Interiorização e concentração

Caderno de práticas. As técnicas de recolhimento sensorial e de concentração do haṭha yoga, suas fontes, sua função e o modo como o método as organiza.

recolher

A tese do caderno

Os sentidos nos colocam em relação com o mundo. A atenção participa da maneira como essa relação é organizada. A interiorização é a investigação consciente dessa participação.

Essa formulação atravessa todas as práticas do caderno. Cada técnica é uma maneira diferente de examinar o mesmo problema: como o praticante reconhece, delimita e sustenta a própria experiência perceptiva.

O quinto texto

Os seminários do módulo reúnem cinco textos. Quatro são estudados em leitura. O quinto, sobre pratyāhāra, é trabalhado na prática, e este caderno é o seu desenvolvimento. O que nos seminários seria argumento, aqui é experiência, e a ausência da leitura pertence ao desenho do módulo: o recolhimento dos sentidos é apresentado pela via que lhe corresponde.

Como a experiência se organiza

Ao longo do dia vemos, ouvimos, tocamos, sentimos cheiros, sabores, posições do corpo e sensações internas. Essas informações não chegam separadas umas das outras. O sistema nervoso as integra e as relaciona à memória, às expectativas, ao estado corporal e à situação em que estamos. O que chamamos de percepção já é uma composição, não um registro bruto do que existe fora.

Essa integração não acontece necessariamente de maneira consciente ou deliberada. Ela é anterior à decisão de prestar atenção em alguma coisa, e é justamente por isso que pode permanecer despercebida.

A atenção participa dessa composição. Ela seleciona, sustenta, abandona e retorna. Grande parte dessa atividade acontece sem decisão deliberada, e é por isso que um dia inteiro pode passar sem que a pessoa observe como esteve percebendo.

O yoga oferece técnicas para examinar essa atividade. Não para interrompê-la, e sim para torná-la observável. O olhar pode permanecer orientado para um ponto. Um som pode ser acompanhado até desaparecer. A respiração pode servir de referência. Uma sequência de contas pode acompanhar a repetição de uma fórmula. A postura oferece a estabilidade que sustenta essas experiências.

Em todos esses casos, o praticante entra em relação com um campo mais delimitado e passa a observar suas mudanças.

O estudo dos cinco kośas, nos seminários do módulo, oferece vocabulário para isso. Perceber que a sala está barulhenta e concluir que o barulho atrapalha a prática são dois gestos distintos, e a investigação dos envoltórios os separa. Essa mesma distinção é o que as práticas deste caderno colocam em exercício: reconhecer uma sensação sem que ela determine imediatamente um juízo.

> Interiorizar é reconhecer e orientar a própria participação na experiência sensorial, sem depender da chegada contínua de novos estímulos.

O som como campo de investigação

Entre os diferentes recursos sensoriais, o som terá um lugar central nesta proposta. Sua duração, sua possibilidade de produção voluntária e os intervalos que acompanham sua manifestação oferecem condições favoráveis para investigar a atenção. Três razões práticas sustentam essa escolha, que é pedagógica e não afirma superioridade de um sentido sobre os outros.

O som tem duração. Ele começa, se sustenta e termina. O praticante acompanha esse percurso sem precisar de instrução adicional, porque o próprio fenômeno oferece o desenho temporal da observação.

O som pode ser produzido por quem pratica. Na emissão de um mantra, a mesma pessoa produz e escuta. A distância entre quem percebe e aquilo que é percebido fica curta o bastante para ser notada, o que raramente acontece com os outros sentidos.

O som deixa intervalo. Quando cessa, permanece algo que não é ruído nem silêncio completo: a atenção ainda orientada para onde o som estava. Esse intervalo é o material de trabalho das práticas de interiorização.

Por isso as práticas deste caderno se organizam em torno da sonoridade, sem reduzir a investigação a ela. O olhar, o gesto, o tato e a respiração entram pelo mesmo princípio: um campo delimitado, uma duração observável e um intervalo depois.

Pratyāhāra

Pratyāhāra é traduzido como recolhimento ou retirada dos sentidos de seus objetos habituais. Nos *Yoga Sūtras* aparece como o quinto dos oito membros, depois de āsana e prāṇāyāma e antes de dhāraṇā, dhyāna e samādhi.

O sūtra II.54 descreve a condição em que os sentidos deixam de se vincular aos seus objetos habituais e passam a acompanhar a disposição da mente. O II.55 relaciona esse processo a um maior domínio sobre os sentidos.

O ponto importante para o estudo é que pratyāhāra descreve uma mudança de relação, e não a supressão da percepção. Ouvir um som não exige acompanhá-lo com pensamentos. Perceber uma sensação não exige reagir a ela imediatamente. A experiência pode ser reconhecida sem que cada estímulo determine uma nova atividade.

Pratyāhāra é uma habilidade fisiológica?

A pergunta merece uma resposta precisa, porque ela decide o modo como a prática é apresentada.

A capacidade de selecionar estímulos, orientar a atenção, perceber o próprio corpo e modular respostas tem bases fisiológicas reconhecidas. Atenção seletiva, integração sensorial, interocepção e regulação da atividade motora participam dessas experiências e são exercitáveis.

Pratyāhāra, porém, é um conceito filosófico e contemplativo de uma tradição específica. Ele não corresponde a um mecanismo neurofisiológico único e demonstrado, e apresentá-lo assim seria impreciso nos dois sentidos.

A formulação que o método adota mantém os dois campos em diálogo sem confundi-los: as capacidades perceptivas e atencionais do organismo oferecem as condições para exercitar práticas de recolhimento sensorial. A tradição nomeia e organiza essas práticas. A fisiologia descreve as capacidades que as tornam possíveis.

Três conceitos que precisam ficar distintos

Dhāraṇā

Sexto membro do yoga de Patañjali. No sūtra III.1 é definido como a fixação da mente em um lugar ou campo determinado. Nas práticas deste caderno, os suportes dessa fixação são vários: um ponto visual, um som, a respiração, uma fórmula repetida, uma referência tátil.

Pratyāhāra trata da relação dos sentidos com seus objetos. Dhāraṇā trata da estabilização da atenção em uma referência escolhida. São conceitos relacionados e distintos.

Dharma

Palavra de sonoridade próxima a dhāraṇā e de campo conceitual diferente. *Dharma* tem significados variados conforme a tradição: ensinamento, dever, ordem, conduta, aquilo que sustenta uma determinada organização da existência.

Não é uma técnica de concentração. Pode ser mencionado quando a conversa trata dos fundamentos ou da finalidade de uma prática, desde que os termos não se misturem.

Dhyāna

No sūtra III.2, Patañjali apresenta dhyāna como a continuidade da atividade cognitiva orientada ao objeto da concentração.

A distinção tem consequência didática. Escolher uma referência e procurar manter a atenção nela caracteriza um exercício de concentração. A continuidade dessa atenção é o que a tradição descreve como meditação. Uma prática curta não precisa ser apresentada como produtora de dhyāna.

Sobre a grafia dos termos

Os termos em sânscrito aparecem em transliteração IAST, a mesma usada nas edições de estudo. O traço sobre a vogal indica vogal longa, como em ā, ī e ū. O ponto abaixo indica consoante retroflexa, como em ṭ, ḍ, ṇ e ṣ. O ś corresponde a um som próximo de "ch". A grafia é mantida para que o aluno reconheça os termos quando for às fontes.

As onze práticas

Cada técnica aparece com quatro informações: o que é, onde está na tradição, o que se experimenta e como o método a organiza. Os cuidados vêm quando a prática os exige.

01 · Dṛṣṭi, a direção do olhar

O que é. *Dṛṣṭi* significa olhar ou visão. Nas práticas de yoga designa também a orientação deliberada do olhar para uma referência. O olhar participa da maneira como examinamos o ambiente, organizamos o movimento e sustentamos a atenção. Ao escolher um ponto, diminui a necessidade de procurar continuamente novos estímulos visuais.

A experiência. Em postura sentada estável, observar a diferença entre percorrer a sala com os olhos, manter o olhar suave em um ponto e fechar os olhos voluntariamente.

No método. O olhar integra a organização da postura, do eixo e da atenção. Não precisa ser fixo em todas as situações, e sua direção corresponde ao objetivo da prática.

Nota de precisão. A lista de pontos de olhar difundida em escolas contemporâneas não aparece nos *Yoga Sūtras* e não deve ser atribuída a Patañjali.

02 · Trāṭaka, a sustentação visual

O que é. Observação concentrada de um objeto ou ponto visual, associada à estabilidade do olhar.

Na tradição. A *Haṭhayogapradīpikā*, II.31 e 32, apresenta trāṭaka entre as práticas de purificação, descrevendo a observação de um pequeno objeto com olhar estável.

A experiência. Observar por um período breve um ponto de contraste confortável. Perceber a atividade do olhar, as mudanças da atenção e o que permanece quando os olhos se fecham.

No método. Uma progressão entre olhar exploratório, orientação e permanência, sem transformar a técnica em exercício de resistência ocular.

Cuidados. Evitar fixação desconfortável, esforço para não piscar e exposição a luz intensa. Interromper diante de dor, ardência, tontura ou desconforto visual. A descrição tradicional que chega ao lacrimejamento não precisa ser reproduzida em uma vivência introdutória.

03 · Yantra, a forma como suporte

O que é. *Yantra* significa instrumento ou dispositivo. Em diferentes tradições tântricas designa uma composição geométrica empregada em práticas rituais, contemplativas e de visualização. Círculos, triângulos, quadrados e o *bindu* compõem estruturas de significado específico, e o Śrī Yantra é o exemplo mais conhecido.

A experiência. Observar um yantra identificado e contextualizado, reconhecer o movimento do olhar entre seus elementos e retornar ao centro escolhido.

No método. Investigar a passagem da observação visual para uma atenção mais estável, distinguindo a função perceptiva da figura do seu significado tradicional. A contemplação de um yantra envolve mais do que olhar uma forma geométrica: os significados, os modos de transmissão e os usos rituais variam conforme a tradição, e isso é dito em voz alta antes da prática.

Nota de precisão. O estudo de yantra pertence às tradições tântricas e não precisa ser atribuído aos *Yoga Sūtras*.

04 · Mantra, som e linguagem

O que é. *Mantra* designa fórmulas sonoras, sílabas, palavras ou enunciados empregados em diferentes tradições indianas, com funções rituais, devocionais e contemplativas. Um mantra tem dimensão sonora, e pode ter também significado, contexto de transmissão e referência a uma divindade ou a um ensinamento.

Na tradição. Nos *Yoga Sūtras*, I.27 a I.29, Patañjali apresenta o *praṇava*, sua repetição e a contemplação do seu sentido.

A experiência. Produzir um som simples e perceber sua duração, a articulação vocal, a vibração sentida no corpo, a escuta e o silêncio que vem depois. Em seguida, um mantra tradicional devidamente contextualizado.

No método. Som, respiração, escuta e atenção como dimensões de uma mesma experiência. A emissão é voluntária, confortável e compatível com a capacidade respiratória de cada pessoa. A vibração pode ser percebida no corpo, e não é necessário atribuir efeitos a órgãos, hormônios ou centros energéticos para fundamentar a vivência.

05 · Japa, a repetição deliberada

O que é. Repetição de um mantra, nome ou fórmula. Pode ser audível, murmurada ou mental, conforme a tradição e as condições da prática.

Por que repetir. A repetição oferece continuidade temporal. O praticante retorna sempre à mesma referência, e é justamente a igualdade entre as repetições que torna visíveis as diferenças: a distração, a mudança de ritmo, a expectativa, o cansaço, a permanência.

A experiência. Repetir uma fórmula curta algumas vezes, percebendo sua continuidade e os intervalos entre uma repetição e a seguinte.

No método. A repetição é exercício de continuidade da atenção. A quantidade de repetições não é medida de realização contemplativa.

06 · Japamālā, o fio de contas

O que é. Conjunto de contas usado para acompanhar a repetição de mantras. São frequentes os mālās de 108 contas, e existem outros arranjos e convenções conforme a tradição.

Por que contar. Esta é a pergunta que a prática responde. O fio oferece uma referência tátil que pode diminuir a necessidade de acompanhar numericamente cada repetição. Com isso, três coisas acontecem. A sucessão passa a apoiar-se no gesto, e não apenas na memória. O gesto estabelece um ritmo que não é o do relógio nem o do pensamento. E o desvio fica perceptível: quando a mão para ou perde o lugar, o praticante reconhece que a atenção saiu, sem precisar de ninguém para lhe dizer.

Educar o sistema para a contagem é, nesse sentido, construir um apoio externo e discreto para uma atividade que de outro modo ficaria inteiramente interna.

A experiência. Repetir uma fórmula curta passando uma conta a cada repetição. Observar como a mão acompanha o ritmo e como a referência tátil participa da continuidade.

No método. Investigar a coordenação entre gesto, percepção tátil, repetição sonora e atenção. Essa coordenação envolve capacidades sensório-motoras exercitáveis e não pressupõe efeito automático.

Sobre o cordão de coco. Contas ou peças de coco servem como material pedagógico da vivência. Esse recurso artesanal é distinto das prescrições específicas dos mālās tradicionais, e a diferença é informada aos participantes.

07 · Mudrā, gesto e disposição corporal

O que é. *Mudrā* designa gestos, selos ou configurações corporais empregados em diferentes tradições do yoga e do tantra. O repertório ultrapassa as posições das mãos: os textos de haṭha yoga apresentam mudrās corporais mais complexos, frequentemente associados a bandhas e a práticas respiratórias.

Na tradição. *Haṭhayogapradīpikā*, capítulo III, e *Gheraṇḍasaṃhitā*, capítulo III, nas respectivas exposições de mudrās.

A experiência. Um gesto simples das mãos, como jñāna mudrā, observando a configuração dos dedos, o contato, o tônus das mãos e a organização da postura sentada.

No método. O gesto participa da experiência corporal e funciona como referência para a atenção. O significado simbólico é apresentado como pertencente à tradição, e não como efeito fisiológico demonstrado.

08 · Bhrāmarī, respiração e escuta

O que é. Técnica respiratória caracterizada pela produção de um som semelhante ao zumbido de uma abelha. Seu interesse, neste conjunto de práticas, está na relação entre emissão vocal, expiração, escuta e percepção corporal.

Na tradição. *Haṭhayogapradīpikā*, capítulo II, entre as técnicas respiratórias.

A experiência. Inspirar confortavelmente e produzir, durante a expiração, um zumbido suave. Observar a sensação, sua duração e o silêncio que se segue.

No método. Progressão entre percepção da respiração espontânea, expiração sonora e escuta. Sem impor retenções, proporções respiratórias ou intensidade.

09 · Śanmukhī mudrā, a redução de estímulos

O que é. Configuração associada à modulação da entrada sensorial, com variações no uso dos dedos nas regiões do rosto. Neste conjunto de práticas, seu interesse é permitir a observação de como a experiência muda quando determinados estímulos diminuem.

Na tradição. O gesto de fechar os ouvidos com as mãos aparece na *Haṭhayogapradīpikā*, capítulo IV, dentro da seção dedicada à escuta de nāda. A *Gheraṇḍasaṃhitā*, capítulo III, registra configurações semelhantes em seu repertório de mudrās. A vizinhança entre esse gesto e a escuta interna, no próprio texto, não é acidental: reduzir o estímulo externo é o que torna audível aquilo que antes não era.

A experiência. Primeiro, apenas fechar suavemente os olhos e dirigir a atenção à escuta. Depois, uma versão adaptada com as mãos próximas às orelhas, sem pressão.

No método. Reconhecer que diminuir certos estímulos modifica a atenção, e que o recolhimento não exige bloquear todos os sentidos.

Cuidados. Evitar pressão sobre os globos oculares, obstrução forçada das vias respiratórias e qualquer gesto que produza desconforto.

10 · Nāda, o som como campo de escuta

O que é. *Nāda* significa som. Nas tradições do haṭha yoga aparece também em práticas contemplativas de escuta de sons internos.

Na tradição. A *Haṭhayogapradīpikā*, capítulo IV, desenvolve a investigação de nāda, o *nādānusandhāna*, como recurso contemplativo. Essa exposição pertence ao contexto de sua fisiologia sutil e de suas finalidades próprias.

A experiência. Ouvir um instrumento de som suave, acompanhar sua diminuição e permanecer atento quando já não for possível percebê-lo com clareza. Depois, ouvir os sons do ambiente sem procurar identificá-los imediatamente.

No método. O som oferece continuidade perceptiva. Sua produção, seu desaparecimento e o intervalo seguinte permitem exercitar a permanência da atenção.

Nota de precisão. A escuta de sons externos é distinta da prática tradicional de nāda interno. Uma pode preparar a investigação da outra, e não corresponde à mesma técnica.

11 · Yoga Nidrā e escuta guiada

O que é. A expressão designa, na literatura antiga, o sono do yoga, em sentidos que variam conforme o contexto. O método sistematizado conhecido por esse nome foi organizado no século XX, com difusão a partir do trabalho de Satyananda Saraswati e da escola de Bihar. Os dois usos são distintos e convém nomear a diferença em sala.

Técnicas vizinhas. O antar mouna, silêncio interior, pertence ao mesmo conjunto de condução moderna e trabalha a observação dos conteúdos mentais sem interferência. Pode ser citado como aproximação, sem integrar o conjunto de práticas deste caderno.

A experiência. Em postura confortável, acompanhar uma condução breve de percepção corporal, respiração, sons e repouso.

No método. Transição progressiva da atividade corporal para a observação, usando a linguagem para acompanhar, sem exigir resposta ou estado determinado.

Cuidados. Oferecer a possibilidade de permanecer sentado, de manter os olhos abertos e de não participar de alguma etapa. A condução não pressupõe que todas as pessoas experimentarão relaxamento da mesma maneira.

A perspectiva śaiva

O estudo dos *Yoga Sūtras* pode ser aproximado da perspectiva śaiva tântrica, desde que os textos não sejam apresentados como se descrevessem o mesmo sistema.

Os *Śiva Sūtras*, associados à tradição não dualista do śaivismo da Caxemira, abrem com a proposição **I.1, caitanyam ātmā**, que admite a tradução "a consciência é o Si mesmo". Outro aforismo relevante é **I.5, udyamo bhairavaḥ**, formulação densa que os comentadores relacionam à emergência do reconhecimento de Bhairava, e que não é uma instrução para aumentar o esforço ou a concentração.

O *Vijñāna Bhairava*, também da tradição tântrica śaiva, é a fonte mais próxima das práticas deste caderno. Suas instruções contemplativas recorrem ao som, à respiração, à percepção e aos intervalos da atenção.

Essas referências entram no estudo pelo que oferecem à investigação da experiência, e não como comparação de valor entre escolas. A aproximação pedagógica consiste em examinar como o praticante reconhece a própria experiência enquanto ela acontece. A diferença entre a metafísica śaiva e uma descrição fisiológica contemporânea é preservada: são linguagens distintas que podem conversar sem se substituir.

A organização pelo método

As técnicas são apresentadas como recursos relacionados, e não como atividades isoladas. A progressão abaixo é uma composição pedagógica do método, construída a partir da função de cada técnica e das condições concretas da turma. Não é uma ordem estabelecida pelas escrituras.

1. **Organizar o corpo.** Postura acessível, reconhecimento dos apoios, da gravidade, do tônus e da respiração.
2. **Reconhecer os sentidos.** Observação da atividade visual, auditiva, tátil e das sensações corporais.

3. **Delimitar uma referência.** Olhar, imagem, som ou respiração como campo de atenção.
4. **Estabelecer continuidade.** Repetição sonora, japa e contagem tátil com o japamālā.
5. **Investigar o recolhimento.** Redução deliberada da busca por estímulos e observação da relação entre percepção e atenção.
6. **Integrar.** Experiência breve de interiorização guiada e reconhecimento do que foi vivido.

O krama aparece na relação entre as etapas: cada uma oferece as condições para experimentar a seguinte.

Os seis núcleos

As onze práticas não recebem o mesmo desenvolvimento. Algumas são apresentadas e demonstradas, outras são vivenciadas por inteiro. Elas se reúnem em seis núcleos, na ordem da progressão.

Núcleo	O que reúne
Fundamentos	Sentidos, percepção, atenção, pratyāhāra, dhāraṇā e a contextualização śaiva.
O olhar	Dṛṣṭi, percepção visual, trāṭaka e apresentação de yantra.
O som	Emissão, escuta, bhrāmarī, mantra e introdução a nāda.
A repetição e o gesto	Japa, japamālā, contagem, cordão de coco e mudrās selecionados.
Recolhimento	Pratyāhāra aplicado, redução voluntária de estímulos, śanmukhī e escuta.
Integração	Yoga Nidrā breve, observação e encerramento.

Em cada experiência, o praticante reconhece três momentos: a preparação das condições corporais, a continuidade da atenção e a maneira como a experiência se modifica. Essa leitura retoma o krama em cada prática, sem exigir que o método seja explicado a cada técnica.

As três formulações do caderno

São formulações didáticas deste material, e não citações de escrituras.

> Os sentidos nos colocam em relação com o mundo; a atenção participa da maneira como essa experiência é organizada.

> A interiorização envolve reconhecer e modificar nossa relação com os estímulos, sem depender da ausência completa deles.

> O krama organiza as condições para que o corpo, a respiração, os sentidos e a atenção participem de uma experiência progressivamente mais estável.

Cuidados reunidos

As recomendações aparecem junto de cada técnica e são retomadas aqui em conjunto, para conferência antes da condução.

- **Trāṭaka.** Sem fixação desconfortável, sem esforço para não piscar, sem luz intensa. Interromper diante de dor, ardência, tontura ou desconforto visual.
- **Śanmukhī.** Sem pressão sobre os globos oculares e sem obstrução forçada das vias respiratórias.
- **Bhrāmarī e mantra.** Emissão voluntária e confortável, compatível com a capacidade respiratória. Sem retenções, proporções impostas ou intensidade.
- **Yoga Nidrā.** Permanecer sentado, manter os olhos abertos ou não participar de uma etapa são alternativas oferecidas desde o início.
- **Todas as práticas.** Nenhuma prática pressupõe que todas as pessoas terão a mesma experiência, e nenhuma delas é apresentada como tratamento.

Bibliografia e correspondência

Fonte	Referência para o estudo
Patañjali Yoga Sūtras	I.27 a I.29, praṇava e japa. II.54 e II.55, pratyāhāra. III.1 e III.2, dhāraṇā e dhyāna.
Svātmārāma Haṭhayogapradīpikā	Capítulo II, trāṭaka e bhrāmarī. Capítulo III, mudrās. Capítulo IV, nādānusandhāna.
Gheraṇḍasaṃhitā	Repertório tradicional de mudrās e práticas do haṭha yoga.
Śiva Sūtras	I.1 e I.5, para a contextualização da perspectiva śaiva da consciência.
Vijñāna Bhairava	Instruções contemplativas envolvendo som, respiração, percepção e intervalos de atenção.
Plano de Ensino Unmaní	Disciplinas de dṛṣṭi, mudrās, pratyāhāra, meditação, Yantra Yoga e Mantra Yoga.

O campo de investigação

O que dá unidade às práticas é uma pergunta que atravessa todas as técnicas: como aprendemos a reconhecer, organizar e sustentar nossa experiência perceptiva e atencional por meio dos recursos do yoga.

O percurso que responde a essa pergunta vai do corpo aos sentidos, dos sentidos à atenção, da atenção ao som e à repetição, da repetição ao recolhimento, e do recolhimento à integração.