

Videoaula 4 – semana 11

O conceito de Hatha Yoga

Existem muitas explicações para o termo sânscrito “hathayoga”, mas para que tenhamos uma compreensão mais clara de seu significado, tal como foi empregado pelos nathas, precisamos elucidar o significado da palavra “hatha”.

De acordo com o dicionário Monier-Williams, a palavra “hatha” significa, primariamente, “violência, força”. Secundariamente tem o significado de “obstinação, pertinácia”.

O texto sânscrito “Hatha Ratnavalli”, um texto natha da segunda metade do século XVII, descreve “hatha” nos seguintes termos:

हकारेणोच्यते सूर्यः ठकारश्चंद्रसूचकः ।
चन्द्रसूर्ये समीभूते हठयोगोऽभिधीयते ॥ २१ ॥

“Pela letra ha é mencionado o sol, a letra tha indica a lua. Na existência equilibrada do sol e da lua, se chama (isso) hathayoga”
(Hatha Ratnavalli, upadesha 1, verso 21)

O termo “hatha” também aparece de modo bastante elucidativo na seguinte frase da Hatha Yoga Pradipika (séc. XIV):

उद्धाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ १०६ ॥

“Porém, assim como uma porta pode ser destrancada com uma chave, pela força (hatha), da mesma forma o yogui pode escancarar a porta da libertação, com kundalini”.

(Hatha Yoga Pradipika, upadesha 3, verso 105)

A força (hatha) que se aplica na chave é delicada, sutil, e produz o resultado desejado.