa postura relaxada. Deixe a mente se dissolver em pura presença. Repouse nela até que a experiência da presença clara se apague. Então repita ou passe ao exercício seguinte.



Prana da força vital

7



8



9



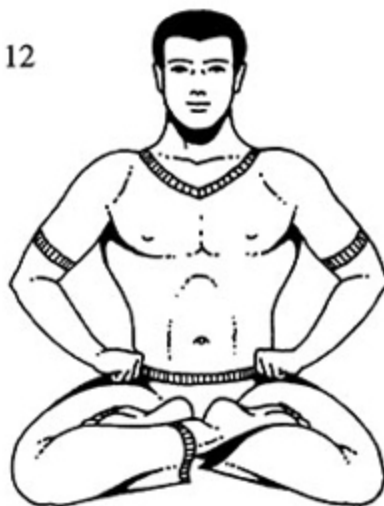
10



11



12



O prana ígneo

Esta prática é relacionada ao elemento fogo. Há sempre calor na área atrás do umbigo, o centro da digestão e do calor metabólico. O chakra do umbigo, situado atrás do umbigo no centro do corpo, é a sede do prana ígneo.

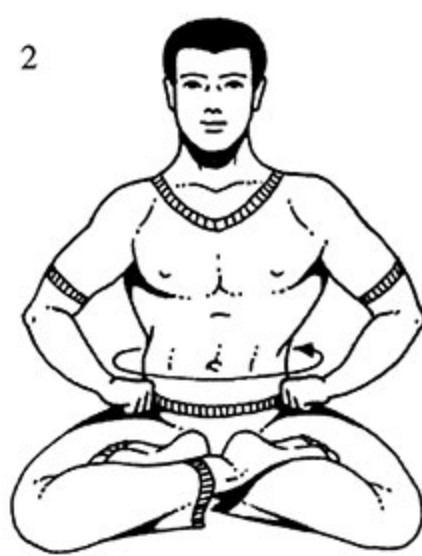
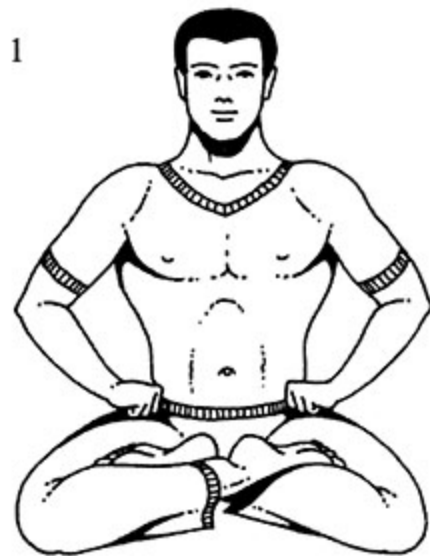
Inspire e prenda o ar na barriga, concentrando-se no chakra do umbigo, enquanto faz o *kumbaka* ou exercício de “retenção no vaso”. Para isso, retese levemente os músculos do períneo e do ânus, puxando para cima a base pélvica. Ao mesmo tempo, o diafragma, o músculo largo e chato que forma um chão sob a parte inferior da caixa torácica, se contrai e empurra para baixo. A respiração fica presa entre a base pélvica e o diafragma, como se estivesse sendo comprimida no chakra do umbigo. Não deixe que a garganta dê a impressão de estar se fechando. Re-inspire e, mantendo o foco e o *kumbaka*, deixe o ar vital se espalhar internamente, preenchendo e nutrindo todo o meio do corpo.

Prendendo a respiração, gire o abdômen cinco vezes numa direção e depois cinco vezes na outra. A rotação é horizontal, paralela ao chão, como um disco que gira no prato de um toca-discos. Mova cinco vezes a parte inferior do tronco, descrevendo um grande círculo no sentido anti-horário, mantendo a concentração da respiração presa. Então, repita cinco vezes na direção oposta. Concentre-se em mover o abdômen para um lado, depois para trás, para tocar a coluna, para o outro lado e, então, bem para a frente.

Expire quando tiver terminado as rotações. Permaneça em presença pura. Sinta a abertura na região do umbigo e o calor crescente. Relaxe na experiência até que ela perca sua vibração, então repita ou passe ao exercício seguinte.

O prana difuso

Esta prática é relacionada ao elemento ar. O prana difuso está em todos os lugares do corpo. A respiração fica presa neste exercício, mas não se concentra num lugar específico. Não trave a garganta nem os músculos pélvicos – mantenha o corpo aberto. Sinta o prana permeando cada célula, alcançando a ponta dos dedos dos pés e das mãos, e a ponta de cada fio de cabelo.



O prana ígneo

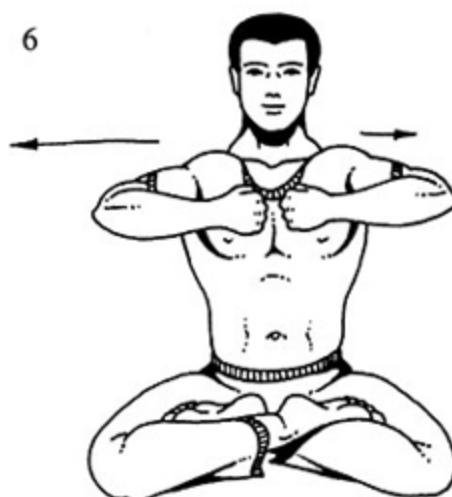


O prana difuso

5



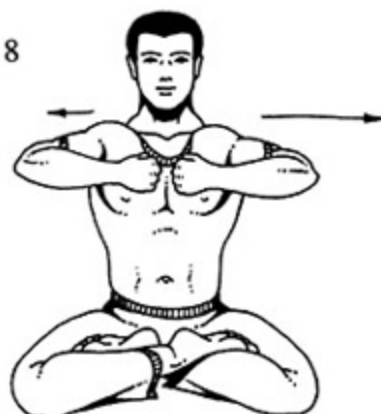
6



7



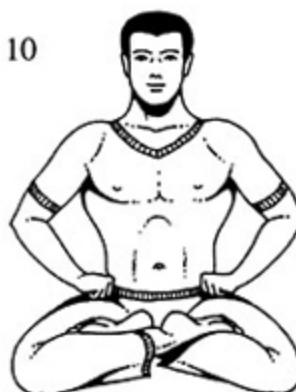
8



9



10



Inspire e ponha as mãos diante do peito, as palmas juntas no gesto de oração. Re-inspire e, mantendo os cotovelos junto ao corpo, deixe cair os antebraços de modo que se estendam horizontalmente, um de cada lado do corpo. As palmas estão voltadas para cima. Prendendo a respiração, bata palmas sobre a cabeça, esfregue uma palma na outra para gerar calor e, então, massageie o corpo inteiro, especialmente as áreas que você sente bloqueadas. Massageie rapidamente a cabeça, os braços, o peito, as costas e as pernas, como se estivesse acordando cada célula do corpo.

Ainda prendendo a respiração, estenda completamente o braço direito ao lado direito do corpo, como se estivesse segurando um grande arco. Use a mão esquerda para puxar a forte corda imaginária para a esquerda e para trás, cruzando o corpo, expandindo a parte superior do tronco e abrindo o peito. A seguir, aproxime as mãos até que elas quase se encontrem diante do peito. Faça isso rapidamente cinco vezes, estendendo completamente o braço direito para a direita, puxando para trás com a mão esquerda, sentindo o alongamento de um lado a outro do peito.

Então, estenda completamente o braço esquerdo e repita o movimento, desta vez puxando a corda através do corpo com a mão direita. Faça isso cinco vezes. Mantenha o rosto voltado na direção que a flecha seguiria.

Durante isso tudo, prenda uma só respiração. Se necessário, faça menos repetições. Não trave a respiração em lugar nenhum, deixe que ela permeie o corpo. No final, expire. Preste atenção à sensação que invade o corpo. Descanse nessa experiência até perder a ligação com a energia difusa. Repita ou passe ao exercício seguinte.

Depois deste exercício, você se sentirá muito límpido e brilhante. O corpo fica vivo, a carne desperta. Há alegria e clareza. Use a mente para favorecer e expandir a experiência. Relaxe no estado natural.

O prana descendente

Este exercício é relacionado ao elemento água.

Inspire e prenda o ar na área do períneo, entre o ânus e os órgãos genitais, concentrando-se no chakra secreto atrás dos órgãos sexuais. Contraia o períneo e o ânus, puxando levemente para cima a base da pélvis. Neste exercício, não contraia o diafragma nem puxe para baixo; puxe apenas para cima. Re-inspire mantendo o foco, e concentre o prana no chakra secreto.

1



2



3



O prana descendente

Com as pernas cruzadas nos tornozelos, a direita na frente da esquerda, joelhos altos, use os dois braços para abraçar a perna direita na altura do joelho. Gire lentamente a pélvis na direção da perna direita e de volta, cinco vezes. A seguir, abrace a perna esquerda e gire para a esquerda cinco vezes. Finalmente, segure os joelhos e gire o abdômen cinco vezes numa direção e cinco vezes na outra. Durante esse tempo todo, prenda a respiração e mantenha o foco no chakra secreto. Procure sentir que está girando sobre o próprio chakra.

Expire ao terminar. Dirija o prana para baixo e para fora do corpo, e sinta-o mergulhar no chão. Relaxe de olhos abertos, olhando ligeiramente para cima. Repouse nessa experiência até que ela perca o vigor. Repita se quiser. Depois da última repetição, procure ficar mais tempo no estado de contemplação. Encerre o período de prática com a dedicação do mérito.