



## Deixe os *sādhus* falarem: o entendimento ascético do *haṭha yoga* e dos *yogāsanas*

Daniela Bevilacqua (SOAS - University of London)

---

A versão em língua portuguesa deste artigo foi produzida pela Editora do Ashram Urbano, em 2021.

É permitida sua distribuição em meio digital ou impresso, para fins educacionais, desde que referidos os créditos de sua autoria e edição em língua portuguesa. É proibido qualquer tipo de uso comercial.

Artigo original: “Let the Sādhus Talk. Ascetic understanding of Haṭha Yoga and *yogāsanas*”

Conselho Editorial: João Carlos Barbosa Gonçalves e Rosana Rosch.

Tradução: Nicoli Eiras.

Revisão: Regis Mikail.

---

Muito raramente os estudiosos focaram sua atenção na prática de yoga de ascetas contemporâneos, o que é algo surpreendente, se considerarmos que o yoga provavelmente se originou e se desenvolveu em um contexto ascético<sup>1</sup>. Yoga, para ascetas que o escolheram como um caminho religioso, tem significado espiritual e propósito específicos; é uma disciplina particular e, como tal, deve permanecer na esfera particular. Além disso, sendo uma experiência tão individual, os *sādhus* afirmam que ela não pode ser descrita com palavras, tampouco ser entendida por alguém que não esteja no caminho. Yoga é, de fato, um compromisso de tempo integral para os ascetas, ao passo que seu aspecto físico, como veremos, é apenas temporário. Por essa razão, as práticas de yoga que analisarei neste artigo são aquelas que os ascetas chamam de yoga “externo”, físico, ou seja, *āsanas* e *prāṇāyāmas*.

*Haṭha yoga* é o termo usual para descrever esse yoga físico. Como observa Mallinson: “A palavra *haṭha* (literalmente “força”) denota um sistema de técnicas físicas suplementares ao yoga entendido de uma perspectiva mais ampla” (2011: 770). As técnicas peculiares ao *haṭha yoga* são: *ṣaṭ karma* (purificação), *āsana* (postura), *prāṇāyāma* (controle da respiração), *mudrā* (técnicas físicas para “selar” o corpo), *bandha* (trava). Elas foram lentamente introduzidas em textos e depois compiladas na *Haṭhapradīpikā*<sup>2</sup> do século XV. Contudo, em entrevistas na Índia com ascetas pertencentes aos principais *sampradāyas* (ordens religiosas) ligadas à prática de yoga – a saber Nāgā

---

1 Acerca do que foi escrito sobre os *sādhus* e suas práticas, ver as monografias de Bouillier (2004: 157, 220-221), Clark (2006), Gross (1992: 233-256), Hausner (2007: 165-168), Oman (1903) e os artigos de Lamb (2005: 312-329 e 2012: 349-356), Mallinson (2005, 2011, 2012); quanto a textos não acadêmicos, ver Gervis (1956, 2011), Hartsuiker (2014), Levy (2010).

2 O *Dattātreyayogaśāstra* (século XIII) ensina nove técnicas de *haṭha* que vieram a ser conhecidas como *mudrās* (técnicas físicas para controlar as energias vitais); três *mudrās* são descritas no *Amṛtasiddhi* (provavelmente no século XI), enquanto três *bandhas* e três *mudrās* estão presentes no *Vivekamārtaṇḍa* (século XIII); o *Gorakṣaśataka* (século XIII) também ensina os três *bandhas*. No entanto, nenhum desses textos chama suas técnicas de *haṭha yoga*, exceto o *Dattātreyayogaśāstra*; posteriormente, vários textos incluindo a *Śivasamhitā*, *Yogabīja*, *Amaraughaprabodha* e o *Śārngadharapaddhati* também o farão (Mallinson 2011: 771).

Daśanāmīs, Nāth Yogīs, Udāsīns, bem como Vairāgīs dos *sampradāyas* Rāmānandī e Rāmānujī —, foram articuladas concepções específicas sobre *haṭha yoga* assim como uma ideia específica sobre *āsanas*.

Este artigo visa esclarecer a compreensão ascética do *haṭha yoga* e o papel dos *āsanas* na prática ascética. Inicialmente, farei algumas alusões terminológicas e teóricas sobre o mundo ascético e darei informações sobre a metodologia utilizada. Os significados de *haṭha yoga* serão então explorados principalmente a partir de uma perspectiva etnográfica e com o apoio de fontes textuais para tentar reconstruir seu uso em vários contextos ascéticos. A isso segue-se a pesquisa sobre a compreensão dos ascetas acerca dos *āsanas*.

### Breves considerações sobre os ascetas hindus

Existem várias teorias sobre a origem da tradição de renúncia na Índia. Alguns estudiosos sustentam uma raiz indígena não ariana (como Bronkhorst 1993, Pande 1978, Singh 1972), outros acreditam que ela representa o desenvolvimento lógico de ideias já presentes na cultura religiosa védica (Heerstaman 1964). As fontes védicas não fornecem uma compreensão completa e abrangente de como as tradições de renunciantes se desenvolveram, e o fato de as sociedades indianas terem experimentado os efeitos de inúmeros influxos culturais e políticos torna ainda mais difícil acompanhar o desenvolvimento das religiões indianas (Olivelle 2008: 13). O que se pode afirmar com certeza é que as tradições de renunciantes se desenvolveram ao longo dos séculos, juntamente com o desenvolvimento de teorias soteriológicas, manifestando-se em várias tendências. A variedade de caminhos ascéticos levou Burghart a dizer que “a única afirmação geral que se pode fazer acerca do ascetismo na tradição religiosa do Sul da Ásia é a de que todos os ascetas se vêem como seguidores de algum caminho que os liberta do mundo transitório (e não do mundo social), e que todos os ascetas se distinguem dos não ascetas que não buscam tal libertação” (1978: 643). Por conseguinte, há vários entendimentos sobre quem é asceta conforme os critérios escolhidos pelos diferentes grupos religiosos.

Neste artigo, eu emprego o termo “ascetas” [inglês: *ascetics*] para designar aqueles indivíduos que renunciam ou se desprendem do mundo secular seguindo as regras e ideologias das ordens religiosas nas quais foram iniciados; isso inclui manter o celibato (*brahmacarya*) para obter resultados em sua prática religiosa. Eu lido especificamente com ascetas relacionados com as principais ordens religiosas tradicionais que fazem uso do yoga como uma *sādhanā*, na qual técnicas yóguicas físicas e externas também são praticadas. Uma dessas tradições é a dos *saṃnyāsins* (“renunciantes”) do *sampradāya* Daśanāmī<sup>3</sup>, assim chamados porque renunciam à existência mundana a fim de seguir um caminho espiritual, celebrando seu funeral “humano” enquanto iniciam sua nova vida ascética. O *sampradāya* Daśanāmī constitui-se de ascetas de dez linhagens que diferem parcialmente em suas crenças e práticas, embora todos eles direcionem sua devoção para o Deus Śiva. Dentre esses *saṃnyāsins*, concentrei minha atenção nos *nāgās*, ascetas nus, organizados em sete *akhārās*, porque os *nāgā saṃnyāsins* são mais propensos a realizar práticas yóguicas e austeridades. A palavra *akhārā* significa “campo de luta”. Refere-se ao lugar onde as artes marciais são normalmente praticadas na Índia e indica a *sādhanā* física pela qual os *nāgās* passam<sup>4</sup>.

Outros grupos ascéticos, nos quais encontrei informantes interessantes sobre os assuntos de yoga externo e *āsana*, são os *akhārā* Udāsīn, os *sampradāya* Nāth bem como os *sampradāya* Rāmānandī e Rāmānujī. Por tradição, o *akhārā* Udāsīn foi fundado por Śrī Cand (1494-1629), filho

3 Para um estudo abrangente sobre o *sampradāya* Daśanāmī, ver Clark (2006).

4 Para mais informações sobre este tópico, ver Farquhar (1925), Orr (1940), Lorenzen (1978), Bouillier (1993), Pinch (2006).

do Guru Nanak. Esteve, portanto, inicialmente ligado ao Sikhismo. Como as austeridades da ordem não estavam de acordo com os ensinamentos de Guru Nanak, Śrī Cand iniciou uma nova ordem, que foi posteriormente associada aos cultos de Śiva. Segundo a tradição, o *sampradāya* Nāth foi fundado por Gorakṣanāth (discípulo de Matsyendranāth). Gorakṣanāth (hindi: *Gorakhnāth*) é considerado o responsável por várias compilações muito influentes sobre o tema do *haṭha yoga*, e os membros do *sampradāya* Nāth são, na verdade, chamados de *Yogī*<sup>5</sup>. Os Rāmānandīs e os Rāmānujīs são ascetas vaiṣṇava, devotos de Viṣṇu ou de um dos seus avatares. Pertencem ao *sampradāya* Śrī<sup>6</sup>. Rāmānujīs são seguidores da escola Viśiṣṭādvaita do Vedānta, fundada por Rāmānuja (séculos XI ao XII), e direcionam sua devoção a Viṣṇu Nārāyaṇ, enquanto os Rāmānandīs seguem igualmente a Viśiṣṭādvaita, mas de acordo com as disciplinas estabelecidas por Rāmānanda (provavelmente do século XV), e direcionam sua devoção para Rām. Já que entre os Rāmānandīs e Rāmānujīs existem vários subgrupos, concentrei-me no ramo Tyāgī porque os *tyāgīs* realizam práticas de extrema austeridade física, e alguns seguem uma *sādhanā* de yoga. Esses ascetas também são chamados de *vairāgīs* (“renunciantes”), já que sua renúncia se baseia no desinteresse e desapego dos objetos sensoriais e mundanos.

Historicamente, *Yoga* e *haṭha yoga* floresceram nos contextos esotéricos ligados a essas ordens religiosas. Segundo a clara afirmação de Sears:

No passado, o yoga [...] era uma atividade ritual altamente restrita que poderia levar tanto à libertação quanto à aquisição de poderosas habilidades mágicas, também conhecidas como *siddhis*. Ao passo que o caminho para a obtenção de *siddhis* era suficientemente poderoso a ponto de transformar um sábio em um feiticeiro, o caminho para a libertação constituía, muitas vezes, uma drástica mudança ontológica no nível da alma. Como o conhecimento do yoga dava ao praticante o potencial de transcender o reino da existência humana e de entrar num estado semelhante ao de se tornar divino, restringia-se a gurus altamente realizados e a seus pupilos mais dedicados. (2013: 47)

A evidência é que o cenário ascético indiano era fluido e permaneceu mais ou menos como tal, mesmo após a formalização das várias tradições (século XVI). A respeito disso, é interessante consultar uma descrição de Nāth Yogīs presente no *Dabistān*, obra persa composta por volta de 1655, na qual se examinam e se comparam religiões e seitas da Índia: “Quando estão entre muçulmanos, são escrupulosos sobre o jejum e a oração ritual, mas quando estão com os hindus, praticam a religião desse grupo. Nenhuma das coisas proibidas é vetada em sua seita, quer comam porco de acordo com o costume de hindus e cristãos, quer comam carne de vaca de acordo com a religião de muçulmanos e outros” (Ernst 2005: 40).

As evidências pictóricas dos praticantes da *sādhanā* de yoga apresentam práticas e vestimentas muito similares, apesar das identificações sectárias. As primeiras pinturas do Império Mughal dão vislumbres da aparência dos *yogīs*: eles têm “longos cabelos emaranhados e barbas; seus corpos são cobertos de cinzas, estão nus ou simplesmente usam uma tanga, sentam-se ao redor de fogueiras e são geralmente retratados em posturas meditativas ou praticando austeridades” (Mallinson 2013: 69). No

---

5 Ver Briggs (1938), Lorenzen & Munoz (2012) e Mallinson (2011, 2012).

6 A ligação entre Rāmānujī e Rāmānandī tem sido fonte de amplo debate não somente entre os estudiosos, mas também entre os ascetas dos dois grupos. Embora ambos sejam geralmente definidos como parte do Śrī *sampradāya*, os Rāmānandī enfatizam que são Śrī Rāmavat *sampradāya*, para manifestar sua devoção por Rām. Sobre o *sampradāya* Rāmānandī, ver Van der Veer (1998), Burghart (1978), Bevilacqua (2018). Para Rāmānujī, ver Rangarajan (1996).

entanto, eles também são claramente diferenciados de acordo com o *sampradāya* a que pertencem por meio de suas marcas sectárias. As evidências dessas pinturas sugerem que membros de vários grupos sectários podem se misturar. Nos tempos contemporâneos, essa troca fluida entre diferentes ordens ascéticas também foi encontrada em meu trabalho de campo entre os ascetas dos vários *sampradāyas*. Segundo minha experiência, nunca houve limites particulares entre os *sampradāyas*, e os ascetas errantes de determinada ordem podiam passar tempo com os de outros grupos de acordo com seus interesses religiosos e buscas espirituais. Ao longo de minha pesquisa, tornou-se evidente que há mais coisas em comum do que diferenças entre a prática de ascetas de diferentes *sampradāyas*.

### Abordagem metodológica

Para coletar dados significativos sobre o yoga praticado em diferentes ordens religiosas, é necessário olhar para seus desenvolvimentos históricos e fazer um trabalho de campo intensivo. Por esse motivo, prefiro uma metodologia interdisciplinar. Como parte do Projeto Haṭha Yoga, estou analisando como as mudanças históricas em várias ordens religiosas poderiam ter trazido um uso diferente da prática do yoga físico<sup>7</sup>. Para tal, devemos comparar o corpus textual de *haṭha yoga* com as evidências concretas da prática dos ascetas no passado e com o material etnográfico do presente. Nesta fase de minha pesquisa, coletei dados etnográficos qualitativos por meio de entrevistas, conversas informais, fotos e vídeos, passando a maior parte do tempo possível dentro de cada grupo de ascetas.

Meu primeiro período de trabalho de campo ocorreu entre outubro de 2015 e maio de 2016. Comecei em Varanasi, cidade na qual eu já havia conduzido pesquisas e que contém representantes das ordens religiosas que eu pretendia conhecer. Fiquei lá por quatro meses, antes de viajar para o Sul com o Dr. James Mallinson. Juntos, participamos da proclamação do Rājā Yogi do *sampradāya* Nāth, em Mangalore<sup>8</sup>, e depois visitamos lugares importantes (Shringeri, Panhale Kaji e Dabhoi, por exemplo) onde há evidências materiais da prática ascética histórica. Em seguida, viajei de forma independente para o Siṃhasth Melā<sup>9</sup>, em Ujjain, tendo chegado um mês antes para conversar com aqueles ascetas que já estavam lá para preparar seus acampamentos e para eu poder me locomover facilmente entre eles quando o festival tivesse começado.

Meu segundo período de trabalho de campo decorreu entre o final de dezembro de 2016 e julho de 2017. Durante esse período, frequentei o Ganga Sagar Melā<sup>10</sup>, passei algum tempo em Calcutá e explorei áreas vizinhas (como Shantiniketan, Birnagar e Tarapith), onde fui informada de que havia *yogīs* específicos, e que um encontro com eles seria proveitoso. Do Oeste de Bengala, viajei em março para Rishikesh em busca de ascetas tradicionais, em um mar de professores de yoga moderno. Em junho de 2017, participei do festival Ambubachi, em Kamakhya<sup>11</sup>. Mais uma vez, cheguei à cidade poucas semanas antes do festival para entrar em contato com ascetas locais que

---

7 O Projeto Haṭha Yoga (HYP, Haṭha Yoga Project) é um projeto de pesquisa de cinco anos (2015-2020) financiado pelo Conselho Europeu de Pesquisa e sediado na SOAS (Universidade de Londres), que visa mapear a história da prática da yoga física por meio da filologia, ou seja, o estudo de textos sobre Yoga e Etnografia, ou seja, trabalho de campo entre os praticantes de yoga.

8 Ver Bouillier (2008).

9 O Kumbh Melā é um grande encontro religioso realizado em Haridvar, Ujjain, Prayag, Nasik. O Nasik e o Ujjain Melās também são chamados de Siṃhasth. Em qualquer lugar, o Kumbh Melā é realizado uma vez em doze anos. Em Haridvar e Prayag é celebrado também o Ardh (metade) Kumbh Melā seis anos após um Melā completo.

10 Este festival é comemorado na Ilha Sagar, na Baía de Bengala. Milhares de peregrinos chegam no dia de Makar Sankranti (14 de janeiro) para dar um mergulho sagrado na confluência do rio Ganges e da Baía de Bengala.

poderiam facilitar as apresentações aos *sādhus* que chegavam para o evento. Minha presença persistente em *melās* religiosas (festivais) e minha transição entre vários grupos criaram consciência e apoio entre aqueles *sādhus* que conheci em múltiplos contextos. Ter passado longos períodos no mesmo lugar com os *sādhus* escolhidos facilitou conversas estimulantes sobre *haṭha yoga* e *āsanas*, à medida que os *sādhus* me mostravam algumas posturas para ajudar na pesquisa<sup>12</sup>. Alguns *sādhus* estavam até dispostos a me dar algumas aulas de *yogāsana*, mesmo sem iniciação. Também assisti a algumas performances de *āsanas* durante esses encontros religiosos. Como a prática do *yogāsana* pertence à esfera privada da vida de um asceta, a maioria dos meus dados provém de conversas. Conversei propriamente com cerca de oitenta *sādhus* até hoje, como parte deste trabalho de campo.

No entanto, criar uma conexão com os ascetas não foi sempre fácil. Os ascetas geralmente reagem de uma entre duas formas opostas à minha pesquisa: positivamente ou ceticamente. Os “ascetas positivos” apreciavam o fato de que estrangeiros estivessem interessados na cultura indiana e se esforçassem para entender um assunto religioso importante como o Yoga. Eles estavam à vontade para responder minhas perguntas, dando exemplos e formulando seu entendimento sobre o Yoga em suas práticas religiosas, enquanto salientavam que as especificidades de suas práticas, por fazerem parte da *sādhanā* deles, não poderiam ser divulgadas. Por essa razão, houve ascetas que reagiram de maneira cética. Esses ascetas não entendiam a razão por trás da coleta de informações de uma variedade de *sādhus* em vez de praticar e entender Yoga pessoalmente. Respeitei o ceticismo deles porque é um fundamento ético importante do meu trabalho de campo que eu tenha plena consciência e apoio de meus informantes quando coletar dados, e que eles estejam satisfeitos com sua publicação. Nada de “segredo” será revelado.

### **O entendimento dos ascetas do *haṭha yoga***

Como já mencionado, *haṭha yoga* denota, em textos, um sistema de técnicas físicas, às quais foram atribuídos vários resultados ao longo dos séculos: a elevação e a preservação do *bindu* (“sêmen”), a unificação dos *vāyus* e a elevação da *kuṇḍalinī*. Como Mallinson explica:

Nas primeiras formulações, [...] a característica distintiva do *haṭha* é uma variedade de técnicas físicas usadas para manter *bindu* ou *amṛta*, isto é, o sêmen, na cabeça. Em contraste com tais formulações, obras de Nāth contemporâneos enfatizam o propósito de seu yoga, o qual eles não denominam *haṭha*, como sendo a elevação de *Kuṇḍalinī*. [...] Em obras posteriores de Nāth e de outras obras Śākta do cânone, a cooptação das técnicas de *haṭha* (juntamente com seus nomes) é mais desenvolvida, de modo que a proposta dos *mudrās haṭha-yóguicos* na *Śivasamhitā* se tornaram a elevação da *kuṇḍalinī*, e *bindudhāraṇa* não é mencionado.

Apesar da diversidade de explicações, os principais objetivos das técnicas de *haṭha* permaneceram sendo a obtenção dos *siddhis* (“poderes”) e *mukti* (“libertação”).

---

11 O Ambubachi Mela celebra o curso anual de menstruação da deusa Kamakhya. Acredita-se também que, durante este período, a chuva das monções e o poder de nutrição da menstruação da Mãe Terra se misturam.

12 Por exemplo, em Rishikesh, um Udāsīn me disse "já que você está tirando fotos, então eu vou lhe mostrar mais *āsanas*".

Durante minhas conversas com os *sādhus*, o termo *haṭha yoga* foi muito raramente usado. Sendo assim, tive de perguntar diretamente sobre o entendimento deles acerca do *haṭha yoga*. Durante essas interações, percebi que, embora o entendimento ascético de *haṭha yoga* tivesse algumas nuances diferentes, ele tinha amplamente um único significado: *haṭha yoga* é análogo a *tapasyā* (“austeridades”), ou melhor, é a forte determinação que pode levar a *tapasyā*. Descreverei a compreensão dominante sobre *haṭha yoga* como *tapasyā* antes de elaborar as discussões mais sutis, que incluem o entendimento do *haṭha yoga* como a) a união do sol e da lua, b) estritamente conectado com *prāṇāyāma* e c) uma prática física para o corpo.

### **O *haṭha yoga* como uma forte determinação**

De acordo com a maioria dos ascetas entrevistados, *haṭha yoga* não é um sistema de yoga; representa sobretudo uma atitude mental, definida por uma *tyāginī* (mulher asceta do *sampradāya* Rāmānandi) como *dr̥ḍh saṅkalp*: uma intenção firme de realizar ou alcançar um objetivo. Por essa razão, o *haṭha yoga* é frequentemente relacionado com *tapasyā* (“austeridade”). A palavra *tapasyā* vem de *tap* (“aquecer”) e *tapas* (“calor”), que significa fogo interior mental-espiritual resultante de austeridades realizadas por meio da forte determinação<sup>13</sup>. *Tapasyā* pode referir-se a práticas específicas que são realizadas durante uma determinada época do ano, como *dhūnī tap* (sentar-se sob o sol do meio-dia cercado por um anel de estreme de vaca em chamas) durante a estação quente, ou *jal tap* (permanecer na água por várias horas do dia) durante o inverno; ou austeridades que duram anos, como ficar em pé, mantendo o braço elevado, permanecendo em silêncio e assim por diante. No entanto, também é considerado *tapasyā* fazer um voto de comer apenas frutas ou beber apenas suco, comportamentos que são igualmente compreendidos e tidos como exemplos de *haṭha yoga*. Existem algumas razões por trás da escolha de realizar *tapasyā*: alguns ascetas o fazem como um voto que os levará a finalmente encontrarem Deus; outros esperam obter poderes específicos, enquanto outros declaram que o fazem para o bem da sociedade, tentando também dar exemplos de comprometimento religioso para os chefes de família.

Em Varanasi, conheci um *saṁnyāsīn* que tem permanecido sentado durante todo o dia em *padmāsana* durante os últimos dez anos, em Lalitā Ghāṭ. “Ele sempre anda descalço, faz peregrinações descalço, senta-se nessa posição o dia todo, isso é *haṭha yoga*, senhora”, disse-me uma das pessoas leigas que estavam com ele. Em outro exemplo, um Nāth em Mangalore me disse que, em seu *sampradāya*, *haṭha yoga* significa seguir as regras e comportamentos do *sampradāya* por toda a vida, ou seja, é uma intenção estrita de estar comprometido com a vida ascética.

Tive uma prova adicional dessa conexão em Ujjain quando fui encontrar um *ūrdhvbāhu* (*sādhu* que mantém seu braço elevado) do Āvāhan Akhārā, porque na placa do lado de fora de seu acampamento ele era denominado *haṭhayogī*. Fui até ele para perguntar sobre sua *tapasyā* e o título de *haṭhayogī*. Ele respondeu que, como pratica *tapasyā* (o que ele tem feito nos últimos trinta e cinco anos), é considerado um *haṭhayogī*. Segundo ele, aqueles que praticam *tapasyā* são *haṭhayogīs*, porque *haṭha yoga* significa tomar uma decisão e aderir a ela até que traga resultados. Ele não se importa com *āsana* e *prāṇāyāma*, e nunca fez nenhuma dessas práticas, já que sua *sādhanā* se baseava completamente em *tapasyā*.

Pode-se pressupor essa compreensão do *haṭha yoga* como algo que leva a *tapasyā* tanto em fontes textuais como visuais. Textos antigos como o *Amanaska* afirmam que o *rājā yoga* é superior ao

---

13 Nas tradições religiosas indianas, as ofertas de fogo sacrificial são usadas para queimar o denso e torná-lo sutil. No entanto, entre os ascetas, o fogo físico do sacrifício é substituído pelo calor gerado dentro de si mesmo devido a uma vida de austeridade. Existem dois tipos de fogo interno, um mental-espiritual e outro físico (que alcança objetivos práticos, como a digestão e o aquecimento do corpo).

*haṭha yoga* porque não demanda esforço, implicando, portanto, que o *haṭha yoga* requeira esforço (Birch 2011: 527), enquanto o *Laghuyogavāsiṣṭha* descreve o *haṭha yoga* como causador de sofrimento (Birch 2011: 531).

Uma associação entre *haṭha yoga* e dor foi repetida por um Udāsīn em Rishikesh. Ele relatou que Deus não gosta de *haṭha yoga* porque cria sofrimento; suas práticas são dolorosas, e a dor pode, na verdade, levar a mente a pensar mais. Ele deu um exemplo de sua experiência pessoal. Ele tinha feito um voto de silêncio total (*mauna vrata*), mas estava sofrendo porque quando seus amigos chegavam, ele não podia falar com eles. Então, depois de nove anos dessa *tapasyā*, ele decidiu falar apenas quatro horas por dia, das oito da noite até a meia-noite, para poder conversar com seus amigos naquele horário específico; ele relatou que manteve essa prática por dezoito anos.

Na evidência textual, a palavra *haṭha* é frequentemente associada à idéia de “força, esforço” e *tapasyā*. Monier-Williams descreveu o *haṭha yoga* como um “tipo de Yoga forçada ou meditação abstrata (forçando a mente a se retrair de objetos externos; tratada no *Haṭha Pradīpikā* de Svātmārāma e executada com muita autotortura, como ficar de pé sobre uma perna, manter os braços erguidos, inalar fumaça com a cabeça invertida &c.)” (1964: 1297). Essa definição do século XIX reproduz vigorosamente as explicações dos ascetas indianos contemporâneos. Mallinson supõe que as técnicas *haṭha* eram originalmente assim chamadas “porque, tal como o *tapas* (“ascetismo”), com o qual estavam associadas, elas eram difíceis e forçavam seus resultados a acontecerem” (2011: 770). Da mesma forma, o estudo de Briggs de 1938 sobre Nath Yogis observa que “jejuns, mortificações e disciplinas ascéticas geralmente se enquadram no campo da prática do Yoga. A disciplina corporal tornou-se um meio para promover o controle mental.” (1938: 259). De fato, já no *Mahābhārata* (ca. 300 a.C. a 300 d.C.) a palavra *yogī* denotava um homem que praticava austeridades religiosas e ascetismo, um celibatário capaz de alcançar grandes virtudes e poderes mais elevados.

Entre os ascetas, os significados de *tapasyā* e *haṭha yoga* frequentemente se sobrepõem; às vezes parece que *tapasyā* é a prática em si, enquanto a abordagem/método através do qual ela é realizada é *haṭha yoga*, a determinação estrita necessária para suportar as práticas mais extremas. Houve notável continuidade nas práticas e associações entre yoga e *tapasyā* na prática ascética ao longo do tempo.

As evidências encontradas em construções e obras de arte reforçam ainda mais a confluência entre yoga e *tapasyā*; os *yogīs* eram frequentemente representados como *tapasvins*. Os ascetas são frequentemente esculpidos em posição de pé, às vezes enquanto realizam austeridades como o *ūrdhvaḥāhu*. Por exemplo, entre as esculturas de Rani Ki Vav em Patan, Gujarat, do século XI, os *ūrdhvaḥāhus* são usados como motivos decorativos para preencher os espaços entre as divindades principais. As belas-artes fornecem inúmeros exemplos de sábios e *yogīs*, retratados em pequenas reuniões ou durante a execução de austeridades, mas raramente de *āsanas*. Um excelente exemplo figurativo de ambas práticas é uma aquarela do século XVIII, de Jodhpur, que mostra Rām entrando na floresta dos sábios. Nela, os sábios são ilustrados como *yogīs* de distintas tradições sectárias, alguns realizando austeridades como balançar para trás e para frente através de uma fogueira, ou levantando-se sobre uma perna, ou segurando os dois braços para cima (Diamond 2013: 206).

No cânone de *haṭha yoga*, a palavra *haṭha* não é usada para denotar um esforço vigoroso e violento. Pelo contrário, a *Haṭhapradīpikā* afirma que o esforço é um dos seis obstáculos ao *haṭha yoga* (Birch 2011: 532).<sup>14</sup> Svātmārāma, o autor do *Haṭhapradīpikā*, rejeita algumas práticas que estão intimamente associadas com o comportamento ascético: “[...] Gorakṣa diz: ‘Deve-se evitar áreas marginais onde há pessoas más, o uso de fogo, mulheres e viagens, tomar banho cedo pela manhã,

---

14 Os outros são comer em excesso, tagarelar, adesão às regras (como tomar banhos frios pela manhã, comer à noite ou comer apenas frutas), a companhia de homens e a instabilidade.

jejum e assim por diante, e observâncias que causem sofrimento ao corpo’.”(1:61).<sup>15</sup> O uso de fogo, viajar, tomar banho no início da manhã, jejum e atividades físicas árduas são geralmente típicos de ascetas, especialmente aqueles relacionados com austeridades. Muitos ascetas têm uma *dhūnī* (lugar de fogo sagrado), vagam de um lugar para outro, tomam banho assim que acordam, jejuam e, se considerarmos a prática de *āsanas* ou *tapasyā*, fazem atividades físicas penosas. É provável que Svātmārāma quisesse apresentar o *haṭha yoga* como uma prática adequada para todos, dissociando-a das práticas mais extremas que não seriam adequadas ou atraentes para chefes de família, concentrando a atenção sobretudo em práticas físicas. Efetivamente, é provável que os textos de *haṭha yoga* tenham sido escritos por devotos brâmanes ou seguidores de determinados gurus, “trabalhando” para patronos específicos a fim de promover os ensinamentos de yoga. O fato de eles não exortarem as pessoas a se juntar a uma seita específica faz com que eles se pareçam com livros gerais que devem ser estudados sob a orientação de um guru pessoal.<sup>16</sup>

Minha pesquisa de campo indica que, para a maioria dos ascetas contemporâneos, os textos não fazem parte de sua prática nem são referência para a experiência. Em Kamakhya, um Nāth explicou sucintamente que: “essas obras [textos escritos] são para *saṃsārik log*<sup>17</sup> (“leigos”), para aquelas pessoas que não podem praticar yoga constantemente. Caso contrário, você apenas precisa ter o seu *āsana* — *siddhāsana*, *padmāsana* — e horas disponíveis para fazer suas atividades. Em suma, o *yogī* é tradicionalmente também um *tapasvin*<sup>18</sup>, e, de acordo com a compreensão ascética contemporânea, o *tapasvin* é teoricamente um *haṭhayogī*.

### ***Haṭha yoga* como a união do Sol e da Lua**

Apenas três ascetas que entrevistei explicaram o *haṭha yoga* como sendo a união entre o sol e a lua (seu chamado “significado esotérico”, ver Birch 2011). Um deles foi um Nāth que atuava nas atividades da editora do templo Gorakhnāth, em Gorakhpur. Ele tinha, portanto, mais conhecimento teórico sobre *haṭha yoga* do que muitos ascetas de seu *sampradāya* que não fizeram essa interpretação. O segundo foi um vaiṣṇava pertencente ao *sampradāya* Svāmī Nārāyaṇ, que estudou yoga de várias perspectivas e em vários centros. O terceiro foi um praticante do Kaula Mārg, que estudou os textos de *haṭha yoga* por si só e lamentou o fato de a maioria dos *sādhus* serem ignorantes e não conhecerem o real significado da prática. É interessante notar a relativa infreqüência dessa compreensão do *haṭha yoga* na estética contemporânea, comparada à sua aceitação geral nos meios

---

15 Tradução [para o inglês] de James Mallinson.

16 Uma análise adequada de cada texto de *haṭha yoga*, sua origem, antecedentes históricos e religiosos seria útil para um melhor entendimento das questões de patrocínio e audiência. Enfim, uma comparação entre textos em sânscrito e textos em línguas vernáculas pode trazer à luz diferenças interessantes ou novas pistas sobre o uso desses textos. Talvez, textos sânscritos visando um público mais amplo deixassem de lado as austeridades, ou seja, *tapasyā*, propriamente praticadas pelos ascetas. Portanto, eles provavelmente tinham um propósito similar ao dos livros de yoga de hoje: atrair pessoas e seu apoio econômico com práticas que poderiam levar ao *dhyāna yoga*. Provavelmente, o *haṭha yoga* praticado entre ascetas é mais facilmente encontrado em textos vernaculares produzidos dentro de *sampradāyas*, circulando apenas no meio *sampradāyik* para fins de prática individual de seus ascetas do que em obras sânscritas. Por exemplo, ao analisar a literatura secundária sobre a produção textual do *sampradāya* Rāmānandī, deparei-me com algumas obras — o *Siddhānta Paṭal*, o *Yoga Cintāmaṇi* e o *Ātmabodha* — que lidam com uma *tapasī sādhanā* altamente permeada por temas de *haṭha yoga*.

17 Pessoas que fazem parte do *saṃsāra* (o mundo mundano), isto é, leigos.

18 Mas o *yogī* não é apenas um *tapasvin*, pois existem várias formas de *sādhanā* de yoga. Por exemplo, de acordo com o *Bhagavad Gītā* 6.46, o *yogī* é superior ao *tapasvin* (ver Mallinson & Singleton 2017: 17).



globais de yoga do século XX e XXI. Isso corroboraria ainda mais a hipótese de que muito poucos ascetas examinam fontes textuais para sua compreensão de práticas e teorias, já que essas se baseiam mais nos ensinamentos de gurus ou de outros ascetas.

Há certamente referências textuais para essa interpretação do *haṭha yoga*. A *Jayadrathayāmala* tântrica, que antecede as descrições das primeiras técnicas de *haṭha yoga*, associa a sílaba *ṭha* com a lua.<sup>19</sup> O *Amṛtasiddhi* (datado em torno do século XI) interpreta o Yoga — mas não o *haṭha yoga* — como a união do sol e da lua (Birch 2011: 533). Briggs relata a presença dessa compreensão de *haṭha* em um comentário sobre o verso 1 do *Gorakṣa Paddhāti*, no qual se afirma que *ha* significa o sol, e *ṭha*, a lua; e que sua união é chamada *Yoga* (e não *haṭha yoga*) (1938: 274).

Somente no *Yogabīja*, texto geralmente atribuído a Gorakṣanātha (do século XII ao XIII), encontramos uma definição inicial de *haṭha* como a união do sol e da lua. No entanto, Mallinson argumentou que o *Yogabīja* pode provavelmente ser uma compilação posterior — que, entretanto, é anterior a 1450 d.C., já que a *Haṭhapradīpikā* retoma trechos dele — porque não há evidências manuscritas que apoiem a atribuição de sua autoria a Gorakṣanātha, e muitos versos se devem a textos de *haṭha* anteriores (2008: 9). E Birch propõe que a compreensão contemporânea de *haṭha* com este significado possa ser um resultado do comentário de Srisa Chandra Vasu sobre sua tradução em inglês da *Gheraṇḍa Saṃhitā*, no final do século XIX (Birch 2011: 532). No entanto, um texto do Pāñcarātra medieval, o *Jayākhyasaṃhitā*, equipara o sol à inspiração e à sílaba *ha*, enquanto o *Tantrāloka* de Abhinavagupta iguala o sol e a lua às respirações de entrada e de saída, respectivamente (Birch 2011: 532-533). Essa associação das práticas de *haṭha* com a respiração nos leva à outra explicação de *haṭha*, que a conecta com *prāṇāyāma* (práticas de respiração).

### **Haṭha yoga como disciplina de manipulação da respiração**

A ideia de *haṭha yoga* como manipulação dos ventos internos (*vāyus*) e retenção da respiração foi mencionada por pouquíssimos ascetas. Um guru do *sampradāya* Rāmānujī, associou firmemente o *haṭha yoga* com *prāṇāyāma*. Ele enfatizou que o objetivo do *haṭha yoga* é alcançar *keval kumbhak* (retenção da respiração desacompanhada de métodos específicos de inalação e exalação) e, assim, chegar ao *samādhi*. Dessa maneira, segundo ele, o *haṭhayogī* atinge um estágio em que não irá respirar de novo se não quiser e, ao fazê-lo, pode levar seu corpo à morte. Portanto, o estágio final de *haṭha yoga* seria a morte do *yogī* que permanece em *samādhi*. As primeiras referências a esse entendimento são aplicadas ao cânone de *haṭha yoga* no *Amaraughaprabodha* (século XIV), no qual o *haṭha yoga* é na verdade descrito como "aquilo que tem a intenção de parar a respiração" (Birch 2011: 547). Um texto budista da tradição Kalacakra, o *Vimalaprabhā* (por volta dos séculos X-XI), também associa *haṭha yoga* com a respiração: é a prática que faz com que o *prāṇa* flua no canal do meio e detenha o *bindu* do *bodhicitta* (Birch 2011: 536). Briggs relata uma definição de *haṭha yoga* que enfatiza o *prāṇāyāma*: *haṭha yoga* usaria métodos físicos para produzir uma supressão voluntária da respiração no corpo para obter vários estados mentais (1938: 273).

O controle da respiração é uma das características mais recorrentes da prática da meditação desde os primeiros tempos. J. Bronkhorst relata o episódio do *Majjhima Nikāya*, do cânone budista pali, no qual Buda afirma que tentou dois métodos ascéticos antes de sua iluminação: meditação sem respiração e ingestão reduzida de comida, práticas que Buda, afinal, julgou sem valor para a obtenção da salvação (1993: 1-3). A *Śvetāsvatara Upaniṣad* afirma que é necessário suprimir a respiração e controlar os movimentos dos *vāyus*, embora não se trate de uma supressão completa, mas sobretudo

---

<sup>19</sup> Seguindo o trabalho de Sanderson (2002: 1-2), Birch observa que o *Jayadrathayāmala* é mencionado por Kṣemarāja, que floresceu em cerca de 1000-1050 d.C., antecedendo assim os primeiros textos *haṭha*.

de uma diminuição (Bronkhorst 1993: 47). Assim, a prática de reter a respiração não foi inicialmente categorizada com o rótulo *haṭha yoga*, mas poderia estar conectada com uma gama mais ampla de práticas ascéticas. Por exemplo, Grierson (citado por Briggs, 1938) relacionou *haṭha yoga* a um método no qual o controle da respiração leva ao controle e à transcendência dos outros dois elementos que constituem o “eu inferior”, ou seja, o poder sexual e a mente (1938: 273). Uma explicação semelhante me foi dada por vários ascetas. De acordo com essa ideia (cujo primeiro ensinamento textual está no *Amṛtasiddhi*), respiração, mente e *vīrya* (“esperma”) têm *śakti* (“energia”) análoga; se a respiração parar, o *vīrya* e a mente também param. Por outro lado, se você controla a mente, alguns acreditam que a respiração para, assim como o *vīrya*. Esse processo é entendido por alguns como o do *haṭha yoga*. De acordo com um *tyāgī*:

Quando comemos, criamos nosso sangue. Inicialmente o sangue é *kaccā* (“imperfeito”). O sangue *kacca* desce até os testículos e lá se torna *pakkā* (“maduro”). Portanto, do sangue vem a *śakti* que se torna *pakkā* nos testículos, e é aí que você tem de controlá-la [...]. Quando o homem tem controle total sobre seu corpo, pode remover doenças apenas pensando nelas. Isso acontece quando você tem força, e com o *tapasyā* você obtém tudo isso.

Outro *tyāgī* do *sampradāya* Rāmānandī descreveu o *haṭha yoga* com estas palavras:

Quando você quer parar sua respiração até certo ponto, quando você faz isso, então *haṭha* acontece. O exercício de *haṭha yoga* é parar o fluxo do *prāṇa* em *idā* e *piṅgalā* para convergi-lo em *suṣumnā*. E isso serve para acordar a *kuṇḍalinī*. Na parte inferior das *nāḍīs* habita a *kuṇḍalinī*, em um ponto que é chamado de maneira diferente de acordo com a experiência da pessoa. A *Kuṇḍalinī* está lá como que inconsciente. Graças às ondas feitas pelo *prāṇāyāma*, fica quente ali, então a *Kuṇḍalinī* precisa tossir e, ao fazê-lo, ela abre a boca e sobe a *nāḍī* do meio, a qual passa pelas costas.

Um *yogī* também pode ter o objetivo de diminuir a frequência da respiração. Por exemplo, certo *tyāgī* afirmou que o tempo sem respirar deveria ser aumentado lentamente. Para realizar isso no início de sua prática, ele verificou o comprimento de suas exalações através de um *yantra* (diagrama usualmente associado a uma divindade, mantra ou ritual em particular). Embora ele não tenha explicado os detalhes de seu funcionamento, o *tyāgī* afirmou que através do uso do *yantra* poderia mapear seus progressos, diminuindo lentamente sua respiração, até que ela fosse completamente internalizada. Segundo ele, quando o *prāṇa* não é respirado para fora, entra no *trikuṭī* (entre as sobrancelhas), e isso levaria ao *samādhi* porque “quando você interioriza a respiração, até a sua visão se torna uma visão interna, e isso permite que você visualize deus dentro de você”.

## ***Haṭha yoga como kriyā ou como prática física***

Em contextos ascéticos, a palavra *kriyā* (que poderia ser traduzida como "ação") geralmente caracteriza técnicas ou práticas dentro de uma disciplina de yoga destinada a alcançar um resultado<sup>20</sup> específico.

Alguns ascetas enfatizaram *kriyās* como sendo uma característica marcante do *haṭha yoga*. Por exemplo, um *saṃnyāsin* em Rishikesh disse: “O *haṭha yoga* tem seis *kriyās* importantes: *neti*, *dhauti*, *kuñjal*, *gaṇeś*, *khecarī*, *vajrolī*. Esses são os seis *kriyās* do *haṭha yoga*”. Para aqueles que não estão familiarizados com essas técnicas, em geral, *neti* (para ascetas) é uma técnica de limpeza das passagens nasais, na qual se insere um fio de algodão na narina, puxando-o para fora da boca e movendo-o para frente e para trás<sup>21</sup>. *Dhauti* é uma técnica de limpeza do estômago, na qual se engole um pedaço de pano enquanto se segura em uma das extremidades e, em seguida, ela é lentamente extraída. Os intestinos são limpos por *gaṇeś kriya*, a ativação do movimento intestinal, para a qual se insere, em posição de agachamento, um dedo untado ou úmido no ânus. Gira-se o dedo no sentido horário/anti-horário alternadamente enquanto se aplica uma pressão suave ao longo das paredes internas. A técnica do *navli* é uma limpeza muscular dos órgãos internos, na qual se tensionam os músculos abdominais de tal forma que eles formam uma coluna vertical que também pode ser rolada de lado a lado, aplicando-se uma pressão variável nos órgãos. *Kuñjal/gajakaraṇī* é uma técnica de limpeza do estômago por meio de ingestão de água e regurgitação. *Vajrolī* é uma técnica do líquido sugado na bexiga por meio de um tubo inserido na uretra. *Khecarī* é uma técnica destinada a parar *bindu*, uma vez elevados os canais altos do corpo, por meio da soltura da cabeça, voltando a língua para trás na garganta e para dentro da cavidade nasal. No entanto, existem várias práticas associadas a todos esses termos, conforme cada tradição.

Em Kamakhya, conheci outro *saṃnyāsin* que fez um pequeno discurso durante o Dia Internacional do Yoga em 2017. Ele disse que os *nāgā sādhus* são aqueles que praticam o *haṭha yoga*; *haṭha yoga* é aquela seção do yoga na qual o *kriyā* acontece. Ele acrescentou que os *nāgās* conhecem todos os *kriyās* do *haṭha yoga*. Depois, realizou *navli* e listou alguns outros *kriyās*: *neti*, *dhauti* e *vajrolī*. Ele enfatizou que *āsanas* e *prāṇāyāmas* são práticas fáceis e, portanto, para todos, enquanto o *haṭha yoga* é apenas para os *sādhus* porque somente eles têm *haṭha* (“a intenção”), e isso vem diretamente de Brahman. Dessa forma, a sua compreensão do *haṭha yoga* também remete à primeira compreensão de *haṭha yoga*, equivalente a *tapasyā*. Em uma conversa particular, esse *sādhu* explicou o *haṭha yoga* como a intenção trazida a *tapasyā* porque, com as austeridades, o indivíduo mantém os sentidos sob controle.

Um *saṃnyāsin* tântrico de Birnagar disse que se reconhece um *yogī* por sua capacidade de executar *kriyā*, uma vez que possui pleno conhecimento e controle do corpo. Ele deu este exemplo: se você vomitar usando os dedos, isso não é um *kriyā*, mas se você sabe como fazer o vômito surgir, isso sim é um *kriyā*. Perguntei a ele quantos *kriyās* existem. Ele respondeu que há tantos quanto o número de tradições, e novos *kriyās* são constantemente inventados. Ele então explicou o significado do *haṭha*

---

20 É interessante notar que, na *Bhagavad Gītā*, Kṛṣṇa descreve o *kriyā yoga* como as neutralizações do sopro de saída e de entrada respiratória (oferecendo respiração inspirada ao sopro de saída e oferecendo o sopro de saída ao sopro inalatório) a fim de liberar a força vital do coração para controlá-la, uma técnica que, como vimos, foi posteriormente associada ao *haṭha yoga*. Patañjali, em vez disso, descreve *kriyā yoga* como necessário para a mente distraída, dizendo também que *kriyā yoga* é ascetismo, recitação e devoção a Īsvara, e "seu propósito é o cultivo de samādhi ou a atenuação das aflições" (1.2.1-2). Estudos mais detalhados seriam necessários para verificar as conexões entre essas definições de *kriyā yoga* e o desenvolvimento do significado de *haṭha yoga*.

21 Muitos ascetas usam também *jal neti*, substituindo o fio por água. Por exemplo, eu vi um *saṃnyāsin* “bebendo” água através de ambas as narinas ao mesmo tempo, para expeli-lo de sua boca.

yoga: “*Haṭha yoga*, *yogāsanas* são como ginástica, mas a diferença é que no *haṭha yoga* existe a intenção. *Āsanas* são puros exercícios físicos, cuja finalidade é fortalecer o corpo, já que é preciso ter pleno controle do corpo.”

Da mesma forma, um *saṃnyāsin* muito idoso que conheci em Kolkata alegou que o *haṭha yoga* é yoga físico, cuja finalidade é evitar que o corpo contraia doenças e pare de ser preguiçoso. Ele expandiu essa ideia, observando que outro propósito desse yoga físico é reduzir a respiração, pois quando a respiração é reduzida, a mente se estabiliza, e a vida fica mais longa. Segundo ele, *haṭha yoga* nada tem a ver com meditação; a meditação é a única maneira de alcançar o Absoluto, é a “diversão” da prática de yoga, enquanto *āsanas* são a parte dolorosa.

Um *saṃnyāsin/tapasvin* de Shantiniketan explicou que o *haṭha yoga* é destinado ao corpo, e é constituído de técnicas físicas (como *āsanas*, *prāṇāyāmas*, *mudrās*) cuja finalidade é manter o corpo *sthir* (“estável”). *Haṭha yoga* seria, então, necessário no início da *sādhana*, para a saúde e bem-estar do corpo. Ele também acrescentou que em *haṭha yoga* é necessário desenvolver *kriyās*, como *vajrolī*. Ele alegou ter praticado todos os *kriyās* e explicou que continua praticando um pouco de *haṭha yoga* para manter seu corpo saudável. Curiosamente, esses *sādhus* deram uma definição de *haṭha yoga* bastante similar àquela dada por muitos *sādhus* enquanto falavam sobre o propósito dos *āsanas*.

### **O entendimento ascético dos āsanas**

Para a maioria dos *sādhus* que entrevistei, *āsanas* são práticas cujo único propósito é tornar o corpo saudável e *sthir*, estável, porque quando o corpo está estável, a mente fica estável, e torna-se mais fácil meditar.

Reproduzo aqui trechos de conversas que tive com um *tyāgī* sobre esse assunto.

T: Você tem de fazer um *āsana* regular/simples (*sādā*), então todos os outros *āsanas* são *sādā*, eles se tornam bons por conta própria.

D: Então, qual é o propósito de aprender outros *āsanas*?

T: Outros *āsanas* são ensinados porque quando você se senta em um *āsana*, seu corpo pode ficar rígido. Se o seu corpo não está estável, você pode trazê-lo de volta a uma condição confortável graças a outros *āsanas*. Outros *āsanas* são feitos quando o corpo precisa deles. Não é preciso perder tempo fazendo muitos *āsanas*; você se concentra em passar horas em uma posição porque é nesta posição que faz o seu "trabalho".

D: Então, se você mudar de *āsana*, por quanto tempo deve permanecer nele?

T: Apenas por um ou dois minutos, não mais do que isso. Se alguém gasta tempo fazendo todos os *āsanas*, então não há tempo para o único *āsana* que é realmente necessário.

Essa compreensão de *āsana* é difundida entre os ascetas. Vários *sādhus* me disseram que, uma vez que eles são capazes de fazer os *āsanas siddh*, ou seja, aperfeiçoados/realizados, eles param de praticá-los. Não há necessidade de continuar a fazê-los, a não ser quando surge a necessidade, isto é, para aliviar problemas físicos particulares. Por exemplo, uma *tyāginī* de Varanasi me disse que

retornou à prática de *āsanas* para perder peso<sup>22</sup>. Um Rāmānujī de Varanasi disse que faz alguns *āsanas* quando tem de participar de alguma competição *yogāsana* e, em geral, se tiver tempo livre.

Em Ujjain, um *saṃnyāsin* me disse que sequer é necessário realizar plenamente o estágio *āsana*: ele aprendeu apenas alguns *āsanas* e métodos de *prāṇāyāma* porque foi capaz de alcançar seu propósito sem dominá-los todos completamente. Um Rāmānujī de Ujjain enfatizou a inutilidade das práticas físicas. Ele disse: "Pratiquei todos os *āsanas*, os [ṣaṭ] *karmas*, os *kriyās* e os *mudrās*, e não obtive nenhuma *śānti* (paz). São práticas físicas, você não precisa perder tempo com elas; se você está procurando yoga, então tem de fazer *dhyāna*. Através dele você obtém *jñāna* e, então, Yoga (união com o Paramātmā). O único caminho é *dhyāna yoga*. Mas sem um verdadeiro guru, você não consegue alcançar resultado algum<sup>23</sup>."

Parece que há duas idéias de *āsanas* nos meios ascéticos. Por um lado, existem *āsanas* usados como posições estáveis e sentadas para praticar *dhyāna*, em particular *sukhāsana*, *siddhāsana* e *padmāsana*<sup>24</sup>. Essas posições sentadas são mencionadas e descritas em quase todos os textos sobre o *haṭha yoga*.

Por outro lado, existem posturas cuja finalidade é manter o corpo saudável, evitando doenças. Por isso, são frequentemente associadas com exercícios (*vyāyām*). Uma mulher asceta me disse que "vyāyām serve para tornar seu corpo forte e suave. *Āsanas*, para quando você se cansar; você não faz *āsanas* por mais de dois minutos, você pode fazer *vyāyām* por cinco a trinta minutos para preparar seu corpo."

Muitas vezes os ascetas sequer sabem o nome de um *āsana* em particular, e quando lhes perguntam quantos *āsanas* existem, dão uma resposta mítica, às vezes semelhante à resposta do *Gheraṇḍa Saṃhitā* (2.1). Um *tyāgī* disse que existem oitenta e quatro *lakhs* de *āsanas* (8.400.000), no entanto, oitenta e quatro são os principais, e dentre estes, trinta e dois são importantes; dentre estes trinta e dois, dezesseis são importantes e, dentre estes, oito; dentre estes oito, há quatro e, finalmente, apenas um é o mais importante: *siddhāsana*, a postura que se usa para meditar.

Essa associação de superficialidade com os *āsanas* não sentados também é encontrada em textos antigos de Yoga que lidam principalmente com os *āsanas* sentados, usados para o controle da respiração e a meditação. No *Pātañjalayogaśāstra*, diz-se que *āsana* é *sthirasukham*, estável (*sthira*) e confortável (*sukham*), mas somente no *Bhāṣya*, o comentário do *śāstra*, eles estão listados; eles são treze "e outros", mas não são descritos. A prioridade dada à postura sentada é típica em trabalhos escritos até a primeira metade do segundo milênio, quando *āsanas* mais complexos começaram a ser descritos. Por exemplo, a *Haṭhapradīpikā* descreve quinze *āsanas*, dos quais oito não são posturas sentadas (Mallinson e Singleton 2017:87).

---

22 Um *saṃnyāsin* do *akhārā* Āvāhan disse que costumava fazer setenta e quatro *āsanas* *siddh*, mas sofreu um acidente: um carro bateu nele enquanto estava comendo na estação de trem de Nova Deli. Ele passou três dias em coma, e depois disso (em 2015) parou de praticar *āsanas*. Efetivamente, embora se afirme que *yogāsanas* curem doenças e resolvam problemas físicos, vários *sādhus* que são praticantes de *āsanas* pararam de praticá-los logo que adoeceram para usar métodos diferentes. Em muitos casos, eles seguem uma receita médica ou atribuem uma cura a si mesmos.

23 Sua declaração se assemelha ao *Amanaska* (Mallinson e Singleton 2017: 40): "a realidade final não se encontra na Base e nos outros *cakras*, (nem) no *suṣumnā* e nos outros canais, (nem) em *prāṇa* e nas outras respirações (1.3) [...] todos os vários bloqueios e selos da prática (*haṭha*) produzem apenas o yoga da ignorância. A meditação nos centros corporais, nos canais e nos seis suportes (*ādhāra*) é uma ilusão da mente. (1.7) [...] Não faz sentido gastar muito tempo cultivando as respirações (ou) praticando centenas de retenções de respiração." (2.42).

24 Um *saṃnyāsin* definiu estes como *āsanas* espirituais (*ādhyātmik*).

Essa falta de importância atribuída no passado a posturas não sentadas também se reflete em evidências visuais: é muito difícil encontrar *āsanas* diferentes dos sentados, representados no período inicial: ascetas e gurus são figurados sempre em posturas meditativas, como *padmāsana*. A evidência mais antiga de posturas não sentadas descobertas até agora está nas esculturas do norte da Dabhoi (Gujarat). Provavelmente construído em 1230<sup>25</sup>, o portão exibe três camadas de esculturas. Na camada inferior, doze Nāths são representados; em cima deles estão oito *yoginīs* e acima deles oito *bhairavas* com suas consortes, enquanto acima, entre as fachadas dos arcos, existem esculturas esculpidas que representam ascetas realizando *āsanas* complexos<sup>26</sup>. Da mesma forma, algumas posturas são usadas como motivos decorativos nos pilares dos numerosos templos em Hampi (por volta dos séculos XV e XVI). Essa escassez pode indicar a relativa baixa importância entre os ascetas da prática de *āsanas*, mas, ao mesmo tempo, sua presença pode revelar o desejo dos artistas de reproduzir aquelas posturas complicadas, realizadas nos templos para entreter os peregrinos.

O fato de as posturas não sentadas e complicadas não estarem representadas em estatuários nem serem mencionadas em textos até o segundo milênio não significa que elas não estivessem sendo praticadas anteriormente. Como observado por Mallinson e Singleton (2017: 88), os ascetas indianos têm usado posturas extremas há pelo menos dois milênios e meio. Os dois estudiosos levam em conta os relatos de Estrabão sobre o encontro dos membros da comitiva de Alexandre, o Grande, com os *yogīs* no século IV a.C.: "quinze homens de pé, em diferentes posturas, sentados ou deitados nus, que continuaram nessas posições até a noite e depois retornaram à cidade. A coisa mais difícil de se suportar era o calor do sol, tão poderoso que mais ninguém poderia aguentar andar descalço e sem sentir dor sob o sol do meio-dia". Além disso, havia também mais dois ascetas que "chegaram à mesa de Alexandre e fizeram a refeição em pé, e eles deram um exemplo de sua fortaleza, retirando-se para um local vizinho, onde o mais velho, caindo no chão em supino, suportou o sol e a chuva que agora havia se instalado, pois era o começo da primavera. O outro ficou de pé sobre uma perna, com um pedaço de madeira de três côvados de comprimento, levantado por ambas as mãos; quando uma perna se cansava, ele trocava para apoiar-se sobre a outra, e assim continuou o dia todo." (Mallinson e Singleton 2017: 88). Esses vislumbres mostram que os ascetas costumavam manter posturas sentadas, deitadas e de pé por um longo período, em vez de apenas alguns minutos antes de manter outra postura. Nós poderíamos talvez propor a hipótese de que *āsanas* tenham sido originalmente mantidos por períodos mais longos, prática que mesmo hoje "converte" um *āsana* em uma forma de *tapasyā*. Esse entendimento me foi recentemente confirmado por um asceta Nāth, que alegou que cada *āsana* deve ser mantido até que se torne perfeito. Portanto, um *sādhu* pode passar meses praticando o mesmo *āsana*, e essa prática em si é uma forma de *tapasyā* que somente pode ser realizada com *haṭha*.

Podemos supor que a prática de *āsana* evoluiu, incorporando algumas posturas e posições de outras formas de tradições físicas, como por exemplo a luta livre. Não nos esqueçamos de que os exercícios físicos (*vyāyām*) estão presentes entre os ascetas como parte de um treinamento particular. Os Nāgās costumavam seguir, e ainda seguem, um treinamento marcial, cujos exercícios poderiam ter influenciado também a prática de *āsana*<sup>27</sup>. Um Nath que conheci em Kamakhya me disse que havia

---

25 Na verdade, o portão é popularmente atribuído ao rei Chalukya Jayasimha Siddharaja (1093-1143 d.C.). No entanto, de acordo com Mallinson, esta alegação não tem, aparentemente, fundamento algum. Analisando o trabalho de vários estudiosos, Mallinson concluiu que o portão poderia ter sido construído em 1230 d.C. (comunicação pessoal, 22 de novembro de 2017).

26 Vale ressaltar que este é o único portão existente que apresenta esculturas de *āsanas*; os outros três em Dabhoi e os quatro portões muito semelhantes em Jhinjuwada, provavelmente construídos no mesmo período, não têm representações de *yogīs*.

27 Considerando os trabalhos de Alter sobre os lutadores indianos, é claro que o *vyāyām* praticado pelos lutadores e os *āsanas/vyāyām* praticados pelos *sādhus* pertenciam a dois reinos diferentes, dado

sido um *pahlvān* (“lutador”) porque no *āśram* de seu guru havia também um *akhārā* (no sentido de “ginásio”). Havia lutadores exercitando-se assim como jovens *sādhus*. Ele costumava fazer as duas práticas: *āsanas* e *vyāyām*. De acordo com esse Nāth, os exercícios no *akhārā* são bem diferentes em comparação com *āsana*: *vyāyāms* são praticados para aumentar a força do corpo e dos músculos, enquanto os *āsanas* são mais simples e precisam de menos esforço. Ele costumava praticar *kuśṭī* (luta) e levantar pesos mesmo com a boca, mas assim que conseguiu a iniciação completa do Nāth, parou.

Claramente, mais dados e evidências são necessários para entender a origem e o desenvolvimento de posturas no contexto ascético, levando em consideração também as várias tradições físicas presentes na Índia.

Para resumir, no meu trabalho de campo com ascetas contemporâneos, a atitude geral em relação a *āsanas* e *prāṇāyāma* era a de que são práticas necessárias, mas temporárias, passos iniciais para o asceta que quer praticar a meditação (*dhyāna*), que é a prática principal do yoga.

Obviamente, os *sādhus* reconhecem a importância de *āsanas* e *prāṇāyāmas*, já que estes são necessários para a *sādhanā*: quando os *sādhus* se cansam na posição meditativa, fazem *āsanas* para que o corpo relaxe e para que possam continuar a prática meditativa. Esse conceito de melhorar a *sādhanā* foi enfatizado por um *saṃnyāsin* que considerava a prática de *āsanas* não apenas um treinamento físico, mas também mental. Segundo ele, uma vez que cada *āsana* deve ser praticado por horas até que seja perfeito, o asceta que pratica *āsanas* com tal abordagem aumentaria seus poderes de perseverança e determinação, de modo que então seja capaz de usar a mesma persistência para realizar e seguir objetivos religiosos.

### Quem pode praticar *āsanas*?

Embora o Yoga seja atualmente considerado uma disciplina aberta a todos, especialmente em seu aspecto físico, no mundo ascético, o sigilo e os ensinamentos de um guru ainda são fundamentais para aqueles que pretendem alcançar os objetivos religiosos do Yoga. Isso também significa que cabe ao guru dar o ensinamento ou não: se o guru não acredita que um discípulo seja adequado para o yoga, não o ensinará a essa pessoa, mas, em vez disso, sugerirá outra *sādhanā* (“caminho religioso/espiritual”) mais apropriada. Por exemplo, quando estive em Ujjain em 2016, conheci um *sādhu* Rāmānujī, considerado um *yogī* especialista, e que estava acompanhado de seu *guru bhāī* (“irmão”). Embora eles tivessem o mesmo guru, este outro *sādhu* recebeu uma *bhakti sādhanā* em vez de *dhyāna yoga sādhanā*, uma vez que seu guru na época da iniciação havia percebido que *bhajan* e *nām jap* (a repetição do nome de Deus) eram mais adequados do que o yoga para lhe trazer sucesso no caminho religioso.

Contudo, também é verdade que o *sādhu* nem sempre seguirá o ensinamento de *dīkṣā* (“iniciação”) do guru porque a sua busca religiosa individual pode levá-lo/levá-la a outro mestre, de quem ele/ela tomará um *dīkṣā* secundário para trilhar o caminho certo. Por exemplo, um Udāsīn me contou que conhecia 110 posturas, aprendidas com os diferentes grandes *sādhus* que havia conhecido em sua vida. Esse mesmo *sādhu* disse que *āsanas* são para jovens ascetas, uma vez que eles têm a energia e o desejo de torná-los perfeitos, bem como o desejo de desafiar a si mesmos. Ele deu os exemplos dos *liṅga kriyās*, práticas usadas para mortificar o pênis como levantar pedras, puxar

---

o fato de que seus objetivos e seu “uso” e concepção do corpo são diferentes. Embora os lutadores considerem a luta uma subdisciplina de Yoga em seu sentido mais amplo e não somático (1992: 323), eu me pergunto se a direção de troca era realmente essa (Alter dá por certo que muitas práticas foram tomadas do *haṭha yoga* pelos lutadores), ou se talvez fosse mais mútuo. No entanto, mais pesquisas sobre o desenvolvimento histórico da luta e das artes marciais indianas seriam necessárias para verificar tal questão.

caminhões ou enrolar o pênis em volta de um graveto. Entretanto, o Udāsīn também enfatizou que, para realizar esse tipo de prática, um asceta tem que ser muito poderoso em sua *sādhanā*.

Embora os textos de *haṭha yoga* declarem a prática adequada para todos, os ascetas têm uma perspectiva específica. Segundo eles, a maioria das pessoas pode fazer *āsanas* como exercícios para o corpo, embora para muitos *sādhus* nem todos os corpos sejam adequados para *āsanas*, tampouco todos tenham uma mente que possa ser controlada por meio de práticas de yoga. Por exemplo, existe uma ideia comum entre os *sādhus* de que as pessoas com problemas físicos não podem praticar yoga. Por exemplo, sugeriram-me que pessoas gordas deveriam perder peso antes de praticar.

Um *tyāgī* me disse que os chefes de família só podem pensar em Yoga de uma maneira física: eles não podem alcançar o objetivo do Yoga até praticarem o celibato porque o *brahmacarya* é o Rājā do corpo. De fato, segundo os ascetas, o *brahmacarya* é essencial para obter resultados na prática religiosa<sup>28</sup>. O mesmo *tyāgī* disse explicitamente: “Se alguém não observa *brahmacarya*, não pode obter o resultado. É como se você fosse à escola, mas se não estuda, não obtém nada. Se você pratica sexo e yoga, pode obter resultados físicos, mas não espirituais, pois toda a sua realização espiritual é eliminada junto com a ejaculação.” Como explicou, o sêmen flui pela prática do *sādhanā yoga* e é convertido em *tejas* e *ojas*<sup>29</sup>. Ele também acrescentou:

"Com o celibato você pode fazer todas as *sādhanās* independentemente do seu gênero, não há diferenças, você também tem *śakti*, não é? A *śakti* produzida por *brahmacarya* é uma delas. Bhagavān disse na *Gītā* que, ao manter o *brahmacarya*, o homem (a mente) no corpo se torna distinto, você obtém força, e se você tem um objetivo, você o alcançará. Assim como você quer ver Deus, ele virá em sua forma à sua frente.” Ele também enfatizou que o *brahmacarya* não é para todos, pois pode ser difícil manter a mente livre do desejo: como cada homem é diferente, a prática deve ser diferente. Portanto, é correto que um *ghastha* (“arrimo de família”) use o yoga para o corpo a fim de resolver problemas físicos, mas com a consciência de que não pode ir além desse estágio. Em suma, de acordo com os ascetas, todos podem fazer *āsanas* para manter o corpo saudável e evitar doenças. No entanto, essa prática não deve ser confundida com o yoga como uma *sādhanā*, que leva a resultados espirituais.

### A demonstração de *āsanas* dos ascetas

Há uma atitude dupla por parte dos ascetas em relação à exibição de *āsanas*. Por um lado, há ascetas que não concordam com o desempenho público de *āsanas*, uma vez que os consideram práticas pessoais e físicas para o corpo que devem ser feitas antes ou durante a *sādhanā*. Certa vez, por exemplo, eu estava falando sobre esse assunto com um *tyāgī*, quando ele acabou se irritando comigo e me mandou deixar sua barraca porque ele tinha entendido que eu queria que ele me mostrasse algumas posições. De acordo com um *ūrdhvabāhu* que conheci em Ujjain, *āsanas* são exibidos por *sādhus dukān-dārī* (“lojistas”), ou seja, aqueles que querem ganhar dinheiro com isso, e os *āsanas* demonstrados são, na verdade, os mais espetaculares, para que possam cativar a atenção de peregrinos ou de curiosos.

Por outro lado, alguns ascetas aprovam a exibição de *āsanas* para um público (embora não enfatizem sua importância). Em festivais, por exemplo, aqueles que têm o título *Yogī Rāj*, o que

---

28 O significado do celibato está presente em muitos exemplos mitológicos: por meio do celibato e *tapasyā*, *ṛṣis* e *yogīs* são capazes de obter poderes sobrenaturais e bênçãos dos deuses, ao passo que, em outras narrativas, o poder acumulado pelos ascetas fazendo *tapasyā* é anulado pelas divindades que enviam atendentes femininas, que por sua vez, ao induzi-los em atividades sexuais, causam a perda de seu sêmen (*bindu*).

29 *Ojas* é um material fino e sutil no corpo, a forma mais pura de todos os *dhātus*. *Tejas* é a energia sutil do fogo como a radiação da vitalidade.



significa que são especialistas na prática de *āsanas*, costumam ter quadros com fotos suas demonstrando alguns *āsanas* para que possam ser reconhecidos. Um Yogī Rāj que conheci em Kolkata me disse que *āsana* pode se tornar como um *nāṭak*, um ato teatral, destinado ao público, e não deve ser confundido com a *sādhana*, que é a prática real. Outro *saṃnyāsin* que mora perto de Shantiniketan disse que o Yoga é um conhecimento oculto (*vidyā*), como o Tantra, que não destinado ao público, e que apenas *āsanas* podem ser revelados.

Essa ideia também foi compartilhada por outro *saṃnyāsin*, que alegou que a exibição de *āsanas*, ou posição, ou ações específicas (como colocar a cabeça na areia, o que, segundo ele, é possível de se manter durante dias graças a um uso adequado do *kumbhak*), são feitas para serem exibidas ao público e, assim, dar-lhes *ānand*, “felicidade”. Esta explicação é bastante semelhante àquela dada por um *tapasvin* sobre o motivo de seu *tapasyā*: para demonstrar aos leigos que, com força religiosa, resultados incríveis podem ser obtidos. No entanto, *tapasyā* também serve “para o bem-estar da sociedade” (*samāj kā kalyāṇ*) porque as austeridades dos ascetas permitem que o mundo perdure.

Comparei a um tipo de demonstração, ou seja, uma espécie de exposição real de *āsanas*, em Kamakhya (Assam) durante o festival de Ambubachi. Aconteceu que o Dia Internacional do Yoga caiu durante o festival, quando muitos ascetas já estavam reunidos na cidade, e um grupo de *saṃnyāsins* decidiu demonstrar *āsanas* diante de jornalistas e curiosos. A exposição foi realizada com o objetivo de mostrá-los aos espectadores e assim surpreendê-los. Os *sādhus*, a maioria deles da Caxemira, cobriram seus corpos com *vibhūti* (“cinzas”) e começaram então a executar *āsanas*. À frente estavam aqueles capazes de realizar as posturas mais difíceis, enquanto aqueles que estavam atrás tocavam instrumentos musicais, batiam palmas e encorajavam os que se apresentavam. Principalmente paradas de cabeça foram executadas com algumas variações. Para mim, foi interessante notar o humor dessa performance: alguns ascetas, antes de fazer *āsanas*, aqueciam seu corpo com alguns saltos ou batendo em seu corpo para então realizarem a postura com um movimento rápido e energético. Eles mostravam posturas, moviam-se de uma postura para outra, tratando *āsanas* como movimentos puramente físicos, cuja realização, no entanto, era o resultado de uma prática extenuante, mas também um dom de Deus. É por isso que outros *sādhus* exaltavam aqueles que realizavam as poses mais difíceis com uma forte invocação a Śiva: “Har Har Mahadev”.

### ***Sādhus* ensinando *āsanas***

As “aulas” de *āsanas* que tive com três *sādhus* eram obviamente diferentes, se comparadas àquelas que um novato teria. Normalmente, o guru solicita a um jovem asceta que permaneça sentado na postura durante várias horas por dia, até que ele/ela possa sentar-se durante dez a doze horas por dia. Isso porque, como uma *tyāginī* de Varanasi me disse, é preciso, antes de tudo, aprender a sentar-se adequadamente: quando as costas estão retas, o *prāṇa* e a energia fluem melhor, e o *yogī* pode controlá-la. Tive algumas aulas com essa *tyāginī*. A aula começou com cerca de trinta minutos de vários *prāṇāyāmas*. Posteriormente, nós fizemos exercícios para aquecer o corpo, seguidos de vários *āsanas* deitados, torcendo o corpo e ficando de pé. Alternavam-se *āsanas* com *vyāyāms*. A aula terminou com alguns saltos.

Minha aula seguinte foi com um *saṃnyāsin* em Birnagar. Não houve aquecimento em sua aula; tudo se baseava em fortalecer o corpo e equilibrá-lo. Consistia exclusivamente em alavancas, pressão e equilíbrio. Em uma hora e meia fizemos de trinta a quarenta *āsanas*. Ele empurrava e às vezes ajudava a fazer a posição correta, apenas para demonstrar como se faz e para demonstrar as possibilidades do corpo.

As aulas com um *saṃnyāsin* em Kolkata eram extremamente cansativas. Ele ressaltou que o segredo para a obtenção de resultados foi “praticar, praticar, praticar”. Na primeira aula ele testou a flexibilidade e a resistência do corpo. Não fizemos nenhum *prāṇāyāma* nos primeiros dois dias. A aula de *yogāsana* baseava-se na repetição de poucos *āsanas* várias vezes durante a aula. Fizemos muitos exercícios para alongar os músculos e fortalecê-los, especialmente exercícios abdominais. Após esses dias iniciais, alguns *prāṇāyāmas* foram adicionados, e cada *āsana* era repetido três vezes. De acordo com esse *saṃnyāsin*, um *āsana* é aperfeiçoado quando se pode mantê-lo durante três horas e quarenta e oito minutos, também quando pode ser usado como postura meditativa; uma vez que se tenha alcançado isso, então o *āsana* pode ser mantido por apenas um minuto. Ele disse que costumava permanecer no mesmo *āsana* por seis ou sete horas: disciplina e compromisso são necessários para a *sādhanā*.

Levando-se em conta essas poucas aulas e aqueles ascetas que gentilmente me mostraram algumas posturas durante nossas conversas, ou mostraram fotografias antigas ou vídeos deles durante a execução, algumas generalizações podem ser feitas. Em primeiro lugar, em cada uma dessas aulas quase não havia tempo para relaxar entre uma posição, ou grupo de posições, e a outra. *Āsanās* são realizados um após o outro. As posturas são adotadas de maneira muito natural, de acordo com a capacidade do corpo do indivíduo: não há regras rígidas nem posturas precisas para os braços ou pernas. Eles frequentemente escolhiam mostrar *āsanas* complicados, e aqueles que me ensinavam também me pediam para realizá-los. Explicações “espirituais” estavam quase ausentes durante a prática. Algumas explicações sobre os benefícios de um *āsana* foram dadas, mas eles queriam sobretudo que o indivíduo se concentrasse na postura e em sua perfeição. Não há a noção de ficar mentalmente relaxado ao fazer *āsanas*: é o corpo e seus músculos que estão esticados; a mente é “renovada e limpa” através do *prāṇāyāma*. O objetivo principal é ter controle total do corpo porque, se o corpo é controlado, pode-se então controlar até mesmo a mente com a ajuda de *prāṇāyāma* e, a partir daí, realizar os próximos passos.

## Conclusão

A observação da prática ascética da atualidade fornece dados fascinantes que podem ajudar a reconstruir o desenvolvimento do conceito de *haṭha yoga* e facilitar a comparação com o Yoga, da maneira que ele é mais amplamente concebido. Este artigo mostrou que a associação entre *haṭha yoga* e *tapasyā* está profundamente enraizada entre os ascetas contemporâneos, e as evidências artísticas e textuais apoiam a idéia de que, no passado, um *yogī* era frequentemente também um *tapasvin*. É provável que aquilo que hoje se chama de *haṭha yoga* seja o resultado de diferentes tradições e práticas que, em certo ponto, deveriam ser coletadas e organizadas em um sistema que nunca foi reconhecido por todos. Muitas compreensões diferentes do Yoga coexistem entre os ascetas contemporâneos.

Para os ascetas, o yoga físico (postural) sempre teve uma importância relativamente pequena em comparação com práticas espirituais, como meditação e austeridades. Essas características que hoje caracterizam o *haṭha yoga* (*āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* e *ṣaṭ karma*) são entendidas pelos ascetas como uma forma de conhecimento cuja finalidade é apoiar o corpo e a mente. Pareceu que todo asceta sabe como praticar pelo menos alguns *āsanas* ou outras práticas de yoga, e parecia pressuposto que eles tinham esse conhecimento básico. Mas as práticas físicas ainda têm uma importância relativa e subsidiária na vida dos ascetas. Para muitos deles, trata-se apenas de um estágio inicial que deve ser abandonado assim que for aperfeiçoado, a fim de direcionar o esforço para as práticas mais importantes, *dhyana* e *samādhi*; yoga é uma *sādhanā*, um caminho espiritual.

No entanto, um tema surge constantemente quando se fala com ascetas: para realizar um caminho religioso difícil, o *haṭha* é necessário. Para os ascetas, *haṭha* é mais frequentemente

explicado em hindi como “aplicação” (*jabardastī*) ou “promessa firme” (*dṛḍh saṃkalp*). Ainda não está claro quando a palavra *haṭha* foi associada a uma ampla gama de práticas físicas, como a retenção da respiração, *kriyās* e *tapasyā*. É claro que todas essas práticas têm em comum o compromisso do asceta para realizá-las e a determinação de forçar o corpo em posições e atividades difíceis.

Portanto, o *haṭha yoga* talvez fosse mais bem entendido não apenas como o Yoga da Força, mas também como o Método da Determinação. Considerando-se o difícil caminho do yoga como uma *sādhana*, torna-se bastante claro por que o *haṭha yoga* é geralmente considerado preliminar para a obtenção de *samādhi*, *kaivalya* ou *mokṣa*. Ao treinar em austeridades e práticas físicas complicadas, o indivíduo pode verificar se sua determinação é suficiente para práticas de maior empenho que proporcionam a obtenção da mais alta realidade, ou seja, *dhyāna* e *samādhi*. As perspectivas contemporâneas provenientes de meu trabalho de campo alinham-se bem com a maioria das fontes textuais medievais, segundo as quais a meditação é o tema central, e *āsana* e *prāṇāyāma* são preliminares à prática principal. Significativamente, a *Haṭhapradīpikā* começa com a seguinte afirmação: "Saudai o Senhor primevo, que ensinou o *haṭhayoga-vidyā*, que é como uma escada para aqueles que desejam alcançar o elevado *rāja yoga*" (1: 1)<sup>30</sup>.

## Bibliografia

- Alter, J.S (May, 1992), "The sannyasi and the Indian Wrestler: The Anatomy of a Relationship". *American Ethnologist*, Vol. 19, 2: 317-336.
- Alter, J.S (1992), *The Wrestler's Body, Identity and Ideology in North India*. Berkley: University of California Press.
- Bevilacqua, D. (2018), *Modern Hindu Traditionalism in Contemporary India: The Śrī Maṭh and the Jagadguru Rāmānandācārya in the Evolution of the Rāmānandī Sampradāya*. Oxford: Routledge.
- Birch, J. (2011), "The meaning of haṭha in Early Haṭhayoga". *Journal of the American Oriental Society* 131.4: 527-554.
- Bouillier, V. (1993), "La Violence des Non-Violents ou Les Ascètes au Combat". *Puruṣārtha* 16: 213-243.
- Bouillier, V. (2008), *Itinérance et Vie Monastique. Les ascètes Nāth Yogis em Inde contemporaine*. Paris: Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.
- Briggs, G. W. (1938), *Gorakhnāth and the Kānpḥaṭa Yogīs*, Calcutta: Y.M.C.A. Publishing House.
- Bronkhorst, J. (1998), *The Two Sources of Indian Asceticism*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Broo, M. (2003), *As Good as God, The Guru in Gauḍīya Vaiṣṇavism*. Åbo: Åbo Academy University Press.
- Burghart, R. (Spring 1978), "The Founding of the Ramanandi sampradāya". *Ethnohistory* 25(2): 121-139.
- Burghart, R. (May 1983), "Wandering Ascetics of the Ramanandi Sect". *History of Religion, Devotional Religion in India* 22(4): 361-380.
- Burghart, R. (Dec. 1983), "Renunciation in the Religious Traditions of South Asia". *Man* (N.S.) 18(4): 635-653.
- Clark, M. (2006), *The Daśanāmī Saṃnyāsīs, The integration of Ascetic lineages into an Order*. Boston: Brill.
- Cohn, B. (1987), *An Anthropologist among the Historians and Other Essays*. Delhi: Oxford University press.
- Ernst, C. W. (2005), "Situating Sufism and Yoga". *Journal of the Royal Asiatic Society*, Series 3, 15, 1: 15-43.
- Farquhar J.N. (1925), "The Fighting Ascetics of India". *Bulletin of the John Rylands Library* 9: 431-452.
- Grierson G., *Gorakhnāth*, ERE, Vol. VI.
- Gross, L.R. (1992), *The Sadhus of India, A Study of Hindu Asceticism*. New Delhi: Rawat Publications.
- Hartsuiker, D. (2014), *Sadhus: Holy Men of India*. London: Thames & Hudson.
- Hausner, S. (2007), *Wandering with Sadhus: Ascetics in the Hindu Himalayas*, Bloomington & Indianapolis: Indiana University Press.
- Heesterman, J.C. (1964), "Brahmin, Ritual and Renouncer". *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens* 8: 1-31.
- Lamb, Ramdas (2005), "Rāja Yoga, Asceticism, and the Rāmānanda Sampradāy." In *Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson*, Knut A. Jacobsen [ed.], 317-331. Leiden: Brill.

- Lamb, Ramdas (2012), “Yogic Powers and the Rāmānanda Sampradāy”. In *Yoga Powers, Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration*, Knut A. Jacobsen [ed.], 427-457.
- Levy P. (2010), *Sadhus: Going Beyond the Dreadlocks*. New Delhi: Prakash Book Depot.
- Lorenzen, D. (1978), “Warrior Ascetics in Indian History”. *Journal of American Oriental Society* 98(1): 61-75.
- Lorenzen D., Munoz A. (2012), *Yogi Heros and Poets: Histories and Legends of the Nāths*. New York: SUNI.
- Mallinson, J (2008), *Siddhas, Yogins and Munis, but No Nāths: The Early History of Haṭhayoga*. (Artigo não publicado)
- Mallinson, J. (2011), “Nāth Sampradāya”. *Brill’s Encyclopedia of Religions*, vol. 3. Leiden: Brill.
- Mallinson, J. (March 2012) “Yoga and Yogis”. *Nāmarupa*, 15, Vol 3, 2-27.
- Mallinson, J. (2012), “Śāktism and Haṭha Yoga” in *Goddess Traditions in Tantric Hinduism*, ed. Bjarne Wernicke Olesen, pp. 109-140. London: Routledge.
- Mallinson, J. (2013), “Yogis in Mughal India”, in *Yoga: The Art of Transformation*, Debra Diamond [ed.]. Washington, D.C.: Arthur M. Sackler Gallery, pp. 35-46.
- Mallinson J & Singleton M. (2017), *Roots of Yoga*. Penguin Classics.
- Monier-Williams, M. (1899). *A Sanskrit English Dictionary*. Oxford: Clarendon Press.
- Oman J. C. (1903). *The Mystics, Ascetics, and Saints of India: a Study of Sadhuism, with an account of the Yogis, Sanyasis, Bairagis, and other strange Hindu Sectarians*. London: T. Fisher Unwin.
- Orr, W.G. (1940), “Armed Religious Ascetics in Northern India”. *The Bulletin of the John Rylands Library* 24(1): 81-100.
- Pande, G. C (1978), *Śramaṇa Tradition: Its History and Contribution to Indian Culture*. Ahmedabad: L. D. Institute of Indology.
- Pearce, G. (2011), *Yogi and Yoga of India*. Delhi: Mount Books.
- Pinch, W.R. (2006), *Warrior Ascetics and Indian Empires*. Berkeley: University of California Press.
- Rangarajan, H. (1996), *Rāmānuja Sampradāya in Gujarat: A Historical perspective*. Mumbai: Somaya Publications.
- Sanderson, A. (2002), “Remarks on the Text of the Kubjikāmatatantra”. *Indo-Iranian Journal*, 45: 1-24.
- Sears, T. I. (2013), “From Guru to God: Yogic Prowess and Places of Practice in Early-Medieval India”, in *Yoga: The Art of Transformation*, edited by Debra Diamond. Washington, D.C.: Arthur M. Sackler Gallery, pp. 47-57.
- Singh, S. (1972), *Evolution of Smṛti Law: A Study in the Factors Leading to the Origin and Development of Ancient Indian Legal Ideas*. Varanasi: Bharatiya Vidya Prakasana.
- Van der Veer P. (1998), *Gods on Earth, The Management of Religious Experience and Identity in a North Indian Pilgrimage Centre*. London: The Athlone Press.
- Vasu, C.S. (1895). *The Gheraṇḍa Saṃhitā*. Bombay: T. Tatya.