



Espaço Cultural - Ashram Pashupati
Desde 1983

SwáSthya Yôga
Montijo

Para quem exige um trabalho sério

João Camacho, Yôgachárya
Discípulo de Shrí DeRose
Director-Geral

Anabela Silva, Chakrêshwarí
Discípula de João Camacho
Directora Financeira e Executiva

ANABELA DUARTE DA SILVA
CHAKRÊSHWARÍ
Baseado nos ensinamentos de
SHRÍ DEROSE

Publicação conjunta: Produções Nossacultura e Surya online

Yôga tântrico e Alquimia

MONTIJO/SETÚBAL
PORTUGAL

Director do curso: Mestre **JOÃO CAMACHO**



Sejam bem-vindos, nesta manhã de Domingo friorenta, à minha conferência de exame para o 2.º selo de revalidação do grau de docente. Esta é uma conferência de grau iniciante.

Feita esta apresentação, quero agradecer ao Mestre João Camacho que muito nos privilegia hoje com a sua presença e que me honra em particular por continuar a aceitar-me como sua discípula.

O tema da conferência é “Yôga tântrico e alquimia”.

O propósito da conferência, como o título de certo modo já deixa adivinhar, é estabelecer, de modo sumário, a relação existente entre as mais antigas tradições do Yôga, que são as nossas – o nosso Yôga é o mais antigo – e a alquimia; que também provém de Shiva.

A metodologia usada foi a da revisão da literatura. Revisão essa que foi sendo incluída nos ensinamentos que fazem parte deste substrato cultural que todos nós vamos adquirindo e que provieram do meu Mestre. Esta revisão de literatura baseada, em grande parte

João Camacho

Rua Baltazar Manuel Valente nº 7 A - R/ch, 2870 - 103 Montijo

☎ 21 800 17 18 ✱ 93 801 97 33 ✱ 93 801 97 32 ✉ espaco.cultural@nossacultura.org

www.nossacultura.org

SwáSthya Yôga

Montijo

Para quem exige um trabalho sério

no autor Mírcea Eliade, tem suporte literário em duas principais vertentes que atestam a simbiose entre o Yôga tântrico e a alquimia, segundo Mircea Belíade¹.

Uma, a **literatura de viagem**²; onde se encontram referências a esta simbiose. Nestes relatos populares os viajantes narravam, nas suas memórias de viagem, que existiam yôgis alquimistas que conseguiam transmutar os metais em ouro - aquela ideia da alquimia. E faziam-no através do uso das técnicas respiratórias – o *pránáyáma* – nomeadamente o *bhás-trika*, o fole. O mesmo fole que aquece a forja do ferreiro, o mesmo fole que atíça fogo – e tenham presente esta ideia: o fogo –; o fogo como agente de transformação, o fole que leva pelo fogo à transmutação do metal, que depois é trabalhado na forja e no martelo, no malho do ferreiro, o grande demiurgo. Narram também o uso de remédios vegetais e minerais, com a finalidade de prolongar indefinidamente a juventude e transformar metais em ouro. Estes relatos populares afirmam existirem yôgis-alquimistas. Em suma, nestas narrativas temos então o uso das técnicas respiratórias e o **uso de remédios vegetais e minerais** com os quais pretendiam prolongar indefinidamente a sua juventude. E acrescentam que estes yôgis-alquimistas conseguiam, com estas técnicas, transmutar o metal.

Mas não é só pelos relatos da literatura de viagem.

A **literatura erudita**, a literatura culta, da tradição culta, os Shástras, também atestam esta simbiose³. Tenhamos presente que são duas fontes de informação sobre a relação entre o Yôga tântrico e a alquimia ou entre o Yôga, de modo mais lato, e a alquimia – a popular e a erudita.

Entre outros, Nargajuna⁴, um famoso filósofo, autor de grande número de tratados alquímicos e afirma que, entre os *siddhi* obtidos pelos yôgis, figura a transmutação dos metais em ouro. Nagarjuna afirma que os *siddhi* (paranormalidades) são uma perfeição. É

¹ Vide por todos, Eliade, **Ferreiros e alquimistas**.

² Sobretudo viajantes árabes e europeus. Incluindo Marco Polo que refere os yôgis como “chungi”. Refere que “vivem cento e cinquenta ou duzentos anos” e que “eles utilizam uma bebida deveras estranha, pois fazem uma poção de sulfureto e de mercúrio misturados e bebem-na duas vezes por mês. Isto, dizem eles, proporciona-lhes uma vida muito longa; e é uma poção que estão habituados a tomar desde a infância.”, *apud* Eliade, **A Alquimia Asiática (O Mito da Alquimia)**, p. 59. Eliade, na mesma obra refere outros destes viajantes: François Bernier, doutor em medicina pela Montpellier, o Emir Khusru que nos diz: “através da sua arte, os bráhmânê conseguem obter a longevidade ao diminuir o número de respições quotidianas. Um yôgi que conseguiu abrandar a respiração deste modo viveu mais de trezentos e cinquenta anos.”, p.61.

³ “En efecto, Vyása y Váchaspati Misra, ao comentarem um *sútra* de Pátañjali (Y.-Y., IV, 1) no qual se fala de simples (*ôshadhi*) como um dos meios para alcançar as “perfeições”, interpretam *ôshadhi* como u elixir de longa vida que se obtém mediante o *rasáyana*.”, [nota: esta palavra em sânscrito pode ser traduzida por mercúrio], in Eliade, **El Yôga. Inmortalidad y Libertad**, p. 205; Eliade, nesta obra, refere várias obras eruditas e algumas delas tântricas que referem a alquimia ou o mercúrio: Arthashástra; Maháprajñáparamitôpadêsa, Subhásita-Samgraha; Shiva Samhita; Yôatattwa Upanishad; pp. 205 e seguintes.

⁴ **Nagarjuna** (150 - 250) foi um filósofo budista indiano, fundador da Escola do Caminho do Meio, ou seja a escola Madhyamaka de Budismo Mahayana. Os seus escritos são a fundanteação teórica desta escola que foi transmitida para a China sob o nome de Escola dos Três Tratados. É o primeiro Patriarca numa ramificação japonesa do budismo – Jôdô Shinshu.

SwáSthya Yôga
Montijo

Para quem exige um trabalho sério

como se o ser humano, de algum modo diminuído nas suas faculdades, diminuído na sua capacidade de desenvolvimento, de evolução, diminuído no seu potencial, fosse imperfeito. À medida que os *siddhi*, os poderes paranormais, as perfeições, vão surgindo pela prática disciplinada, sistemática do Yôga⁵, o yôgi, aquele que possui os *siddhi*, as perfeições, transmuta-se no *siddha*, o perfeito. Perfeito porque possuía perfeições, Nagarjuna conta que entre essas perfeições constam a da transmutação dos metais. Esta linguagem, a linguagem dos textos, a linguagem dos Shástra, tem sempre um sentido oculto; seria mesmo a transmutação dos metais com um toque? Como os alquimistas fazem no cadinho, como os alquimistas fazem no seu forno onde transmutam os metais⁶, ou seria, aquilo que no ocidente chamamos “o toque de Midas”?! O toque daquele rei que tudo transformava em ouro, não será isso o toque do Mestre, yôgi, que traz ao de cima o que o discípulo melhor tem? Transmutando-o em ouro elevando-o da condição de carvão com que muitas vezes lhe surgiu.

Eliade afirma ainda que certas convergências entre Yôga tântrico e Alquimia são algo que se impõem por si. Desde logo a analogia entre o yôgi que opera sobre o seu próprio corpo e a sua vida psicamental, por um lado, e o alquimista que trabalha as substâncias, por outro. Tanto um, como outro, visam “purificar” essas substâncias “impuras” e aperfeiçoá-las, até as transformarem em “ouro”⁷. Porque o simbolismo do ouro é a perfeição que, quer um, quer outro procuram.

Bom, mas já aqui estamos nós a encontrar convergências entre aquilo que o yôga nos proporciona, onde o Yôga nos leva e a alquimia também pretende - a transmutação. É este aspecto, que vos referi, a transmutação, que torna a convergência entre o alquimista e o yôgi tão forte, que se impõe por si, como o afirma Eliade. E apresenta as analogias que a demonstram. Diz que o yôgi opera sobre o seu corpo e sobre a vida psico-mental. O alquimista trabalha as substâncias.

Não é o nosso corpo composto das mesmas substâncias que o alquimista trabalha no seu cadinho? No seu cadinho, no laboratório na floresta?! Claro que sim. Um dos principais aforismos do Tantra é:

⁵ Sádhana, na nossa nomenclatura, abhyása – prática diligente, como propõe Pátañjali no Yôga Sútra.

⁶ “O artesão substitui-se à Terra-Mãe para acelerar e terminar o crescimento. Os fornos são de algum modo uma nova matriz, artificial, onde o minério termina a sua gestação.”, in Eliade, **Ferreiros e Alquimistas**, p. 48.

⁷ “O ouro foi o primeiro metal descoberto e utilizado pelo homem, apesar de não ser susceptível de ser usado como ferramenta ou arma. (...) O seu valor simbólico, em última análise religioso, não pode ser abolido apesar da dessacralização acelerada da Natureza e da existência humana.”, in Eliade, **Ferreiros e Alquimistas**, p. 43.

O que está aqui está em toda a parte, o que não está aqui não está em parte nenhuma.

Daqui resulta que se existir no meu corpo existe no universo, se não existir no universo não existe no meu corpo. Então as substâncias com as quais a alquimia trabalha têm de ser as mesmas. As mesmas que os alquimistas usam no seu cadinho. E tanto um como outro visam aperfeiçoar essas substâncias⁸. Tanto um como o outro visam trabalhá-las até as transformarem em ouro. Aqui em sentido também simbólico. Porque o ouro é o simbolismo da perfeição, repetimos. O ouro, o metal puro, simboliza a perfeição. Repare-se na estátua de Shiva que temos no Oriente simbólico. Estas estátuas são compostas por uma liga de metais e não só em ouro. Seriam de um preço incomportável. Mas esta, em concreto, brilha como se fosse ouro simbolizando a perfeição que se procura no Yôga. E a alquimia também a procura. Procura sobretudo a transmutação do alquimista. A transmutação do metal é o caminho da alquimia para a transmutação do alquimista. A transmutação no seu corpo e na sua mente é o caminho do Yôga. Do yôgi. Mas os dois pretendem alcançar a transmutação própria. Se o alquimista quer levar essas substâncias ao ouro, o metal incorruptível, o yôgi quer levar também os seus corpos à condição incorruptível e, quer num caminho quer noutra, a caminhada passa pela transmutação do corpo, passa pela experiência de morte e ressurreição. A ressurreição iniciática. A ideia do iniciado que nasceu duas vezes. O iniciado morre para a vida profana, e renasce para a vida elevada, para a vida da consciência expandida. Tanto um como outro, tanto o tântrico, o yôgi tântrico, como o alquimista não se retiram da vida. Tanto um como o outro esforçam-se por dominar e trabalhar a matéria e a vida. Não se retiram do mundo, (como o asceta o faz indo para a montanha).

Elíade ainda nos chama a atenção para outro aspecto: a filosofia especulativa subjacente ao Yôga é o **SÁMKHYA** (este alongar da sílaba no primeiro A porque o acento na nossa transliteração não assinala a sílaba tónica, mas assinala a sílaba longa). Esta filosofia tem dois princípios essenciais (não vamos desenvolvê-la, não é o tema da conferência) mas tem dois princípios essenciais: a) um princípio da consciência que permanece igual a si próprio - o *purúsha* (princípio masculino); b) outro, a *prakrutí* (um princípio feminino), o princípio da acção.

⁸ "O que a Natureza só pode aperfeiçoar num grande espaço de tempo, nós podemos concluir em pouco tempo com a nossa arte.", in *Suma Perfectionis*, obra alquímica do séc. XVII, *apud* Eliade, Ferreiros e Alquimistas, p. 43.

O princípio da acção resulta do princípio da consciência, como se este necessitasse de expressar a sua consciência. E esse princípio da acção é a *prakrutí*, que é a matéria e a energia. A matéria que constitui o corpo, a sua fisiologia, a sua vida psicamental. E é através da *prakrutí* que se consegue reabsorver toda essa matéria, todos os princípios psico-mentais e voltar a reintegrar-se no modo primordial da Natureza, ou seja, o repouso absoluto da consciência expandida igual a si própria do *purúsha*. Também por isso é que as práticas do Yôga parecem antinaturais pois parece-nos que natural é respirar e de maneira arritmica e nós ritmamos e até paramos a respiração. Natural parece ser movimentar, mas nós promovemos a permanência com ausência de movimento. Um ser vivo pensa, e nós paramos o pensamento. Parece tudo antinatural, mas não é, só queremos regressar ao estado primordial da natureza: o *purúsha*. Esse é o caminho da alquimia e do Yôga tântrico. Ah, então e a transmutação pela alquimia?! Será o mesmo? Terá a mesma proposta? Tem: o alquimista precipita. E aqui é mesmo precipitar: “és um precipitado!”, no significado de: “fizeste depressa”. É mesmo isso: precipita a transmutação das matérias da Natureza no seu laboratório. As transformações lentas da Natureza, as transformações que iriam ainda continuar no seio, no ventre da mãe natureza, da *Mater Terra*. O alquimista escolhe um metal e em 20 anos dá àquele metal a evolução que ele iria ter em milhões e milhões de anos na matriz da Natureza. E precipita-o e permite àquele metal libertar-se do seu próprio destino de aprisionado numa fase involutiva anterior e leva-o a uma fase de perfeição máxima⁹.

A partir do século XIX com a vitória das ciências da Natureza e da industrialização acelerada este processo de levar a Natureza a um nível posterior não morreu, antes pelo contrário. De modo dessacralizado, mas é no alto-forno da indústria que o objectivo da transmutação se concretiza de modo acelerado. O alquimista aquece o metal, derrete e deixa arrefecer, derrete e deixa arrefecer, derrete-o e deixa arrefecer, e se calhar conseguiu fazer 200 vezes isto durante 20 anos. Mas a actual tecnologia consegue aquecer e arrefecer o metal, aquecer e arrefecer, aquecer e arrefecer o metal, 200 vezes¹⁰ num dia! E fazer isto várias vezes num mesmo dia. E esta é a experiência do alquimista. Este repete a experiência uma e outra vez, sempre do mesmo modo. A química tende a fazer sempre uma experiência diferente, pois

⁹ “O artesão substitui-se à Terra-Mãe para acelerar e terminar o crescimento. Os fornos são de algum modo uma nova matriz, artificial, onde o minério termina a sua gestação.”, in Eliade, Ferreiros e Alquimistas, p. 48.

¹⁰ Estes números são meramente ilustrativos.

altera uma das variantes. O alquimista faz a experiência sempre do mesmo modo. Não altera nenhuma variante. O alquimista deste modo acelera a evolução da natureza. Precipita a evolução da natureza. A indústria faz isto 200 vezes num dia, 200 vezes noutro dia, mais 200 vezes noutro dia. E desse trabalho, resultaram, por exemplos, os transístores, uma evolução tecnológica fabulosa já do pós 2.^a guerra mundial que permitiu que as telefonias e as televisões de válvulas, umas coisas gigantes na altura, se reduzissem a um radiozinho que os nossos avós transportavam pela rua junto ao ouvido para ouvirem os relatos de futebol. Os transístores foram conseguidos com metal purificado, levado ao seu estado de pureza, somente pelo derreter, arrefecer, derreter, arrefecer, derreter. O método do alquimista¹¹.

Na tradição do Yôga e na tradição da alquimia encontramos um trabalho sistemático, disciplinado para a transmutação própria. No que respeita ao yôgi esta também pode, diz Nagarjuna, ser obtida por ervas – ôshadhi Yôga: *a transformação das substâncias pode ser obtida pelas ervas (ôshadhi) ou pela «força do samádhi», isto é, pelo Yôga*¹².

Disse-vos, no início, para que mantivessem presente uma ideia, que é; a de que a alquimia nasce, surge no Yôga, ou seja, autonomiza-se como técnica própria, mas sai do Yôga. É verdade. Dizem os textos eruditos, os textos sânscritos, que o laboratório do alquimista deve permanecer na floresta. Bom, sabe-se lá que explosões o alquimista inexperiente pode provocar. Assim na floresta ele prejudica-se a si próprio, mais ninguém. Mas ao mesmo tempo porque a floresta é a morada de Shiva. Shiva, diz a tradição, mora na floresta. Os textos sobre alquimia dizem que Shiva é o criador da alquimia. E o alquimista deve venerá-lo como seu Mestre pois a alquimia foi revelada pelo próprio Shiva. Diz Elíade que o alquimista deve preparar um falo mercurial¹³, um *lingam*, que é o símbolo de Shiva. Deve preparar um falo mercurial e deve participar em determinados rituais eróticos. Outro ponto de contacto entre o caminho da alquimia, e o caminho do Yôga tântrico, é a alquimia sexual ou, como nós chamamos, o *maithuna*. Também não é tema da conferência portanto não iremos desenvolver este tema mas é, insisto, um ponto de contacto entre estes dois caminhos. É importante acrescentar ainda um aspecto que Elíade refere: é que alquimia indiana é mais antiga. Mais do que a euro-

¹¹ Acerca do método do alquimista e a moderna ciência e a industrialização *vide* por todos Pauwells e Bergier, **O despertar dos mágicos**.

¹² Elíade, **Ferreiros e alquimistas**, p. 105.

¹³ “*Rudrayamálá Tantra* chama a Shiva «o deus do mercúrio» (Ray, II, pág. 19). No *Kubjika Tantra*, Shiva fala do mercúrio como sendo o seu próprio gerador e elogia a sua eficácia quando foi «fixado» seis vezes. O léxico do Mahêshwara (sec. XI) indica igualmente para o mercúrio o termo Harabíja (literalmente 'semente de Shiva'). Aliás em certos tantras, o mercúrio é considerado o «princípio gerador» de todas as criaturas. Quanto ao falo mercurial para Shiva, vários tantras prescrevem a maneira de o fazer.”, *in* Elíade, **Ferreiros e Alquimistas**, p. 106.

peia. A alquimia indiana não é nenhuma pré-química. Os historiadores da ciência habitualmente costumam dizer que a alquimia é uma vertente antiga e pouco desenvolvida da química... Não, não é, são caminhos diferentes. Alquimistas e químicos eram a mesma coisa mas entretanto separaram-se por isso são caminhos diferentes. A alquimia não é uma fase pouco perfeita, atrasada da química, ou então, por hipótese, diríamos que o rugby é uma fase pouco aperfeiçoada, antiga, do futebol. Alquimia e química são coisas diferentes.

A alquimia indiana não é uma pré-química, mas é uma técnica solidária com as práticas e os métodos da fisiologia subtil elaborada pelo Yôga e pelo tantrismo. E procuram ambas a purificação do corpo para alcançar a liberdade. Por isso, plantas, pedras, metais, corpos humanos, são apenas momentos diferentes e técnicas diferentes do mesmo processo cósmico de libertação.

Tanto o ferreiro, como o xamã, como o yôgi são senhores de fogo. E todos eles, no seu percurso usam o fogo para a transmutação. Eliade¹⁴ chega mesmo a referir a alquimia indiana como *técnica e ideologia solidárias do Yôga tântrico*. Mas para que não restem dúvidas de que está a falar de uma técnica do Yôga, ao referir a alquimia indiana, este autor ainda acrescenta:

Reduzir a fluidez do mercúrio equivale à paradoxal transmutação do fluxo psico-mental numa «consciência imóvel», sem qualquer modificação e portanto sem duração. Em termos de alquimia, «fixar» ou «matar» o mercúrio equivale a obter chithavrttinirôddha (a supressão dos estados de consciência), fim último do Yôga.

Mas o processo é profundo, é muito mais profundo, A manipulação das ervas, seja na sua aplicação prática na saúde, na preparação de um chá, ou com finalidades muito mais subtis, como a preparação do incenso, tem por finalidade o *samádhi*. É apenas mais um passo para alcançar o objectivo do Yôga. Manipular as plantas, os metais, a fisiologia, o fluxo psico-mental é modificar as várias formas pelas quais a *prakrutí* (o princípio da acção) se manifesta). E ao modificarmos a sua forma de acção interferimos, naturalmente, nos seus processos. Como referimos, tanto para o yôgi como para o ferreiro, como para o alquimista a *Terra Mater* fará todos os metais que contém no seu ventre alcançarem níveis de purificação

¹⁴ Eliade, *op. cit.*, p. 105.

perfeita. O ferreiro, o alquimista, o yôgi, aceleram esse processo – outra ideia que referi para terem presente - através do fogo. É o elemento comum de aceleração do processo evolutivo. Mas o Yôga tântrico vai mais longe do que isto, do que as matérias. É que o Yôga tântrico entende que a *prakruti* é o modo primordial da manifestação da deusa: Shaktí.

Dessa forma no simbolismo e nas técnicas do Tantra a *prakrutí* pode ser aprendida, torna-se acessível à nossa experiência comum, torna-se acessível, de modo imediato através da experiência sensorial, da experiência emocional, da experiência mental, da experiência intuicional do yôgi. E isso, e é por isso, por se tornar acessível através da experiência imediata, que diz e ensina o Tantra que a nudez de toda a mulher, de qualquer mulher nua (nova, velha, grande, pequena, alta, baixa, como quiserem) revela a *prakrutí*. Como diz, alertando Elíade¹⁵:

Não se trata, bem entendido, de uma experiência erótica ou estética; (...) Mas o tantrismo julga que, com uma preparação psicossomática e espiritual apropriada, o homem pode obter a revelação do modo primordial da Natureza contemplando o corpo nu de uma mulher.

É um ensinamento extraordinário. Neste processo evolutivo, e fazendo a ponte para o SwáSthya Yôga, a proposta inicial do SwáSthya Yôga, o áshtanga sádhana pretende *preparar o praticante para suportar o empuxo evolutivo que ocorrerá na fase inicial*¹⁶. Pois na etapa final ocorrerá uma *evolução pessoal acelerada*¹⁷.

Evolução que, também aqui, passa pelo fogo da Kundaliní e este, em termos de acelerar da evolução, tem o mesmo efeito que o fogo no laboratório, que o fogo no cadinho do alquimista ao derreter os metais. Então, nós derretemos os metais, e como é que os forjamos? Agarrando na imagem do ferreiro: qual é o nosso malho? É o ásana! É o bater o metal no malho, é o ásana, o metal aquecido. Mas este fogo tem o mesmo efeito do fogo alquímico ao trabalhar os metais que estavam em embrião na Terra Mãe, pois com os passos da metodologia da nossa escola, na fase inicial, na fase medial, na fase final, o praticante vai conquistar, diz Shri DeRose, a evolução de 20 milhões de anos em uma década. Tal como o metal vai evoluir

¹⁵ Elíade, *id.*, p. 110.

¹⁶ DeRose, *SwáSthya Yôga Shástra*, p. 73.

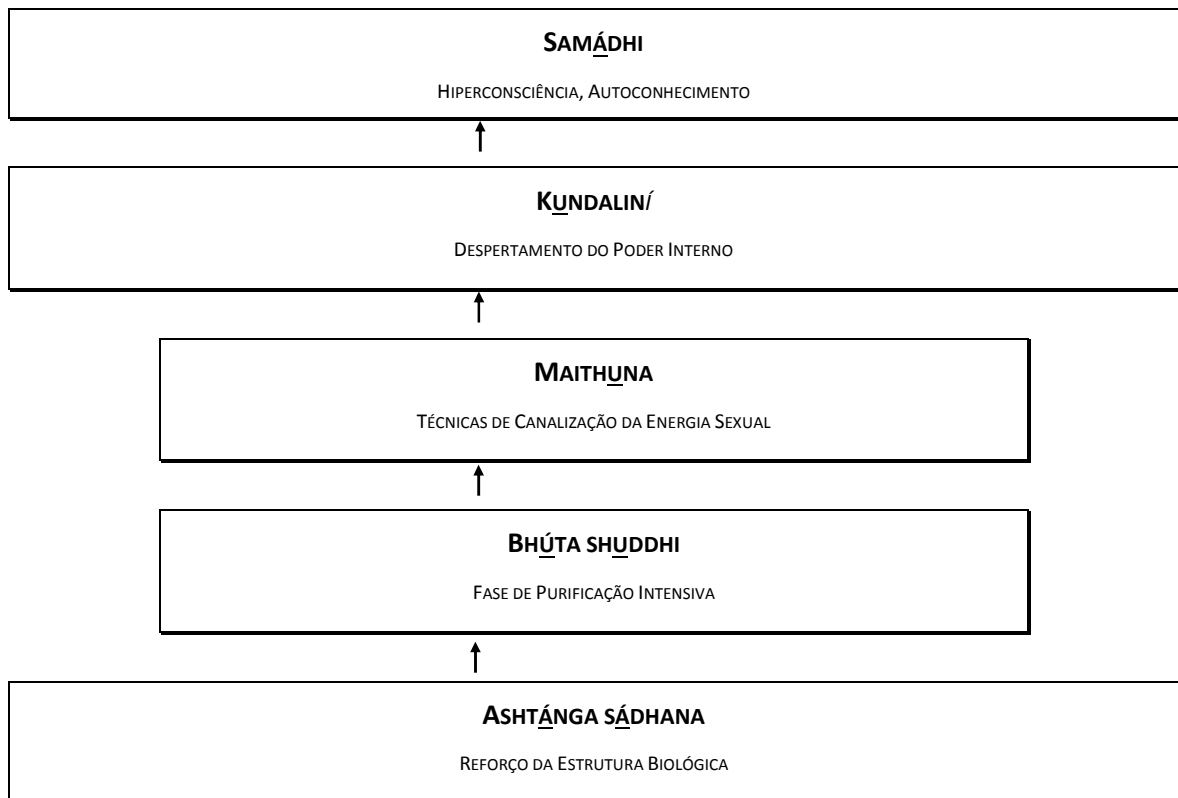
¹⁷ DeRose, *op. cit.*, p. 74.

SwáSthya Yôga
Montijo

Para quem exige um trabalho sério

milhões de anos e 20 anos e que na nossa escola filosófica também Shri DeRose apelida uma das partes mais fascinantes do currículo tântrico de alquimia sexual o, *maithuna*.

Esquema de actuação escalonada do método do SwáSthya Yôga – Evolução vertical



Deixo-vos com a leitura de um texto de Eliade¹⁸ que diz assim:

É sobretudo através do fogo que se «muda a Natureza», e é significativo que o domínio do fogo se afirme tão bem nos progressos culturais tributários da metalurgia, assim como nas técnicas psico-fisiológicas que fundam as mais antigas magias e místicas xamânicas conhecidas. A partir desse estado arcaico de cultura, o fogo é utilizado como o agente de «transmutação»: a incombustibilidade dos xamãs proclama que eles ultrapassaram a condição humana (...). Agente de transmutação, o fogo também assume essa função em certas iniciações de que subsistem traços até nos mitos e lendas gregos. O xamã e, mais tarde, o yôgi assim como os ferreiros e os fundidores eram tão «Senhores do Fogo» como os alquimistas – e todos, ajudando a obra da Natureza, precipitavam o ritmo temporal e, no fim de contas, substituíaam-se ao tempo.

Tenham presente esta ideia final com que quero deixar-vos: alquimistas e yôgis são senhores do fogo. Os alquimistas usam o fogo externo, os yôgis usam o fogo interno.

E finalizo então para vos relembrar: entre o Yôga tântrico e a alquimia há laços convergentes. A necessidade de acelerar o processo evolutivo. A necessidade de utilizar a matéria, o fluxo psico-mental para essa transmutação, a utilização do fogo que vai proporcionar que esse objectivo seja alcançado e a comunhão de rituais eróticos, e finalmente ambos são senhores do fogo. O yôgi com o trabalho interno para se transmutar, o alquimista através do fogo externo, mas procurando a mesma transformação.

Dou por concluída a minha conferência. Estou disponível para questões.

¹⁸ Mircea Eliade, *Ferreiros e Alquimistas*, p. 134.

SwáSthya Yôga
Montijo

Para quem exige um trabalho sério



BIBLIOGRAFIA

- **BLAY**, António, **Fundamento e Técnica do Hatha Yôga**, 7ª edição, Edições Loyola, São Paulo, 1986, Brasil, 325 pp..
- **DANIÉLOU**, Alain, **Yôga, méthode de réintégration**, col. Nouveaux commentaires, 12.ª edição revista e aumentada, ed. L'Arche, 1983, Paris, 211 pp.
- **DeROSE**, Mestre, **Faça Yôga Antes que Você Precise (SwáSthya Yôga Shástra)**, 9.ª edição brasileira, col. Uni-Yôga, Edições Afrontamento, Porto, 2 003, 701 pp.
- **DeROSE**, Mestre, **Prontuário de Yôga Antigo (SwáSthya Yôga)**, Dinalivro, 1987, Portugal, 238 pp.
- **DeROSE**, Mestre, **Yôga Sútra de Pátañjali**, tradução e comentários, edição especial, 1985, 40 pp., e 2ª edição, 1ª edição em disquete, Editora Uni-Yôga, 1995, São Paulo, Brasil, 77 pp.
- **ELIADE**, Mircea, **El Yôga. Inmortalidad y Libertad**, col. Sección de Obras de Filosofía, segunda reimpressão da 1.ª edição em espanhol de 1 991, ed. Fondo de Cultura Económica, 1 998, s. l., 100 pp.
- **ELIADE**, Mircea, **Ferreiros e alquimistas**, Coleção Antropos, ed. Relógio D'Água, 1987, Lisboa, 176 pp.
- **ELIADE**, Mircea, **O Mito da Alquimia**, col. limiaries, Fim de Século Edições, 2 000, s. l., 100 pp.
- **FEUERSTEIN**, Georg, Ph. D., **The Shambhala Encyclopedia of Yôga**, Flammarion, 1977, Paris, 262 pp.
- **GUIRAO**, Pedro, **La alquimia desvelada**, col. Archivo esotérico, ed. Teorema, 1 979, Barcelona, 248 pp.
- **PAUWELLS**, Louis, **BERGIER**, Jacques, **O Despertar dos Mágicos**, 12.ª ed., Bertrand Editora, 1987, Lisboa, 550 pp.
- **PETRINUS**, Rubellus, **A grande obra alquímica de Ireneu Filaeto, Nicolau Flamel e Basílio Valentim**, col. biblioteca hermética, Hugin Editores, 1 997, Lisboa, 127 pp.