

## **Haṭha Yoga Pradīpikā**

### **Capítulo I**

Invocação inicial e apresentação

I:1

Saúdo o Primevo Senhor, Śiva (Ādinātha), que ensinou o conhecimento do Haṭha Yoga a sua esposa Pārvatī. Este conhecimento, como uma escada, conduz ao elevado Rāja Yoga.

I:2

O yogi Svātmārāma, depois de saudar solenemente a deidade e seu guru, estabelece, desde o início, que o ensinamento do Haṭha Yoga é somente um meio para a realização do Rāja Yoga.

I:3

Para aqueles que vagueiam na escuridão das diferentes doutrinas conflitantes, incapazes de seguir o Rāja Yoga, o compassivo Svātmārāma oferece a luz do Haṭhavidyā.

I:4

Svātmārāma aprendeu o Haṭhavidyā dos mestres Gorakṣa e Matsyendra.

I:5-9

Śiva, Matsyendra, Śābara, Ānandabhairava, Chaurāṅgī, Mīna, Gorakṣa, Virūpākṣa, Bileśaya, Manthāna, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kaṅṭhaḍi, Korāṅṭaka, Surānanda, Siddhipāda, Charpaṭi, Kāneri, Pūjyapāda, Nityanātha, Nirañjana, Kapālin, Viṇḍunātha, Kākachaṅḍīśvara, Allāma, Prabhudeva, Ghodācholi, Tiṅṭiṅi, Bhānukin, Nāradeva, Khaṅḍa, Kāpālika e muitos outros mahasiddhas, tendo conquistado o tempo por meio do Haṭha Yoga, vivem ainda no universo.

I:10

O Haṭha Yoga é um refúgio para aqueles que sofrem os três tipos de sofrimento. Para todos aqueles que se dedicam ao Yoga, o Haṭha Yoga é a tartaruga que sustenta o mundo [a base que sustenta suas práticas].

I:11

O yogi que almejar o sucesso deve manter o Haṭha Yoga em rigoroso segredo, pois somente assim este surtirá efeito. Quando divulgado indiscriminadamente, perde todo o seu poder.

Lugar para a prática.

I:12

Deve-se praticar Haṭha Yoga em uma pequena e solitária ermida (maṭha), livre de pedras, água e fogo (excessiva exposição aos elementos naturais), em uma região onde impere a justiça, a paz e a prosperidade.

I:13

O maṭha deve ter uma pequena porta, mas não janelas. O piso deve estar nivelado, nem alto nem baixo demais, e deve ser conservado muito limpo, coberto de esterco de vaca misturado com água e livre de insetos. O exterior deve ser agradável, com uma entrada, uma plataforma elevada e um poço de água. O conjunto deve estar rodeado por um muro. Estas são as características da ermida descritas pelos siddhas que praticaram Haṭha Yoga.

I:14

Neste lugar, o yogi, livre de toda preocupação, dedicar-se-á unicamente à prática do Yoga, seguindo as instruções de seu guru.

## Requisitos para a prática

I:15

O yogi fracassa por excesso de comida, esgotamento físico, falácia (falsa argumentação), ascetismo exagerado, companhia inadequada e falta de disciplina.

## Atitudes prévias

I:16

O sucesso no Yoga depende do esforço, da determinação destemida, da audácia, do conhecimento discriminativo, da perseverança, da fé [nos ensinamentos do mestre] e do afastamento de toda companhia [não apropriada]. Os dez yamas são não-violência (ahimsā), veracidade (satya), não roubar (asteya), castidade (brahmacharya), paciência, temperança, compaixão, honestidade, moderação na dieta e purificação (śaucaṅ). Os dez niyamas são esforço sobre si próprio (tapas), contentamento (saṁtoṣa), espírito religioso, caridade, entrega a Deus (Īśvarapranidhāna), estudo de si mesmo e das escrituras sagradas (svādhyāya), simplicidade, inteligência, meditação sobre um mantra (japa) e esforço contínuo (yatna).

## Posturas

I:17

Inicialmente são expostos os āsanas, pois eles constituem o primeiro passo do Haṭha Yoga. Os āsanas são praticados para conquistarem-se postura firme, saúde e flexibilidade.

I:18

Na continuação, descrevem-se alguns dos āsanas adotados por sábios como Vasiṣṭha e por yogis como Matsyendra.

## Posturas gerais

Svāstikāsana, postura auspiciosa

I:19

Svāstikāsana. Sente-se no solo com o corpo erguido e as pernas dobradas, colocando a planta de cada um dos pés entre a panturrilha e a coxa [da perna contrária].

Gomukhāsana, postura da cabeça de vaca

I:20

Gomukhāsana. Coloque o tornozelo direito do lado do glúteo esquerdo e o tornozelo esquerdo junto ao glúteo direito. Esta postura parece-se com o focinho de uma vaca.

Vīrāsana, postura do herói

I:21

Vīrāsana. Coloque um pé [o direito] por cima da coxa oposta e encaixe o outro pé [o esquerdo] sobre a coxa oposta.

Kūrmāsana, postura da tartaruga

I:22

Kūrmāsana. Sente-se de forma equilibrada, com as plantas dos pés cruzadas sob o péripneo. Segundo os yogis, isto é kūrmāsana.

Kukkuṭāsana, postura do galo

I:23

Kukkuṭāsana. Em padmāsana, introduza as mãos entre as coxas e as panturrilhas; apóie firmemente as palmas das mãos no chão e eleve o corpo sobre elas.

Uttāna kūrmasāna, postura da tartaruga elevada

I:24

Uttāna kūrmasāna. Adotando kukkuṭāsana (sem fazer a elevação do corpo), segure firmemente a nuca com os dedos das mãos entrelaçados. Permaneça assim, como uma tartaruga elevada.

Dhanurāsana, postura do arco

I:25

Dhanurāsana. Segurando os dedos maiores dos pés com ambas as mãos, mantenha uma perna esticada enquanto aproxima a ponta do outro pé da orelha, como se estivesse tensionando um arco.

Matsyendrāsana, postura do yogi Matsyendra

I:26

Matsyendrāsana. Coloque o peito do pé direito na parte superior da coxa esquerda e o pé esquerdo junto à parte exterior do joelho direito; segure o tornozelo esquerdo com a mão direita e o pé direito com a mão esquerda [passando o braço esquerdo por trás das costas]. Permaneça com o corpo torcido ao máximo para a esquerda [depois, repete-se tudo, torcendo-se para o outro lado].

I:27

Esta postura incrementa o apetite, estimulando o fogo gástrico (pitta). É um remédio contra as doenças mais mortais. Com sua prática regular, desperta-se a força kuṇḍalinī e evita-se a dispersão do néctar que se derrama a partir da lua [o soma chakra, no intercílio].

Paśchimottānāsana, postura de alongamento intenso

I:28

Paśchimottānāsana. Permaneça com as pernas estendidas no solo, segurando os dedos dos pés com as mãos e apoiando a cabeça sobre os joelhos.

I:29

Este excelente āsana faz com que a força vital (prāṇa) flua através de suṣumnā, estimula o fogo gástrico (pitta), flexibiliza as costas e elimina todas as doenças que afetam as pessoas.

Mayūrāsana, postura do pavão

I:30

Mayūrāsana. Coloque as mãos firmemente no solo e eleve o corpo inteiro no ar, apoiando o ventre sobre os cotovelos; o corpo fica reto como um bastão.

I:31

Este āsana cura diversas doenças como o inchaço do abdômen, moléstias digestivas (gulma e udara) e outras enfermidades abdominais; elimina as disfunções provocadas pelo desequilíbrio entre vāta, pitta e kapha; facilita a digestão pesada e ajuda a digerir também o mais poderoso dos venenos (kālakūṭa).

Śavāsana, postura do cadáver

I:32

Śavāsana. Permaneça estendido no solo com o rosto voltado para cima, como um morto (śava); este āsana elimina o cansaço ocasionado por outros āsanas e proporciona descanso à mente.

Posturas de meditação

I:33

Śiva ensinou oitenta e quatro āsanas; descrevem-se agora os quatro mais

importantes: siddhāsana, padmāsana, simhāsana e bhadrāsana.

Siddhāsana, postura perfeita

I:34

O mais confortável dos quatro, siddhāsana, deve ser sempre praticado.

I:35

Siddhāsana. Aperte com firmeza o calcanhar direito contra o períneo e coloque o esquerdo por cima do sexo [na altura do púbis]; mantenha o queixo pressionando a base da garganta e permaneça sentado em posição ereta, com os sentidos controlados e o olhar fixo no ponto entre as sobrancelhas. Siddhāsana permite atravessar a porta que conduz à perfeição.

I:36

Também faz-se siddhāsana colocando-se o calcanhar direito por cima do pênis (medhra) ou da vulva (yoni) e o calcanhar esquerdo por cima do direito.

I:37

Alguns consideram esta postura uma variação de siddhāsana; outros a conhecem como vajrāsana, muktāsana ou guptāsana.

I:38

Assim como entre os yamas e niyamas as práticas mais importantes são a moderação na dieta e a ahimsā, os siddhas sabem que o mais importante dos āsanas é o siddhāsana.

I:39

Entre os oitenta e quatro āsanas, deve-se sempre praticar siddhāsana, pois purifica as 72.000 nāḍīs.

I:40

O yogi que, praticando siddhāsana durante doze anos, medita sobre sua autêntica essência (ātman) e come com moderação, alcança o sucesso (siddhi) no Yoga.

I:41

Aquele que domina o siddhāsana e consegue conter o prāṇa dentro do corpo com a prática de kevala kūmbhaka, não necessitará praticar os demais āsanas.

I:42

Quando ele tiver conquistado a perfeição no siddhāsana, poderá desfrutar o êxtase proporcionado pelo estado meditativo chamado unmanī avasthā que surge espontaneamente; os três bandhas aparecem de forma natural, sem esforço algum.

I:43

Não existe āsana como siddhāsana, nem kūmbhaka como kevala, nem mudrā como khecharī, nem reabsorção na consciência cósmica (lāyā) como a que acontece no som primordial (nāḍa).

Padmāsana, postura do lótus

I:44

Padmāsana. Coloque o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita; cruze os braços atrás das costas e segure os dedos maiores de ambos os pés. O do direito com a mão direita e o do esquerdo com a mão esquerda; pressione, então, o queixo contra o peito e fixe o olhar na ponta do nariz. O padmāsana cura as doenças do yogi.

I:45-46

Coloque os pés sobre as coxas opostas e as mãos no colo com as palmas para cima,

uma por cima da outra; fixe o olhar na ponta do nariz e toque com a língua a raiz dos incisivos superiores, pressionando o queixo contra a base da garganta para, assim, elevar o apāna com suavidade mediante a contração do assoalho pélvico (mūla bandha).

I:47

Esta é (outra variação de) padmāsana, destruidora de todas as doenças (unicamente alcançada por) pessoas de grande percepção.

I:48

Adote padmāsana; coloque uma mão sobre a outra [no colo, fazendo bhairava mudrā, com as mãos em forma de concha] e o queixo firmemente pressionado contra o peito; medite no Brahman e contraia reiteradamente os músculos do ânus para impulsionar a força vital apāna em direção ao coração. Analogamente, leve a força vital prāna vāyu para baixo (contraindo a garganta através de jalāṅdhara bandha). Desta forma, desperta-se a força kuṅḍalinī e alcança-se o conhecimento supremo.

I:49

O yogi, sentado em padmāsana, inalando através das entradas das nāḍīs [as narinas] e alimentando-as com prāna, alcança a liberação; não há dúvida sobre isto.

Simhāsana, postura do leão

I:50

Simhāsana. Coloque os tornozelos [cruzados] sob o sexo; mantenha o tornozelo direito tocando o lado esquerdo do períneo e o tornozelo esquerdo tocando o lado direito.

I:51

Coloque as palmas das mãos entendidas sobre os joelhos. Mantendo a boca [totalmente] aberta, concentre o olhar na ponta do nariz.

I:52

O simhāsana é muito apreciado pelos yogis mais elevados. Este excelente āsana facilita os três bandhas (mūla, jalāṅdhara e uḍḍiyana).

Bhadrāsana, postura virtuosa

I:53

Bhadrāsana. Coloque os tornozelos sob o sexo em ambos os lados do períneo: o direito à direita e o esquerdo à esquerda [mantendo as plantas dos pés unidas].

I:54

Mantenha os pés firmemente unidos com as mãos e permaneça imóvel. Bhadrāsana cura todas as doenças.

I:55

Este āsana é chamado gorakṣāsana pelos yogis avançados (siddhas). Ao assumi-lo, cansaço desaparece.

Conclusão

I:56

Depois dos āsanas e dos bandhas, a prática do Haṭha Yoga continua com as distintas variações de kūmbhaka, os mudrās e a concentração no som interior (nāḍa).

Dieta moderada

I:57

Com toda certeza, o brahmachari que observar uma dieta moderada e praticar o Haṭha Yoga, renunciando aos frutos de suas ações, converter-se-á em um siddha no prazo de um ano.

I:58

Seguir uma dieta moderada quer dizer alimentar-se com comida agradável e doce deixando sempre livre uma quarta parte do estômago e dedicando o ato de comer ao deus Śiva.

Dieta a ser evitada

I:59

Não se consideram adequados para o yogi os alimentos amargos, azedos, picantes, salgados ou muito quentes; os vegetais verdes (afora os recomendados), os legumes fermentados, o azeite de sementes, o gergelim, a mostarda, as bebidas alcoólicas, o peixe, a carne, o requeijão, o soro, a manteiga, os grãos de tipo chhāsa, os feijões em forma de rim, as frituras, a assa-fétida e o alho.

I:60

Também devem ser evitados a comida requentada, os alimentos secos, demasiadamente salgados ou ácidos e os alimentos com muita mistura de vegetais [difíceis de digerir].

Hábitos

I:61

A princípio, devem ser evitados o fogo, as relações sexuais e as viagens. Gorakṣa ensina que, “no início, o yogi deve evitar as companhias inadequadas, o aquecimento junto ao fogo, as relações sexuais, as viagens longas, os banhos frios de manhã cedo, o jejum e o esforço físico exagerado”.

Dieta recomendada

I:62

Os seguintes alimentos são recomendados para o yogi: trigo, arroz, centeio, cevada, produtos feitos de cereais, leite, manteiga clarificada (ghī), açúcar mascavo, mel, gengibre seco, pepinos, paṭolaka, os cinco legumes, feijão verde (muṅg) e água pura.

I:63

O yogi deve consumir alimentos nutritivos e doces que, misturados com leite e ghī, aumentem os constituintes corporais e sejam agradáveis.

Conclusões

I:64

Qualquer pessoa que pratique ativamente o Yoga, seja ela jovem, velha ou mesmo muito velha, enfermiça e débil, pode converter-se em um siddha.

I:65

Qualquer um que praticar poderá conseguir a perfeição (siddhi), a menos que seja preguiçoso. Não se conquista a meta do Yoga apenas lendo livros.

I:66

Tampouco conseguem os siddhis aqueles que se vestem de uma forma determinada ou especulam sobre o Yoga: triunfam apenas aqueles que mantêm uma prática constante. Sem dúvida, este é o segredo do sucesso na prática.

I:67

Enquanto não se tiver sucesso no Rāja Yoga, devem ser praticados os diferentes āsanas, kūmbhakas e mudrās do Haṭha Yoga.

[Aqui conclui-se o primeiro capítulo da Haṭha Yoga Pradīpikā, que versa sobre os requisitos e atitud