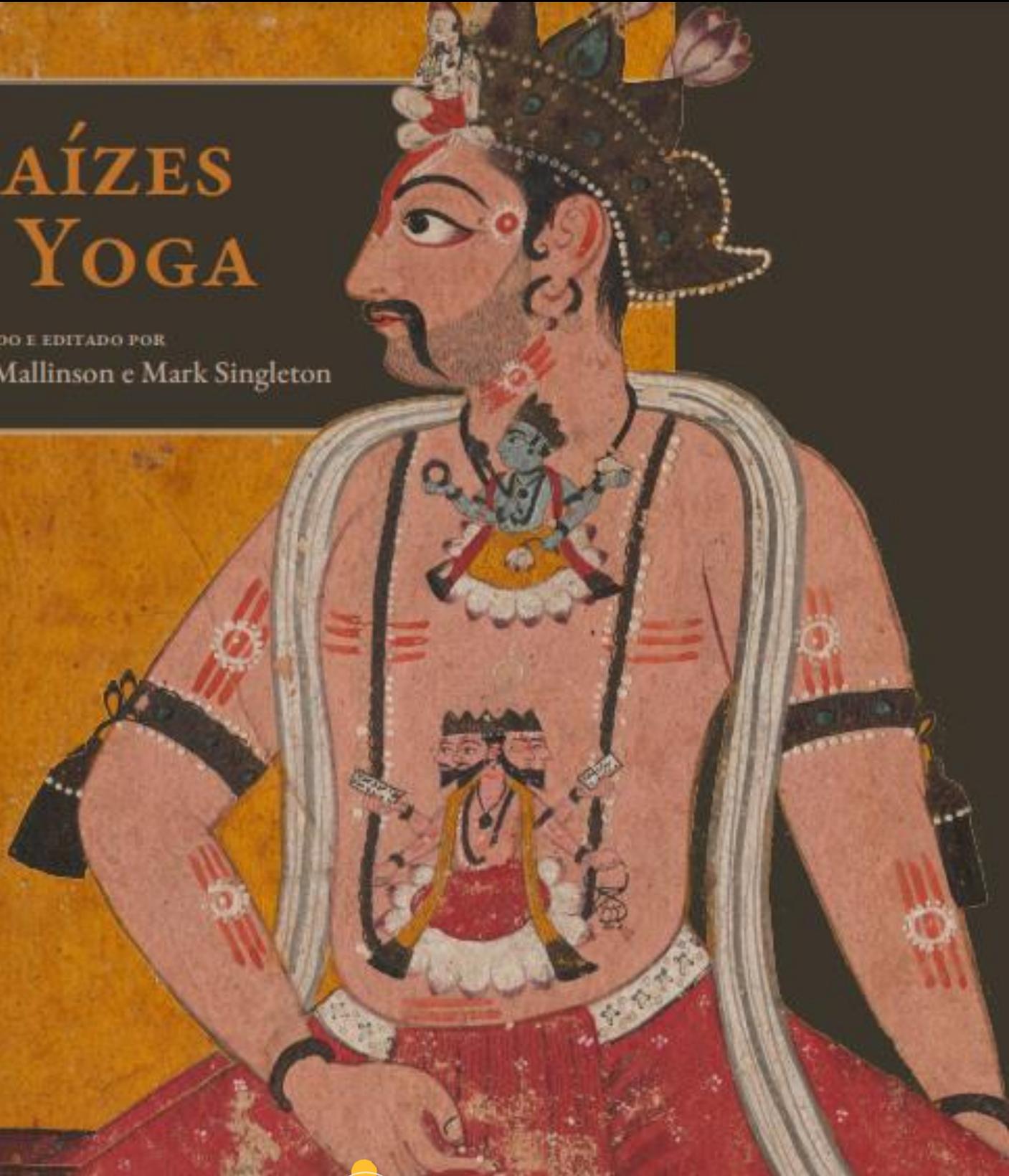


# INTRODUÇÃO ÀS RAÍZES DO YOGA

## RAÍZES *do YOGA*

TRADUZIDO E EDITADO POR  
James Mallinson e Mark Singleton



editora  
svarupa

# INTRODUÇÃO

## ÀS RAÍZES DO YOGA

<b>Autor</b>	James Mallinson Mark Singleton
<b>Tradução</b>	Gabriella de Alarcón Guimarães
<b>Revisão</b>	Marcos Aquino Pedro Lemme
<b>Diagramação</b>	Guilherme Erhardt

São Paulo: Editora Svarupa, 2022

Texto integrante do livro James MALLINSON; Mark SINGLETON. **Raízes do Yoga**. São Paulo: Editora Svarupa, 2022.

É permitida a reprodução parcial do conteúdo deste trabalho e sua difusão, para fins não comerciais, desde que citada a fonte.



[www.svarupa.com.br/livraria](http://www.svarupa.com.br/livraria)

# RAÍZES *do* YOGA

TRADUZIDO E EDITADO POR  
James Mallinson e Mark Singleton

TRADUÇÃO PARA O PORTUGUÊS  
Gabriella de Alarcón Guimarães



# SUMÁRIO

*Nota sobre o Sistema de Referência e Diacríticos*

*Linha do Tempo de Textos Importantes\**

*Introdução*

**I** YOGA

**2** PRELIMINARES

**3** POSTURAS

**4** CONTROLE DA RESPIRAÇÃO

**5** O CORPO YÓGUICO

**6** SELOS YÓGUICOS

**7** MANTRA

**8** RECOLHIMENTO, FIXAÇÃO E MEDITAÇÃO

**9** SAMĀDHI

**10** PODERES YÓGUICOS

**II** LIBERAÇÃO

*Glossário*

*Fontes Primárias*

*Literatura Secundária*

*Agradecimentos*

*Índice*

# INTRODUÇÃO<sup>1</sup>



Nas últimas três décadas, houve um enorme aumento na popularidade do yoga ao redor do mundo. A recente instituição pelas Nações Unidas do Dia Internacional do Yoga<sup>2</sup> é um símbolo do status verdadeiramente globalizado do yoga hoje. Com essa globalização, contudo, adveio uma metamorfose: o yoga adaptou-se a condições sociais e culturais frequentemente muito distantes daquelas de seu local de nascimento, e em muitas regiões tomou uma vida própria, independente de suas raízes indianas. A difusão global do yoga começou ao menos um século e meio atrás, a partir de quando o yoga passou a ser continuamente refratado através de muitos novos prismas culturais, como a religião da Nova Era, a psicologia, a ciência esportiva, a biomedicina e assim por diante.<sup>3</sup>

Apesar da atual popularidade global do yoga (ou, talvez, por causa dela), um entendimento claro de seus contextos históricos no Sul da Ásia, e do rol de práticas que ele inclui, está frequentemente ausente. Isso se deve, ao menos em parte, ao acesso limitado ao material textual.<sup>4</sup> Um pequeno cânone de textos, que inclui a *Bhagavadgītā*, os *Yogasūtras* de *Patañjali*, a *Haṭha-pradīpikā* e algumas *Upaniṣads*, pode ser estudado no âmbito de programas de formação de professores, mas em geral as fontes textuais mais amplas são pouco conhecidas fora de nichos acadêmicos especializados. Com a quase total hegemonia de um pequeno número de sistemas com ênfase em posturas na recente transmissão global do yoga, foi reforçada uma visão relativamente estreita e monocromática sobre o que é o yoga e como ele opera, especialmente quando contrastado com o amplo espectro de práticas apresentadas nos textos pré-modernos.

É claro, os textos não refletem o desenvolvimento total do yoga – eles apenas provêm janelas para tradições específicas em momentos específicos – e

a ausência de evidências de certas práticas no âmbito de textos não implica sua ausência no yoga como um todo.<sup>5</sup> Pelo contrário, a presença de novas práticas em textos é, por si só, frequentemente um indício de inovações mais antigas. Apesar dessas limitações, contudo, os textos permanecem uma fonte única e fidedigna de conhecimento sobre o yoga em momentos particulares da história, em contraste com os autorrelatos retrospectivos e frequentemente não passíveis de verificação de certas linhagens. Além dos textos, fontes materiais, especialmente esculturas e pinturas do segundo milênio da Era Comum (E.C.), provêm dados de valor inestimável para a reconstrução da história do yoga. Apesar de não termos endereçado diretamente tais fontes aqui, elas orientaram as nossas análises. Exemplos de nosso trabalho com tais fontes podem ser encontrados em Diamond 2013.

Em alguns aspectos, este livro lembra um tradicional *nibandha* (compilação acadêmica) sânscrito, pois reúne uma ampla variedade de textos sobre um único tema.<sup>6</sup> Diferentemente do *nibandha*, contudo, nossa abordagem não tem orientação religiosa sectária, e será, esperamos, conseqüentemente um tanto mais acessível. O material foi retirado de mais de uma centena de textos, datados desde cerca de 1000 A.E.C. até o século XIX, muitos dos quais não são bem conhecidos. Apesar de a maioria das passagens traduzidas aqui serem de textos sânscritos, há também material de fontes em tibetano, árabe, persa, bengali, tâmil, páli, caxemiri, marati antigo, avadhi e braj bhasha (precursores do hindi no final da Idade Média) e inglês. Essa amplitude cronológica e linguística revela padrões e continuidades que contribuem para um melhor entendimento do yoga tanto no âmbito das tradições quanto através delas (por exemplo, entre as primeiras fontes sânscritas e o vernacular posterior ou textos que não são indianos, mas que neles se baseiam). Quando possível, utilizamos a primeira ocorrência textual disponível de uma determinada passagem, ao invés de uma duplicação posterior. Por essa razão, textos possivelmente mais conhecidos, porém derivados, como as Upanishads mais recentes do Yoga,<sup>7</sup> são omitidos em prol de textos mais antigos nos quais elas se baseiam. Em geral, não incluímos materiais incidentais para a teoria e a prática de yoga predominantes no Sul da Ásia, e tampouco nos baseamos em fontes não-textuais popularmente consideradas fundamentais para a história do Yoga, mas que foram desacreditadas pela academia.<sup>8</sup> De fato, esta coleção beneficia-se enormemente de avanços na pesquisa histórica e filológica de tradições do yoga no decorrer das últimas três décadas (vide “Estudos acadêmicos sobre Yoga” abaixo,

O yoga cujas raízes estamos identificando é aquele que prevalecia na Índia às

vésperas do colonialismo, isto é, no final do século XVIII. Embora certamente com variações e exceções, nessa época há um consenso que permeia as seitas da Índia quanto ao que constitui o yoga na prática. Uma das razões para tanto é a ascensão à predominância das técnicas de *hathayoga*, que contaram com hegemonia dentre um amplo espectro de tradições religiosas praticantes de yoga, incluindo as tradições bramânicas no período pré-colonial.<sup>9</sup> Os textos inclusos nesta coleção refletem esse desenvolvimento histórico. Além de delimitar o que seria de outro modo uma quantidade não manejável de material, focar no yoga como era mais comumente compreendido ajuda a refletir as verdadeiras práticas da maioria das tradições em que o yoga era realizado. Tal foco pode também ajudar a iluminar os antecessores imediatos dos yogis dos séculos XIX e XX, os quais ajudaram a disseminar o yoga ao redor do mundo.

O material representado aqui é de natureza amplamente prática e não filosófica. Em geral, não incluímos passagens sobre metafísica, a não ser aquelas diretamente relacionadas a aspectos práticos (por exemplo, a meditação nos elementos (*tattvas*)). Embora o yoga tradicional raramente, ou nunca, ocorra fora de determinados contextos religiosos e doutrinários, esses contextos variam consideravelmente, enquanto o yoga em si retém semelhanças teóricas e práticas.<sup>10</sup> Portanto, focamos majoritariamente na prática do yoga, e não nos sistemas filosóficos que baseiam essa prática em suas conformações específicas e sectárias. Além disso, uma distinção precisa ser feita entre o yoga como prática, como encontrado em uma ampla gama de tradições indianas, e o yoga como sistema doutrinário ou filosófico enraizado em tradições de exegese (isto é, interpretação textual) que se desenvolveu a partir do *Pātañjalayogaśāstra*. Apesar da noção popular de que o *Pātañjalayogaśāstra* seria o texto fundamental do yoga, e reconhecendo completamente seu enorme impacto sobre as formulações práticas do yoga ao longo da história (em particular do *hathayoga*, com o qual é algumas vezes identificado em textos),<sup>11</sup> ele é, na realidade, um texto tendencioso, que representa uma antiga apropriação bramânica de técnicas de yoga extravédicas, śramaṇas, como aquelas dos primórdios do budismo (sobre isto, vide abaixo, p. 15). Sua longa tradição exegética não é de prática, mas de filosofia. Embora essa exegese seja vital para a compreensão do desenvolvimento da especulação metafísica no Sul da Ásia, particularmente em contextos ortodoxos, ela não é o nosso foco aqui, uma vez que não contribui significativamente para a história das práticas de yoga. Aqueles interessados nas tradições filosóficas associadas ao *Pātañjalayogaśāstra* podem consultar o trabalho de Philip Maas, no prelo, sobre a ‘clássica filosofia dualista do yoga’.

## VISÃO HISTÓRICA

*O Yoga em Fontes da Era Védica*

Até cerca de 500 A.E.C., há muito poucas evidências no âmbito de fontes textuais ou arqueológicas do Sul da Ásia que apontem para a existência de técnicas sistemáticas e psicofísicas do tipo que o termo ‘yoga’ subsequentemente passou a denotar. Passagens do texto sânscrito mais antigo, o *R̥g Veda*, datado entre os séculos XV a XII Antes da Era Comum (o mais antigo dos quatro ‘Vedas’, a fundação textual do hinduísmo ortodoxo, ‘védico’), indicam o uso de meditação visionária, e seu famoso hino a um sábio de cabelos longos (10.136) sugere uma tradição acética mística semelhante àquela dos futuros yogis.<sup>12</sup> O posterior *Atharva Veda* (de cerca de 1000 A.E.C.),<sup>13</sup> em sua descrição do Vr̥tya, que, assim como o sábio de cabelos longos, existe às margens da sociedade védica convencional, menciona práticas que podem ser precursoras de técnicas yóguicas posteriores de posturas e de retenção da respiração (sobre a última, vide 4.1), e o *Jaiminīya Upaniṣad Brāhmaṇa* (de cerca de 800 a 600 A.E.C.) ensina a repetição de mantras, juntamente com o controle da respiração. Mas é inteiramente especulativo afirmar, como muitos escritores populares de yoga fizeram,<sup>14</sup> que o corpus védico provê qualquer evidência de prática sistemática de yoga.

Turvando as águas está o fato de que textos posteriores de yoga compostos no meio bramânico incorporam motivos védicos, como o alcance da imortalidade. Similarmente, a própria palavra *yoga* aparece no *R̥g Veda*, mas geralmente como referência à carruagem de guerra às quais os cavalos eram conectados – sendo “conectado” [*yoked*] um cognato da língua inglesa para o termo sânscrito *yoga*. Esse uso védico da palavra permanece em evidência um milênio depois no *Mahābhārata*, no qual heróis moribundos viajavam através do sol e em direção ao céu por meio de suas ‘carruagens de yoga’.<sup>15</sup> Embora o *Mahābhārata* também incorpore extensivas instruções sobre a prática de yoga, e a imagem védica sobre conectar-se evolua para uma metáfora do método soteriológico (isto é, um método que leva em direção à salvação ou à liberação), seria incorreto fazer uma leitura retroativa como prova de um entendimento similar presente nos próprios Vedas. De forma semelhante, os famosos selos ‘proto-Śiva’ da civilização do Vale do Indo (que se desenvolveu em torno de 2800 A.E.C. nos atuais Punjab e Sindh), apesar de sua popularidade, não oferecem qualquer evidência de uma cultura ancestral do yoga.<sup>16</sup>

## ŚRAMAÑAS

Por volta de 500 A.E.C., assistimos à ascensão de novos grupos de renunciantes ascéticos na Índia, algumas vezes referidos coletivamente como śramaṇas ('aqueles que se esforçam'), e identificados por Johannes Bronkhorst como originários da região de 'Grande Magadha', a região ao leste da confluência dos rios Ganges e Yamuna, no atual Allahabad, no norte da Índia.<sup>17</sup> Esses grupos, que provavelmente se desenvolveram independentemente das tradições bramânicas védicas, mas que foram influenciados por elas em diferentes níveis, incluíam budistas, jainistas e os menos conhecidos *ājīvakas*. Eles estavam preocupados em encontrar meios para trazer um fim ao ciclo de renascimentos (*saṃsāra*) e aos sofrimentos produzidos pelo *karma* que caracteriza a existência humana, e desenvolveram técnicas de meditação (*dhyāna*) com este fim. O objetivo em si era conhecido como *nirvāṇa* ('extinguir') ou *mokṣa* ('liberação'), e implicava a completa erradicação de traços cármicos, incluindo a cessação da identidade pessoal, em um tipo de suicídio ontológico permanente (isto é, a destruição irreversível do próprio ser). Essas ideias aparecem pela primeira vez no âmbito das tradições śramaṇas, e são apenas posteriormente incorporadas aos ensinamentos védicos.<sup>18</sup> Os śramaṇas não se refeririam a suas práticas como 'yoga' até períodos posteriores e, na verdade, as primeiras menções de *dhyāna yoga* ('yoga [por meio de] meditação ou 'a disciplina da meditação') aparecem no bramânico *Mahābhārata* (datado entre o século III A.E.C. e o século III E.C.), com referências explícitas a práticas associadas ao budismo e ao jainismo.<sup>19</sup> Subsequentemente, o termo *yoga* seria progressivamente adotado entre os próprios budistas, e apenas posteriormente entre jainistas, para indicar essas práticas meditativas.

Assim como técnicas de meditação, nossas fontes mais antigas falam de ascetas no âmbito de ambas as tradições, śramaṇas e védicas, que se engajavam em árduas práticas conhecidas como *tapas* (um substantivo singular que literalmente significa 'calor', mas que é traduzido neste livro como 'austeridades'). Para os ascetas da tradição védica, o objetivo dessas austeridades é usualmente obter uma benção – frequentemente uma proteção ou um poder especial – dos deuses, enquanto no âmbito das tradições śramaṇas seu objetivo é acalmar a mente ou eliminar o *karma* pregresso. No *Mahābhārata*, os praticantes de *tapas* são referidos como sinônimos de *yogins*, e suas práticas são frequentemente denominadas *yoga*. Alguns acadêmicos tentaram estabelecer uma distinção entre o antigo yoga dos śramaṇas não-védicos e esse *tapas* dos sábios védicos, mundano e focado na obtenção de poderes, afirmando que

apesar de o último ser chamado *yoga*, ele não seria realmente *yoga*, pois não está preocupado com a liberação (*mokṣa*).<sup>20</sup> Contudo, os textos desse período mostram que ascetas de todas as tradições praticavam austeridades – o próprio Buddha conta que experimentou diversas técnicas mortificadoras (vide 4.3) – e que, além da liberação, a aquisição de poderes sobrenaturais, fosse ela desejável ou não, poderia resultar dessas práticas. Fica claro que métodos que podem ser diferenciados como *yoga* e *tapas* eram partes complementares da antiga prática ascética, e isso segue ocorrendo hoje com os yogis ascetas hindus.<sup>21</sup> *Tapas* é identificado como uma preliminar necessária para a prática do *yoga* no *Pātañjalayogaśāstra* (vide abaixo e 1.2.2)<sup>22</sup>, e uma das principais práticas de *yoga*, *prāṇāyāma* (‘controle da respiração’), há muito tempo é identificada como *tapas* (e.g. *Mānavadharmasāstra* (4.5)). Não são encontrados ensinamentos textuais sobre métodos físicos extremos de *tapas* como os praticados pelos ascetas, tal qual a antiga austeridade *ūrdhvabāhu* (‘braço elevado’), na qual um ou ambos os braços são mantidos elevados por anos, a ponto de se atrofiarem, mas os selos (*mudrās*) e as posturas (*āsanas*) do *haṭhayoga*, que são ensinados pela primeira vez em textos a partir do começo do segundo milênio E.C., parecem derivar de alguns antigos métodos śramaṇas, e a própria palavra *haṭha* tem óbvias conotações de ascetismo, como veremos mais adiante.<sup>23</sup> Muitos ensinamentos textuais sobre *yoga* podem ser melhor compreendidos como tentativas de instruir não-ascetas a praticar técnicas que emergiram no meio ascético.

### AS UPANIŞADS ANTIGAS

As primeiras Upaniṣads (de cerca do século VII A.E.C.) são os primeiros textos bramânicos dedicados aos ensinamentos de ascetas renunciantes.<sup>24</sup> A primeira definição conhecida de *yoga* ocorre na *Kaṭha Upaniṣad*, do século III A.E.C., um diálogo entre o menino Naciketas e Yama, o deus da morte (vide 1.1.1). Delineando uma imagem familiar da literatura védica, mas adaptada à soteriologia da liberação, uma analogia é realizada entre viver como um ser humano e conduzir uma carruagem. O corpo é a própria carruagem, o ‘eu’ (*ātman*) é o condutor da carruagem, o intelecto (*buddhi*) é o cocheiro, a mente (*manas*) é as rédeas, os sentidos (*indriya*) são os cavalos, e os objetos dos sentidos (*viśaya*) são os caminhos tomados pelos sentidos (3.3-4). Se os sentidos não são trazidos sob controle, o resultado é o renascimento. Por outro lado, aquele que é capaz de controlar os sentidos por meio da mente, como um

cocheiro controla seus cavalos, não renasce (3.7-8). Ele atinge o mais elevado estado, que é definido como *puruṣa*, o ‘eu’ que reside no interior. O quarto, quinto e sexto capítulos da *Kaṭha Upaniṣad* foram escritos posteriormente aos três primeiros. No sexto capítulo, nomeia-se como ‘yoga’ a condição na qual os sentidos são mantidos imóveis e o indivíduo se torna impassível de distrações (6.11).

Os termos da *Kaṭha Upaniṣad* para os elementos constituintes do ser humano são extraídos da antiga filosofia dualista indiana conhecida como Sāṃkhya. Na narrativa metafísica do Sāṃkhya, o princípio material da existência, conhecido como *prakṛti*, e o princípio espiritual, chamado *puruṣa*, saem de equilíbrio, resultando na devolução à existência material. Durante o curso desse processo, *puruṣa* confunde a si próprio com os vinte e quatro *tattvas* (‘elementos’ ou ‘princípios’) de *prakṛti*, que inclui os sentidos, o intelecto e a mente, bem como os elementos mais grosseiros.<sup>25</sup> A condição humana é, portanto, caracterizada pela identificação ilusória do indivíduo com os elementos de *prakṛti*, da qual resultam o sofrimento e o renascimento. Como veremos, esse modelo proveu um enquadramento para grande parte do pensamento subsequente sobre yoga, que se desenvolveu como uma solução prática ao problema ontológico colocado pelo Sāṃkhya.

#### ENSINAMENTOS SOBRE YOGA NO MAHĀBHĀRATA, INCLUINDO A BHAGAVADGĪTĀ

Ensinamentos sobre Sāṃkhya e yoga são comuns no maior épico da Índia, o *Mahābhārata*, que provavelmente tomou sua forma atual por volta do final do século III E.C. São especialmente comuns numa longa seção no final do décimo segundo livro chamado *Mokṣadharmā*, do qual diversas passagens foram incluídas neste livro. O *Mokṣadharmā* contém provavelmente a mais antiga sistematização da prática de yoga<sup>26</sup> e é, portanto, uma fonte particularmente importante de informação sobre os primórdios da prática de yoga. Esses extensos ensinamentos têm sido utilizados por muitos acadêmicos,<sup>27</sup> mas permanecem pouco conhecidos fora da academia.

A *Bhagavadgītā* é uma parte do *Mahābhārata* e contém ensinamentos significativos sobre a prática de yoga, alguns dos quais estão inclusos neste livro. Sendo um texto que busca afirmar a religião bramânica, a *Bhagavadgītā* busca apropriar-se do yoga a partir do meio renunciante no qual ele se originou, ensinando ser compatível com atividades cotidianas desempenhadas

de acordo com a casta e estágio de vida do indivíduo; são apenas os frutos das ações que devem ser renunciados.

### O PĀTAÑJALAYOGASĀSTRA

A mais conhecida expressão antiga de yoga é o *Yogasūtra* de Patañjali, uma série de cento e noventa e seis curtas declarações (*sūtra*) concernentes a técnicas e estados de yoga. Philipp Maas demonstrou que não há qualquer transmissão de manuscritos dessas declarações de forma independente de seu *bhāṣya* ('comentário'), que é comumente atribuído a Vyāsa, e que os *sūtras* e o comentário estão sintaticamente entrelaçados.<sup>28</sup> Maas argumenta convincentemente que os *sūtras* e o comentário deveriam, portanto, ser considerados como uma obra unificada de um único autor, que compilou a porção textual do *sūtra* a partir de fontes mais antigas em algum período entre 325 e 425 E.C.<sup>29</sup> Ele sugere, ainda, que o texto resultante deve ser chamado pelo nome pelo qual é referido nos seus manuscritos: *Pātañjala-Yoga-Śāstra Sāṃkhya-Pravacana* ('a exposição oficial do yoga que se origina com Patañjali, o ensinamento imprescindível do *Sāṃkhya*'),<sup>30</sup> ou *Pātañjalayogasāstra*, como doravante nos referiremos a ele neste livro. Como seu título sugere, a base metafísica dos ensinamentos do *Pātañjalayogasāstra* sobre yoga vem do *Sāṃkhya*, e o texto descreve meios práticos para escapar da armadilha da existência, caracterizada por sofrimento e renascimento. A influência do budismo é também evidente no texto,<sup>31</sup> e o *Pātañjalayogasāstra* representa uma tentativa bramânica de apropriar-se do yoga das tradições śramaṇas.

Redatores dividiram posteriormente o *Pātañjalayogasāstra* em quatro capítulos (*pādas*), que se referem, respectivamente, aos refinados estados cognitivos conhecidos como *samādhi*; os métodos práticos para alcançar esses estados (*sādhana*, incluindo o bem conhecido yoga de oito 'membros' ou 'auxiliares', *aṣṭāṅgayoga*, vide 1.4.3); os poderes especiais (*siddhi*, *vibhūti*; vide Capítulo 10) adquiridos por meio da prática; e o estado final de liberação (*kaivalya*, vide Capítulo 11). Entretanto, essa divisão temática não é necessariamente um reflexo acurado dos conteúdos dos capítulos, os quais muitas vezes sobrepõem-se entre si ou incluem temas diferentes daqueles sugeridos por seus títulos. O *Pātañjalayogasāstra* tornou-se uma importante referência para muitas – mas certamente não para todas – formulações de yoga que se seguiriam.<sup>32</sup> Por volta do século XII, o yoga, com o *Pātañjalayogasāstra* como seu texto base, é incluso pela primeira vez numa lista de sistemas filo-

sóficos (*darśanas*), ortodoxos e heterodoxos, e é subsequentemente incluso numa lista de seis *darśanas* ortodoxos que adquiriram status canônico.<sup>33</sup> A posição do yoga como *darśana* ortodoxo tornou o *Pātañjalayogaśāstra* de especial interesse para os primeiros pesquisadores europeus sobre a religião indiana.<sup>34</sup> As muitas traduções e estudos que se seguiram garantiram que o *Pātañjalayogaśāstra*, ou ao menos a sua seção de *sūtras*, gozasse de grande apelo globalmente, tanto em círculos acadêmicos quanto em círculos de praticantes de yoga.

### BUDISMO YOGĀCĀRA

Os dois séculos anteriores à composição do *Pātañjalayogaśāstra* assistiram os primórdios da escola budista Yogācāra, cuja característica distintiva era a prática de yoga. O corpus textual do Yogācāra era consideravelmente mais extenso do que a tradição *Pātañjala* e influenciou o texto *Pātañjalayogaśāstra*. A importância do budismo Yogācāra para a compreensão do yoga na Índia, no primeiro milênio da Era Cristã, tem sido amplamente negligenciada pela academia por uma série de razões, em particular o subsequente declínio do budismo na Índia. Nós nos referimos a esses ensinamentos apenas brevemente neste livro (vide 1.1.4), porque nosso objetivo é traçar as raízes do yoga que era praticado na Índia às vésperas do colonialismo, e o Yogācāra e outras tradições budistas antigas não se relacionam diretamente com esse desenvolvimento posterior, para além de sua influência sobre o *Pātañjalayogaśāstra*. Para a compreensão dos primórdios da história do yoga, contudo, o estudo do Yogācāra é essencial.<sup>35</sup>

### TANTRA

O yoga foi importante para uma variedade de tradições – predominantemente śaivas, vaiṣṇavas e budistas – que, juntas, constituíram a ‘religião’ dominante da Índia no período entre os séculos VI e XIII E.C., e que veio a ser conhecida como ‘tantra’.<sup>36</sup> A palavra sânscrita *tantra* pode referir-se a um texto – muitos dos textos das tradições tântricas são chamados *tantras* – ou ‘um sistema de rituais ou instruções essenciais’, mas num sentido mais específico, ela indica um corpo de conhecimento, ritual e prática soteriológicos, considerado diferente da revelação védica, e mais poderoso que

ela.<sup>37</sup> Normalmente associadas com uma ou mais divindades (até mesmo em sistemas doutrinariamente ateístas, como o budismo), as práticas do tantra, que incluem rituais,<sup>38</sup> adoração e repetição de mantras, assim como yoga, têm como objetivo ou a conquista de poderes sobrenaturais (*siddhis*) ou a ascensão do praticante por meio de múltiplos estágios de consciência, até que ele ou ela alcance a proximidade ou a união indiferenciada com a divindade (a natureza do objetivo varia de acordo com os diferentes sistemas metafísicos das diversas tradições tântricas).

Uma gama de rituais e práticas foi desenvolvida no âmbito de várias escolas tântricas, algumas vezes (especialmente nos sistemas śaivas conhecidos como Kaula) com uma ênfase especial em práticas transgressoras que envolviam o consumo ritual de substâncias proibidas, ritos sexuais e a proximidade com a morte. É importante estar ciente, contudo, que os rituais tântricos não são, em si mesmos, yoga (embora possam conter elementos de yoga) e que, em muitos textos tântricos, a seção do ritual (*kriyāpāda*) é considerada a seção mais importante – ao invés das seções de yoga (*yogapāda*), conhecimento (*vidyāpāda*) ou regras (*caryāpāda*) – enquanto as outras provêm as condições para que o ritual seja bem-sucedido.<sup>39</sup>

O yoga tântrico normalmente envolve visualizações complexas de uma ascensão por meio dos *tattvas* ou elementos ensinados num sistema particular (sistemas tântricos normalmente acrescentam onze *tattvas* aos vinte e cinco do Sāṃkhya) até que o yogi alcance a dissolução (*laya*) no *tattva* supremo, que corresponde, em geral, à divindade daquele sistema. Yogas tântricos podem também incluir a meditação sobre o corpo como microcosmo do cosmos, com os *tattvas* verticalmente alinhados ao longo dele (algumas vezes como características de *cakras*, sobre os quais vide abaixo), assim como o uso de mantras, o controle da respiração (*prāṇāyāma*) e outras técnicas.

Em alguns sistemas tântricos, o corpo é concebido como sendo composto de um número de canais sutis (*nāḍīs*), os quais, quando purificados, conduzem a energia vital do corpo (*prāṇa*), que pode, então, ser manipulada e direcionada (vide Capítulo 5). A noção de uma rede de canais sutis remonta, ao menos, à *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* (2.1.19), mas aumenta em complexidade e sofisticação no âmbito das tradições tântricas, começando com a *Nīśvāsātattvasaṃhitā*, do século XV da Era Comum. Um dos modelos mais influentes do corpo tântrico é descrito pela primeira vez no *Kubjikāmatatantra*, de cerca do século X, pertencente ao culto tântrico Kaula da deusa Kubjikā, conhecido como a “Transmissão do Oeste” (*paścimāmnāya*). Nessa tradição, um sistema de seis centros de força (*cakras*, literalmente ‘rodas’) equivalentes a seis variações da

forma de Kubjikā e de seu consorte são aplicados sobre o corpo do yogi.<sup>40</sup> Embora outros sistemas análogos sejam encontrados em textos tântricos, foi o sistema de *cakras* de Kubjikā que veio a ser aceito como o modelo do ‘corpo yóguico’. Outra característica-chave de muitos yogas tântricos posteriores, que, em sua forma desenvolvida, também é encontrada pela primeira vez no *Kubjikāmatatantra*, é a deusa Kuṇḍalinī. Kuṇḍalinī reside na base da coluna e, por meio de práticas que, inicialmente, incluíam apenas visualizações, mas subsequentemente, nas tradições do *haṭhayoga*, adquiriram componentes físicos, faz-se com que ela se eleve através do canal central (Suṣumnā)<sup>41</sup> até o topo da cabeça, onde ela se une com a sua contraparte masculina, Śiva. A ascensão de Kuṇḍalinī é um desenvolvimento dos primeiros sistemas de visualização sequencial dos elementos progressivamente sutis mencionados acima.

## HATĦAYOGA

No final do primeiro milênio da Era Comum, surgem as primeiras referências a um método de yoga chamado *haṭha* em fontes textuais. Muitos dos seus princípios e práticas são ensinados pela primeira vez no *Amṛtasiddhi*, uma obra tântrica budista de cerca do século XI, mas esse texto não denomina seu yoga como *haṭha*. Um sistema formalizado de yoga chamado de *haṭha* é ensinado pela primeira vez no *Dattātreya yogaśāstra*, de cerca do século XIII, um texto vaiṣṇava. Os métodos de *haṭhayoga* são deduzidos do Pātañjala yoga e do yoga tântrico, mas também incluem práticas físicas não encontradas em nenhum desses dois. Estas são práticas de purificação, posturas não-sentadas (*āsanas*), métodos complexos de controle da respiração e meios físicos de manipular a energia vital (*mudrās*). Embora essas práticas sejam ensinadas pela primeira vez nos textos de *haṭhayoga*, muitas delas, particularmente *āsanas* e *mudrās*, guardam uma íntima semelhança com as práticas ascéticas mencionadas pela primeira vez no final da segunda metade do primeiro milênio A.E.C., pouco tempo após o período do Buddha. De fato, o próprio nome *haṭha* (‘força’) é evocativo das difíceis austeridades, e no texto tâmil *Tirumandiram*, cujos ensinamentos sobre yoga são possivelmente contemporâneos, ou um pouco posteriores, aos do *Dattātreya yogaśāstra*, o *haṭhayoga* é chamado *tavayoga*, sendo *tava* a forma tâmil do sânscrito *tapas* (‘austeridade’). Mas os métodos do *haṭhayoga* não são tão extremos quanto as diversas mortificações realizadas por ascetas indianos; somente as técnicas que poderiam ser utilizadas por yogis mais mundanos são ensinadas. Essa adaptação dos métodos ascéticos

para um público mais amplo e não-ascético é, provavelmente, a razão para a composição dos textos de *haṭhayoga*.

Em sua primeira formalização, no *Dattātreya yogaśāstra*, o *haṭhayoga* é ensinado como uma alternativa ou complemento a um yoga que consiste dos oito *aṅgas* ensinados no *Pātañjalayogaśāstra*. Em meados do segundo milênio E.C., o erudito bramânico ortodoxo Śivānanda Sarasvatī ensinou os métodos de *haṭhayoga* juntamente com aqueles do *Pātañjalayogaśāstra* em seu *Yogacintāmaṇi*, um extenso compêndio de passagens sobre yoga. No século XVIII, o *haṭhayoga* e yoga de Pātañjala eram vistos como iguais,<sup>42</sup> e a ascensão do *haṭha* à aceitação ortodoxa foi cimentada pela compilação de um corpus de Upaniṣads (posteriormente referido como as Upaniṣads do Yoga), que se baseou extensivamente nos textos de *haṭhayoga*.<sup>43</sup> A ascensão do *haṭhayoga* à proeminência difundiu-se para outras tradições: do século XVIII em diante, o revivalista jainista Terāpanthīs incluiu essa prática em seus ensinamentos.<sup>44</sup>

## YOGA MODERNO

Embora a maioria dos textos recentes aqui traduzidos datem de meados do século XIX, vale mencionar que, ao longo dos últimos cento e cinquenta anos, o yoga vem se desenvolvendo a partir de aspectos novos e importantes, dentro e fora da Índia, em resposta ao processo de globalização e modernização. Formas indianas tradicionais de prática de yoga – em particular o *haṭhayoga* – sofreram, muitas vezes, transformações e adaptações radicais em seu encontro com ideias e práticas estrangeiras, e yogas ‘diaspóricos’ ganharam vida própria em muitas partes do mundo. Adaptação e mutação sempre foram elementos da história do yoga, como a competição e a coexistência entre teorias e práticas que exercem sua influência umas nas outras, com algumas práticas desaparecendo e outras assumindo formas novas e sofisticadas. Os textos representados neste livro oferecem numerosos exemplos disso, sendo a proliferação de *āsanas* do século XVII e XVIII (Capítulo 3) uma delas, assim como o complexo desenvolvimento de concepções sobre o corpo yóguico através dos séculos (Capítulo 5). No período moderno, processos similares estão em operação; entretanto, o enorme alcance de novas ideias e a velocidade com que são transmitidas em, e através de, nações e culturas (por exemplo, por meio de viagens, impressões e fotografias, e posteriormente via internet) aumenta exponencialmente. Formas modernas e globais de yoga existem em uma variedade de relações complexas e recursivas com o yoga ‘tradicional’. Normalmente, o yoga em seus contextos globais tem sido interpretado por ana-

logia com outros conceitos e práticas que são mais facilmente compreendidos no bojo da cultura em questão. Assim, por exemplo, ao longo do último século, o yoga foi concebido variadamente como psicoterapia, filosofia, hipnoterapia e mesmerismo, magia negra, quiropraxia, xamanismo e esporte (entre outras coisas). Esses entendimentos análogos tiveram um efeito profundamente transformador na forma como o yoga, atualmente, é interpretado e praticado mundialmente.<sup>46</sup>

### A PESQUISA ACADÊMICA SOBRE YOGA

Uma das razões pelas quais decidimos embarcar neste projeto foi tornar disponível, para um público amplo, um rol de fontes primárias que não foram previamente utilizadas na pesquisa acadêmica sobre o yoga (ou ao menos não de forma ampla), mas que são de suma importância para a compreensão de sua história. No entanto, nosso trabalho aqui se deve a muitos pesquisadores que expandiram nosso conhecimento sobre a história do yoga. Nesta seção, revisamos algumas dessas pesquisas para prover uma visão geral do estudo acadêmico do yoga e situar este livro no âmbito de um campo mais amplo de investigação.

Até recentemente, poucos textos além do *Pātañjalayogaśāstra* e seus comentários mais conhecidos foram objeto de pesquisas filológicas rigorosas. A maioria dos estudos do *haṭhayoga*, que, como visto acima, são centrais para o desenvolvimento do yoga, tem sido dependente de traduções de três textos publicados como edições acríicas no final do século XIX: a *Hathapradīpikā*, a *Śivasamhitā* e a *Gheraṇḍasamhitā*. Numa monografia de referência, publicada em 1994, Christian Bouy, ao identificar passagens compartilhadas entre um amplo rol de textos de *haṭha*, foi capaz de demonstrar que esses três textos são posteriores ao período de constituição de *haṭhayoga*, e apresentam amálgamas complexos e inconsistentes dos ensinamentos de obras anteriores e mais coerentes. Essas obras anteriores apenas recentemente passaram a ser objeto de estudo acadêmico. Três foram editadas criticamente, a saber, *Khecarīvidyā*, *Amanaska* e *Matsyendrasamhitā*. Outras ainda estão disponíveis apenas na forma de manuscritos, ou foram publicadas apenas em edições indianas difíceis de obter, como cópias simples de manuscritos únicos (por exemplo, *Amṛtasiddhi*, *Candrāvalokana*, *Dattātreyayogaśāstra*, *Yogabīja*, *Gorakṣaśataka*, *Vivekamārtanda*, *Amarauḅhaprabodha* e *Yogatārāvalī*).<sup>47</sup> Os presentes autores, juntamente com Jason Birch, estão trabalhando numa edição crítica de todos esses textos, e incluímos traduções de passagens deles no *Raízes do Yoga*.

Desde o início do século XX, o Instituto de Kaivalyadhama, no oeste da Índia, e sua filial, o Instituto de Pesquisa de Yoga de Lonavla, têm produzido edições de textos importantes de *haṭhayoga*, mas estes escaparam da atenção da maioria dos acadêmicos. Seu trabalho tem se concentrado em textos posteriores à *Haṭhpradīpikā*, do século XV, como *Haṭharatnāvalī*, *Haṭhatattvakau-mudī*, *Yuktabhavadēva*, *Aṣṭāṅgayoga* de Caraṇ Dās, *Ṣaṭkarmasaṃgraha* e *Jogpradīpakā* de Jayatārāma. Eles também produziram novas compilações de manuscritos de textos previamente publicados, como a *Haṭhpradīpikā*, a *Śivasamhitā*, a *Gheraṇḍasamhitā* e a *Siddhasiddhāntapaddhati*. Entre suas edições de textos anteriores à *Haṭhpradīpikā*, são particularmente relevantes a *Vasiṣṭhasamhitā* e o *Bṛhadīyogiyājñavalkya-smṛti*. Em adição a sesses textos (a maioria dos quais é acompanhado por traduções em inglês), ambos os institutos produziram catálogos de manuscritos e enciclopédias muito úteis, e a revista de Kaivalyadhama, *Yogamīmāṃsā*, continua a incluir estudos de textos juntamente com pesquisas científicas sobre os efeitos do yoga.

Um dos estudos acadêmicos de textos de yoga que utilizamos inclui a edição e tradução de 1920 das Upaniṣads do Yoga publicadas pela Biblioteca Adyar da Sociedade Teosófica; transcrições literais de manuscritos de Kalyani Mallik da *Siddhasiddhāntapaddhati*, do *Amarauḡhaprabodha* e do *Yogaviṣaya*, publicados em 1954; e o *Amarauḡhasāsana* da Série Caxemira de Textos e Estudos (1918). Em 1976, a edição de Fausta Nowotny do *Goraḡśasataka* foi publicada.<sup>48</sup> Ela foi baseada em apenas quatro manuscritos relativamente recentes (século XVII); neste livro, baseamos nossas traduções desse texto nas leituras de um manuscrito de 1477, não utilizado por Nowotny, e que denomina o texto *Vivekamārtaṇḍa*. Outras edições individuais de textos das tradições *haṭha* que utilizamos no presente volume incluem a *Śivayoga-pradīpikā*, o *Yogayājñavalkya*, o *Śritattvanidhi* e a *Śārṅgadharapaddhati*.

O *Pātañjalayogaśāstra* tem sido objeto de estudo acadêmico por aproximadamente dois séculos,<sup>49</sup> mas avanços continuam sendo feitos. Em particular, os anos recentes viram estudos textuais críticos muito frutíferos de Philipp Maas (que, como apontado acima, foi capaz de fazer aprimoramentos cruciais para a datação do texto e a história de sua composição) e Kengo Harimoto, que editou criticamente partes do *Pātañjalayogaśāstra* juntamente com seu comentário *Vivarāṇa*, demonstrando a importância do último para nossa compreensão do texto.

O progresso notável feito no estudo das multifacetadas tradições tântricas da Índia, nas últimas três décadas, foi fundamental para nossa possibilidade de apresentar novas informações sobre a história do yoga. Os alicerces para o

estudo do tantra Śaiva foram construídos pelas publicações da Série Caxemira de Textos e Estudos na primeira metade do século XX, e pelo trabalho subsequente de pesquisadores do Instituto Francês de Pondichéry, em particular N. R. Bhatt e Hélène Brunner. Em anos recentes, grandes avanços foram realizados por uma quantidade de pesquisadores, em particular Alexis Sanderson e seus colaboradores e alunos.<sup>50</sup> Muitas das edições críticas e estudos de textos tântricos sobre yoga que utilizamos neste livro foram publicados nas últimas duas décadas; especialmente notável é a *Niśvāsātattvasaṃhitā*, o mais antigo trabalho tântrico conhecido, do qual foi publicada uma edição crítica em 2015.

Avanços no nosso conhecimento de tantra, numa concepção mais ampla, incluindo tradições tântricas do budismo, têm sido cruciais para aprimorar nossa compreensão do contexto do yoga tântrico.<sup>51</sup> Particularmente útil em nossas análises tem sido o Projeto Tāntrikābhīdhānakośa, em curso, que, em uma série de volumes, constituirá uma enciclopédia abrangente da terminologia tântrica hindu.<sup>52</sup> Estudos sobre o tantra beneficiaram-se de outros projetos colaborativos; uma menção especial deve ser feita ao Projeto Nepal-Germânico de Preservação de Manuscritos (*Nepal-German Manuscript Preservation Project* – NGMPP) e o subsequente Projeto Nepalês-Alemão de Catalogação de Manuscritos (*Nepalese-German Manuscript Cataloguing Project* – NGMCP) da Universidade de Hamburgo, que microfilmou e catalogou uma ampla gama de manuscritos nepaleses, muitos dos quais têm orientação tântrica.<sup>53</sup> Dependentes, em parte, do NGMPP, têm sido as atividades do Instituto de Pesquisa Indológica Muktabodha, que, sob a direção de Mark Dyczkowski, tem coordenado a transcrição de um grande número de edições e manuscritos de trabalhos tântricos; utilizamos muitas de suas transcrições em nossa pesquisa.<sup>54</sup>

Para traçar as raízes e o contexto das práticas de yoga ensinadas no *Pātañjalayogaśāstra* e nos textos de śaivas de yoga e de *haṭha*, utilizamos passagens do *Atharva Veda*, das primeiras Upaniṣads, o cânone páli de obras budistas, o *Mahābhārata* e os *Dharmaśāstras*, e nos beneficiamos da extensa pesquisa crítica-textual e analítica disponível nessas pedras fundamentais da indologia, incluindo a tradição sânscrita de comentadores.

Ainda há muito trabalho a ser feito para estabelecer as raízes textuais das tradições do yoga; este livro deve ser visto como um resumo do trabalho até a presente data, não como uma palavra final. Muitas obras tântricas e de *haṭha* carecem de edições críticas e estão disponíveis apenas em manuscritos.<sup>55</sup> Um corpus textual cujos ensinamentos de yoga têm sido muito pouco estudados,

mas que promete ser muito frutífero, é o dos *Purāṇas*, em particular as seções mais antigas, que foram compostas entre 500 e 1000 E.C. Edições utilizáveis de algumas passagens purānicas sobre yoga estão disponíveis: incluímos traduções do *Skanda*, *Śiva*, *Mārkaṇḍeya* e *Bhāgavata Purāṇas*, juntamente com a *Īśvaragītā*, do *Kūrmapurāna*.<sup>56</sup>

Estudos gerais anteriores sobre a história do yoga embasaram-se quase exclusivamente em textos sânscritos. Como mencionado acima, em nossas traduções de passagens relevantes para os primórdios da história do yoga, incluímos ensinamentos de textos budistas em páli. Também incluímos uma passagem de uma tradução chinesa de um antigo tantra budista, o *Vairocanābhisaṃbodhisūtra*, cujo original sânscrito se perdeu. Além disso, para traçar a história do yoga no segundo milênio E.C., incluímos passagens de uma ampla gama de trabalhos em outras línguas. Elas incluem (em aproximada ordem cronológica): *Jñāneśvarī*, em marata antigo, um extensivo comentário de cerca do século XIII sobre a *Bhagavadgītā*, que inclui belos ensinamentos sobre a ascensão de Kuṇḍalinī; o *Tirumandiram*, em tâmil, um vasto compêndio da tradição Śaiva, que pode incluir ensinamentos mais antigos, mas cuja similaridade com as seções sobre yoga de certos textos sânscritos de *hatha* sugere que estes foram compostos aproximadamente no século XIII; as músicas caxemiras *vatsun* do tantrismo ascético de Lallā; o *Ḥawz al-ḥayāt* árabe, e *Baḥr al-ḥayāt* persa; o *Rtse lung gsang ba'i lde mig* tibetano; o *Gorakṣabijay* bengali; textos em hindi do século XVI ao XVIII (ou, mais precisamente, seus precursores do fim do período medieval, avadhi e bhasha braj), como *Miragāvatī* de Kutuban, o *Gorakḥbānī* atribuído a Gorakhnāth, a *Sarvāṅgayogapradīpikā* de Sundardās, e a *Jogpradīpakā* de Jayatarāma; a tradução anônima, para o inglês, da história de vida do asceta Purāṇ Puri;<sup>57</sup> e o *Tashrīḥ al-Aqvām*, uma etnografia persa do norte da Índia, escrita pelo Coronel James Skinner.

## AS TRADUÇÕES

Todas as traduções do páli, avadhi e bhasha braj neste livro são nossas, assim como praticamente todas as do sânscrito. Em alguns casos, contudo, utilizamos traduções do sânscrito de outros pesquisadores. Também utilizamos traduções de outros estudiosos de passagens em línguas com as quais não estamos familiarizados (árabe, chinês, bengali antigo, caxemira,<sup>58</sup> marata antigo, persa, tâmil e tibetano).<sup>59</sup>

Como este livro é destinado a um público mais amplo de leitores, assim como a acadêmicos, procuramos evitar o tipo de aparato crítico que é característico da indologia acadêmica. Ainda assim, no caso de muitos termos técnicos – e outras palavras para as quais o conhecimento do sânscrito esclarece ou desambigua o sentido – incluímos o termo original entre parênteses após a tradução, pelo menos na primeira ocorrência da passagem em questão, por exemplo, ‘Os estados da mente são distraídos (*kṣipta*), confusos (*mūḍha*), agitados (*vikṣipta*), focados (*ekāgra*) e contidos (*niruddha*)’ (*Pātañjalayogaśāstra* 1.1). Em contraste, palavras entre colchetes não são traduções de palavras do texto original, mas não obstante são sugeridas pelo contexto mais amplo e, portanto, devem ser supridas de modo a alcançar uma tradução significativa, por exemplo, ‘[Um yogi], em outras palavras, [é alguém que deve experienciar] o estado de Śiva’ (*Mr̥gendra Yogapāda* 2a).

Alguns termos particularmente polivalentes ou filosoficamente complexos, resistentes à mera tradução para o inglês (por exemplo, *samādhi*), não foram traduzidos, com a expectativa de que o leitor adquirirá a compreensão de sua extensão semântica ao ler a introdução e as passagens traduzidas, e ao consultar o glossário e o índice. Além disso, certos termos técnicos sânscritos que foram assimilados nos anos recentes para a língua inglesa – incluindo carma, nirvana, samsara e (novamente) samadhi – foram mantidos como termos sânscritos, acrescidos com itálico e marcas diacríticas (*karma*, *nirvāṇa*, *saṃsāra*, *samādhi*), porque o deslocamento e o estreitamento semântico, que ocorrem quando ingressam no dicionário inglês os desviam da apreciação de seus verdadeiros significados nos seus contextos originais.

Algumas das passagens que traduzimos são obscuras para nós devido à sua natureza específica, esotérica ou doutrinária, ou porque o texto foi corrompido na transmissão do manuscrito. Cercamos em marcas de cruz (+ . . . +) passagens cujos sentidos originais não fomos capazes de compreender como transmitidos, e para os quais tampouco pudemos conjecturar uma correção viável. Além disso, algumas vezes fica evidente que os próprios redatores dos textos estão reticentes quanto ao significado de sua fonte material e estão provendo interpretações criativas ao invés de um entendimento completo. Não obstante, escolhemos incluir algumas dessas difíceis passagens, porque este é essencialmente um livro de fontes de importantes textos sobre yoga, e não um texto sinóptico, e, ao mesmo tempo em que buscamos acessibilidade e clareza de expressão, também devemos permitir que as seleções reflitam parte da diversidade, complexidade e esoterismo inerente às próprias tradições.

## ESTRUTURA DOS CAPÍTULOS

Os onze capítulos deste livro estão dispostos tematicamente para refletir importantes práticas de yoga (por exemplo, postura, controle da respiração, meditação) e os resultados dessas práticas (por exemplo, poderes yóguicos, liberação). Outros capítulos provêm um contexto adicional para a prática e seus resultados (por exemplo, definições de yoga, preliminares, teorias do corpo yóguico). É importante compreender, contudo, que esses temas não são reflexos de categorias rigorosas compartilhadas entre tradições de yoga (nem necessariamente no âmbito dos próprios textos) e que as divisões de capítulos são, em grande medida, heurísticas, isto é, ilustram um desenvolvimento particular no âmbito das tradições de yoga. As divisões são também permeáveis, até certo ponto: frequentemente, uma passagem que aparece em um capítulo pode igualmente estar inserida em outro. Por exemplo, uma passagem sobre controlar a respiração enquanto se repete mantras pode estar colocada no Capítulo 4 ('Controle da Respiração') ou no Capítulo 7 ('Mantra'); e uma passagem sobre a condução da respiração para o canal central pode caber tanto no Capítulo 4 quanto no Capítulo 5 ('O Corpo Yóguico'). Os próprios textos, normalmente, não são organizados em categorias definidas e, portanto, um grau de sobreposição entre os capítulos é esperado. Como resultado desse arranjo, e o fato de que extraímos todas as nossas passagens de textos muito mais longos, a experiência de leitura deste livro é, inevitavelmente, bastante distinta da leitura de textos inteiros. Embora nossa abordagem confira uma certa acessibilidade a textos cuja leitura integral pode ser desafiadora, esperamos que essas seleções inspirem os leitores e ler, na íntegra, alguns dos textos dos quais nossas traduções são retiradas.

A estrutura interna de cada capítulo é a que se segue: uma pequena introdução, apresentando uma visão geral do material traduzido e alguma contextualização histórica, seguida por uma lista das passagens traduzidas e das traduções propriamente ditas. As traduções estão dispostas de duas maneiras distintas. Nos capítulos que lidam com tópicos relativamente coesos e bem definidos (por exemplo, o Capítulo 3, sobre posturas, o Capítulo 6, sobre selos do yoga, o Capítulo 7, sobre mantras, e o Capítulo 10, sobre poderes yóguicos), as seleções progridem em ordem cronológica, do começo para o fim. Em outros casos, em que os tópicos são mais amplos e mais desiguais (por exemplo, o Capítulo 1, sobre yoga, o Capítulo 2, sobre preliminares, e o Capítulo 5, sobre o corpo yóguico), dividimos os capítulos em seções temáticas, as quais são, por sua vez, organizadas cronologicamente. Para auxiliar o leitor

a contextualizar historicamente os textos, incluímos uma tabela que localiza alguns dos textos mais importantes em ordem cronológica (vide Linha do Tempo de Textos Importantes).

## RESUMOS DOS CAPÍTULOS

O primeiro capítulo, chamado simplesmente de ‘Yoga’, apresenta uma gama de definições de yoga e de caracterizações do yogi, diversos sistemas de ‘auxiliares’ do yoga (*aṅgas*) que preparam o praticante para práticas ou estados superiores de yoga, e exemplos de uma tipologia medieval comum de quatro tipos de yoga. Também estão inclusas aqui algumas críticas dirigidas ao yoga, vindas de figuras proeminentes da ortodoxia védica, assim como censuras a certos tipos e práticas de yoga entre vertentes sectárias de praticantes de yoga. Essas críticas são especialmente interessantes devido aos retratos que fornecem das práticas de yoga na época em que foram compostas.

As passagens no Capítulo 2, ‘Preliminares’, concernem às condições que devem ser preenchidas antes que o indivíduo possa iniciar a prática de yoga adequadamente. Elas incluem obstáculos à prática do yoga, como o orgulho, ou misturar-se com más companhias; bem como facilitadores à prática do yoga, que variam desde estabelecer uma moradia adequada e uma dieta apropriada até ouvir discursos filosóficos. Todos os textos estão de acordo em relação à necessidade de um guru qualificado para obtenção de êxito na prática de yoga, e incluímos diversas passagens sobre esse tópico. As práticas de *haṭhayoga* para purificação do corpo também são apresentadas aqui, assim como as regras (*yamas*) e observâncias (*niyamas*) que compõem os primeiros dois auxiliares nos sistemas óctuplos (*aṣṭāṅga*) de yoga.

O Capítulo 3 diz respeito às práticas posturais que se tornaram quase sinônimo de yoga no mundo de hoje. Nos textos antigos, o termo *āsana* indica uma posição sentada, em que outras práticas (como controle da respiração e meditação) são realizadas, e o mesmo é verdadeiro para os textos tântricos do primeiro milênio, que não priorizavam a prática postural. Como nossa seleção de textos demonstra, com o advento do *haṭhayoga*, vemos a emergência de mais posturas complexas (incluindo posturas não-sentadas) e, do século XVII em diante, há um aumento acentuado no número de posturas listadas em textos.

Se postura (*āsana*) é a característica mais proeminente do yoga transnacional contemporâneo, o controle da respiração (*prāṇāyāma*) era a prática distintiva dos métodos físicos de yoga na Índia pré-moderna (Capítulo 4).

A importância do *prāṇāyāma* é tamanha que, de fato, em alguns textos se diz que outros ramos da prática de yoga – como fixação e meditação (vide Capítulo 8) e *samādhi* (vide Capítulo 9) – são simples resultados da extensão da duração do controle da respiração. As traduções começam com algumas das primeiras descrições de técnicas yóguicas de controle da respiração (do cânone páli budista e do *Mahābhārata*) e incluem passagens sobre o controle da respiração como purificação, como um método de liberação e em combinação com mantras (vide Capítulo 7).

O Capítulo 5, ‘O Corpo Yóguico’, apresenta uma ampla gama de textos que tratam da fisiologia sutil do yogi, o que fornece o contexto e a racionalidade para muitas das práticas detalhadas em outros capítulos deste livro. As primeiras três seções tratam das estruturas do corpo yóguico, incluindo canais e ventos, do corpo do yogi concebido como um microcosmo do universo, e das localizações no corpo (como *cakras*, suportes e nós). As duas seções seguintes concernem, respectivamente, à força que reside dentro do corpo, comumente conhecida como Kuṇḍalinī, e o líquido endógeno provedor de vida, conhecido como *bindu*. O capítulo conclui com duas passagens em que os objetivos são a destruição ascética e a dessecação do corpo, ao invés de sua preservação.

As traduções do Capítulo 6 lidam com os métodos de manipulação da respiração, ou das energias vitais, conhecidas como ‘selos’ (*mudrās*). A primeira seleção, do primeiro texto tântrico conhecido, descreve gestos de mãos, que são o tipo mais comum de selo tântrico. A segunda, de um texto tântrico posterior, também apresenta gestos de mãos, juntamente com práticas menos usuais, como uivar como um chacal. As demais traduções ocupam-se dos selos do *haṭhayoga*, técnicas físicas fundamentais para os antigos sistemas designados *haṭha*, e cujo propósito é elevar a respiração, ou manipular e preservar as energias vitais do corpo.

Embora não seja mencionado nas primeiras descrições do yoga (e permaneça notoriamente ausente de algumas das formulações posteriores sobre *haṭhayoga*), o mantra é uma característica central de quase todas as tradições religiosas indianas e, como demonstram as passagens do Capítulo 7, foi incorporado a diversos sistemas de yoga. A repetição da sílaba *om*, proveniente das Upaniṣads, é ensinada no *Pātañjalayogaśāstra*, e tornou-se uma prática importante em diversos ensinamentos subsequentes de yoga. Separadamente, a repetição de uma variedade de mantras, entendidos como manifestações vocalizadas (e algumas vezes visualizadas) de deidades, tornou-se a prática distintiva do yoga tântrico. O potencial mágico de repetir mantras tântricos

significou seu florescimento nos meios não-ascéticos, em que os poderes especiais (vide Capítulo 10) tendem a ser priorizados.

Os textos no Capítulo 8 tratam das três práticas interconectadas de recolhimento (*pratyāhāra*), fixação (*dhāraṇā*) e meditação (*dhyāna*). O primeiro, recolhimento, é intimamente relacionado às primeiras definições de yoga, como o controle da mente resultante da sua separação dos objetos dos sentidos, um significado evidenciado nos textos que selecionamos. Alguns textos também apresentam o recolhimento como um aspecto do controle avançado da respiração. A fixação pode referir-se à concentração em um único ponto, a partir de um objeto de escolha interno ou externo, ou, em textos tântricos, a uma progressiva concentração em elementos (e em sua dissolução) dentro do corpo. Finalmente, apresentamos uma gama de passagens sobre meditação, começando com o budismo antigo e o *Mahābhārata*. Também foram incluídas meditações tântricas que ensinam a visualização ativa, detalhada e empática da deidade, e textos sobre meditação sem suporte formal ou focal.

Capítulo 9 é sobre *samādhi*. Embora no Pātañjala yoga o *samādhi* seja agrupado com a fixação e com a meditação numa tríade de práticas denominadas *saṃyama*, demos a ele um capítulo próprio, devido a seu status de sinônimo de yoga em alguns sistemas (notavelmente no *Pātañjalayogaśāstra*), e por causa da ampla variedade de diferentes interpretações atribuídas a ele através dos textos. Alguns textos consideram *samādhi* como uma extensão do estágio meditativo, algumas vezes concebido como uma extensão temporal do controle da respiração. Em textos tântricos, *samādhi* é usualmente (embora nem sempre) o último dos (seis) auxiliares (*aṅgas*) do yoga, mas ainda é preliminar ao objetivo final, a união ou a proximidade com a divindade. O capítulo também apresenta passagens sobre a dissolução (*laya*) e o som interior (*nāda*), ambos classificados, algumas vezes, como variedades de *samādhi*.

As passagens no Capítulo 10 ocupam-se dos poderes especiais considerados resultantes da prática de yoga. Embora frequentemente difamados, ridicularizados e deixados de lado, tais poderes sempre foram centrais para as descrições textuais do yoga, como as traduções neste capítulo demonstram. Poderes yóguicos incluem as habilidades de voar, de ouvir e ver através de vastas distâncias, de tornar-se muito pequeno ou muito grande, de ter controle sobre outras pessoas, e até mesmo de simplesmente fazer qualquer coisa que se desejar. A convicção na realidade dos poderes predomina entre os textos, mas as passagens apresentadas aqui também revelam uma tensão entre as tradições do yoga que incorporam os poderes como fins valiosos em si mesmos, e aquelas que, em última análise, os julgam como impedimentos

ao objetivo maior da liberação (apesar de poderem atuar como marcadores do progresso espiritual).

O último, o décimo primeiro capítulo deste livro, é sobre o tema da liberação (conhecida variadamente como *mukti*, *mokṣa*, *nirvāṇa*, *kaivalya* etc.), que é o objetivo final e a racionalidade da prática de yoga em muitos (embora nem todos) sistemas. Como nossos textos demonstram, a natureza específica da liberação é objeto de uma variação significativa entre sistemas metafísicos. O capítulo começa com descrições antigas de liberação em um sutta páli budista e o *Mahābhārata*. Também inclui diversas descrições da liberação na tradição do Pātañjala yoga, assim como considerações tântricas sobre a liberação por meio da união com a deidade. Muitos textos oferecem ideias sobre a controversa subcategoria de liberação em vida (*jīvanmukti*), na qual o yogi permanece indefinidamente em forma corpórea, usufruindo dos frutos materiais de suas realizações no yoga. Em contraste, outros textos ensinam o método de liberação do suicídio yóguico (*utkrānti*). Tais métodos de abandonar o corpo físico também podem ser utilizados para possuir outros corpos e enganar a morte, como diversos textos demonstram. Finalmente, incluímos algumas passagens sobre os diagnósticos de morte (*ariṣṭajñāna*), uma habilidade chave para o yogi que deseja vencer (ou postergar) sua mortalidade.

## NOTAS

1. Somos muito gratos a Frederick Smith pela leitura e comentários do esboço desta Introdução.
2. Vide “Mensagem sobre o Dia Internacional do Yoga” do Secretário-Geral das Nações Unidas Ban Ki-moon: <https://unis.unvienna.org/unis/en/pressrels/2015/unissgsm641.html>.
3. Sobre os contextos históricos do yoga globalizado, vide De Michelis 2004, 2008; Newcombe 2009; Singleton 2010; Singleton e Byrne 2008.
4. Outro fator é uma relutância da parte dos acadêmicos em historicizar o yoga: é comumente assumido que a prática de yoga e seu contexto social permaneceram idênticos no decorrer de milhares de anos. Tal pressuposto transparece em *Yoga: Imortalidade e Liberdade* de Mircea Eliade (1973 [1954]), ‘o trabalho padrão oficial’ dos acadêmicos ocidentais do yoga no século vinte (Guggenbühl 2008: 5). Por exemplo, ao datar incorretamente algumas das ‘Upaniṣads do Yoga’ posteriores ao *haṭhayoga* como contemporâneas de seções do *Mahābhārata* (129), Eliade confunde cronologicamente aspectos da tradição do yoga que são na realidade separados por mais de um milênio. Sobre a tendência acadêmica a-histórica e universalizante sobre a religião indiana, vide Green (2008: 284-5): ‘Tendo suas origens intelectuais em noções teológicas sobre o universal, estudos do “misticismo” indiano geralmente falharam em reconhecer as dimensões políticas e atos físicos e psicológicos de condicionamento e controle que compreendem toda variedade dos sistemas de meditação indianos. Discussões sobre religião no Sul da Ásia têm frequentemente falhado em historicizar essas práticas, muitas vezes assumindo uma simples continuidade através de longos períodos, por exemplo, referências védicas ao Yoga e os famosos praticantes de Yoga do período colonial e posteriores’.
5. Um exemplo específico seria o de que a prática de ‘rotação’ abdominal chamada *navli* pode ser inferida pela previamente descrita *vajrolī mudrā*, sem a qual não pode ser realizado (vide Capítulo 6). Mais genericamente, a prática precedente de posturas físicas pode ser inferida de suas aparições e proliferações em textos posteriores de *haṭhayoga*. Por outro lado, se não houver evidência de uma prática em fontes textuais anteriores aos relatos orais contemporâneos ou aos textos modernos, então um certo grau de ceticismo é bem-vindo.
6. *Yogacintāmaṇi* de Śivānanda Sarasvatī, do século dezesseis, é um exemplo de um *nibandha* sânscrito sobre yoga.
7. Sobre a composição tardia das Upaniṣads do Yoga, vide Bouy 1994.
8. Por exemplo, o suposto yoga da civilização do Vale do Indo (para um resumo desse tema, vide Samuel 2008: 8). Também foram excluídas aqui as tradições de prática mística ou xamânica num sentido amplo, assim como releituras modernas neoxamânicas do yoga (como o tropo ‘yoga egípcio’, sobre o qual algumas vezes se afirma estar na origem do *haṭhayoga* indiano, por exemplo Ashby 2005). Similarmente, imagens sugestivas de *āsanas* na Mesoamérica, que guardam uma semelhança mais próxima às técnicas do yoga indiano do que o assim chamado selo Paśupati da civilização do Vale do Indo, mas que se desenvolveram em contextos completamente distintos, não são inclusas.
9. Vide Mallinson 2011c.

10. Como Johannes Bronkhorst coloca, 'A disciplina espiritual do yoga não pertence a nenhum sistema filosófico, mas pode ou não ser conectada com uma variedade de filosofias, dependendo das circunstâncias' (Bronkhorst 1981: 317).
11. Vide introdução ao Capítulo 1 e Vasudeva 2011: 132-7.
12. Vide Gonda 1963 e Werner 1994 [1977].
13. Heesterman (1962: 2-3) vê o décimo quinto livro do *Atharva Veda*, sobre os Vrātyas, como 'de data comparativamente tardia'.
14. O guru do yoga moderno Shri Aurobindo Ghose (1872-1950) é um desses casos. O método de leitura místico-intuitivo de Aurobindo revelou ser o *R̥g Veda* o documento-gênese da antiga filosofia e prática do yoga (Aurobindo 1914-20 [1998]), uma descoberta que foi influente sobre gerações subsequentes de gurus do yoga, notavelmente David Frawley, que promoveu consideravelmente a tese de que os Vedas são a fonte do conhecimento do yoga (por exemplo, Frawley 2001).
15. Vide White 2009.
16. Thomas McEvilley (1981) argumentou que o 'próto-Śiva' representado em alguns selos está realizando uma 'postura de yoga xamânico'. Feuerstein et. al. (1995) seguem uma linha similar de raciocínio em sua busca pelo 'berço da civilização'.
17. Vide Bronkhorst 2007.
18. Diversos acadêmicos argumentaram que o yoga se desenvolveu no âmbito da tradição védica (por exemplo, Heesterman 1985). Contudo, embora, como apontamos acima, haja evidências esparsas do uso de alguns métodos do yoga em textos védicos, nos somamos a Bronkhorst e a outros que identificam as tradições śramaṇa como a fonte dos conceitos metafísicos que emolduram a prática do yoga como um todo, bem como de seus primeiros ensinamentos sistemáticos. Contrariando sugestões de que os ensinamentos do Buddha, por exemplo, são um desenvolvimento de doutrinas védicas, Bronkhorst afirma que os brâmanes 'não ocupavam uma posição dominante na área em que o Buddha pregava sua mensagem' e que, portanto, sua mensagem não pode ser uma reação contrária ao (e tampouco, presumivelmente, uma sucessão do) hinduísmo bramânico (2011b: 1).
19. Vide Bronkhorst 1993; 2011a: 319; Silk 1997; 2000. Portanto, seguiria, como Bronkhorst sintetizou, que 'yoga é o termo que a tradição bramânica atribuiu às práticas psicoespirituais que eram originalmente não bramânicas' (2011a: 319).
20. Bronkhorst (2011a: 321), seguindo Shee (1986), parece usar essa distinção para confirmar sua tese de que o 'yoga era usado principalmente com referência aos praticantes religiosos de Grande Magadha', ao invés de ascetas bramânicos. Ele questiona 'Esses ascetas bramânicos praticavam yoga?' e parece concluir, baseado em Shee, que não praticavam: 'Yoga, assim, não era o principal termo utilizado para designar o que os ascetas bramânicos praticavam em seus eremitérios [isto é, *tapas*]. Como destacado acima, *yoga* era o termo utilizado principalmente para práticas associadas às correntes religiosas de Grande Magadha' (ibid.). O argumento de Bronkhorst apresenta nesse ponto uma circularidade prescritiva: (i) 'Yoga' refere-se à técnica de cessação [isto é, que leva à cessação do ciclo de renascimento] desenvolvida pelos budistas não-védicos etc., embora eles não denominassem assim suas práticas; (2) os *tapasvins* praticantes de yoga do *Mahābhārata* não compartilhavam essa orientação de cessação; e portanto (3) o assim chamado yoga dos ascetas do *Mahābhārata* não é realmente yoga. A conclusão que ele extrai da distinção de Shee entre *tapas* e yoga é também desconcertante, na medida em que o argumento de Shee não é de forma alguma sobre 'uso principal' – se por 'principal' entende-se o uso mais comum do termo como aplicado a certas práticas e objetivos –, mas sim sobre a *orientação* específica das técnicas (mundanas/poderes *versus* liberação). Ou seja, para Shee, *tapas* não pode ser yoga mesmo que seja chamado de yoga, poque é orientado para a obtenção de poderes e o yoga verdadeiro é orientado para a liberação.

Entretanto, como Shee também destaca, ambos os termos, *tapas* e *yoga*, são intercambiáveis no *Mahābhārata*. Baseado nisso, Bronkhorst pode ter alcançado uma conclusão mais equilibrada ao simplesmente afirmar que “Yoga” era um dos termos mais comumente utilizados para designar o que os ascetas bramânicos praticavam em seus eremitérios, embora com a qualificação de que essas práticas eram frequentemente distintas das práticas dos śramaṇas, também comumente conhecidas como “yoga”.’ Desse ponto de vista, e tendo em mente a importância de *tapas* no âmbito da história do yoga, a sugestão de Bronkhorst de que ‘a contribuição bramânica às origens do yoga é nula!’ (2011: 318) estaria equivocada.

21. Vide Mallinson 2015.

22. O comentário (*bhāṣya*) acrescenta que o yoga não pode ser bem-sucedido para aqueles que não praticam *tapas*.

23. Vide também Mallinson 2015.

24. Note que não consideramos todos os ensinamentos sobre o yoga na *Maitrāyaṇīya/Maitrī Upaniṣad* como precursores (vide Mallinson 2014: 170).

25. Vide Larson 1979 e Larson e Bhattacharya 2008.

26. O próprio *Mahābhārata* menciona textos de yoga (*yogaśāstras*) em diversos lugares. No *Mokṣadharmā* (12.330.30-31, 12.326.65, 12.337.60), após Kapila ser declarado como professor de Sāṃkhya, os *yogaśāstras* são associados com Hiranyagarbha, que em outro momento do *Mokṣadharmā* é identificado com Brahmā (12.326.47, 12.335.18). Nenhuma menção é feita, aqui ou em qualquer texto anterior à composição *Pātañjalayogaśāstra*, a um professor de yoga chamado Patañjali. O (*Brhad*) *Yogiyājñavalkyaśmṛti* (12.5) também afirma que Kapila foi o primeiro professor de Sāṃkhya e que Hiranyagarbha, o primeiro professor de yoga. Vācaspati (em seu comentário, *Tattvavaiśārādī*, ao *Pātañjalayogaśāstra* 1.1) diz que é por conta da questão relacionada à autoria de Patañjali sobre o *Yogaśāstra* a partir dessa declaração em um abalizado tratado *śmṛti* que o redator do primeiro *sūtra* do *Pātañjalayogaśāstra* chamou o texto de ‘ensinamento adicional’ (*anūsāna*), isto é, um ‘ensinamento de alguém que foi ensinado’ (o caso genitivo de *śiṣṭasya*, ‘daquele que foi ensinado’, apresenta a mesma ambiguidade em sânscrito e em inglês).

27. Vide Hopkins 1901; Bedekar 1959, 1962a, 1962b, 1963, 1968; Brockington 2003; Wynne 2003; Malinar 2012; White 2009; Fitzgerald 2011, 2012.

28. Vide Maas 2008, 2013.

29. Vide Maas 2013: 61, seguindo Bronkhorst 1985: 194.

30. Vide Maas 2013: 58.

31. Vide Capítulo 8, n. 14 para um resumo de Franco da lista feita por de la Vallée Poussin de 1936 (de la Vallée Poussin 1937a) sobre as similaridades entre o *Pātañjalayogaśāstra* e o budismo; e Larson 1989 para uma comparação léxica do *Pātañjalayogaśāstra* e o *Abhidharmakośa* de Vasubandhu (budista). Similarmente, Bronkhorst (1993) argumenta que o *Pātañjalayogaśāstra* é teoricamente dependente de fontes budistas. Vide também Coward 1982, Jacobsen 2005: 12, n. 15 e Wujastyk no prelo).

32. Vide Angot 2012 [2008]: 38-40 para um resumo da influência do *Pātañjalayogaśāstra* sobre vários textos posteriores que discutem yoga.

33. Yoga é um dos dez *darśanas* descritos no *Sarvasiddhāntasamgraha* do século doze. O grupo canônico posterior de seis *darśanas* ortodoxos costuma ser dividido em três pares: Nyāya-Vaiśeṣika, Sāṃkhya-Yoga, Mīmāṃsā-Vedānta. Vide Halbfass 1988: 349-53 para uma pesquisa de literatura doxográfica sobre os *darśanas*.

34. White (2014) argumentou que o *Pātañjalayogaśāstra* foi resgatado da obscuridade por esse novo interesse extra-indiano. Enquanto concordamos com a tese de White de que o *Pātañjalayogaśāstra* nunca foi importante no âmbito da tradição prática do yoga, evidências na forma de

múltiplas referências ao *Pātañjalayogāsāstra* em textos do início do período moderno, em sânscrito ou não, e registros catalogados de muitas centenas de manuscritos mostram que através do segundo milênio E.C. o *Pātañjalayogāsāstra* permaneceu o texto mais importante sobre yoga para pesquisadores indianos.

35. O extenso volume de artigos sobre a *Yogācārabbūmi*, recentemente editado por Ulrich Timme Kragh, mostra tanto a riqueza da tradição *Yogācāra* quanto o atual estado da arte da academia sobre ela. Kragh aponta que o *Yogācārabbūmi* é uma ‘visão geral fundamental e sistemática da prática budista de yoga, como anunciada no título’ (Kragh 2013: 30).

36. De longe a mais proeminente entre as tradições tântricas – e a fonte de muitos dos ensinamentos das demais – foi o Śaivismo, no qual Śiva ou sua consorte Śakti são as deidades supremas. Sobre o período no qual o tantra era a religião indiana dominante, vide Sanderson 2009. Para uma visão abrangente da estrutura complexa de várias tradições Śaiva, vide Sanderson 1988.

37. Vide Sanderson 1988: 660.

38. O ritual pode tomar a forma de iniciação (*dīkṣā*), adorações diárias individuais e no templo (*pūjā*), que tipicamente incluem rituais de sacrifício (*homa*) e repetição de mantra (*japa*), ritos de expiação e propiciação (*prāyaścitta, śānti*), e assim por diante. Vide Brunner 1994: 444-5.

39. Brunner (1994) afirma esse ponto com referência a ‘quase a totalidade de [Saiddhāntika] Āgamas’ (443), destacando que ‘nenhuma hierarquia entre os quatro *pādas* é reconhecida, e claro que não há nenhum óbice ao devoto fazer uso deles sucessivamente. O *vidyāpāda* não tem um status especial, e em poucos textos o *yogapāda* é apresentado como um caminho para a liberação por si só. Na vasta maioria dos casos, é a eminente posição do *kriyāpāda* que é surpreendente: todos os demais ensinamentos convergem para fazer o ritual efetivo. Porque a ação ritual é considerada indispensável [...] Temos portanto que manter em mente que, mesmo nos textos que possuem *yogapāda*, o *yoga* é (com raras exceções) concebido como subserviente a *kriyā*’ (44-5).

40. Vide Sanderson 1988: 687.

41. Não há consenso entre os textos sobre se essa palavra é grafada *suṣumnā* ou *suṣumṇā*. Optamos pela primeira forma neste livro.

42. Vide Vasudeva 2011: 132-7.

43. Vide Bouy 1994.

44. Vide Birch 2011

45. Tais transmutações do yoga foram objetos de uma série de livros na última década, incluindo De Michelis (2004), Alter (2004), Strauss (2005) e Singleton (2010).

46. Os Mandirs de Gorakhnāth no Gorakhpur e Haridwar e o Svāmī Keśavanānd Yogasamsthān em Délhi publicaram várias dessas edições, juntamente com traduções em hindi.

47. Esse texto foi originalmente chamado de *Vivekamārtaṇḍa*, que é como nos referimos a ele neste livro para evitar confusão com um texto mais antigo chamado *Gorakṣasātaka*. Briggs incluiu uma transcrição e edição de uma edição abreviada desse texto em seu estudo de 1938 sobre a tradição Nāth (Briggs 1989 [1938]). Kavalayananda e Shukla publicaram uma edição de uma edição abreviada diferente em 1958.

48. Para estudos sobre pesquisas relacionadas ao *Pātañjalayogāsāstra*, vide Maas 2013 e White 2014.

49. No campo do yoga tântrico, o trabalho das seguintes pessoas tem sido especialmente importante: Gudrun Bühnenmann, Dominic Goodall, Shaman Hatley, Harunaga Isaacson, Csaba Kiss, Marion Rastelli e Somdev Vasudeva.

50. Para visões de gerais sobre pesquisas relacionadas ao tantra, vide Goodall e Isaacson 2011, e Hatley 2013.

51. Vide o *Projeto Tāntrikābbhidhānakośa: um Dicionário Tāntrico Hindu*: <http://www.ikga.oeaw.ac.at/Tantraproject>.
52. Sobre o Projeto Nepalês-Germânico de Preservação de Manuscritos, encerrado em 2002, vide <https://www.aai.uni-hamburg.de/en/forschung/ngmcp/history.html>. O site do Projeto Nepalês-Germânico de Catalogação de Manuscritos é <http://catalogue.ngmcp.uni-hamburg.de>.
53. Vide o Instituto de Pesquisa Indológica Muktabodha: <http://muktabodha.org>.
54. A identificação recente da *Amṛtasiddhi*, de cerca do século onze, o primeiro texto a ensinar muitos dos princípios e práticas do *haṭhayoga*, como um texto do budismo tântrico (Mallinson, no prelo (b)), e a presença da *Amṛtasiddhi* em tradições tibetanas subsequentes indicam que os textos do budismo tântrico em sânscrito e em tibetano podem ser fontes frutíferas de novas informações sobre os primórdios da história do *haṭhayoga*.
55. Outros trabalhos de análise de textos sobre os Purāṇas – alguns dos quais estão em curso, como o Projeto *Skandapurāṇa* iniciado por Hans Bakker, e o trabalho de Christèle Barois sobre a *Vājavīyasambhitā* do *Śivapurāṇa* –, juntamente com análises comparativas de seus ensinamentos sobre o yoga, provavelmente trarão muito mais luz sobre essas importantes tradições do yoga. Relacionado a ambas as tradições purāṇica e śaiva está um corpus de textos conhecidos coletivamente como *Śivadharma*. Esses trabalhos sobre Śaivismo leigo contêm pouco no sentido de ensinamentos diretos sobre yoga, mas suas prescrições sobre como o leigo deve interagir com os Śiva-yogins são um importante recurso sobre a realidade social dos praticantes de yoga no primeiro milênio. Esse corpus ainda está para ser editado criticamente ou datado de forma acurada, mas um time de pesquisadores incluindo Peter Bisschop, Nirajan Kalle, Anil Kumar Acharya, Nina Mirnig e Florinda de Simini está atualmente trabalhando nisso e seu trabalho será certamente de grande importância para o estudo da religião indiana do primeiro milênio como um todo.
56. Vide Puri 1810.
57. Nossa versão das músicas caxemiras de Lallā eram, inicialmente, uma simples tradução a partir da tradução sânscrita de Rājānaka Bhāskara, mas então, com a ajuda de Sonam Kachru, a revisamos para que pudesse seguir mais proximamente o caxemira.
58. As traduções de terceiros que utilizamos foram alteradas de maneira pontual para se adequar ao estilo deste livro. Vide nossos Agradecimentos (p. 466) para os pesquisadores cujos trabalhos utilizamos, e as Fontes Primárias e Fontes Secundárias para detalhes de suas edições, traduções e monografias.



editora  
svarupa