

Diferenças entre Hatha Yoga e Patañjali Yoga

Trecho da obra “Yoga Philosophy of Jnaneshvara and Patañjali”, de G. K. Pungaliya. Traduzido por Christian Rocha, do Templo do Yoga, com comentários do Darshani Swami Raj Nath.

- 1) Patañjali define o Astanga Yoga com o sutra II,29 dos Yoga Sutras.¹ O sistema de Jnaneshvara (que pertence à tradição da Natha Sampradaya) é baseado nos princípios do Hatha Yoga. Alguns acadêmicos deste sistema seguem o Astanga Yoga, de Patañjali. Entretanto, grandes yogins, como Gorakshanath, seguem o Sadanga Yoga (ou *Shatanga Yoga*) que foi estabelecido pelo próprio Gorakshanath em sua obra Goraksha Paddathi, item 1.7.² Este sistema exclui Yamas e Niyamas. A justificativa oferecida por aqueles yogins é que, se você obtém o domínio da meditação, todo seu modo de vida se altera de tal modo que você automaticamente passa a seguir Yamas e Niyamas — respectivamente, restrições morais e regras de conduta individual. Estes seis aspectos do Yoga são:

- I. Posturas físicas
- II. Pranayama
- III. Pratyahara
- IV. Dharana
- V. Dhyana
- VI. Samadhi

Comentário: De fato no Hatha Vidya [Hatha Yoga] não priorizamos yamas e niyamas, embora deixemos isso claro aos iniciantes. Mudar o comportamento esperando alargar e aprofundar a consciência não é adequado. Aprofunde e alargue sua consciência e o comportamento (que é secundário) mudará espontaneamente.

A meu ver, falta ao autor uma visão do elo entre Patañjala e Hatha Vidya, que é o silêncio/paz/nirodha/retorno ao svarupa. Ao praticar Hatha Yoga a pessoa pode esquecer totalmente o Patañjala Darshana, mas não o samadhi preconizado por este shastra, que é o mesmo do Hatha, porque samadhi é samadhi. Meditação é o mais importante, é a meditação que faz o yoga. Então não ache que com asana vai-se a algum lugar.

Os Yoga Sutras não são absolutamente necessários, mas são úteis pois serviram de base para Goraksha elaborar o Hatha Vidya Gurukulam. Embora não precise o Patañjala Darshana

¹ Sutra II,29 dos Yoga Sutras: Normas de convivência [yama], normas de auto-aperfeiçoamento [niyama], posturas de assentamento [ásanas], práticas de controle das forças sutis [práñáyama], recolhimento [pratyáhára], concentração [dharaña], meditação [dhyána] e superação de si mesmo [Samádhi] são as oito partes [angas] do Yoga.

² Parágrafo 1.7 do Goraksha Paddhati: Postura, restrição da respiração (prana-samrodha), retenção dos sentidos, concentração, meditação e êxtase são os seis degraus do Yoga.

não seja necessário, o Raja Yoga (samadhi) é. Mas há uma confusão muito comum: o Patañjala Darshana é a mesma coisa que Raja Yoga. Não é. Raja Yoga diz respeito a um estado, também alcançado pelo Hatha Vidya.

- 2) De acordo com a tradição Natha é mais importante que o aspirante purifique completamente seu corpo. Isto foi estabelecido em detalhes no Gheranda Samhita, parágrafo I:10-12.³ Isto inclui a total purificação de todos os órgãos vitais, tais como o estômago, os intestinos, fossas nasais, esôfago, olhos, ouvidos, garganta etc. Depois disso, a tradição diz que o aspirante está em condições de cumprir todos os passos do Yoga. Nos Yoga Sutras, de Patañjali, esta preparação não é mencionada.

Comentário: Shatkarmas são usados apenas por doentes. A purificação é necessária, mas não a purificação física, e sim a das nadis.

- 3) O próximo passo (em outros sistemas de Yoga) é o aprendizado de posturas físicas. Entretanto, depois de aprender todas as posturas importantes, o aspirante deve praticar a postura mais fundamental — Siddhasana ou Vajrasana. Para todos os Sadhanas subsequentes esta será considerada a postura mais básica e importante. A descrição detalhada desta postura é dada por Jnaneshvara no sexto capítulo de sua obra Jnaneshvari e por diversos shastras da tradição Natha. Tais obras dizem que esta postura é obrigatória para todos os aspirantes. Entretanto, Patañjali diz que você pode se sentar em qualquer postura que lhe seja conveniente; vem daí o sutra “Sthira-sukham asanam”.⁴
- 4) O Guru ou Mestre na tradição Natha tem importância máxima. Todos os shastras desta tradição são iniciados com referências ou reverências ao Guru Adinath ou Shiva ou Shankara. Jnaneshvari também começa desta forma, dizendo “Om Namoji Adya”. Não se dá essa importância ao Guru no Patañjala Yoga Darshana.
- 5) A tradição Natha diz que o corpo consiste fundamentalmente de alguns centros essenciais ou pontos vitais e de vayus (diferentes energias vitais). Todo aspirante deve saber e compreender isto. Os nathas dizem que quem não tem consciência desses pontos vitais não é um yogin. São eles sete chakras, dezesseis pontos vitais, dois Laksyas (pontos de concentração), cinco vayus, todos situados dentro do corpo humano. Este tipo de discussão não é encontrado no Patañjala Yoga Darshana.
- 6) A tradição Natha diz que o corpo humano é como uma bela casa com nove portas. Ela é formada de cinco elementos essenciais e cada elemento possui sua própria divindade. As cinco aberturas

³ Parágrafo I:10-12 do Gheranda Samhita: *A purificação adquire-se com a prática regular dos seis kriyá. (...) Os shatkarma, ou seis exercícios de purificação, são: Dhauti, Vasti, Neti, Lauliki (Nauli), Trataka e Kapalabhati.*

⁴ *Firme e confortável é a postura — Yoga Sutras II,46.*

são os olhos, as narinas, os ouvidos, a boca, o reto (e ânus) e o órgão sexual. A divindade da Terra é Brahma, da água é Vishnu, do Fogo é Rudra (Shiva destruidor), do ar é Ishvara e do espaço é Sadashiva (Shiva como deus eterno). Todo aspirante deve compreender tais coisas. Nos Patañjala Sutras não encontramos isto.

- 7) O Panth Natha, em diversos livros como os mencionados acima, oferece descrições detalhadas dos sete chakras, a localização exata deles no corpo, suas propriedades, funções etc. Jnaneshvara não oferece essas descrições porque pretende limitar sua interpretação dos versos do Bhagavad Gita. Na base da coluna vertebral e no centro da linha que conecta os órgãos sexuais ao ânus está situado o primeiro chakra que é conhecido como Muladhara Chakra. Logo acima do centro sexual e abaixo do umbigo está situado o segundo chakra, conhecido como Svadisthana Chakra. O terceiro chakra está situado perto do umbigo e é chamado Manipura. O quarto está situado perto do coração e é chamado de Anahata Chakra. O quinto situa-se na garganta e é conhecido como Visuddha Chakra. Deve-se atentar ao fato de que estes chakras estão situados no Sushumna Nadi, que se estende ao longo da coluna vertebral. Estes são pontos extremamente sutis, imateriais, que não podem ser localizados por nenhum instrumento sofisticado existente. Eles são, na verdade, “observados” e vistos pelos grandes Rishis em Samadhi. Eis as limitações da ciência moderna. O sexto chakra está situado na testa, num ponto entre as sobrancelhas; é conhecido como Ajna Chakra. O sétimo e último chakra está situado no centro do cérebro, no topo da cabeça. Patañjali não menciona tais coisas em seus Yoga Sutras.
- 8) De acordo com a tradição Natha, há 72.000 nervos no corpo humano. Destes, dez Nadis são importantes; destes dez, três são os mais importantes. Eles são conhecidos como Ida, Pingala e Sushumna. Ida também é conhecido como Chandra Nadi e estende-se ao longo do lado esquerdo da coluna vertebral. Pingala é conhecido como Surya Nadi e se estende ao longo do lado direito da coluna vertebral. Sushumna Nadi estende-se ao longo do eixo principal da coluna vertebral; também é conhecido como Agni Nadi. Os Yoga Sutras de Patañjali não mencionam nada disso. Esta obra menciona alguns poucos Nadis como Kurma Nadi, mas não há explicações detalhadas.
- 9) O conceito de Prana tem sido estudado detalhadamente na tradição Natha. A tradição ensina que há no corpo humano dez tipos diferentes de vayus (energias vitais), que são Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana, Naga, Kurma, Krikala, Devadatta e Dhananjaya. Cada vayu está situado em uma parte específica do corpo. Cada um tem funções e propósitos específicos no corpo. Quando aspiramos o ar para dentro de nosso corpo, ele é distribuído em dez ramificações. Este processo assemelha-se a um fluxo de água que se inicia no topo dos Himalaias e se bifurca em diferentes veios; cada veio torna-se um rio e recebe um nome distinto. A ciência médica atual não tem condições de localizar este dez tipos de energia vital. Entretanto, nossos antigos yogins conseguem “ver” estes diferentes fluxos de energia dentro do corpo. Este tipo de descrição não aparece nos Patañjala Sutras.

- 10) Quando inspiramos produzimos um som sutil conhecido como “So” e quando expiramos produzimos outro som sutil conhecido como “Ham”. Qualquer pessoa pode experimentar isto com alguma prática. Este som “Soham” flui continuamente com cada respiração. No período de um dia — 24 horas — nós respiramos aproximadamente 21.600 vezes. Isto significa que esse tipo de som, conhecido como Mantra, é repetido por nosso corpo aquele número de vezes (21.600). Se o aspirante observar isto mentalmente e conscientemente, cria-se assim um grande Sadhana. A tradição Natha dá grande importância a este Sadhana. Isto não é encontrado nos Patañjala Yoga Sutras.
- 11) O aspecto mais importante do Yoga Sadhana de Jnaneshvara é a ativação da Kundalini Shakti. Este é o Sadhana Tântrico da tradição Natha. Os nathas dizem que o universo inteiro é fruto da energia de Shiva — ou Mahashiva ou Adinatha. Eles chamam essa energia de Shakti ou energia cósmica. Esta energia permeia todo o universo. A menor porção desta energia é conhecida como Kundalini, e a energia presente em todo o universo, como Maha Kundalini. Esta energia existe nos seres humanos em sua forma potencial (Supta Shakti). Os yogins que experimentam esta energia dizem que ela é como uma serpente e está situada no final do Sushumna Nadi, “enrolada” em três voltas e meia. Isto está de acordo com a filosofia dos nathas, que diz “Brahmandi te Pindi”. Isto significa que tudo que existe no universo também existe no ser humano em forma sutil. A tradição Natha e seus grandes mestres, como Gorakshanath, ensinam vários meios de ativar essa energia. Esta energia também pode ser ativada por Mantra Yoga, Laya Yoga e Bhakti Yoga. É por esse motivo que encontramos em Jnaneshvari todos estes sistemas de Upasana. O último estágio de realização ou Moksha consiste na união de Shakti e Shiva. Logo, o aspirante que recebeu iniciação na tradição Natha deve cultivar esta energia e permitir que ela passe por todos os seis chakras, gradualmente. Diz-se que o trono de Shiva é o último chakra, que é conhecido como Sahasrara. No último estágio de realização, o Sadhaka deve transferir essa energia para o último chakra. Este é o ponto em que se realiza a união de Shakti e Shiva. Quem consegue êxito neste processo é considerado um grande yogin. Um número considerável de poderes, conhecidos como siddhis, são conquistados neste estágio de realização. Nos shastras há alguns exemplos de yogins que foram bem-sucedidos na tarefa de atingir esse estágio. Jnaneshvara experimentou a união com Shiva e por esse motivo é conhecido como Maha Yogin. Nos Yoga Sutras de Patañjali não há nada sobre Kundalini Shakti.

Comentário:

- i) *No uso da expressão: “Brahmandi te Pindi” a tradução é “Brahma é o corpo (pinda)”, que indica que a iluminação tem que incluir o corpo. Até mesmo nos jivan-muktis vedanta, como Ramana Maharshi você encontra noções de dieta e outras coisas relacionadas ao corpo apesar do discurso “não somos o corpo”. Em primeiro lugar temos que ter a noção de que quem somos não está ligado a personalidade limitada, por isso que se exclui corpo e mente de início. Mas ao final do caminho moksha (libertação) inclui o corpo.*
- ii) *Mantra Yoga, Laya Yoga e Bhakti Yoga não são “tipos de yoga”, a palavra aqui é usada de forma indiscriminada. São upasanas (sadhanas específicas complementares ao treinamento principal, que pode ou não envolver Hatha Yoga, mas com certeza envolverá meditação e,*

consequentemente, samadhi). Portanto a palavra “yoga” aqui é usada como sinônimo de “procedimento” apenas.

iii) Quem consegue êxito neste processo é considerado um grande yogin. Um número considerável de poderes, conhecidos como siddhis, são conquistados neste estágio de realização. Porém, estes siddhis devem ser transcendidos. Sahasrara não é o último. Por isso que no nathismo temos o processo de Dvadashanta, para os chakras além dos limites do corpo físico.

- 12) Na tradição Natha o Guru ou Mestre tem grande importância. A ele se dá tanta importância quanto se dá ao Guru Adinath. É por este motivo que Jnaneshvara dá máxima importância a seu Guru Nivrittinath e menciona seu nome constantemente. Sua filosofia diz que o aspirante pode conseguir a experiência definitiva ou a verdade de Shiva somente com a orientação contínua de um Guru ou Mestre. Por este motivo é que todo livro da tradição Natha inicia-se com a reverência ao Guru. (v. item 4)
- 13) Nesta tradição encontramos um ato místico ou esotérico de transferência da energia espiritual do mestre ao aspirante iniciado — este ato é conhecido como Shaktipata. Com seu imenso poder, o mestre pode ativar a energia Kundalini do discípulo. Esta transferência pode ser feita quando o mestre toca uma parte específica do corpo do discípulo ou simplesmente ao olhar para ele. Esta transferência de energia pode ser feita inclusive quando o discípulo muito longe do mestre. Este é um ato místico muito peculiar. Depois da transferência de energia o aspirante passa por diversas experiências sobrenaturais, tais como um grande fluxo de energia luminosa etc. Entretanto, acadêmicos realmente ansiosos por esse conhecimento devem ler o livro “Awakening of Kundalini”, escrito por Pandit Gopi Krishna, que passou por essas experiências ao longo de um período de vinte cinco anos vivendo em Kashmir. O conceito de Shaktipata não está presente nos Patañjala Yoga Sutras.
- 14) Esta tradição dá grande importância à prática de certas posturas físicas conhecidas como Mudras. Eles são úteis na meditação e também na ativação da energia Kundalini e dos seis chakras. Portanto, todo aspirante deve aprender esses Mudras. Os textos antigos dizem que os Mudras são vinte e cinco ao todo. Deste, dez são os mais importantes. Com a prática dos Mudras, o aspirante consegue manter-se livre de toda e qualquer doença e pode adquirir um certo número de poderes sobrenaturais. Em razão desses benefícios, o aspirante aprende estas posturas e, depois que adquire essa experiência, ele passa a estudar Pranayama. Mudras não são mencionados nos Yoga Sutras.

Comentário: O que o autor diz está parcialmente correto, embora nem os siddhis em si e nem “livrar-se de doenças” sejam o foco. O foco dos mudras é o trabalho de visualização que eles compreendem, objetivando a ativação/purificação das nadis, num processo auxiliar/complementar à meditação.

15) Há uma diferença entre Dhyana tal como mencionado por Patañjali e por Jnaneshvara. Patañjali define Dhyana nos sutras III,1-2⁵; o aspirante deve se concentrar numa parte específica ou vital de seu corpo ou em algum ponto externo. Este processo é conhecido como Dharana. Quando o aspirante consegue concentrar-se naquele ponto específico por um tempo suficientemente longo, esta prática recebe o nome de Dhyana. Para a concentração em um ponto específico, o aspirante deve usar sua mente. Entretanto, no Kundalini Yoga, o aspirante não deve usar sua mente em hipótese alguma. Ele deve praticar Kumbhaka, em que o funcionamento da mente é interrompido. Em vez de concentrar-se em algum ponto específico, o aspirante deve ativar a energia Kundalini. Este é um meio muito superior. Esta opinião foi confirmada por Sir John Woodroffe, em seu livro “The Serpent Power” (pp. 314-315; 11ª edição), referência de diversos estudiosos e filósofos.

Comentário: Não está de acordo com o que eu aprendi. Patañjali fala sobre concentração (dharana) e sobre sua continuidade (dhyana). Um é consequência natural do outro. Mais ou menos assim:

- i) *Praticando dharana até “chittasyaikagratha parinama”, onde a prática “evolui” para dhyana.*
- ii) *Em dhyana, continue até “samadhi parinama”, onde a prática “evolui/transforma-se” em samadhi.*
- iii) *Continue até “nirodha parinama”, fazendo com que chitta esteja em seu estado natural, onde os parinamas (transformações materiais) não causam mais impressões em chitta. Estando o observador em sua natureza essencial (svarupa)*

A palavra “svarupa” é de extrema importância ao yoga. Aqui a palavra “mente” foi usada de maneira simplista. Os kumbhakas são apenas uma parte do treino yogin, e se a “mente” não é usada (isto é, se não ocorrem processos mentais) durante o kumbhaka, é porque essa mesma “mente” foi usada durante o aprendizado. De forma análoga, podemos notar que a mente é usada apenas durante o aprendizado no samyama e, portanto, não há “processos mentais” na correta prática de samadhi.

Além disso, não é possível colocar kumbhaka como a única técnica que viabiliza o samadhi por dois motivos:

- i) *O verdadeiro kumbhaka não é algo que produza o samadhi, e sim algo que “acontece” espontaneamente no samadhi.*

Existem outros processos dentro do Hatha Yoga para a obtenção de samadhi. Alguns usam muito mais a imaginação (uma característica forte do Tantra), portanto a “mente”, conforme explicado nos Yoga Sutras. O Gheranda Samhita, por exemplo, explica seis formas de se obter samadhi. http://pt.wikisource.org/wiki/Gheranda_Samhita/VII Estas técnicas são apenas para usar a mente para nos levar ao limite da mente. A partir deste limite “saltamos” para transcender a própria mente.

⁵ Yoga Sutras, III,1-2: Concentração [Dhāraṇā] é a fixação de citta em um objeto. Meditação [Dhyānam] é a continuidade da cognição nesse único objeto.

16) Patañjali divide o Samadhi em dois tipos: Samprajnata Samadhi e Asamprajnata Samadhi. Entretanto, o estágio do Samadhi tem sido estudado em detalhes pela tradição Natha, que o classificou em seis tipos: 1) Dhyana Yoga Samadhi, 2) Nada Yoga Samadhi, 3) Rasananda Yoga Samadhi, 4) Laya Yoga Samadhi, 5) Bhakti Yoga Samadhi, 6) Raja Yoga Samadhi. A forma pela qual cada Samadhi é experimentado também é objeto de discussão da tradição Natha. Estudiosos e filósofos encontrarão referências a esses tipos no sétimo capítulo do Gheranda Samhita.

Comentário: O samadhi é um constante objeto de debates entre os nathas, mas não de forma dura, e sim de uma forma aberta e suave, aceitando o ponto de vista dos irmãos. Basta observarmos os múltiplos “caminhos” para se chegar ao samadhi nos últimos capítulos dos dois shastras mais conhecidos, o Gheranda Samhita e o Hatha Yoga Pradipika — nos dois shastras o último capítulo chama-se “Samadhi”.

HYP: <http://www.yoga.pro.br/artigos/79/4/hatha-yoga-pradipika-capitulo-iv>

GS: http://pt.wikisource.org/wiki/Gheranda_Samhita/VII

Portanto, isso é algo muito pessoal e varia muito de guru para guru. Não há aqui algo fixo como “Verdade”. A Verdade mesmo é o Samadhi. Se tu chegas lá de carro ou avião, isto é mero detalhe. Pode-se inclusive chegar lá espontaneamente, pois ele é um estado natural do ser. Lembra-se da frase “Shivoham”? [“Eu sou Shiva”] Pois é, é isso mesmo. Se até o despertar da kundalini, conforme descrito por Gopi Krishna, pode ser “acidental”, imagine Ser aquilo que você já É?

Para concluir, gostaria de reafirmar que estes dois sistemas de Yoga são diferentes. As razões são óbvias. Suas bases filosóficas são diferentes. É por isso que o Yoga da tradição Natha inclui o Hatha Yoga, o Kundalini Yoga, Mantra Yoga e Bhakti Yoga. Esta filosofia é, portanto, multidimensional. Além disso, seus resultados são muito rápidos — há referências sobre isso na obra de Gorakshanath. Entretanto, recomenda-se que as práticas deste Yoga sejam realizadas sob orientação de um mestre experiente e habilidoso. Por fim, gostaria de citar o verso IV,114 do Hatha Yoga Pradipika⁶. Ele diz que enquanto você não estiver em condições de ativar a energia Kundalini, você não poder ter o perfeito controle de sua força prânica; enquanto você não realizar a liberação de Sushumna Nadi, todo seu conhecimento será externo, fútil e influenciado pelo ego — será, portanto, apenas discurso, nada mais. Logo, este processo deve ser objeto de experiência.

⁶ Hatha Yoga Pradipika, IV,114: *Enquanto o prána não entrar em sushumná e alcançar sua meta no brahmárandhra, enquanto o bindu não estiver controlado mediante a contenção da respiração, enquanto a consciência (chitta) não refletir sem esforço sua autêntica natureza (Brahman) durante a meditação, aqueles que falam de conhecimento espiritual não serão mais que charlatões indignos de confiança.*