

# Maṇḍala Brāhmaṇa Upaniṣad<sup>1</sup>

(Nº 48. Yoga. Yajur-Veda Branco)

Tradução em inglês de K. Nārāyaṇaswāmi Aiyar - 1914

Tradução em português de Eleonora Meier - 2018

*[Essa Upaniṣad trata do Aṣṭāṅga-yoga sutil, dos princípios básicos do Rāja-yoga, ao explicar seus componentes – os três tipos de Introspecção, o éter quíntuplo, o Tāraka duplo, etc. – T. R. Śrīnivāsa Ayyaṅgār<sup>2</sup>]*

## Brāhmaṇa 1, Seção 1

### *O desejo de saber a verdade sobre o Ātman*

**1.1.1.** OM. O grande muni [sábio] Yājñavalkya foi ao Ādityaloka (o mundo do sol) e, saudando a ele (o Puruṣa do sol), disse: “Ó senhor venerável, descreva-me o Ātma-tattva (o tattva ou a verdade sobre o Ātman).

### *O anúncio a respeito do Yoga sutil de oito aṅgas; os quatro yamas*

**1.1.2-3.** (Ao que) Nārāyaṇa (ou seja, o Puruṣa do sol) respondeu: “Eu vou descrever o Yoga óctuplo junto com Jñāna. A conquista do frio e do calor, bem como da fome e do sono, a preservação de paciência (amável) e serenidade sempre e a restrição dos órgãos (de objetos sensuais), todos esses estão incluídos em (ou são) yama.

### *Os nove niyamas*

**1.1.4.** Devoção pelo guru, amor pelo caminho verdadeiro [o caminho do conhecimento que leva à verdade de Brahman], gozo de objetos que produzem felicidade [isto é, gozo da real substância de Brahman], satisfação interna, ausência de associação, vida em um lugar retirado, o controle do manas [mente] e o não-anseio pelos frutos das ações e um estado de vairāgya – todos esses constituem niyama.

### *A enunciação detalhada dos seis aṅgas, āsana e outros*

**1.1.5-10.** Sentar-se em alguma postura agradável e vestido em trapos (ou cascas de árvores) é prescrito para āsana (postura). Inspiração, retenção da respiração e expiração, que têm respectivamente 16, 64 e 32 (mātrās) constituem prāṇāyāma (controle da respiração). A restrição da mente dos objetos dos sentidos é pratyāhāra (subjugação dos sentidos). A contemplação da unidade da consciência em todos os objetos é dhyāna. A mente tendo sido afastada dos objetos dos sentidos, a fixação do caitanya (consciência) (no Uno apenas) é dhāraṇā. O esquecimento de si mesmo em dhyāna é samādhi. Aquele que assim conhece as oito partes sutis do yoga alcança a salvação.

<sup>1</sup> Maṇḍala significa esfera. Como o Puruṣa no maṇḍala ou esfera do sol transmite essa Upaniṣad para Yājñavalkya, por esse motivo ela é chamada de Maṇḍala-Brāhmaṇa.

<sup>2</sup> [Os subtítulos, a numeração, e todas as inclusões entre colchetes são da tradução de T. R. Śrīnivāsa Ayyaṅgār].

## Brāhmaṇa 1, Seção 2

### *Livrando-se dos cinco defeitos inerentes ao corpo*

**1.2.1-2.** O corpo tem cinco máculas (ou seja:), luxúria, ira, expiração, medo e sono. A remoção desses pode ser efetuada respectivamente pela ausência de saṅkalpa [volição, impregnada de desejo], perdão [cultivo de paciência], alimentação moderada [que leva ao controle apropriado da respiração], atenção [a obliteração da noção dual (que é a causa do medo)] e uma visão espiritual dos tattvas [ou seja, estar sempre empenhado em descobrir a verdade (relativa ao fim supremo da existência, com o objetivo de acabar com o sono da ignorância)].

### *Procurando o Tāraka e o fruto dado por ele*

**1.2.3-4.** Para atravessar o oceano de samsāra onde o sono e o medo são as serpentes, injúria, etc., são as ondas, trṣṇā (sede) é o redemoinho, e a esposa é a lama, deve-se aderir ao caminho sutil e superando sattva<sup>3</sup> e outros guṇas deve-se procurar pelo Tāraka.<sup>4</sup> Tāraka é Brahman que, estando no meio das duas sobranceiras, é da natureza da refulgência espiritual de Saccidānanda.

### *A obtenção do Tāraka, através da visão por meio dos três tipos de introspecção; vendo através da introspecção interna*

**1.2.5-7.** A visão (espiritual) através dos três lakṣyas (ou os três tipos de introvisão, [interna, externa e intermediária]) é o meio para [chegar a] Ele (Brahman). Suṣumnā, que vai [através do Vīṇā-daṇḍa, a coluna vertebral,] do mūlādhāra ao brahmarandhra, tem o esplendor do sol. No centro dela se encontra a kuṇḍalinī brilhante como crores de relâmpagos e sutil como a fibra no talo de lótus. Tamas é destruído lá. Por vê-la, todos os pecados são destruídos. Quando os dois ouvidos são fechados pelas pontas dos dedos indicadores, um som phūtkāra [o som phūt] (ou estrondoso) é ouvido. Quando a mente é fixada nele, ela vê uma luz azul entre os olhos como também no coração. (Isso é antarlakṣya ou introvisão interna).

### *Vendo através da introspecção externa*

**1.2.8-10.** No bahirlakṣya (ou introvisão externa) vê-se em ordem diante do próprio nariz, à distância de 4, 6, 8, 10 e 12 dígitos, o espaço de cor azul, então uma cor semelhante a śyāma (índigo-escuro) e, em seguida, brilhante como uma onda rakta (vermelha) e então com as duas cores pīta (amarelo e vermelho alaranjado). Então se é um yogue. Quando a pessoa olha para o espaço externo, movendo os olhos e vê raios de luz nos cantos dos olhos, então a sua visão pode

<sup>3</sup> Comentário: Elevando-se acima dos sete Prāṇas, deve-se reconhecer com introvisão Tamas na região de ākāś, e deve-se então fazer Tamas entrar em Rajas, Rajas em Sattva, Sattva em Nārāyaṇa e Nārāyaṇa no Supremo.

<sup>4</sup> [Veja a Advaya-Tāraka Upaniṣad]. Tāraka é de *tr*, atravessar, pois permite que alguém atravesse o samsāra. A maior visão é aqui dita ocorrer em um centro entre as sobranceiras – provavelmente no cérebro.

ser estabilizada. Quando ela vê jyotis (luz espiritual) de 12 dígitos de comprimento acima de sua cabeça, então ela atinge o estado de néctar [a imortalidade].

*Vendo através da introspecção intermediária*

**1.2.11-14.** No madhyalakṣya (ou no meio), ele vê as diversas cores da manhã como se o sol, a lua e o fogo tivessem se unido no ākās que existe sem eles. Então ele vem a ter a natureza deles (de luz). Pela prática, ele se torna uno com o ākās [éter primordial], desprovido de todos os guṇas e peculiaridades. A princípio o ākās com suas estrelas brilhantes se torna para ele o Para-ākās [éter transcendente] tão escuro quanto o próprio tamas, e ele se torna um só com Para-ākās brilhante com estrelas e profundo como tamas. (Então) ele se torna um só com o Mahā-ākās [grande éter] resplandecente (como se) com o fogo do dilúvio. Então ele se torna um só com o Tattva-ākās [éter da verdade], iluminado com o brilho que é o maior e o melhor de todos. Então ele se torna uno com o Sūrya-ākās (o éter do sol) iluminado por um crore de sóis. Por praticar dessa maneira, ele se torna um só com eles. Aquele que os conhece se torna assim.

### **Brāhmaṇa 1, Seção 3**

*Yoga de dois tipos, sendo dividido em Tāraka e Amanaska*

**1.3.1.** Saiba que o yoga é duplo por sua divisão em pūrva (anterior ou primeiro) e uttara (posterior ou segundo). O primeiro é tāraka e o segundo é amanaska (o sem mente). Tāraka é dividido em mūrṭi (com limitação) e amūrṭi (sem limitação). É mūrṭi tāraka aquele que vai até o fim dos sentidos (ou existe até que os sentidos sejam conquistados). É amūrṭi tāraka aquele que vai além das duas sobranceiras (acima dos sentidos) [do plexo Ājñā até o plexo do Lótus de Mil Pétalas].

*Regra quanto à aplicação da mente ao Yoga*

**1.3.2.** Ambos devem ser realizados através do manas [mente]. Antardṛṣṭi (a visão interna) associada ao manas vem para ajudar tāraka.

*O primeiro Tāraka*

**1.3.3.** Tejas (luz espiritual) aparece na caverna entre as duas sobranceiras. Esse é o primeiro tipo de tāraka.

*O segundo Tāraka*

**1.3.4.** O segundo é amanaska [sem mente]. O grande jyotis (luz)<sup>5</sup> está acima da base do palato. Ao vê-lo, obtém-se as siddhis [poderes místicos] de aṇimā, etc.

---

<sup>5</sup> O comentador o coloca como 12 dígitos acima da base do palato – talvez o Dvādaśānta ou décimo segundo centro correspondente ao corpo pituitário.

*O fim do segundo Tāraka é a Śāmbhavī-mudrā*

**1.3.5.** A Śāmbhavīmudrā ocorre quando o lakṣya (visão espiritual) é interno enquanto os olhos (físicos) estão vendo externamente sem piscar. Essa é a grande ciência [Mahāvidyā] que está escondida em todos os tantras. Quando isso é conhecido, não se fica no samsāra. A sua adoração (ou prática) dá salvação [libertação].

*A definição da Introspecção Interna*

**1.3.6.** Antarlakṣya é da natureza de Jalajyotis (ou jyotis de água [esplendor líquido]). Esse é conhecido pelos grandes Ṛṣis e é invisível para os sentidos internos e externos.

**Brāhmaṇa 1, Seção 4**

*A controvérsia a respeito do objetivo final da introspecção interna entre os adeptos de diferentes fés*

**1.4.1.** Sahasrāra (o lótus de mil pétalas da glândula pineal) [no Brahma-randhra] Jalajyotis<sup>6</sup> é o antarlakṣya. [Assim dizem os yogues]. Alguns [os vishnuítas] dizem que a forma do Puruṣa na caverna [que é a base] de buddhi [intelecto] bela em todas as suas partes é o antarlakṣya. Alguns [os shivaístas] dizem também que o todo-quiescente Nīlakaṇṭha acompanhado por Umā (sua esposa) e que tem cinco bocas e latente no meio da esfera no cérebro é o antarlakṣya. Enquanto outros [os partidários da Dahara-vidyā] dizem que o Puruṣa da dimensão de um polegar é o antarlakṣya. Alguns também dizem que o antarlakṣya é o único Eu tornado supremo através da introvisão no estado de um jīvanmukta.

*A regra a respeito de ver o Ātman que está intimamente ligado aos objetos finais de introspecção interna citados pelos seguidores de diversas fés*

**1.4.2.** Todas as diferentes declarações feitas acima se referem ao Ātman somente. Só é um Brahmaniṣṭha aquele que vê que o lakṣya acima é o puro Ātman.

*A obtenção da condição de Brahman de alguém que está firmemente plantado no Ātman*

**1.4.3-4.** O jīva, que é o vigésimo quinto tattva, tendo abandonado os vinte e quatro tattvas [ou seja, os cinco sentidos internos de percepção, os cinco sentidos internos de ação motora, os cinco ares vitais, os cinco elementos grosseiros, a mente de volição, pensamento, raciocínio e autoconsciência], torna-se um jīvanmukta [liberto em vida] através da convicção de que o vigésimo sexto tattva, (ou seja) Paramātmān, é o 'Eu' somente. Tornando-se uno com o antarlakṣya (Brahman) no estado emancipado por meio de antarlakṣya

<sup>6</sup> O comentador, para sustentar que o supracitado antarlakṣya, ou seja, Brahman, é jala- ou jyotis de água cita o Prāṇāyāma-Gāyatrī que diz: "Om āpo jyoti raso amṛtam Brahma, etc." – āpo-jyotis ou jyotis de água é Brahman.

(introvisão), jīva se torna um só com a esfera indivisa do Param-ākāś [éter transcendente].

Assim termina o primeiro Brāhmaṇa.

## **Brāhmaṇa 2, Seção 1**

*O Jyotir-Ātman, o Ātman radiante, que é o suporte básico de tudo, é o objeto de introspecção interna*

**2.1.1-2.** Então Yājñavalkya pediu ao Puruṣa na esfera do sol: “Ó Senhor, o antarlakṣya foi descrito muitas vezes, mas nunca foi entendido por mim (claramente). Por favor, o descreva para mim.” Ele [o Senhor] respondeu: “Ele é a fonte dos cinco elementos, tem o brilho de muitos relâmpagos e tem quatro assentos<sup>7</sup> tendo (ou surgindo de) ‘Aquilo’ (Brahman). Em seu meio, surge a manifestação do Tattva. Esse é muito oculto e Imanifestado.

*O fruto do conhecimento do Jyotir-Ātman*

**2.1.3-4.** Ele pode ser conhecido (apenas) por alguém que tenha entrado no barco do jñāna. Ele é o objeto de ambos os lakṣyas bahir e antar (externo e interno). Em seu meio é absorvido o mundo inteiro. [No meio dele o mundo repousa]. Ele é o vasto universo impartível além de Nāda, Bindu e Kalā. [Essa é a forma do (Ātman) qualificado e não-qualificado. Aquele que sabe disso permanece liberto].

*A sua obtenção através da Śāmbhavī*

**2.1.5.** [Pelo yogue que adotou a postura Siddhāsana e a Ṣaṅ-mukhī-mudrā, a região do Fogo é vista primeiro.] Acima dela (ou seja, da esfera de Agni) é a esfera do Sol; em seu meio é a esfera da Lua nectárea; em seu meio é a esfera do indiviso Brahma-tejas (ou a refulgência espiritual de Brahman). Ela tem o brilho de Śukla (luz branca)<sup>8</sup> como o lampejo do relâmpago. Só ela tem a característica da Śāmbhavī [que ocasiona o estado de não-mentalidade].

*A regra relativa ao olhar da Lua Cheia*

**2.1.6-7.** Ao ver isso, existem três tipos de dṛṣṭi (visão), ou seja, amā (a lua nova), pratipat (o primeiro dia da quinzena lunar), e pūrṇimā (a lua cheia). A visão de amā é a que aparece com os olhos fechados. Aquela com os olhos meio abertos é pratipat; enquanto aquela com olhos totalmente abertos é pūrṇimā. Dessas, deve-se recorrer à prática de pūrṇimā. Seu lakṣya (ou alvo) é a ponta do nariz. Então é vista uma escuridão profunda na base do palato. Por praticar

---

<sup>7</sup> [Os três guṇas, ritmo, mobilidade e inércia, e a Prakṛti, na qual os três estão em um estado equilibrado; ou os três estados de vigília, sonho e sono profundo, e o Turya (quarto) no qual os três estão bem equilibrados, ou os envoltórios grosseiro, sutil e causal, ou o envoltório de Turya, no qual os três estão bem equilibrados].

<sup>8</sup> Comentário: Śukla é Brahman.

dessa maneira, um jyotis (luz) da forma de uma esfera infinita é visto. Isso é Brahman, o Saccidānanda.

*Śāmbhavī, o fim do olhar pūrṇimā;  
A realização da (Śāmbhavī) mudrā e suas indicações*

**2.1.8-10.** Quando a mente está absorta na Bem-aventurança assim produzida naturalmente, então Śāmbhavī ocorre. Ela (Śāmbhavī) é chamada de Khecarī. Ao praticá-la (isto é, a mudrā), um homem obtém firmeza mental. Através dela, ele obtém a firmeza de vāyu. Os seguintes são os sinais: primeiro é visto como uma estrela; então um diamante refletivo (ou deslumbrante);<sup>9</sup> então a esfera da lua cheia; então a esfera do brilho de nove gemas; então a esfera do sol do meio dia; então a esfera da chama de agni (fogo); todas essas são vistas em ordem.

## Brāhmaṇa 2, Seção 2

### *Experimentando a luz interna que é a forma real do Praṇava e suas indicações*

**2.2.1.** (Isso para a luz em pūrva ou primeiro estágio). Então há a luz na direção oeste (no uttara ou segundo estágio). [Quando (por alguém que está concentrando a sua mente no Praṇava e seu significado) são vistas (as seguintes indicações:) os esplendores de cristal, fumaça, bindu, nāda, kāla, estrela, pirilampo, lâmpada, olho, ouro e nove gemas, etc. são vistos. Essa é a forma do Praṇava.

### *A obtenção do Praṇava através da Ṣaṇ-mukhī-mudrā*

**2.2.2.** Tendo unido Prāṇa e Apāna e prendendo a respiração em kumbhaka, deve-se fixar a concentração na ponta do nariz e fazendo ṣaṇmukhī<sup>10</sup> com os dedos de ambas as mãos, ouve-se o som do Praṇava (Om) no qual manas se torna absorvido.

### *O conhecedor do Praṇava não é vinculado pela obrigação de realizar ritos religiosos de nenhum tipo*

**2.2.3.** Tal homem [isto é, o yogue cuja mente repousa em Brahman] não tem nem mesmo o toque do karma. O karma de (sandhyāvandana ou as orações diárias) é realizado realmente ao nascer ou pôr do sol. Como não há surgimento nem ocaso (mas apenas o eterno brilho) do sol de Cit (a Consciência Superior) no coração de um homem que sabe disso, ele não tem karma para executar.

### *A realização do estado de não-mentalidade através do estado de unmanī*

**2.2.4.** Elevando-se acima (do conceito de) dia e noite através da aniquilação do som e do tempo, ele se torna um só com Brahman através do

<sup>9</sup> O original é Vajra-Darpaṇam.

<sup>10</sup> É dito que ṣaṇmukhī é o processo de ouvir o som interno por fechar os dois ouvidos com os dois polegares, os dois olhos com os dois dedos indicadores, as duas narinas com os dois dedos médios e a boca com os dois dedos restantes de ambas as mãos.

todo-pleno jñāna e da obtenção do estado de unmanī (o estado acima de manas). Através do estado de unmanī, ele se torna amanaska (ou sem manas) [não-mentalidade, que é definido pela Śruti como ‘o estado do Ātman, no qual não há poluição provocada pelo conhecimento imperfeito’, em outras palavras, o estado de Brahman].

### *O procedimento prescrito para adorar o estado de Amanaska*

“Não ser perturbado por nenhum pensamento (sobre o mundo), então constitui o dhyāna.<sup>11</sup> O abandono de todos os karmas constitui āvāhana (invocação a deus). Ficar firme na sabedoria (espiritual) inabalável constitui āsana (postura). Estar no estado de unmanī constitui o padya (oferta de água para lavar os pés de deus). Preservar o estado de amanaska (quando manas é oferecido como sacrifício) constitui o arghya (oferta de água como oblação em geral). Estar em estado de néctar brilhante e infinito constitui snāna (banho). A contemplação do Ātman como presente em tudo constitui (a aplicação) de sândalo (ao ídolo). A permanência no estado real de dr̥k (olho espiritual) é (a adoração com) akṣata (arroz não-partido). A obtenção de Cit (consciência) é (a adoração com) flores. O estado real de agni (fogo) da Cit [Consciência] é o dhūpa (queima de incenso). O estado do sol da Cit é o dīpa (luz acenada diante da imagem). A união de si mesmo o com o néctar da lua cheia é o naivedya (oferecimento de comida, etc.).<sup>12</sup> A imobilidade nesse estado (de o ego ser uno com tudo) é pradakṣiṇa (andar em volta da imagem). A concepção de ‘Eu sou Ele’ é namaskāra (prostração). O silêncio (então) é a stuti (louvor). O pleno contentamento (ou serenidade) é o visarjana (dar licença ao deus ou terminar a adoração). (Essa é a adoração do Ātman por todos os Rāja-yogues). Aquele que sabe disso conhece tudo [se torna somente o Brahman].

## **Brāhmaṇa 2, Seção 3**

### *A obtenção de Kaivalya (unicidade) pela contemplação do Brahman*

**2.3.1.** “Quando os tripuṭis<sup>13</sup> são assim dissipados, ele [o conhecedor] se torna o kaivalya jyotis [o esplendor do kaivalya] sem bhāva (existência) ou abhāva (inexistência), pleno e imóvel, como o oceano sem as marés ou a lâmpada sem o vento.

### *A forma real do conhecedor de Brahman; a diferença entre suṣupti e samādhi*

**2.3.2-4.** Ele se torna um brahmaid (conhecedor de Brahman) por reconhecer o fim do estado de sono, mesmo enquanto no estado de vigília. Embora a (mesma) mente fique absorta em suṣupti como também em samādhi, há muita diferença entre eles. (No primeiro caso) como a mente está absorta em

<sup>11</sup> Nesse parágrafo é apresentado o significado mais alto ou secreto de todas as ações feitas na pūjā ou adoração a Deus nas casas e nos templos hindus. No que diz respeito à roupa do ídolo, que é deixada de fora aqui, o comentador a explica como āvaraṇa ou tela.

<sup>12</sup> Aqui também o comentador traz nīrājana ou o acenar da luz diante da imagem. Isso é, de acordo com ele, a ideia, “Eu sou o autobrilhante.”

<sup>13</sup> Os tripuṭis são os três, o conhecedor, o conhecido e o conhecimento. Com.: Dhyāna e outros afirmados antes nos quais as três distinções são feitas.

tamas, ela não se torna o meio de salvação, (mas) em samādhi, visto que as modificações de tamas nela são erradicadas, a mente se eleva à natureza do Impartível. Tudo o que há não é diferente de Sākṣi-Caitanya (testemunha-consciência ou o Eu Superior) no qual a absorção de todo o universo ocorre, visto que o universo é apenas uma ilusão (ou criação) da mente e, portanto, não é diferente dela.

*O conhecedor de Brahman se tornando o Brahman*

**2.3.5.** Embora o universo pareça talvez como externo à mente, ainda assim ele é irreal. Aquele que conhece Brahman e que é o único desfrutador de bem-aventurança brâhmica que é eterna e que surgiu de uma vez (por todas nele), aquele homem se torna uno com Brahman.

*A obtenção de libertação através da meditação sobre o Brahman, precedida do abandono de toda volição*

**2.3.6.** Aquele em quem saṅkalpa perece tem mukti na mão. Assim sendo, alguém se torna emancipado através da contemplação do Paramātman. Tendo abandonado bhāva e abhāva, ele se torna um jīvanmukta por renunciar repetidamente, em todos os estados, ao jñāna (sabedoria) e jñeya (objeto de sabedoria), dhyāna (meditação) e dhyeya (objeto de meditação), lakṣya (o alvo) e alakṣya (não-alvo), dr̥śya (o visível) e adr̥śya (o não-invisível) e ūha (raciocínio) e apoha (raciocínio negativo)<sup>14</sup>. Aquele que conhece isso conhece tudo.

## Brāhmaṇa 2, Seção 4

*Os cinco estados, jāgrat e outros*

**2.4.1.** Há cinco avasthās (estados), ou seja: jāgrat (vigília), svapna (sonho), suṣupti (sono sem sonhos), o turīya (quarto) e turīyātīta (aquele além do quarto).

*Desejo, a base da propensão às atividades mundanas*

**2.4.2.** O jīva (ego), que está ocupado no estado de vigília, fica ligado ao caminho pravṛtti (mundano) e é o participante de naraka (inferno) como o fruto dos pecados. Ele deseja svarga (céu) como o fruto de suas ações virtuosas.

*O desejo levando à inatividade;  
O modo de cruzar o oceano de existência mundana*

**2.4.3-4.** Essa mesma pessoa se torna (posteriormente) indiferente a tudo isso dizendo, “Chega de nascimentos tendentes às ações, cujos frutos tendem à escravidão até o final dessa existência mundana.” Então ele toma o caminho de nivṛtti (retorno) para alcançar a emancipação. E essa pessoa então se refugia em um instrutor espiritual para atravessar essa existência mundana. Abandonando a paixão e outros, ele faz apenas aquilo que ele é convidado a

---

<sup>14</sup> Ūha e apoha – a consideração dos prós e contras.



fazer. Então tendo adquirido os quatro sādhanas (meios para a salvação), ele alcança, no meio do lótus de seu coração, a Realidade do antarlakṣya que é apenas o Sat do Senhor e começa a reconhecer (ou lembrar) a bem-aventurança de Brahman que ele havia deixado (ou desfrutado) em seu estado de suṣupti. Finalmente ele alcança esse estado de discernimento (deste modo): 'Eu considero que eu sou apenas o Uno Não-dual. Eu estive em ajñāna por algum tempo (no estado de vigília e chamado, portanto, de Viśva). Eu me tornei de alguma forma (ou involuntariamente) um Taijasa (no estado de sonho) através da reflexão (naquele estado) das afinidades do estado de vigília esquecido; e agora eu sou um Prājña por causa do desaparecimento daqueles dois estados. Portanto eu sou um só. Eu (apareço) como mais de um devido às diferenças de estado e lugar. E não há nada de diferenciação de classe além de mim.' Tendo expulsado até mesmo o aroma da diferença (de conceito) entre 'eu' e 'Aquilo' através do pensamento de que 'eu sou o Brahman puro e sem segundo', e tendo chegado ao caminho da salvação que é da natureza do Parabrahman, depois de ter se tornado uno com Ele através do dhyāna da esfera do sol como brilhando com ele mesmo, ele se torna plenamente maduro para obter a salvação.

*Demonstrando que a mente é a causa da escravidão e da libertação*

**2.4.5-6.** Saṅkalpa e outros são as causas da escravidão da mente; e a mente desprovida deles se torna apta para a salvação. Tendo essa mente livre de todo (saṅkalpa, etc.) e se retirando do mundo externo de visão e outros e assim se mantendo fora do odor do universo, ele olha para todo o mundo como Ātman, abandona o conceito de 'eu', pensa 'eu sou Brahman' e considera todos esses como Ātman. Através desses, ele se torna alguém que cumpriu seu dever.

## **Brāhmaṇa 2, Seção 5**

*Se tornando um conhecedor de Brahman de uma ordem mais alta pela prática do Nir-vikalpa samādhī [concentração de variedade indeterminada]*

**2.5.1-2.** O yogue é aquele que realizou Brahman que é todo-pleno além de turīya. Eles [os conhecedores de Brahman] o exaltam como Brahman; e se tornando o objeto de louvor do mundo inteiro, ele vagueia por diferentes países. Colocando o bindu [fazendo a dissolução da mente] no ākāś [éter] do Paramātman [Consciência Suprema] e seguindo o caminho da Bem-aventurança impartível produzida pelo sono do yoga [yoga-nidrā] puro, sem segundo, imaculado e inato de amanaska, ele se torna uma pessoa emancipada.

*A obtenção do estado de Brahman da forma de Bem-aventurança incessante*

**2.5.3-4.** Então o yogue fica imerso no oceano de Bem-aventurança. Quando comparada a isso, a bem-aventurança de Indra e outros é muito pequena. Aquele que obtém essa Bem-aventurança [de variedade ilimitada] é o yogue supremo [Parama-yogue, conhecido como Brahma-vit-tama, o conhecedor de Brahman da mais alta ordem].

Assim termina o segundo Brāhmaṇa.

## Brāhmaṇa 3, Seção 1

### *A não-mentalidade associada à Śāmbhavī Mudrā*

**3.1.1-3.** O grande sábio Yājñavalkya então pediu ao Puruṣa na esfera (do sol): “Ó Senhor, embora a natureza do amanaska tenha sido definida (por você), ainda assim eu a esqueço (ou não a entendo claramente). Portanto, por favor a explique novamente para mim.” Conseqüentemente, o Maṇḍala-puruṣa disse: “Esse amanaska é um grande segredo. Ao conhecê-lo, alguém se torna uma pessoa que cumpriu seu dever. Deve-se olhar para isso como Paramātman, associado à Śāmbhavīmudrā, e deve-se conhecer também todos aqueles que podem ser conhecidos através de uma cognição (completa) deles. Então vendo Parabrahman em seu próprio Ātman como o Senhor de todos, o incomensurável, o sem nascimento, o auspicioso, o ākāś supremo, o sem suporte, o sem segundo, o único objetivo de Brahmā, Viṣṇu e Rudra e a causa de tudo, e assegurando-se de que aquele que passeia na caverna (do coração) é esse, ele deve elevar-se acima das dualidades de existência e não-existência; e conhecendo a experiência do [estado de] unmaṇi [no qual não há volição] de seu manas, ele então atinge o estado de Parabrahman que é imóvel como uma lâmpada em um lugar sem vento, tendo alcançado o oceano de felicidade brāhmica por meio do rio do amanaska-yoga através da destruição de todos os seus sentidos.

### *Então, o afastamento da existência mundana*

**3.1.4.** Então ele parece uma árvore seca. Tendo perdido toda (a ideia de) universo pelo desaparecimento do crescimento, sono, doença, expiração e inspiração, o seu corpo sendo sempre firme, ele vem a ter uma quietude suprema, sendo desprovido dos movimentos de seu manas, e é absorvido em Paramātman.

### *A destruição da mente através da dissolução dos sentidos internos, por ter recorrido ao caminho do Tāraka*

**3.1.5.** A destruição do manas ocorre após a destruição dos sentidos coletivos, como o úbere da vaca (que encolhe) depois que o leite foi tirado. É isso que é amanaska. Daí, a pessoa se torna sempre pura e se torna aquela que cumpriu seu dever, tendo sido preenchida com a Bem-aventurança impartível por meio do caminho do tāraka-yoga através da iniciação nas frases sagradas ‘Eu sou Paramātman’, ‘Aquilo é tu’, ‘Eu sou só tu’, ‘Tu és só eu’, etc.

## Brāhmaṇa 3, Seção 2

### *Pela obtenção do estado de unmaṇi, o próprio yogue se torna Brahman*

**3.2.1-2.** Quando o seu manas está imerso no ākāś e ele se torna todo-pleno, e quando ele atinge o estado de unmaṇi [Nir-vikalpa samādhi de longa duração], tendo abandonado todos os seus sentidos coletivos, ele conquista todas as tristezas e impurezas através da Bem-aventurança impartível, tendo obtido os frutos do kaivalya amadurecidos através dos méritos coletivos reunidos

em todas as vidas prévias e realizando sempre ‘eu sou Brahman’, ele se torna alguém que cumpriu seu dever. ‘Eu sou só Tu. Não há diferença entre nós, devido à plenitude do Paramātman’. Dizendo isso, ele (o Puruṣa do sol) abraçou seu pupilo<sup>15</sup> e fez com que ele entendesse.

Assim termina o terceiro Brāhmaṇa.

## Brāhmaṇa 4

*O conhecimento do éter quántuplo e seus resultados;*

**4.1-4.** Então Yājñavalkya dirigiu-se assim ao Puruṣa na esfera (do sol): “Por favor, explique-me em detalhes a natureza da divisão quántupla do ākāś.” Ele respondeu: “Existem cinco (ou seja): ākāś, parākāś, mahākāś, sūryākāś e paramākāś. Aquele que é da natureza da escuridão [produtivo de letargia], internamente e externamente, é o primeiro ākāś. Aquele que, internamente e externamente, é como o fogo do dilúvio [produtivo de ilusão que eclipsa a letargia], é realmente parākāś. [Aquele existência que, no exterior e no interior, parece Esplendor imensurável (produtivo de prazer que eclipsa a letargia e a ilusão) é mahākāś. Aquele que internamente e externamente tem o brilho do sol [e é produtivo de felicidade perpétua que eclipsa a letargia, etc.], é suryākāś. Aquele brilho que é indescritível, onipenetrante e da natureza da bem-aventurança inigualável é paramākāś. Por conhecer esses de acordo com essa descrição, vem-se a ter a natureza deles. [Através da introspecção interna, o yogue se torna tudo o que ele vê].

*Resumo dos equipamentos necessários para o Rāja-yoga*

**4.5.** É um yogue só no nome aquele que não conhece bem os nove cakras [Mūlādhāra de quatro pétalas, Svādhīsthāna de seis pétalas, Maṇi-pūraka de dez, Anāhata de doze pétalas, Viśuddhi de dezesseis pétalas, Ājñā de duas pétalas, Tālu, Ākāśa e Bhrū-cakra), os seis ādhāras [as seis regiões nas quais eles têm seu suporte], os três lakṣyas [introspecção interna, externa e intermediária] e os cinco ākāś [citados acima], [pois o mero conhecimento teórico sem um conhecimento completo da natureza deles não contará].

Assim termina o quarto Brāhmaṇa.

## Brāhmaṇa 5

*A regra relativa à prática de a mente finalmente repousar em e se perder no Paramātman*

**5.1-3.** O manas influenciado por objetos mundanos está sujeito à escravidão; e aquele (manas) que não é tão influenciado por eles está preparado para a salvação. Daí todo o mundo se torna um objeto de citta; ao passo que o mesmo citta, quando é sem suporte e bem maduro no estado de unmaṇi, se

---

<sup>15</sup> Essa é uma referência ao modo secreto de transmitir uma verdade maior.

torna digno de laya (absorção em Brahman). Essa absorção você deve aprender de mim que sou o todo-pleno. Só eu sou a causa da absorção de manas.

**5.4-5.** O manas está dentro do jyotis (luz espiritual) que é latente no som espiritual que pertence ao som do anāhata (coração). Esse manas, que é o agente da criação, preservação, e destruição dos três mundos – esse mesmo manas vem a ser absorvido naquilo que é o mais alto assento de Vishnu [o Brahman].

*Pela prática de Amanaska (Nir-vikalpa-samādhī) é realizado o estado de ser reduzido ao Brahman*

**5.6-8.** Através dessa absorção [da mente no Paramātman], obtém-se o estado puro e sem segundo, devido à ausência de diferença então. Só essa é a maior Verdade. Aquele que conhece isso irá vagar no mundo como um jovem ou um idiota ou um demônio ou um tolo. Por praticar esse amanaska alguém fica sempre contente, sua urina e fezes diminuem, a comida diminui: ele se torna forte em corpo e seus membros ficam livres de doenças e sono. Então, com sua respiração e seus olhos estando imóveis, ele realiza Brahman e alcança a natureza da Bem-aventurança.

*A grandeza do (yogue) realizado no Estado de Amanaska*

**5.9.** Aquele asceta que está concentrado em beber o néctar de Brahman produzido pela longa prática desse tipo de samādhī se torna um paramahansa (asceta) ou um avadhūta (asceta nu). Por vê-lo, todo o mundo se torna puro, e até mesmo um analfabeto ao servir a ele ficará livre da escravidão. Ele (o asceta) habilita os membros de sua família por cento e uma gerações a atravessarem o oceano de samsāra; e sua mãe, seu pai, esposa e filhos – todos esses são igualmente libertados.

Assim termina o quinto Brāhmaṇa. Essa é a Upaniṣad.

---