GUIA DE LEITURA · Nº 16



हठयोगः

Haṭha: história e fontes

Guia de leitura dos conteúdos do yoga.pro.br

DEFINIÇÃO · LIBERTAÇÃO · ORIGENS · PRADĪPIKĀ · SAṀHITĀS · BAḤR · NĀTHAS · HOJE

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de leitura são mapas: cada um reúne, em torno de um tema, os textos que vale a pena ler e mostra por onde começar.

Este guia é dedicado à tradição do Haṭha: a sua história, os seus mestres e os seus textos. Abre com duas páginas, nas palavras de Pedro Kupfer, sobre o que significa o Haṭha, como ele se insere na tradição védica, quem foram os nāthas e quais são as escrituras fundamentais. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa: o que é e para que serve o Haṭha, o Haṭha como caminho de libertação, as origens, a Haṭhayoga Pradīpikā, a Gheraṇḍa e a Śiva Saṁhitā, o Baḥr al-Ḥayāt, os nāthas e os mitos, e o Haṭha hoje.

São 32 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO

O que é o Haṭha	*A tradição védica, os nāthas e os textos*	3
Definição e propósito	*O que é, para que serve e a visão do corpo*	5
Um caminho de libertação	*O Haṭha como soteriologia*	6
As origens	*Do Veda e do Tantra ao Haṭha*	7
A Haṭhayoga Pradīpikā	*O manual de Svātmārāma*	8
A Gheraṇḍa e a Śiva Saṁhitā	*Os outros grandes manuais*	9
O Baḥr al-Ḥayāt	*O Haṭha no sufismo*	9
Os nāthas e os mitos	*Os yogis, as lendas e os nomes*	10
O Haṭha hoje	*Tradição, marcas e prática pessoal*	11

INTRODUÇÃO

O que é o Haṭha

Na definição popular do Haṭha como o Yoga da "harmonia do Sol e da Lua", a presença da palavra harmonia é interpretativa: ela não está implícita nesse nome. A língua sânscrita é polissémica: cada palavra pode ter variados significados. Assim, *haṭha* quer dizer, de facto, "força extrema". Mas, numa leitura esotérica, na qual se atenta aos elementos que compõem essa palavra, nomeadamente as sílabas *ha* e *ṭha*, ela também quer dizer "sol-lua". Quando dizemos "sol-lua", estamos nos referindo à transcendência da identificação com as dualidades ou dos pares de opostos: sol e lua, calor e frio, dia e noite, masculino e feminino, etc., que é a causa do sofrimento humano.

O Haṭha e a tradição védica

Estamos acostumados a ouvir e aceitar sem maiores questionamentos que o Haṭha Yoga, de origem tântrica, é bem mais recente e está completamente separado dos sistemas anteriores a ele, como o Yoga de Patañjali, o Jñāna Yoga, o Karma Yoga, o Mantra Yoga, etc., como se esses sistemas pertencessem a um universo totalmente diferente do contexto em que o Haṭha nasceu.

Existe consenso em torno da ideia que o Haṭha se desenvolveu no período pós-clássico da história indiana, entre os séculos IX e X desta era, sendo portanto posterior ao Yoga clássico codificado pelo sábio Patañjali nos *Aforismos do Yoga*. Assim, a origem do Haṭha estaria vinculada ao aparecimento da linhagem dos 64 *siddhas* ("seres perfeitos"), que inicia com os mestres Matsyendranātha e Gorakṣanātha, do norte da Índia.

Talvez esteja na hora de revisarmos profundamente essas conjecturas. O fato é que o Haṭha desde sempre pertenceu, esteve vinculado e evoluiu junto com a tradição védica. Para compreendermos as profundas implicações desta afirmação, seria necessário fazermos uma profunda reflexão sobre a questão da origem deste sistema e, quem sabe, reescrevermos sua história. Ou, pelo menos, parte dela.

Agora, onde é que encontrarmos a conexão entre o Haṭha Yoga e a tradição *vaidika*? Na presença invariável da visão do não-dualismo em todos os textos que conhecemos do Haṭha.

Os nāthas e os textos

É aceite de modo geral que os nāthas tenham sido os fundadores dos métodos que hoje conhecemos como Haṭha Yoga e Laya Yoga. Também é sabido (ou aceite) que Matsyendranātha, o originador dessa linhagem, tenha vivido entre os séculos IX e X d.C. no norte da Índia.

Porém, nós temos evidências de que algo muito similar ao Haṭha Yoga, mas talvez não com esse nome, tenha existido antes dessa data, e no sul do sub-continente indiano. No ano 2000 visitei o mosteiro de Śrīṅgeri Maṭh, nas montanhas do interior do estado de Karnataka, sul da Índia. Chegando lá, descobri, para meu encanto, que dentre os motivos que decoravam as paredes de pedra do templo maior, havia uma vasta série de pequenas, belíssimas e detalhadas esculturas de *yogis* praticando *āsana*.

Assim, penso que aquilo que hoje em dia se conhece como Haṭha Yoga, ou pelo menos o conjunto de técnicas que chamamos *āsana*, possa ser anterior à época dos nāthas em pelo menos 200 anos.

As escrituras

Como toda forma de Yoga, é baseado na tradição oral e na sucessão discipular, *parampará*. Os textos são apoios para o ensino mas nunca devem ser usados como fonte de instrução. O contato direto e a prática sob a instrução de um professor são elementos mandatórios neste Yoga, assim como em todos os demais.

Os principais textos que chegaram até nós sobre esta disciplina são cinco. Pela ordem cronológica estimada: *Gorakṣaśataka*, *Haṭhayoga Pradīpikā*, *Gorakṣapaddhati*, *Gheraṇḍa Saṁhitā* e *Śiva Saṁhitā*. Há textos que foram perdidos, como o lendário *Haṭha Yoga*, atribuído ao próprio Gorakṣa, e existem ainda outros textos menores, alguns em verso, outros em prosa, que repetem o ensinamento fundamental destas cinco obras, como por exemplo o *Dattātreya Yogaśāstra*, a *Haṭharatnāvalī*, o *Śrītattvanidhi* e outros.



CAPÍTULO 1

Definição e propósito

O que significa a palavra haṭha, para que serve a prática e como o corpo se torna o ponto de partida para investigar as realidades mais sutis.

1 O Haṭha e a Tradição do Yoga

A longa entrevista sobre o Haṭha tradicional: definição, origem, os nāthas, os textos, o Tantra, o Vedānta, os āsanas, as mudrās e as mulheres na tradição.

- yoga.pro.br/o-hatha-e-a-tradicao-do-yoga

2 Para que serve o Haṭha Yoga?

Para que serve o Haṭha: um corpo novo, a capacidade de relaxar, a meditação e o autoestudo.

- yoga.pro.br/para-que-serve-o-hatha-yoga

3 A Visão do Corpo no Haṭha Yoga

O corpo como ponto de partida para a investigação das realidades mais sutis do ser humano.

- yoga.pro.br/a-visao-do-corpo-no-hatha-yoga

4 O Caminho do Meio no Haṭha Yoga

O caminho do meio na prática: sem esforço excessivo, sem transpiração copiosa, sem tensão nem lesões.

- yoga.pro.br/o-caminho-do-meio-no-hatha-yoga

CAPÍTULO 2

Um caminho de libertação

O Haṭha não é um método incompleto nem materialista: a sua meta é a mesma de todo Yoga, a libertação aqui e agora.

1 O Haṭha Yoga como caminho soteriológico

Contra a ideia do Haṭha como Yoga menor: um caminho completo para a iluminação.

- yoga.pro.br/o-hatha-yoga-como-caminho-soteriologico

2 Você está ajudando a enterrar o Haṭha Yoga?

O mesmo tema, com um alerta sobre as deturpações, a comercialização e a banalização da prática.

- yoga.pro.br/voce-esta-ajudando-a-enterrar-o-hatha-yoga

3 Andando no Fio da Navalha: o Caminho do Haṭha Yoga

Georg Feuerstein: a meta do Haṭha é a iluminação aqui e agora, num corpo divinizado, no equilíbrio do samarasa.

- yoga.pro.br/andando-no-fio-da-navalha-o-caminho-do-hatha-yoga

4 Tantra + Vedānta = Haṭha Yoga?

Tantra, Vedānta e Haṭha: a divergência entre eles é mais produto do preconceito do que algo real.

- yoga.pro.br/tantra-vedanta-hatha-yoga

CAPÍTULO 3

As origens

De onde vem o Haṭha: a herança védica, a nova atitude do Tantra em relação ao corpo, e a história dos āsanas ao longo dos séculos.

1 O Haṭha e a Cultura Védica

Quatro questões fundamentais sobre a ligação entre o Haṭha e a cultura védica.

- yoga.pro.br/o-hatha-e-a-cultura-vedica-4-questoes-fundamentais

2 A Iluminação do Corpo: as Origens do Haṭha Yoga

Georg Feuerstein: o Tantra e a nova atitude em relação ao corpo, de onde nasce o Haṭha.

- yoga.pro.br/a-iluminacao-do-corpo-as-origens-do-hatha-yoga

3 A História dos Āsanas e a Evolução do Yoga

Das posturas de meditação dos sinetes do Indo aos āsanas culturais: a história das posturas.

- yoga.pro.br/os-asanas-e-a-historia-do-yoga

4 Os Āsanas do Haṭha Yoga

Os āsanas segundo a Gheraṇḍa Saṁhitā e a Haṭhayoga Pradīpikā: 840.000, 84 ou 32 posturas.

- yoga.pro.br/os-32-asanas-do-hatha-yoga-por-georg-feuerstein

5 Āsanas de 1000 anos

Os āsanas esculpidos nos pilares do templo de Śrīraṅgam, no sul da Índia, construído por volta do século X.

- yoga.pro.br/asanas-de-1000-anos

6 História do Yoga

Um panorama da história do Yoga, das origens aos nossos dias.

- yoga.pro.br/historia-do-yoga

7 Cronologia Histórica do Yoga e da Índia Antiga

A cronologia histórica e literária do Yoga e da Índia antiga.

- yoga.pro.br/cronologias-historica-e-literaria-da-india-antiga

8 História do Yoga em 120 palavras

Dos ṛṣis védicos ao Haṭha de Matsyendranātha, em 120 palavras.

- yoga.pro.br/historia-do-yoga-em-120-palavras

CAPÍTULO 4

A Haṭhayoga Pradīpikā

A «Lâmpada do Haṭhayoga», o texto clássico mais conhecido da tradição, com as suas práticas e técnicas.

1 Haṭhayoga Pradīpikā

A Haṭhayoga Pradīpikā em nova edição digital, para baixar livremente.

- yoga.pro.br/hathayoga-pradipika

2 As 67 Práticas da Haṭhayoga Pradīpikā

As 67 práticas, valores, atitudes e técnicas que Svātmārāma define na Pradīpikā.

- yoga.pro.br/as-65-praticas-da-hathayoga-pradipika

3 Uj̱jāyī, o prāṇāyāma nas Escrituras Clássicas do Haṭha

O ujjāyī como aparece na Pradīpikā e na Gheraṇḍa Saṁhitā, com a retenção e o jālandharabandha.

- yoga.pro.br/ujjayi-nas-escrituras-classicas-do-hatha-yoga

4 Dṛṣṭi, as Oito Fixações Oculares do Haṭhayoga

Os oito dṛṣṭis, as fixações oculares do Haṭha, para a meditação e os respiratórios.

- yoga.pro.br/drsti-as-oito-fixacoes-oculares-do-hatha-yoga



CAPÍTULO 5

A Gheraṇḍa e a Śiva Saṁhitā

Dois manuais do século XVII: a Gheraṇḍa, com os seus sete capítulos práticos, e a Śiva Saṁhitā, a mais filosófica das escrituras do Haṭha.

1 **Gheraṇḍa Saṁhitā**

A Gheraṇḍa Saṁhitā, manual de Haṭha em 351 estrofes e sete capítulos.

◆ yoga.pro.br/gheranda-samhita

2 **As Três Meditações da Gheraṇḍa Saṁhitā (VI:1-17)**

As três meditações da Gheraṇḍa: a grosseira, a luminosa e a sutil (VI:1–17).

◆ yoga.pro.br/tres-meditacoes-da-gheranda-samhita-vi-1-17

3 **Śiva Saṁhitā, a Coleção de Śiva (Ensinamentos do Yoga)**

A Śiva Saṁhitā, a «coleção de ensinamentos de Śiva», texto de 540 estrofes sobre o Haṭha.

◆ yoga.pro.br/siva-samhita-os-ensinamentos-de-siva

4 **Fragmento da Śivasaṁhitā**

Um fragmento da Śiva Saṁhitā: alguns enaltecem a verdade, outros a purificação, outros o desapego...

◆ yoga.pro.br/fragmento-da-shiva-samhita



CAPÍTULO 6

O Baḥr al-Ḥayāt

O «Oceano da Vida», compêndio sufi de Haṭhayoga do século XVII: o encontro entre os yogis e os místicos do Islã.

1 **O Oceano da Vida: Baḥr al-Ḥayāt**

O quarto capítulo do Baḥr al-Ḥayāt, traduzido por Pedro Kupfer, com as 21 pinturas do Chester Beatty.

◆ yoga.pro.br/o-oceano-da-vida-bahr-al-hayat-yoga-sufi

CAPÍTULO 7

Os nāthas e os mitos

Matsyendranātha, Gorakṣanātha e os yogis de ontem e de hoje: as histórias que dão nome aos āsanas e a vida dos praticantes ao longo do tempo.

1 Āsana, Mito e Símbolo: o que Revelam os Nomes?

Os mitos por trás dos nomes dos āsanas, entre eles o matsyendrāsana, a postura de Matsyendra, o primeiro haṭhayogi.

- yoga.pro.br/asana-o-que-ha-num-nome

2 Matsyāsana, a Postura do Peixe

Matsyāsana, a postura do peixe: a técnica, o nome e a sua ligação com Matsyendra.

- yoga.pro.br/matsyasana-a-postura-do-peixe

3 A tribo dos yogis, ontem e hoje

Os yogis da antiguidade e os praticantes de hoje: uma comparação a partir dos estudos sociológicos do Yoga.

- yoga.pro.br/a-tribo-dos-yogis-ontem-e-hoje

CAPÍTULO 8

O Haṭha hoje

O que resta do Haṭha tradicional na era dos Yogas de marca, e como montar uma prática pessoal fiel à tradição.

1 Razões para praticar Haṭha na era dos Yogas de marca ®

Razões para praticar Haṭha na era dos Yogas de marca: liberdade e responsabilidade pelo próprio caminho.

- yoga.pro.br/razoes-para-praticar-hatha-na-era-dos-yogas-marca

2 Yoga tradicional vs. Yoga de marca

Os ramos do Yoga são etapas, não sistemas separados: tradição contra marca registrada.

- yoga.pro.br/yoga-tradicional-vs-yoga-de-marca

3 O Yoga Moderno versus o Yoga Tradicional

O Yoga tradicional dos sábios da antiguidade e as revisões modernas, com nove citações.

- yoga.pro.br/o-yoga-moderno-versus-o-yoga-tradicional

4 Sua Prática de Haṭha Yoga

Uma fórmula para elaborar a prática pessoal, na sequência tradicional das técnicas.

- yoga.pro.br/sua-pratica-de-hatha-yoga-em-nove-passos

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de leitura preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui o estudo com um professor. Os textos completos estão no yoga.pro.br.

Capa. Yogin em austeridade, pendurado de cabeça para baixo num galho de árvore, com um rosário de rudrākṣa nas mãos. Pintura de Andhra Pradesh, 1820. British Museum.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br