



Este texto está disponível no site *Shri Yoga Devi*, <http://www.yogadevi.org/>

## *Sat Cakra Nirupana*

*Por Puramananda Swami*

Os *Cakras* (ou *Chakras*, como se costuma escrever) são considerados, no *Tantra*, como estruturas do corpo energético humano cujo conhecimento é fundamental para a realização de certas práticas e para a compreensão dos processos de transformação que ocorrem com o praticante de *Yoga* avançado. Há muitas obras que falam sobre os *Cakras*, é claro. Mas este texto, aqui apresentada, tem um valor muito especial: é uma das obras indianas mais tradicionais sobre o assunto.

Esta obra foi traduzida pela primeira vez, para o inglês, em 1919, por “Arthur Avalon”, ou seja, Sir John George Woodroffe (1865-1936). Foi publicada no livro “*The Serpent Power*”, que nunca havia sido traduzido para o português, até recentemente. A tradução aqui apresentada foi feita em 2009 por uma pessoa que mora no Rio de Janeiro e que prefere permanecer anônima: “Uma Yoguini em seva a Sri Shiva Mahadeva”.



O *Sat Cakra Nirupana*, (“O estudo das seis rodas”) foi escrito em aproximadamente 1550 d.C. por Swami Purnananda. Pouco se sabe sobre o autor; mas a obra se tornou rapidamente muito respeitada. Apresentamos aqui não apenas a tradução para o português da versão inglesa de Woodroffe, mas também o texto em sânscrito transliterado (que não foi publicado no livro em inglês).

De acordo com esse texto, há sete centros energéticos principais no ser humano:

1. मूलाधार, Mūlādhāra
2. स्वाधिष्ठान, Svādhiṣṭhāna
3. मणिपूर, Maṇipūra
4. अनाहत, Anāhata
5. विशुद्ध, Viśuddha
6. आज्ञा, Ājñā
7. सहस्वार, Sahasrāra

Esta é a descrição tradicional; no entanto, outras fontes indianas descrevem um número diferente de *cakras*.

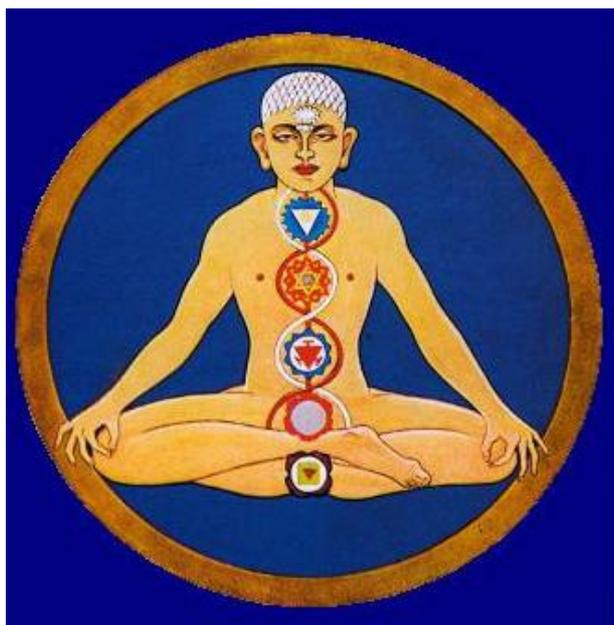
Através do estudo desta obra, nossos leitores poderão ter um contato direto com uma das fontes originais antigas que descreve as diversas características de cada *cakra*, como os sons associados a cada um deles, as cores, os elementos, os animais, as divindades, etc. A parte final da obra trata sobre *Kuṇḍalinī*, cujo despertar é um dos mais importantes processos do *Yoga* tântrico.

Você pode também encontrar outras obras importantes na nossa biblioteca virtual de textos:

<http://www.yogadevi.org/textos.html>

# Sat-Cakra-Nirupana

Por Purnananda Swami



## Fontes de Consulta:

<http://www.bhagavadgitausa.com/index.htm>

[http://www.realization.org/page/namedoc0/scn/scn\\_i.htm](http://www.realization.org/page/namedoc0/scn/scn_i.htm)

**Traduzido para o Inglês por  
Arthur Avalon (Sir John Woodroffe)  
Livro – “O Poder da Serpente”, 1919**

**Traduzido para o Português por  
Uma Yoguini em seva a Sri Shiva Mahadeva RJ\_ Brasil, 2009**

**Formatação, colocação de símbolos e imagens:  
[www.yogadevi.org](http://www.yogadevi.org)**

# Sat-Cakra-Nirupana

Por Purnananda Swami

## Introdução do Editor

As livrarias estão hoje cheias com brochuras que descrevem os chakras, os centros de energia pelos quais os Yogues Tântricos dirigem a Kundalini para atingir a realização.

O livro que você está prestes a ler é um dos primeiros deste gênero. Foi escrito a mais de quinhentos anos em Sânscrito por Purnananda, denominado um Yogue de Bengali. Sabemos que este livro foi muito estimado por séculos, porque ele foi objeto de numerosos comentários.

No início dos anos 1900, um manuscrito deste texto foi obtido por Arthur Avalon (Sir John Woodroffe). Ele traduziu para o Inglês e incluiu-o como uma parte do seu famoso livro O Poder da Serpente, no qual foi publicado primeiramente em 1919.

A tradução de Avalon está reproduzida aqui exatamente como apareceu em O Poder da Serpente. Contudo, omitimos ou modificamos algumas das suas notas e acrescentamos algumas de nossas próprias.

Conservamos a ortografia de Avalon *cakra* embora *chakra* seja mais habitual hoje.

Os direitos autorais desta tradução venceram.

.....

VER NOTAS DO EDITOR NO FINAL DO ARQUIVO

# PARTE UM

## VERSO PRELIMINAR

*Atha tantrānusāreṇa ṣaṭ Cakradi kramodvatah  
Ucyate paramānanda-nirvāha-prathamāṅkurah*

Verso Preliminar: Agora falo do primeiro rebento que cresce (da planta do Yoga) da completa realização de Brahman, no qual deve ser realizado, segundo o Tantra, por meio dos seis Cakras e assim por diante em sua ordem apropriada.

## VERSO 1:

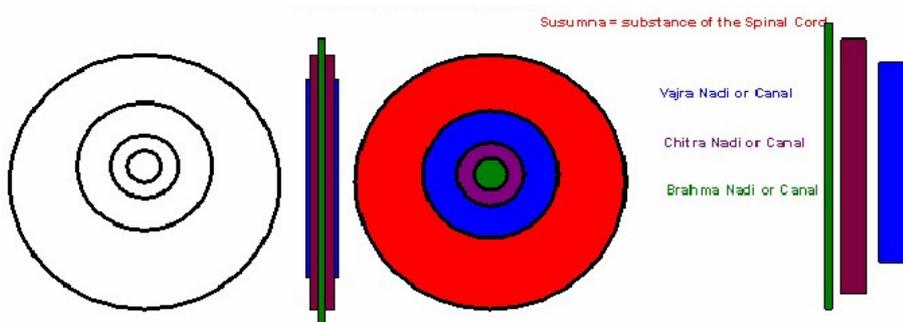
*Merorbāhyapradeśe śaśi mihirasire savyadakṣe niṣaṅge Madhye  
nādi suṣūmnātritaya-guṇamayī candrasūryagnirūpā  
Dhattūra-smera-puṣpagrathita-tamavapuḥ kandamadyacchirahstā  
Vajrākhyā meḍhradeśā cchirasi parigatā madyame.syā jvalanti*

1. No espaço fora de **Meru**, colocada à esquerda e à direita, estão os dois **Siras, Sasi e Mihira**. O Nadi **Susumna**, cuja substância é triplamente Gunas, está no meio. Ela é a forma da Lua, Sol e Fogo; Seu corpo, um fio de florescente flores **Dhatura**, estende-se do meio de **Kanda** à Cabeça, e a **Vajra** dentro dela estende-se, brilhante, do **Medhra** à Cabeça.

## VERSO 2:

*Tanmadhye citriṇī sā praṇavavilāsītā yoginām yogagamyā  
Lūtātantūpameyā sakalasarasijān merumadhyāntarasthān  
Bhittva dedipyate tad-grathana-racanayā śuddha-bodha-svarūpā  
Tanamadhye brahmanāḍī harakukha-kuharadādi-devāntarātmā.*

2. Dentro dela (**Vajra**) é **Citrini**, que é brilhante com o esplendor do **Pranava** e alcançável no Yoga pelos Yogues. Ela (**Citrini**) é sutil como o fio de uma aranha e fura todos os Lótus que estão colocados dentro da espinha e é a inteligência pura. Ela (**Citrini**) é bela por razão desses (Lótus), os quais estão esticados nela. Dentro dela (**Citrini**) está o **Brahman-nadi**, o qual se estende do orifício da **Boca de Hara** ao lugar fora de alcance, onde **Adi-deva** está.



## VERSO 3:

*Vidyanmālā-vilāsā manimanasilasat-tantu-rūpa susūkṣmā  
śuddhajñanaprabhodhā sakala-sukha-mayī śuddha-bodha-svabhāvā Brahma-  
dvāraṁ tadāsyē pravilasati sudhādhāragamya-pradeśaṁ  
Granthi-sthānaṁ tadetat vadanamiti suṣūmnākhyā-nadyā lapanti.*

3. Ela (**Citrini**) é bela como uma cadeia de relâmpago e fina como um filamento (lótus), e brilha na mente dos sábios. Ela é extremamente sutil; o despertar do conhecimento puro; a incorporação de toda Felicidade, cuja natureza verdadeira é pura Consciência. O

**Brahma-dvara** brilha na sua boca. Este lugar na entrada da região salpicada pela **ambrosia**, e é chamado de **Nó**, como também a boca de **Susumna**.

## O Muladhara Cakra

### VERSO 4:

*Athādhārapadmaṁ suṣurīnākhyā-lagnaṁ  
Dhvajādho gudordhvaṁ catuh-śoṇa-patraṁ.  
Adhovaktramudyat-suvarṇābhavrṇaiḥ  
Vakarādisāntair yutaṁ veda-varṇaiḥ.*

4. Agora chegamos ao **Lótus Adhara**. Está atado à boca de **Susumna**, e está colocada abaixo dos genitais e acima do ânus. Ele tem quatro pétalas de cor carmesim. A sua cabeça (boca) inclina para baixo. Em suas pétalas estão as quatro letras, de **Va** à **Sa**, da cor brilhante como o ouro.

व (va)  
श (śa)  
ष (ṣa)  
स (sa)

### VERSO 5:

*Amuṣmin dharāyaś-catuṣkoṇa-cakraṁ  
Samudbhāsi śūlāṣṭakairāvṛtaṁ tat.  
Lasat pītā-varṇaṁ tadit-komalāngaṁ  
Tadante samāste dharāyāḥ svabijaṁ*

5. Neste (Lótus) está a região quadrada (**Cakra**) de **Prthivi**, rodeado por oito lanças brilhantes. É de uma cor amarela brilhante e bela como o relâmpago, como também esta o **Bija de Ghara** o qual está no interior.

लं bija Lam

### VERSO 6:

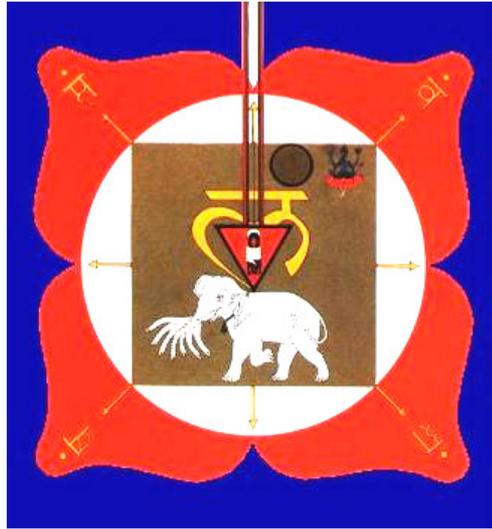
*Cuturbāhu-bhūṣaṁ gajendrādhi-rūḍhaṁ  
tadarṅke navīnārka-tulya-prakāśaḥ. śīśuḥ  
sṛṣṭkārī lasadveda-bāhuḥ  
mukhām̐bhojalakṣmīś-caturbhāgabhedāḥ.*

6. Ornamentado com quatro braços e montado sobre o Rei dos Elefantes, Ele carrega em Seu colo o Criador infantil, resplandecente como um Sol jovem, que tem quatro braços brilhantes e a fortuna de cuja face de lótus é quatro vezes mais.

### VERSO 7:

*Vasedatra devī ca ḍākinyabhikhyā lasadeva bā-  
hūjjvalā rakta-netrā Samānoditāneka-sūrya-  
prakāśā prakāśaṁ vahantī sadā śuddha-  
buddheḥ*

7. Aqui vive a **Devi Dakini** de nome; seus quatro braços brilham com beleza, e seus olhos são de um vermelho brilhante. Ela é resplandecente como o brilho de muitos Sóis que se elevam ao mesmo tempo. Ela é portadora da revelação da Inteligência sempre pura.



### VERSO 8:

*Vajrākhyā viaktradeśe vlasati satatam karṇikā-madhyasaṁsthām  
koṇam tat traipurākhyam taḍḍiva vilasat-komalam kāmarūpam  
kandarpo nāma vayur nivasati satatam tasya madhye samantāt  
jīveśo bandhu-jīva-prakaramabhī-hasan koṭisūrya-prakāśaḥ*

8. Perto da boca do Nadi chamado **Vajra**, e no pericarpo (do **Adhara Lótus**), lá constantemente brilha o triângulo a belamente luminoso e suave como relâmpago, o qual é **Kamarupa**, e conhecido como **Traipura**. Existe constantemente e em toda parte o **Vayu** chamado **Kandarpa**, que é de um vermelho mais profundo do que a flor **Bandhujiva**, e é o Senhor dos Seres e resplandecente como dez milhões de sóis.

### VERSO 9:

*Tanmadhye lingarūpī druta-kanaka-kalā-komalaḥ paścimāsyah  
Jñāna dhyānaprakāśaḥ prathamakisalayākārarūpaḥ svayambhuḥ  
Vidyupūrṇēṇḍubimba-prakara-karacaya-snigdha-sarītānahāsī  
Kāsivāsī vilāsī vilasati saridāvartarūpaprakāraḥ*

9: Dentro dele (o triângulo) está Svayambu em Sua forma Linga, belo como ouro fundido, com Sua Cabeça para baixo. Ele é revelado por meio de Conhecimento e Meditação, e é da forma e da cor de uma folha nova. Como os raios frios do relâmpago e do encanto da Lua cheia, assim é a Sua beleza. O Deva que reside feliz aqui como no Kasi está na forma como um redemoinho de águas.

### VERSOS 10 E 11:

*10. Tasyordhve bisatantu sodara-lasat sūkṣmā jaganmohini  
brahmavāramukham mukhena madhuraṁ saṁchadayanti svayam  
śakāvarta nibhā navīna capalāmālā vilāsāspadā suptā-  
sarpasamā śvopari lasāt sārḍha-trivṛttākṛtiḥ  
11. Kūjantī kulakuṇḍalī ca madhuraṁ mattalimālā-sphuṭam  
vācām komalakāvya-bandaracanā bhdātibheda-kramaiḥ  
śvāsocchvāsa-vibhañjanena jagatām jīvo yayā dhāryate sā  
mūlāmbuja gahvare vilasati proddāma-dīptāvaliḥ*

10 E 11. Por cima dele (**Svayambhu-Linga**) brilha **Kundalini** adormecida, perfeita como o fio do talo de Lótus. Ela é o mundo confundido, suavemente cobrindo a boca de **Brahma-dvara** por Ela mesma. Como a espiral da concha de búzio, Sua forma semelhante a uma cobra brilhante passa três vezes e meia em volta de **Shiva**, e Seu brilho é como aquele de um clarão forte de um jovem e brilhante relâmpago. Seu murmúrio doce é como o indistinto zumbido de enxames de abelhas loucas de amor. Ela produz a poesia melodiosa e **Bhanda** e todas as outras composições em prosa ou verso na seqüência ou de outra ordem em **Samskrta**, **Prakṛta** e outras línguas. É ela quem



# PARTE DOIS

## SVADHISTHANA CAKRA

### VERSO 14:

*Sindūra-pūrarucirāruṇapadmamanyat sauṣuṃṇamadhyaghaṭṭam  
dhvajamūladeśe*

*Aṅgacchadaiḥ parivṛtam taḍḍābhavarṇaiḥ bādyaiḥ sabindu-lasitaiśca  
Puraṃdarāntaiḥ*

14: Existe outro Lótus colocado dentro de Susumna na raiz dos órgãos genitais, de uma bela cor vermelha. Em suas seis pétalas estão as letra de Ba a Puramdara, com o Bindu superposto, da cor brilhante do relâmpago.

ब (ba)  
भ (bha)  
म (ma)  
य (ya)  
र (ra)  
ल (la)

### VERSO 15:

*Tasyāntre pravilasadvīśadaprakāśa-mambhojamaṇḍalamatho  
varuṇasya tasya Ardhendurūpalasitam saradinduśubhram  
vaṃkārabijamamalam makarādhirūḍham.*

15: Dentro dele (Svadhithana) está a região branca, brilhante e aquosa de Varuna, na forma de uma meia lua, e aí, sentado sobre um Makara, está o Bija Vam, imaculado e branco como a Lua outonal.

वं bija Vam

### VERSO 16:

*asyānkadeśakalito harireva pāyāt nīlaprākasaruciraśriyādadhānaḥ  
Pitāmbaraḥ prathamayauvanagarvadhārī śrīvatsakaustubhadharo  
dhṛtavedabāhuḥ.*

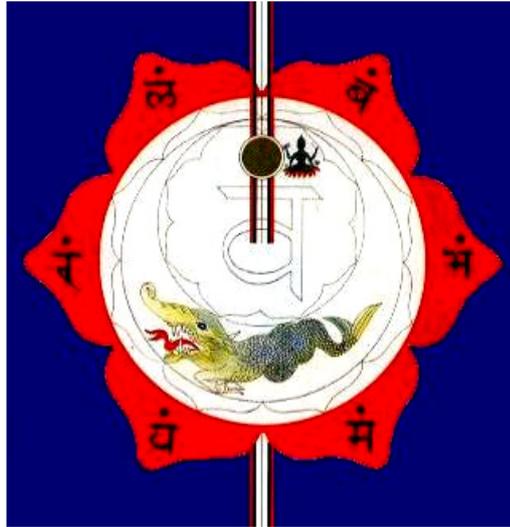
16: Possa Hari, que está dentro dele, que está na altivez da juventude inicial, cujo corpo é de uma bela luminosidade azul de se observar, que está vestido de vestes amarela, é quatro braços, e usa o Sri-vatsa e o Kaustubha, proteger-nos!

### VERSO 17:

*Atraiva bhāti satatam khalu rākiṇī sā nīlāmbujodarsahodarakāntiśobhā  
Nānāyudhodyatakarairlasitāṅgalakṣmīḥ-  
divyāmbarābharaṇabhūṣṭaattacittā*

17: Está aqui (no Svadhithana) aquela Rakini sempre habita. Ela é da cor de um azul de Lótus. A beleza de Seu corpo é realçada por Seus braços levantados que mantêm várias

armas. Ela está vestida em vestes e ornamentos celestiais, e Sua mente está exaltada com a bebida da ambrosia.



**VERSO 18:**

*Svādhiṣṭhānākhyametatsarasijamamalaṁ cintayedyo manusya-  
stasyāhaṁkāradoṣādiksakalarepuḥ kṣīyate tatkṣaṇena  
yogīśaḥso spiṛṇohādbhutatimiracayebhānutulyaparakāśo  
gadyaih padyaiḥ parabhandhairviracayati sudhāvākyasandoha lakṣmiḥ*

18: Quem meditar sobre este Lótus imaculado, o qual é chamado Svadhithana, é libertado imediatamente de todos os seus inimigos, tal como a falta de Ahamkara e assim por diante. Ele torna-se um Senhor entre os Yogues, e é como o Sol iluminando a escuridão densa da ignorância. A riqueza de suas palavras parecem-se como fluxos em prosa e verso no bem fundamentado discurso.



# PARTE TRÊS

## MANIPURA CAKRA

### VERSO 19:

*Tasyordhve nābhimūle daśadalalāsīte pūrṇameghaparakāśe  
nīlāmbhojaparakāśairrupahitajaṭhare dādīpāntaiḥ sacandraiḥ  
Dhāyedvaisvānarauṇamihirasamaṁ maṇḍalam tat trikoṇaṁ tadbāhye  
svastikāvyaisthibhirabhilasitaṁ tatra vahneḥ svabījam.*

19: Acima dele (o Svadhithana), e na raiz do umbigo, está o Lótus brilhante de dez pétalas, da cor de nuvens carregadas de chuva. Dentro dele estão as letras de Da à Pha, da cor do lótus azul com o Nada e o Bindu acima deles. Meditar aqui nesta região do Fogo, na forma triangular e brilhante como o Sol crescendo. Fora dele estão três sinais Svastika e, dentro, o Bija do próprio Vahni.

ड	(da)	द	(da)
ढ	(ḍha)	ध	(dha)
ण	(ṇa)	न	(na)
त	(ta)	प	(pa)
थ	(tha)	फ	(pha)

रं bija Ram

### VERSO 20:

*Dyāyenmeṣādhirūdham navatapanaibhaṁ vedabāhūjvalāṅgaṁ  
tatkrode rudramūrtiinivasatī satataṁ suddhasindūrarāgaḥ  
Bhasmāliptāṅgabhūṣābharaṇasitavapurvṛddhārūpī triṇetro  
lokānāmiṣṭadātābhayalsitakaraḥ sṛṣṭisamhārakarī.*

20: Meditar sobre ele (Fogo) sentado sobre um carneiro, quatro braços, radiante como o sol crescente. Em sua volta sempre habita Rudra, que é de um tom puro do vermelhão. Ele (Rudra) está branco com as cinzas, com o qual está manchado; de um aspecto ancião e com três olhos, Suas mãos estão colocadas em atitude de concessão de benefícios e de afastar o medo. Ele é o destruidor da criação.



**VERSO 21:**

*Atrāste lākinī sā sakalaśubhakarī vedabāhūjjvalāṅgī śyāmā  
pītāambarādyairvividhviracanālaṅkṛta mattacittā*

*Dhyātvaitannābhipadmam̐ parabhavati nitarām̐ saṁhṛtau pālāne vā vāṇī  
tasyānanābje nivasati satatam̐ jñānasaṁdohalakṣmiḥ.*

21: Aqui se mantém Lakini, a benfeitora de tudo. Ela tem quatro braços, de corpo radiante, é escura (da cor do rosto), vestida em vestes amarelas e enfeitada com vários ornamentos, e exaltada com a bebida da ambrosia. Pela meditação neste Lótus Central (umbigo) a força para destruir e criar (o mundo) é adquirida. Vani com toda riqueza de conhecimento sempre se mantém no Lótus de Sua face.



# PARTE QUATRO

## ANAHATA CAKRA

### VERSO 22:

*Tasyordhve hṛdi paṅkajam sulalitam bandhūkakantyujjvalam  
kādyairdvādaśavarṇakairupahitam sindūrarāganvitaiḥ  
Nāmnāṅghatasamjñakam suratarum vācchātiriktapradam  
vāyormāṅdalamatra dhūmasadṛśam śatkoṅśāśobhānvitam*

22: Sobre este, no coração, está o Lótus charmoso da cor brilhante da flor Bandhuka, com as doze letras iniciando com Ka, da cor do vermelhão, colocado nele. Este é conhecido pelo nome de Anahata, e parece-se como a árvore celestial dos desejos, conferindo até mais do que (o suplicante) desejo. A Região de Vayu, bela e com seis cantos, o qual se parece com a cor da fumaça, está aqui.

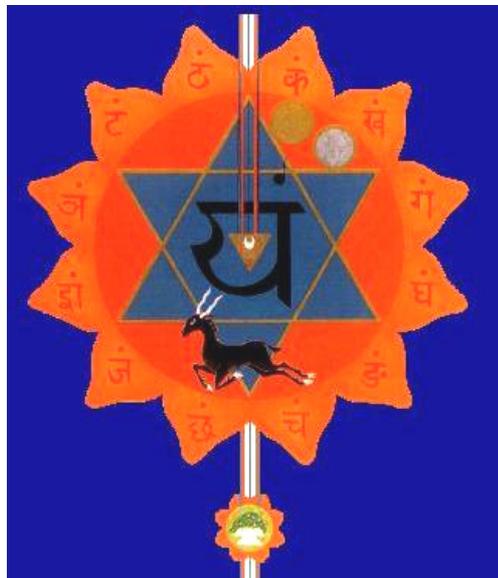
क	(ka)	ङ	(ṅa)	झ	(jha)
ख	(kha)	च	(ca)	ञ	(ña)
ग	(ga)	छ	(cha)	ट	(ṭa)
घ	(gha)	ज	(ja)	ठ	(ṭha)

यं bija Yam

### VERSO 23:

*Tanmadhye pavanākṣaram ca madhuraṁ dhūmāvalīdhūsaram  
dhyayetpāṅcatuṣṭayena lasitam kṣṇāndhirūḍham param Tanmadhye  
karuṅānidnamamalam haṁsābhamīśabhidham pāṅbhīyāmbhayam  
varam ca vidadhālokatrāyāṅmapi*

23: Meditando dentro dele sobre o excelente Bija Pavana, cinzento como uma massa de fumaça, com quatro braços e sentado sobre um antílope preto. E dentro dele também (meditar) sobre a Permanência da Clemência, o Senhor Imaculado que é brilhante como o Sol, e cujas duas mãos fazem os gestos que concedem benefícios e dissipam os medos dos três mundos.



#### VERSO 24:

*Atrāste khalu kākinī navataḍṭipītā triṇetrā śubhā  
sarvālamkaraṇānvitā hītakari samyagjnānām mudā hastaiḥ  
pāśakapālasobhanavarān sambibhrati cābhyam mattā  
pūrṇasudhārasādrahḍayā kaṅkālamālādhārā*

24: Aqui habita Kakini, que na cor é como o amarelo de um relâmpago novo, alegrado e auspicioso; três olhos e a benfeitora de todos. Ela usa todas as espécies de ornamentos, e em suas quatro mãos Ela carrega o laço e a caveira, e faz o sinal da bênção e o sinal que afasta o medo. Seu coração é abrandado com a bebida do néctar.

#### VERSO 25:

*Etannīrajakarṇikāntaralāsacchaktistrikoṇābhidha  
vidyutkotisamānakomalavapuḥ sāste tadantargataḥ  
Baṅkhyāḥ śivalinīgakoṣṭhi kanakākārāṅgarāgojjvalo maulau  
sūkṣma-vibheda-yurī maṇiriva prolāsakṣmyālayaḥ*

25: A **Shakti**, cujo corpo jovem é como dez milhões de clarões de relâmpagos, está no pericarpo deste Lótus, na forma de um triângulo (**Trikona**). Dentro do triângulo está o Siva-Linga conhecido pelo nome de **Bana**. Este Linga parece-se com o brilho do ouro, e em sua cabeça está um orifício mínimo como em uma jóia. Ele é a morada resplandecente de **Laksmi**.

#### VERSO 26:

*Dhyayedyo hr̥di pañkajaṁ surataruṁ śarvasya pīthālayaṁ  
devasyānila-hīna-dīpa-kalikā-hamsena sam-śobhitaṁ  
bhānormaṇḍala-maṇḍitāntara-lasat kiñjalka-śobhādharaṁ  
vācāmīśvara īśavaros pi jagatām rakṣavināśe kṣamaḥ*

26: Quem meditar neste Lótus do Coração, torna-se (como) o Senhor do Discurso e, (como) **Isvara**, ele é capaz de proteger e destruir os mundos. Este Lótus, é como a árvore celestial dos desejos, a morada e o assento de **Sarva**. É embelezado pelo **Hamsa**, o qual se apreça com a chama firme e pontiaguda de uma lamparina em um local sem vento. Os filamentos que rodeiam e adornam seu pericarpo, iluminados pela região solar, encanta.

#### VERSO 27:

*Yogīśo bhavati priyātpriyatamaḥ kāntākulasyānīśaṁ  
jñānīśoṣṭhi kṛti jitendriyagaṇo dhyānāvadhānakṣamaḥ  
Gadyaiḥ padyapadādibhīśca satatam kavyāmbhūdharāvaho  
lakṣmīraṅgaṇadaivataḥ parapure śaktaḥ praveṣtuṁ kṣaṇāt.*

27: Dentre os Yogues, ele sempre é o mais querido do que os queridos para as mulheres. Ele é, de modo preeminente e sábio e repleto de nobres ações. Seus sentidos estão completamente sob controle. Sua mente, em sua intensa concentração, está absorta em pensamentos do Brahman. Seu discurso inspirado flui como um fluxo (claro) de água. Ele é como o Devata, que é o amado de Laksmi e ele está pode entrar à vontade no corpo de um outro.



# PARTE CINCO

## VISHUDDHA CAKRA

### VERSO 28:

Viśuddhākhyam kaṅṭhe sarasijamamalam dhūmadhūmrāvabhāsam svaraiḥ  
sarvaiḥ śoṅairdalaparilasitairdīpitaṁ dīptabuddheḥ Samāste  
pūrneneduprathitatanabhomaṇḍalam vṛttarūpaṁ himacchayanāgopari  
lasitatanoh suklavarnambarasya

28: Na garganta está o Lótus chamado Visuddha, o qual é puro e de um matiz roxo esfumado. Todas as (dezesesseis) vogais brilham nestas (dezesesseis) pétalas, de um matiz carmesim, são distintamente visíveis para quem cuja mente (Buddhi) é iluminada. No pericarpo deste lótus há a região Etérea, de forma circular, e branca como a Lua cheia. Em um elefante branco como a neve está sentado o Bija de Ambara, que é da cor branca.

अ (a)	उ (u)	लृ (l)	ओ (o)
आ (ā)	ऊ (ū)	लृ (l)	औ (au)
इ (i)	ऋ (r)	ए (e)	अं (m)
ई (ī)	ॠ (ṛ)	ऐ (ai)	अः (ḥ)

यं bija Ham

### VERSO 29:

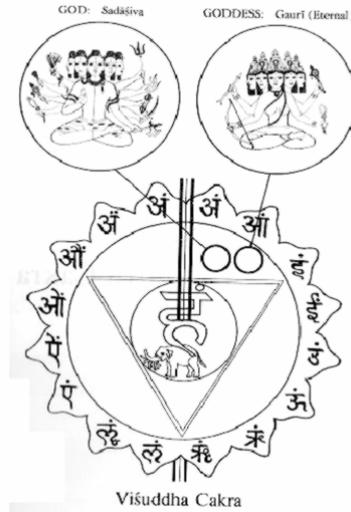
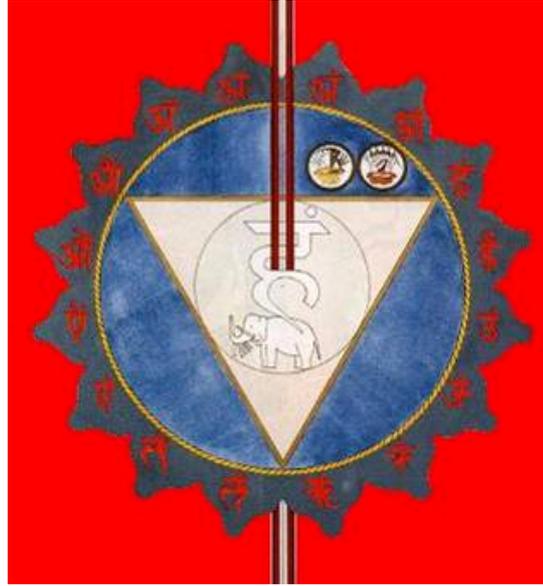
Bhujaiḥ pāsābhītyaṅkuśavaralāsitaḥ śobhitāṅgasya tasya manoraṅke  
nītyaṁ nivasati girijābhinnadeho himābhaḥ Triṇetraḥ pañcāsyo  
lalitadaśabhujo vyāghracaramāmbaraḍhyaḥ sadāpūrvo devaḥ siva iti  
ca samākhyānasiddhaḥ prasiddhaḥ

29: De seus Quatro braços, dois seguram o laço e o agulhão, e os outros dois fazem os gestos da concessão de benefícios e da dissipação do medo. Estes adicionam à Sua beleza. Ao seu redor sempre habita o grande Deva branco como a neve, de três olhos e cinco faces, com dez belos braços e vestido em pele de tigre. Seu corpo está unido com o de Girija, e Ele é conhecido pelo o que Seu nome, Sadha-Siva, significa.

### VERSO 30:

Sudhāsindhoḥ suddha nivasati kamale sākinī pītavastrā śaram  
cāpaṁ pāsam sṛṇimapi dadhatī hastapadmaīścaturbhīḥ sudh|msōḥ  
saṁpūrṇaṁ śaśaparirahitaṁ maṇḍalaṁ kaṇṭikāyām  
mahāmokṣadvāraṁ śrīyambhimataśīlasya śuddhendriyasya.

30: Mais puro do que o Oceano de Néctar é a Sakti Sakini, que habita neste Lótus. Seu traje é amarelo, e em Suas quatro mãos de lótus Ela carrega o arco, a flecha, o laço e o agulhão. Toda a região da Lua sem o sinal da lebre está no pericarpo deste Lótus. Esta (região) é o acesso para a grande Liberdade para quem deseja a riqueza do Yoga e cujos sentidos estão puros e controlados.



### VERSO 31:

Iha sthāne cittam niravadhi vinidhāyātmasampūrṇayogaḥ  
 kavirvāgamī jñānī sa bhavati nitarām sādakaḥ śāntacetāḥ  
 Trīkālnām darśī sakalahitakaro rogaśokapramuktaś-ciramjīvī  
 jīvī niravadhivipadām dhvaṃsahaṃsaprakāśaḥ.

31: Quem atingiu o conhecimento completo de Atma (Brahman) torna-se, pela constante concentração, de sua mente (Citta) neste Lótus um grande Sábio, eloqüente e sensato, e goza de ininterrupta paz de mente. Ele vê os três períodos, e torna-se o benfeitor de todos, livre de doenças e de sofrimentos e de longa vida, e, como Hamsa, o destruidor de infindáveis perigos.

### VERSO 31a:

Iha Sthne cittam niravadhi nidhāyāttapavano yadi  
 kruddho yogī calayati samastaṃ tribhuvanam  
 Na ca brahmā viṣṇur na ca hariharo naiva khamaṇī-  
 stadīyaṃ sāmartyaṃ śamayatumalaṃ nāpi gaṇapaḥ.

31a: O Yogue, cuja mente é constantemente fixada neste Lótus, cuja respiração é controlada por Kumbhaka, em sua ira é capaz de mover todos os três mundos. Nem Brahma nem Vishnu, nem Hari-Hara nem Surya, nem Ganapa são capazes de controlar sua força (resistindo-o).

# PARTE SEIS

## AJNA CAKRA

### VERSO 32:

Ājñanāmāmbujam taddhimakarasadrśam dhyānadhāmaprakāśam  
hakṣābhyām vai kalābhyām parilasitavapurnetrapatram suśubhram  
Tanmadhye hākinī sā śāśisamadhavalā vaktraṣaṭkaṁ dadhānā vidyām  
mudrām kapālam ḍamarujapavaṭim bibhrtī śuddhacittā.

32: O Lótus chamado Ajna é como a Lua, (belamente branco). Em suas duas pétalas estão as letras Há e Ksa, os quais são também brancas e reforçam a sua beleza. Ele brilha com a glória de Dhyana. Dentro dele está a Sakti Hakini, cujas seis faces são como tantas luas. Ela tem seis braços, em um dos quais ela possui um livro, os dois outros estão levantados em gestos de dissipar o medo e de conceder benefícios e, com os restantes, Ela segura um crânio, um tambor pequeno e um rosário (Japa Mala). Sua mente é pura (Suddha-Citta).

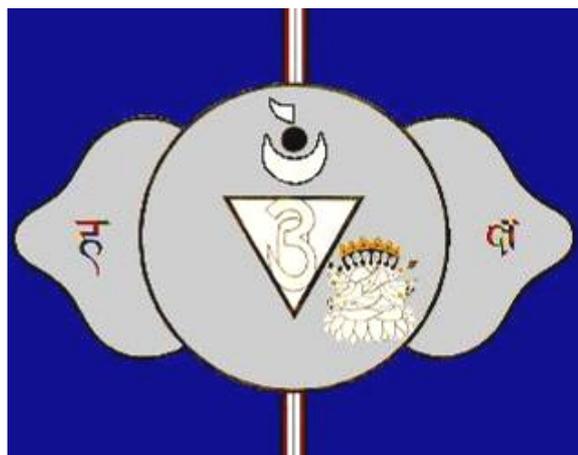
ह (ha)

क्ष (kṣa)

### VERSO 33:

Etatpadmāntarāle nivasati ca manaḥ sūkṣmarūpaṁ prasiddham yonau  
tatkarāṇikāyāmitaśivapadaṁ liṅgacihṇaparakāśam Vidyunmālāvilāsam  
paramakulapadaṁ brahmasūtraprabhodaṁ vedānāmādibījam  
sthiratarahṛdayaścintayettatkrameṇa.

33: Dentro deste Lótus habita a mente sutil (Manas). Esta é bem conhecida. Dentro da Yoni, no pericarpo, está o Siva chamado Itara, em Sua forma fálica. Ele brilha aqui como uma cadeia de raios de relâmpagos. O primeiro Bija dos Vedas, o qual é a morada da mais excelente Sakti e pela qual, por seu brilho se torna visível o Brahma-sutra, também está lá. O Sadhaka com a mente constante deve meditar sobre isto conforme a ordem (prescrita).



### VERSO 34:

Dhyānātmā sādhakendro bhavati prapure śighragāmī munindraḥ  
sarvajñah sarvadarśī sakalahitakarāh sarvaśāstrarthavettā  
Advaitācāravādī vilasati paramāpūrvasiddhiprasiddho  
dīrghāyuh so pi kartā tribhuvanabhavane samhṛtau pālāne ca.

34: O excelente Sadhaka, cujo Atma é apenas uma meditação neste Lótus, é capaz de introduzir-se rapidamente no corpo de outro à vontade, e tornar-se o mais excelente entre os Munis, e todo conhecedor e todo vidente. Ele torna-se o benfeitor sobre tudo, e versado em todos os Sastras. Ele realiza sua unidade com o Brahman e adquire excelentes e desconhecidos poderes. Cheio de fama e de longa vida, ele sempre se torna o Criador, Destruidor e Preservador dos três mundos.

**VERSO 35:**

Tadantaścakres sminnivasati satataṁ śuddhabuddhyantarātmā  
Pradīpābhajyotiḥ praṇavaviracānārūpavarnaprākaśah Tadūrdve  
candrārdhastadupari vilasadbīndurūpī makāra  
stadūrdhve nādoḥ sau baladhavalasudhādhārasaṁtanahāsī.

35: Dentro do triângulo, neste Cakra, sempre habita a combinação das letras os quais formam o Pranava. Ele é o Atma interior como a mente pura (Buddhi), e se assemelha a uma chama em seu esplendor. Acima dele está a metade (crescente) da Lua, e sobre isto, novamente, está a Ma-kara, brilhando em sua forma de Bindu. Sobre este está o Nada, cuja brancura equipara-se ao de Balarama e difunde os raios da Lua.



**VERSO 36:**

Iha sthāne līne susukhasādhane cetasi puraṁ nirālambām badhvā  
paramagurusevāsuvīditāṁ  
Tadabhyāsād yōgī pavanasuhṛdām paśyati kaṇāṁ  
tatastanmadhyāntaḥ pravilasītarūpānapi sadā.

36: Quando o Yogue fecha a casa o qual trava sem suporte, o conhecimento do qual ele ganhou pelo serviço ao Parama-guru, e quando o Cetas, pela repetição da prática, torna-se dissolvida neste lugar, o qual é a permanência da felicidade ininterrupta, ele então vê no meio de, e no espaço sobre (o triângulo), as faíscas do fogo que indistintamente brilham.

**VERSO 37:**

Jvaladdīpākāraṁ tadanu ca navīnārkabahula-prakāśaṁ  
jyotirvā gaganadharaṇīmadhyamilitaṁ Iha sthāne sāksad  
bhavati bhagavaṇī pūrṇavibhavo-svyayaḥ sāksi vaḥneḥ  
śāśimihirayormaṇḍala iva.

37: Ele então também vê a Luz, o qual está na forma de uma lamparina chamejante. É brilhante como o sol da manhã, claramente brilhante, e incandescente entre o Céu e a Terra. É aqui que o Bhagavan manifesta a Si próprio na plenitude de Suas forças. Ele não conhece nenhuma decadência e testemunha todos, e Ele está aqui como está na região do Fogo, Lua e Sol.

**VERSO 38:**

*Iha sthāne viṣṇoratulaparamāmodamadhure samāropya  
prāṇaṁ pramuditamaṇāḥ prāṇanidhane Paraṁ nityaṁ  
devaṁ puruṣamajamādyāṁ trijagatāṁ purāṇaṁ yogīndraḥ  
praviśati ca vedāntaviditaṁ.*

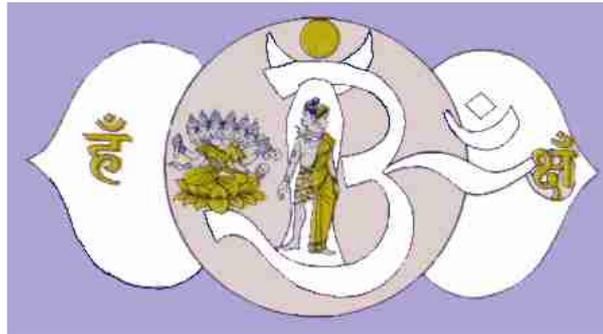
38: Esta é a incomparável e agradável morada de Vishnu. O excelente Yogue, no momento da morte, alegremente coloca a sua respiração vital (Prana) aqui e entra (após a morte) tão Supremo, Eterno, sem Nascimento, Deva Primeiro, o Purusa, que foi antes

dos três mundos, e que é conhecido pelo Vedanta.

**VERSO 39:**

*Layasthānaṁ vāyostadupari ca mahānādarūpam śivārdham  
sirākāraṁ śāntaṁ varadamabhayaṁ śuddhabuddhiprakāśaṁ Yadā  
yogī paśyed gurucaraṇayugāmbhōjasevāsuśīlas-  
tadā vācāṁ siddhiḥ karakamalatale tasya bhūyāt sadaiva.*

39: Quando as ações do Yogue são, sob serviço dos pés de Lótus de seu Guru, sob todos os pontos de vista, bons, então ele verá acima dele (isto é, Ajna-Cakra), a forma do Mahanada, e terá sempre à posse, no Lótus de sua mão, o Siddhi do Discurso. O Mahanada, que é o lugar de dissolução de Vayu é a metade de Siva, e como o na forma de um arado, é tranqüilo e concede benefícios e dissipa o medo, e faz manifesta a Inteligência pura (Budhhi).



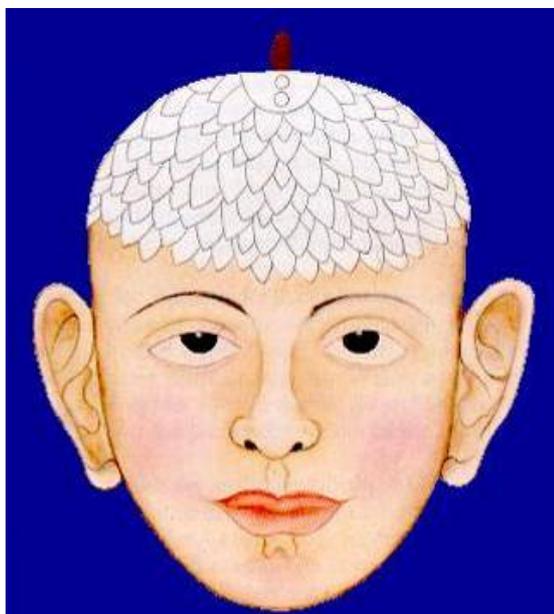
# PARTE SETE

## SAHASRARA CAKRA

### VERSO 40:

*Tadūrdhve śarikhinyā nivasati śikhare sūnyadeśe prakāśam  
visargādhaḥ padmam daśaśatadalam pūrṇacandrātiśubhram  
Adhōvaktram kāntam taruṇaravikalākāntikiñjalkapuñjam  
lakārādyairvarṇaiḥ pravilasitavapuḥ kevalānandarūpam.*

40: Sobre todos eles, no espaço vago onde está Sankhini Nadi, e abaixo de Visarga, está o Lótus de mil pétalas. Este Lótus, brilhante e mais branco do que a Lua cheia, tem a sua cabeça voltada para baixo. Ele encanta. Os seus filamentos agrupados são tingidos com a cor do jovem Sol. Seu corpo é luminoso com as letras iniciadas com A, e ele é felicidade absoluta.



### VERSO 41:

*Samāste tasyāntaḥ śaśaparirahitaḥ śuddhasaṁpūrncandraḥ  
sphurajjyotsnājalaḥ paramarasacayasnigdhasaṁtānahāsī.  
Trikoṇam tasyāntaḥ sphurati ca satatam vidyudākārarūpam  
tadantahūnyam tatsakala-suragaṇaih sevitaṁ cātiguptam.*

41: Dentro dele (Sahasrara) está a Lua cheia, sem a marca da lebre, resplandecente como um céu claro. Ele derrama os seus raios em profusão, e é úmido e fresco como o néctar. Dentro dele (Candra-mandala), constantemente brilhando como relâmpago, está o Triângulo e dentro disto, novamente, brilha o Grande Vazio, o qual é servido em segredo por todos os Suras.

### VERSO 42:

*Suguptam tadyatnādatiśayaparammoda-saṁtānarāśeḥ param kandaṁ  
sūkṣmam sakalāśaśikalasuddharūpaprakāśam lha sthāne devaḥ  
paramaśivasamākhyānasiddhaḥ prasiddhaḥ  
svarūpī sarvātmā rasavirasanutosiñānamohāndhahaṁsaḥ*

42: Bem escondido e atingível somente por grande esforço, é que o sutil Bindu (Sunya) o qual é a raiz principal da Libertação e o qual manifesta o puro Nirvana-Kala com Ama-Kala. Aqui está o Deva que é conhecido por todos como Param-Siva. Ele é o Brahman e o

Atma de todos os seres. Nele estão unidos tanto Rasa como Virasa, e Ele é o Sol que destrói a escuridão da ignorância e da desilusão.

**VERSO 43:**

*Sudhādhārāsāraṁ niravadhi vimuñcannatitarām yateḥ  
svātmajñānaṁ dīśati bhagavān nirmalamateḥ. Samaste  
sarveśaḥ sakalasukhasarītānalaharī parivāko hamsaḥ  
parama iti niāmnā paricitaḥ.*

43: Vertendo um constante e abundante fluxo de essência como néctar, o Bhagavan instrui o Yati de mente pura no conhecimento pelo qual ele realiza a unidade de Jivatma e o Paramatma. Ele penetra todas as coisas como o seu Senhor, que é o sempre fluente e que se estende fluindo de todas as maneiras de felicidade conhecida pelo nome de Hamsah Parama (Parama-hamsah)

**VERSO 44:**

*Śivasthānam śaivāḥ paramapuruṣaṁ vaiṣṇavagaṇā  
lapantīti prāyo hariharapadam kecidapare.  
Pabam devyā devīcaraṇayugalāmbhojarasikā munīndrā  
apyanye prakṛtipuruṣasthānamamalam.*

44: Os Saivas chamam-no de Siva; os Vaisnavas chamam-no de Param Purusa; outros novamente chamam-no o lugar de Hari-Hara. Aqueles que estão preenchidos com uma paixão dos pés de Lótus da Devi, chamam-no a excelente morada da Devi; e outros grandes sábios (Munis) chamam-no o lugar puro de Prakrti-Purusa.

**VERSO 45:**

*Idam sthānam jñātvā niyatanijacitto naravaro  
na bhūyāt saṁsāre punarapi na baddhastribhuvane.  
Samagrā saktiḥ syānniya mamasastasya krtinaḥ sadā  
kartum hartum khagatirapi vāṇi suvimalā.*

45: Aquele mais excelente dos homens que tem sua mente controlada e tem conhecido este lugar, nunca nasce novamente no Vaguear, como não há nada nos três mundos que o prenda. Sua mente que é controlada e seu alvo alcançado, ele possuiu completo poder para fazer tudo o que ele deseja, e para prevenir o que quer que seja contrário à sua vontade. Ele sempre se move em direção à Brahman. Seu discurso, se em prosa ou se em verso, está sempre puro e amável.

**VERSO 46:**

*Atrāste śisūsuryasodarakalā candrasya sā sodaśī śuddhā  
nirajasūkṣmatantuśatadhābhāgaikararūpā parā.  
Vidyutkotisamānakomalatanūrvidyotitādhomukhī  
nityānandapararṁparātivigalat-pīyūśadhārādhārā.*

46: Aqui está o excelente (supremo) décimo sexto Kala da Lua. Ela é pura e parece-se (em cores) ao jovem Sol. Ela é como a centésima parte de uma fibra no talo de um lótus. Ela é brilhante e suave como dez milhões de raios de relâmpagos, e está voltada para baixo. Dela, cuja fonte é o Brahman, flui copiosamente a corrente contínua do néctar (ou, Ela é o receptáculo da corrente do excelente néctar o qual surge da feliz união de Para e Parā).

**VERSO 47:**

*Nirvāṇākhyaikalā parā paratparā sāste tadantargatā  
Keśāgrasya sahasradhā vibhajitasyaikāmsārūpā satī.  
Bhutanāmadhidaivatam bhagavati nityaprabodhodayā  
Candrārdhāngasamānabhaṅguravatī sarvārkatulyaprabhā*

47: Dentro dele (Ama-kala) está Nirvana-kala, mais excelente do que o excelente. Ela é tão sutil como a milésima parte do final de um fio de cabelo, e da forma da Lua crescente. Ela é a sempre existente Bhagavati, que é a Devata que penetra todos os seres. Ela concede o conhecimento divino e é como a luz de todos os sóis brilhando ao mesmo tempo.

**VERSO 48:**

*Etasyā madhyadeśe vilasati paramāpūrvanirvāṇaśaktiḥ  
Kotyādityaparakāśā tribhuvanajananī koṭībhāgaikarūpā.  
Keśāgrasyātisūkṣmā niravadhi vīgalapremadhārādharā sā Sarveṣam  
jīvabhūtā munimanasi mudā tattvabhodham vahanti.*

48: Dentro do espaço do meio (isto é, o meio do Nirvana-kala) brilha a Suprema e Primordial Nirvana-Sakti; ela é brilhante como dez milhões de sóis e é a Mãe de todos os três mundos. Ela é extremamente sutil e equivale a décima milionésima parte do final de um fio de cabelo. Ela contém em Si o constante fluxo de corrente de alegria, e é a vida de todos os seres. Ela transporta graciosamente o conhecimento da Verdade (Tattva) para a mente dos sábios.

**VERSO 49:**

*Tasyā madhyātarāle śivapadamamalam śāśvatam yogigamyam  
Nityānandābhīdhānam sakalasukhamayam śuddhabhodhasvarūpam.  
Kecidbrahmābhīdhānam padmiti sudhiyo vaiṣṇavam tallapanti  
Keciddhamśakhyametatkimapi sukṛitno mokṣamātma-prabodham*

49: Dentro Dela está o lugar permanente chamada de a morada de Siva, o qual é livre de Maya, atingível somente pelos Yogues, e conhecido pelo nome de Nityananda. É repleto de cada forma de felicidade e é o próprio conhecimento puro. Alguns o chamam Brahman; outros o chamam Hamsa. Os homens sábios descrevem-no como a morada de Visnu e os homens honrados falam dele como o inefável local do conhecimento de Atma, ou o local da Libertação.

# PARTE OITO

## KUNDALINI

### VERSO 50:

*Hūṁkāreṇaiva devīm yamaniyamasamabhyāsaīlaḥ suśilo  
Jñātvā śrīṇāthavaktrāt-kramamiti ca mahāmokṣavartmaprakāśam  
Brahmadvārasya madye viracavati sa tām śuddhabuddhisvabhāvo  
Bhitvā tallīṅgarūpam pavanadahanayorākrameṇaiva guptam.*

50: Ele, cuja natureza está purificada pela prática de Yama, Niyama, e assim por diante, aprende da boca de seu Guru o processo que abre o caminho para a descoberta da grande Liberdade. Ele, cujo ser por inteiro está imerso em Brahman, desperta a Devi, então, pelo Hum-Kara, furando o centro do Linga, a boca da qual está fechada, e é, por isso, invisível, e por meio do Ar e do Fogo (dentro dele) coloca-a dentro de Brahmadvāra.



### VERSO 51:

*Bhitvā lingatrayam tatparamarasaśive sūkṣmadhāmṇi pradīpe Sā devī  
śuddhasattvā taḍḍiva vilasattanturūpasvarūpā. Brahmākhyāyāḥ  
sirāyāḥ sakalasarasijam prāpya dedīpyate  
Tanmokṣākhyānandarūpam ghaṭayati sahasā sūkṣmatālakṣaṇena.*

51: A Devi, que é Suddha-sattva (a forma consubstanciada Caitanya), perfura os três Lingas (Svayambhu, Bana, e Itara no Muladhara, Anahata, e Ajna-cakras respectivamente), e, tendo alcançado os lótus, os quais são conhecidos como os lótus Brahma-nadi, brilha neles com a plenitude de seu brilho. Posteriormente em Seu estado sutil, brilhante como o relâmpago e fino como a fibra do lótus, Ela vai para o reluzente Shiva como flama, o Supremo Êxtase e, de repente, produz o êxtase da Liberação.

### VERSO 52:

*Nītvā tām kulakuṇḍalīm layavaśājīvena sārḍham sudhīr mokṣe  
dhāmani śuddhapadmasadane śaive pare svāmini.  
Dhyāyediṣṭaphalaprādām bhagavatīm caitanyarūpām parām  
Yogīndro gurupādapadmayugalāmbī samādhau yataḥ.*

52: O Yogue, sábio e excelente, arrebatado de êxtase e dedicado aos pés de Lótus do seu Guru, deve conduzir Kula-Kundalini [assim] junto com Jiva, ao seu Senhor, o Parasiva na permanência da Liberação dentro do Lótus puro, e meditar sobre Ela, quem concede todos os desejos como o Caitanya-rupa-Bhagavati. Quando ele assim conduz Kula-Kundalini, ele deve fazer todas as coisas absorverem-se Nela.

### VERSO 53:

*Lākṣābharṁ paramāmṛtam paraśivātpītvā Punaḥ kuṇḍalī  
Nityānandamahodayāt kulapathānmūle viśetsundarī.*

*Taddivyāmṛtadhārayā sthīramatiḥ saṁtarpayeddaivatam Yogī  
yogaparaṁparāviditayā brahmāṇḍabhāṇḍasthitam.*

53: A bela Kundalini [assim] bebe o excelente néctar vermelho que emana de Para-Siva, e retorna daí, onde os brilhos de Felicidade Eterna Transcendem em toda a sua honra ao longo do caminho de Kula, e novamente se introduz no Muladhara. O Yogue que ganhou a firmeza da mente faz o oferecimento (Tarpana) ao Ista-devata e ao Devatas nos seis centros (Cakra), Dakini e outros, com aquela corrente do néctar celestial que está no receptáculo de Brahmanda, o conhecimento de que ele se adiantou pela tradição dos Gurus.

**VERSO 54:**

*Jñātvaitatkramamuttamam yatamanā yogi yamādyair-yutaḥ  
śrīdikṣāgurupādapadmayuglāmodapravāhodayāt.*

*Samśare na hi janyate na hi kadā saṁkṣyate saṁkṣaye  
nityānandaparaṁparāpramuditaḥ śāntaḥ satāmagraṇīḥ.*

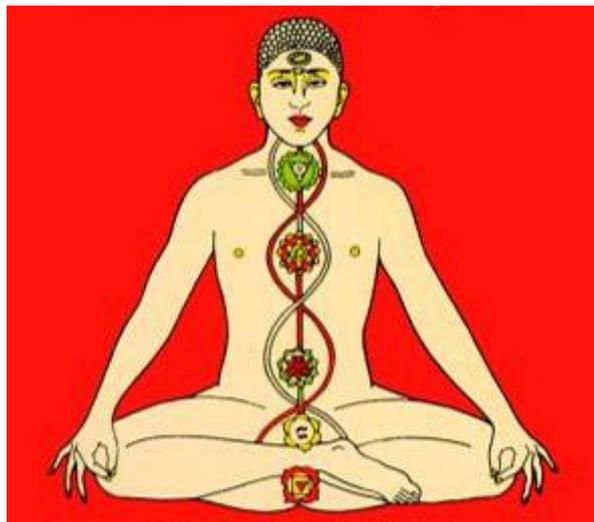
54: O Yogue que após a prática de Yama, Niyama, e similares, aprendeu este excelente método proveniente dos dois Pés de Lótus do auspicioso Dikṣa-guru, que são a fonte de ininterrupta alegria, e cuja mente (Manas) está controlada, nunca nasce de novo neste mundo (Samsara). Para ele, não há dissolução, mesmo no momento da Dissolução Final. Alegremente, pelo constante realização daquilo que é fonte da Eterna Felicidade, ele torna-se pleno de paz e um acima de todos entre todos os Yogues.

**VERSO 55:**

*Yosdhīte niśi saṁdhyayorathe divā yogī svabhāvasthito  
mokṣajñānanidānametadamalam śuddham ca guptam param.*

*Śrīmacchrīgurupādapadmayugalālambī yatāntarmanā-  
stasyavaśyamabhīṣṭadaivatapade ceto narīṅtyate.*

55: Se o Yogue é devotado aos Pés de Lótus de seu Guru, com coração tranqüilo e mente concentrada, lê este trabalho que é a fonte suprema do conhecimento da Libertação, e que é irrepreensível, puro e mais secreto, depois de uma autêntica certeza sua mente dança aos Pés de seu Ista-devata.



# FIM DO SAT-CAKRA-NARUPANA

## **Notas do Editor**

Realização = nivarhah, "realização".

Meru = coluna espinhal.

Sira = nadis, isto é, canais sutis de energia.

Kanda = "bulbo", localizado no períneo.

Medhra = pênis. Pranava = O Mantra OM.

Brahman-nadi = espaço oco no interior do Citrini. Eles não são dois nadis separados.

Orifício da Boca de Hara = a abertura em cima de Svayambhu-Linga no Muladhara.

Adi-deva = o supremo Bindhu no pericarpo do lótus de mil pétalas.

Sukka = felicidade. Suddha-bodha-svabhava = Consciência

Brahmam-dvaram = a porta de Brahman, pelo qual Kundalini Passa. Granthi-sthanam = Nó. O lugar onde Susumna encontra Kanda. Sudha = Ambrosia; ele flui da união de Shiva e Shakti.

A última oração é reproduzida aqui exatamente como no original impresso, apesar de sua sintaxe incorreta.

## **PARTE 1 – Muladhara-Cakra**

Lótus de Adhara = Muladhara-Cakra, a raiz cakra, o mais baixo, localizado no períneo.

Prthivi = elemento terrestre. O amarelo é a cor do elemento terra.

Bija de Dhara = Bija de Prthivi, o Tattva terrestre ou "LAM". Isto é o Dhyana do Dhara-Bija. O Dhara-Bija é idêntico com aquela da Indra.

sada suddha-buddeh = Inteligência alguma-vez-pura; até as pessoas ignorantes do Sânscrito podem reconhecer a qualidade poética desta frase. Meditando sobre Dakini-Sakti, a divindade que preside desta região, cada um adquire suddha-buddeh - isto é, tattva-jnana ou a inteligência pura.

Vayu chamado Kandarpa = uma forma de apana; o Kandarpa é um nome de Kama, o deva do amor.

Svayambhu na Sua Linga-forma = o auto-originado na forma de um falo.

Forma e cor de uma nova folha = como um botão de flor verde azul não aberto, segundo os comentaristas.

Jnana = Conhecimento.

Dhyana = Meditação.

Kasi = a permanência favorita de Shiva; a significação consiste em que o deva é tão feliz aqui como ele está em Kasi.

"O redemoinho de água" refere-se a uma depressão no topo do Linga. "O mundo confundido" = porque Kundalini é a maya neste mundo.

O Bandha = o tipo da composição literária na qual o verso é arranjado em um diagrama ou quadro.

Universo = brahmanda, isto é, ovo de Brahma

Caldeirão = kataha, isto é, a metade mais baixa do Brahmanada, e como tal em forma de caldeirão.

Dianteiro do devas = Brahma, Visnu, Siva, etc.

## **PARTE DOIS - O Svadhithana Cakra**

Outro lótus = o Svadhithana-Cakra. Puramdara = a letra La

Bindu = o Anusvara

Makara = animal mítico um tanto como aligátor

Dentro dele: o Vishnu está dentro do regaço do Bindu de Vam.

O Sri-vatsa = um cacho auspicioso no peito de Visnu e o seu avatar, Krishna, que simboliza Prakrti.

Kaustubha = uma grande jóia usada por Vishnu.

Vive = bhati, "brilhos"

Os seus inimigos = as seis paixões, isto é, kama (luxúria), krodha (raiva), lobha (ganância), moha (desilusão), mada (orgulho), matsaryya (inveja), que todos resultam de um sentido do eu (ahamkara).

Ahamkara = egoísmo. Ignorância = moha.

### **PARTE TRÊS** - O Manipura Cakra

Bija de Vahni = Ram, o mantra de semente de Fogo.

As suas mãos estão colocadas em vara e em abhaya mudras.

Vani = Sarasvati, Devi de Discurso

### **PARTE QUATRO** - O Anahata Cakra

A flor bandhuka, Pentapetes Phoenicia, às vezes conhecida como essência escarlate.

Com seis cantos = sat-kona = entrelaçamento de triângulos. O Pavana Bija = Vayu cujo Bija é YAM

Senhor Imaculado = Hamsa, o Sol

Relâmpago jovem = relâmpago altamente visível antes da chuva cait pesadamente

Trikona: quando Shakti toma a forma de um triângulo, os pontos dianteiros abaixo.

Senhor de Discurso = Brhaspati, o guru do devas

Sarva = Maha-deva, Siva. Hamsa = aqui, o Jivatma

A segunda oração é reproduzida exatamente aqui do original impresso apesar da sua

sintaxe incorreta.

### **QUINTA PARTE** - O Visuddha Cakra Lua = Mantra = aqui "HAM"

Ambara = a Região Eterna Noose = pasa

Goad = Ankusa Gestos = mudras

Girija = montanha-nascido Sada-Siva = sempre beneficente Marcos da lebre = homem na lua. Sábio = kavi

Três períodos = passados, presentes e futuros. O tradutor numerou este versículo "31a" porque ele não aparece nos textos utilizados por dois dos três comentadores de quem ele confia.

Kumbhaka = retenção do ar em Pranayama Ganapa = Ganesha

### **PARTE SEIS** - O Ajna Cakra Ajna = literalmente, Comando

Possui um livro: o significado é que ela está fazendo o mudra chamado Vidya ou pustaka, não que ela está, verdadeiramente, conservando um livro

Damaru = pequeno tambor =

Itara = o que permite a uma cruz Lala. OM - Primeiro bija dos Vedas Brahma-sutra = a Nadi-citrini.

Para-pura = outros corpos; também pode significar "a casa de outro."

Siddhi = Poderes.

Pranava = a palavra "Om".

Combinação de letras U e A, ou seja, as vogais da palavra "AUM".

Ma-Kara = a letra M, em sua forma bindu no candra-bindu.

Nada = símbolo da meia-lua.

Fecha a casa = fazer o Yoni-mudra, que destaca a auto interior (antah-pur) e mente (Manas), a partir do mundo empírico.

Luz = jyotih.

Céu = gagana = espaço vazio acima Sankhini-Nadi.

Terra = dharani = Dhara-mandala no muladhara.

Região do Fogo, Lua, e Sol = o triângulo na Manipitha dentro do triângulo A-ka-tha.

### **SÉTIMA PARTE** - O Sahasrara

Metade da Siva: o significado é que Siva é Hakara; se a parte superior do Rá é removida, a restante parte da letra tem a forma forma do arado indiano.

Mahanada = Maha-nada

Espaço Vago: outro local chamado de parama-vyoma = supremo éter.

Lótus de mil pétalas = Sahasrara

Absoluto êxtase = kevalananda-rupam; literalmente êxtase Brahman

Marca da lebre = o homem na lua.

Triângulo = o triângulo A-ka-thadi. Grande Vazio = sunya = bindu.

Suras = devas.

Nirvana-Kala e Ama-Kala: Há dezessete Kalas (dígitos) da lua, mas o néctar Ama gotejando e o Nirvana-Kala são apenas, nesta fase, revelados.

Rasa e Virasa = o êxtase da libertação e que resulta da união de Siva e Sakti.

Ignorância = ajnana.

Desilusão = moha.

Yati = alguém cuja mente repousa atentamente sobre o Devata de seu culto.

Saivas = adoradores de Siva.

Vaisnavas = adoradores de Visnu.

Hari-Hara = Visnu e Shiva.

Devi = Sakti. Prakriti-Purusa = Sakti-Siva.

Mente = Citta.

Peregrinação = samsara.

Brahman = literalmente, kha, o que poderia significar também "ar" ou "éter".

Para e Parâ = bindu-Rupa, Siva e Sakti.

Nirvana-Sakti = Samanapada ou Samani Sakti. Fluxo de alegria = Prema.

Bode de Siva = Siva-padam = estado de Siva.

Puro conhecimento próprio = suddha-bodha-svarupam.

Sukrtinah = homens virtuosos

## **PARTE OITO - Kundalini**

Yama = moral disciplinas que são pré-requisitos para a ioga, incluindo abstenção de prejudicar, roubo, mentira, sexo e ganância.

Niyama = outra classe de moral disciplinas, incluindo a pureza, contentamento, austeridade, estudo e devoção.

Brahmadvara = dentro Citrini-Nadi.

Suddha-sattva = uma forma de consubstanciado Caitanya.

Penetra = atravessa uma obstrução.

Três Lingas = Svayambhu, Bana, e Itara no Muladhara, Anahata e Ajna-cakras respectivamente.

Êxtase = samadhi.

Caitanya-Rupa-Bhagavati Devi = o que é o cit em todos os órgãos.

Caminho de Kula = o canal no Citrini-Nadi.

Vaso de Brahmanda = Kundalini.

Diksa-guru = guru = o que iniciou o Yogues.

Dissolução Final = samksaya = pralaya.

Eterno êxtase = Nityananda = Brahman.

Dentre todos os Yogues = literalmente, "Do bem".

Mente = cetas ou Citta.