

MIKEL BURLEY

Hatha-yoga

CONTEXT, TEORIE, PRACTICĂ

Traducere din limba engleză:
WALTER FOTESCU

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Prefață	5
Mulțumiri	10
Introducere	14

Partea I

ASPECTE CONTEXTUALE ALE HAṬHA-YOGA

1. Surse timpurii	29
2. Yoga și darśanele indiene	56
3. Relația Guru-Śiṣya	82
4. Simbolismul lui Śiva	91

Partea II

ASPECTE TEORETICE ALE HAṬHA-YOGA

5. Haṭha-Yoga și Rāja-Yoga	115
6. „Corpul“ în Haṭha-Yoga	148
7. Matricea corporală subtilă	172

Partea III

ASPECTE PRACTICE ALE HAṬHA-YOGĂI

8. Tehnici Haṭha	215
9. Efectele Haṭha-Yogăi	252
10. Concluzie	273
Anexe	281
Glosar	287
Bibliografie	309

Prefață

de **dr. David Frawley, O.M.D.**

(Director al Institutului American de Studii Vedice.

Autorul lucrărilor: *Ayurveda and the Mind;*

Yoga and Ayurveda; Gods, Sages and Kings; etc.)

Dintre diferitele ramuri ale yoga, haṭha-yoga este probabil cea mai cunoscută dar, din același motiv, poate și cea mai puțin înțeleasă. În Vest, practica yoga este definită în prezent prin āsane sau posturi ale corpului, cel mai ușor de perceput pentru mintea apuseană, orientată cum este spre exterior. Întrucât aceste posturi sunt descrise cel mai detaliat în textele haṭha-yoga, yoga apuseană modernă bazată pe āsane se autointitulează adesea haṭha-yoga.

Dar haṭha-yoga înseamnă mult mai mult decât āsane. Ea este un sistem complet și integral pentru dezvoltarea spirituală a corpului, a minții și a sufletului. Nu este doar un sistem fizic sofisticat, ci include în același timp cunoștințe aprofundate despre corpul subtil, centrul (nāḍi) și cakrele sale. Sunt descrise în detaliu nu doar āsanele, ci și prāṇāyāma, mantrale și meditația.

Scopul practicii āsana în haṭha-yoga tradițională diferă și el față de cel al majorității grupurilor moderne. Haṭha-yoga nu-și propune doar să ne facă să ne simțim mai bine la nivel

fizic, ci conține totodată practici ascetice intensive pentru purificarea fizică și psihică, care necesită instrucțiuni specifice de la un profesor, pe o bază individuală. Este o cale către Iluminarea deplină sau realizarea Sinelui, și nu doar un sistem preliminar sau orientat exclusiv asupra corpului. Prin urmare, haṭha-yoga clasică include, dar depășește cu mult abordările uzuale din yoga modernă, orientate spre exercițiu / terapie.

Dacă privim haṭha-yoga în sensul ei original mai larg, vom vedea că în zilele noastre sunt puțini cei care o practică cu adevărat și puțini cei care înțeleg ce este ea de fapt, inclusiv mulți dintre profesorii de yoga. O examinare mai aprofundată a subiectului este așadar esențială pentru a înțelege care a fost menirea inițială a yogăi și care i-au fost dintotdeauna parametrii generali.

O altă concepție greșită este că haṭha-yoga reprezintă ceva relativ nou în tradiția indiană. Aceasta fiindcă majoritatea textelor haṭha-yoga care conțin descrieri detaliate ale unor āsane nu par să fie mai vechi de o mie de ani. Dar pe multe sigilii din cultura Harappa (sau Indus-Sarasvatī, cum se numește acum) datând de patru milenii și jumătate, se pot vedea personaje în posturi de yoga. Acest lucru dovedește că practicile haṭha-yoga clasice se bazează pe tradiții mult mai vechi. Într-adevăr, disciplinele āsana, prāṇāyāma și meditația pot fi găsite în toate aspectele tradiției indice și în toate straturile literaturii sale: tantrică, purāṇică și vedică. Cultura indică clasică poate fi desemnată ca „yoghină“, întrucât abordarea yoghină se extinde și asupra literaturii, a muzicii și a dansului.

Haṭha-yoga a fost criticată fiindcă se concentrează asupra corpului fizic. Faptul este mai adevărat pentru āsana yoga modernă decât pentru haṭha clasică. Haṭha-yoghinii văd corpul ca pe un sistem multistratificat, în care fizicul este doar învelișul exterior, inseparabil de nivelurile exterioare ale prāṇa, minții și conștiinței. Haṭha-yoghinelul nu este preocupat de partea fizică

decât în măsura în care aceasta permite accesul la nivelurile profunde ale corpului și ale minții. În fapt, haṭha-yoga este mai preocupată de prāṇa decât de corp, pe care îl privește ca pe un sistem prāṇic sau energetic, și nu ca pe o simplă structură fiziologică sau un set de reacții biochimice.

Prāṇa însăși este un subiect important în Upanișade și Brāhmaṇe, unde este adesea identificată cu ātman sau Sinele suprem. Constatarea că ființa umană respiră de 21.600 de ori pe zi (de câte 10.800 de ori pe zi și pe noapte sau o respirație la aproximativ patru secunde) apare prima oară în Śatapatha Brāhmaṇa, un text foarte vechi, anterior perioadei upanișadice, ceea ce demonstrează că rșii vedici au examinat subiectul cu cea mai mare atenție. Se poate argumenta că Indra, principala divinitate din *Rg Veda*, este un simbol al prāṇei conștientizate. El este divinitatea atmosferei sau a regiunii aerului și mânuiește fulgerul sau puterea introspecției transformatoare. Mai precis, el este prāṇa sau energia văzului (*dr̥g-śakti*). Haṭha-yoga provine dintr-o astfel de viziune energetică despre lume, nu dintr-o simplă fixare asupra formelor și structurilor fizice.

În prezent, sunt disponibile foarte puține cărți bune despre haṭha-yoga, în pofida pletorei de titluri în domeniu. Majoritatea sunt cărți moderne despre āsana, destinate unui public larg, care înțelege prea puțin yoga clasică. Unele sunt lucrări academice, concepute ca niște piese de muzeu de către oameni care nu au practicat niciodată sistemul și e posibil să nu fie conștienți de aspectele vii ale tradiției.

În contrast cu aceste abordări unilaterale și posibil înșelătoare, Mikel Burley prezintă o lucrare savantă, dar care în același timp reflectă înțelegerea unui practicant în domeniu. Abordarea lui nu este doar academică, ci bazată pe experiență. Autorul posedă atât o bună intuiție, cât și capacitate de raționament, astfel încât vederile sale reflectă deopotrivă adevărul spiritual și

pe cel intelectual. El este sensibil la bazele profunde ale tradiției yoghine, fără să se lase purtat de fanteziile și iluziile ce caracterizează adesea explorările new age.

Remarcabil este că autorul a asimilat date recente despre India antică, din care reiese că vechiul model al invaziei āriene din jurul anului 1500 î.C. este incorect. A apărut un nou model arheologic, care atestă o dezvoltare continuă a civilizației în India începând din cele mai vechi timpuri (Mehrgarh, 7000 î.C.) și nu este definit de invazii exterioare sau intruziunea unor populații. Sfârșitul culturii Harappa nu s-a datorat hoardelor āriene, ci secării sistemului hidrografic, mai ales a râului Sarasvatī, de faimă vedică, pe malurile căruia fuseseră situate majoritatea siturilor harappiene și pre-harappiene. Evenimentul acesta s-a petrecut în jur de 1900 î.C. și este descris în textele vedice și purāṇice, care vorbesc despre o deplasare a centrului civilizației indiene de la Sarasvatī la Gaṅgā. Informația aceasta necesită și regândirea tradiției yoghine, care devine astfel mai veche și mai strâns legată de rădăcinile sale vedice.

Percepând îndelungata istorie a yogăi în India, mulți savanți au căutat o bază pre-vedică pentru tradiția yoghină, care a existat în mod evident și înainte de 1500 î.C., data presupusei invazii āriene. Dar acum că teoria acelei invazii s-a dovedit falsă, datarea textelor vedice, care reflectă cultura Sarasvatī, trebuie mutată înapoi în timp până în 3000 î.C., dacă nu mai devreme. Se asigură astfel o durată adecvată pentru dezvoltarea tradiției yoga într-un context indian, așa cum este reflectată în textele vedice; aceasta a fost și concepția unor mari yoghini precum Sri Aurobindo și Paramahansa Yogananda.

Într-adevăr, e posibil ca indo-europenii să fi fost emigranți din India sau influențați cultural de grupuri indice, mai degrabă decât imigranți în acea țară, cum încă mai cred majoritatea savanților. Potrivit noului model, India antică a posedat o mare

civilizație bazată pe limba sanscrită, precum și o populație numeroasă capabilă să producă migrații sau difuzie culturală. Aceasta înseamnă că în vechea cultură europeană a existat probabil un element yoghin, cum o dovedește cazanul Gundestrop și divinități păgâne precum Cernunos, un fel de Śiva european care stătea în posturi yoghine. Apare astfel posibilitatea ca yoga să fie inerentă și psihicului european și că, preluând yoga, europenii nu fac ceva exotic, ci doar se întorc la rădăcinile lor mai vechi.

Abandonarea teoriei invaziei āriene deschide drumul pentru o nouă știință despre India și regândirea întregii tradiții yoga. În acest domeniu, lucrarea de pionierat a lui Burley va trebui urmată și dezvoltată de alți savanți.

În noul model, yoga (āsana, prāṇāyāma, mantra și meditația) este o parte integrantă din tradiția vedică și reprezintă partea ei mai practică sau experimentală. *Vedele* proiectează o viziune a universului ca o persoană cosmică (puruṣa). Această percepție a universului în corpul nostru este baza întregii practici yoga. *Haṭha-yoga: contextul, teoria și practica*, este o lectură importantă pentru toți practicanții serioși de yoga, precum și pentru toți oamenii de știință adevărați, atât tradiționaliști cât și moderni. Cartea lui Burley este o adevărată lucrare științifică despre yoga.

David Frawley (Vamadeva Shahstri)
Santa Fe, New Mexico, aprilie 1999

Introducere

Ce este haṭha-yoga?¹

Haṭha-yoga – care poate fi numită și haṭha-vidyā² sau simplu haṭha – este o ramură a soteriologiei³ indiene, sau altfel spus, un sistem tehnic al cărui scop este dobândirea de către practicanți a „libertății“, „eliberării“ sau „salvării“. Limba sanscrită posedă numeroși termeni pentru acest scop și câțiva dintre ei vor fi discutați în lucrarea de față. Sintagma pe care o folosesc cel mai des ca să indic scopul haṭha-yogăi, și al yogăi în general, este „realizarea Sinelui“, în fapt o formă prescurtată de a spune „realizarea adevăratei tale identități ca fiind Sinele“. Sinele (cu majusculă) este *paramātman* (Sinele „cel mai înalt“ sau „suprem“), cel care, potrivit filozofiei yoga, este identic cu *Brahman* („Absolutul“).

¹ *Haṭha-yoga* trebuie pronunțată aproximativ „hat-hah yo-gah“. Punctul de sub „t“ în *haṭha* arată că litera trebuie pronunțată cu vârful limbii întors pe cerul gurii (vezi Anexa B pentru alte îndrumări privitoare la pronunția termenilor sanscriți).

² *Vidyā*: „cunoaștere“, „viziune“, „înțelepciune“, „știință“.

³ *Soteriologie* derivă din cuvântul grecesc *soteria* (salvare, mântuire) și se poate referi la studiul (mijloacelor de obținere a) salvării. În context indian, „salvarea“ trebuie înțeleasă în sensul realizării Sinelui și nu doar ca o „viață-de-apoi“ în ceruri.

În afara Indiei, și mai ales în Vest, termenul de *haṭha-yoga* a ajuns să fie îndeobște asociat cu posturile fizice și cu tehnicile de relaxare, dar trebuie precizat din capul locului că, în forma sa tradițională, haṭha-yoga oferă mult mai mult decât un regim de fitness și o metodă de eliminare a stresului. Folosirea practicilor haṭha pentru a dobândi vigoare fizică și agilitate și pentru a detensiona sistemul nervos după o zi stresantă la locul de muncă sunt perfect valabile la nivelul lor, dar a pune semnul egalității între aceste utilizări restrânse și haṭha-yoga *per se* înseamnă a face o mare nedreptate unei tradiții nobile. Fără a dori să subapreciem importanța antrenamentului postural și a relaxării, trebuie subliniat că în palatul opulent al haṭha-yogăii, aceste aspecte constituie doar porțile de intrare. Mai trebuie precizat că gradul de dăruire pretins în mod tradițional în India unui inițiat în haṭha-yoga depășește probabil cu mult pe cel al unui practicant vestic tipic de yoga „posturală”. Dacă acesta din urmă se poate mulțumi cu o lecție săptămânală și poate cu includerea unei scurte rutine în viața cotidiană, de la primul se așteaptă un angajament de viață serios – implicând o practică susținută, riguroasă și devotată – și orientarea întregii sale ființe către țelul spiritual.

Identificarea populară a haṭha-yogăii cu yoga „posturală” a făcut ca haṭha să fie adesea pusă în mod greșit în contrast cu forme de yoga considerate a fi mai „mentale” sau mai „meditative”. Este adevărat că în mod tradițional au existat diferite abordări ale yoga și că una dintre trăsăturile definitorii ale abordării haṭha este accentul pus pe posturi, însă trasarea unor distincții rigide în această privință ar fi o eroare. În studiul de față mă voi strădui să atrag atenția asupra integralității haṭha-yogăii și a caracterului său cuprinzător ca disciplină soteriologică. Voi arăta că ceea ce o distinge de alte sisteme nu este atât filozofia subiacentă – fiindcă aceasta are elemente comune cu multe alte tradiții indiene – ci, așa cum am sugerat deja, *ponderea* acordată

unui set specific de tehnici. Acestea includ tehnici posturale dar de asemenea, și poate mai important, tehnici referitoare la alternarea ritmurilor respiratorii, reținerea „forței vitale“ (vezi mai jos) și antrenamentul mental.

Principalul obiectiv al practicii haṭha-yoga este să producă retenția și „unirea“ (*yoga*) a două moduri ale *prāṇa*: „forța vitală“ subtilă care se consideră că infiltrază întregul complex al corpului omenesc.⁴ Practicantul închide diverse orificii prin care *prāṇa* ar putea să scape, în principal cu ajutorul contracțiilor musculare numite „peceți“ (*mudrā*) sau „încuietori“ (*bandha*), și se străduiește să determine obișnuitele fluxuri ascendente sau descendente de *prāṇa* să se deplaseze în direcții contrare, realizând astfel „unirea“ lor în canalul central al forței vitale cunoscut ca *suṣumnā-nāḍī*.⁵ „Căldura“ (*tapas*) sau „focul“ (*agni*) care rezultă din această unire forțată se consideră că activează forța încă și mai subtilă – și mai puternică – cunoscută drept *Kuṇḍalinī-śakti*, caracterizată ca Zeița (*Devī*) și reprezentată sub forma unui șarpe încolăcit. Se spune că această „putere a șarpelui“ se ridică apoi prin canalul *suṣumnā*, „străpungând“ și „deschizând“ în decursul procesului o serie de centri vitali (*cakra*) și „unindu-se“ finalmente cu Brahman (personificat ca Śiva) în *sahasrāra-padma* („lotusul cu o mie de petale“) din creștetul capului.

Pe de o parte, cuvântul haṭha este un adjectiv care înseamnă „forțat“, „ferm“, „persistent“, „încordat“, „agresiv“, „violent“ și prin urmare o interpretare literală a *haṭha-yogāi* ar fi ceva de felul „yoga forțată“. O astfel de traducere este exactă în măsura în care disciplina face uz de tehnici relativ forțate, dar ea oferă doar o înțelegere parțială. Pentru a explica semnificația mai profundă a haṭha, haṭha-yoghinii recurg adesea la un fel de „etimologie

⁴ *Prāṇa* poate fi tradus și ca „principiu organizator“. Vezi Capitolul 7 pentru o discuție mai extinsă.

⁵ Riguros vorbind, „*prāṇa* descendentă“ ar trebui numită *apāna*.

populară⁶, care constă în a despărți cuvântul în cele două silabe componente. *Ha* se spune că reprezintă „Soarele“, iar *tha*, „Luna“; *haṭha-yoga* s-ar traduce așadar „unirea Soarelui cu Luna”.⁷ „Soarele“ (*Sūrya*) și „Luna“ (*Candra* sau *Soma*), împreună cu „focul“ (*Agni*), sunt simboluri puternice în mitologia indiană în general și în cadrul simbolismului haṭha în particular. În acesta din urmă, ele au o serie de asocieri sau corespondențe, cea mai importantă fiind următoarea: „Soarele“ reprezintă (a) fluxul ascendent de prâna care se deplasează de-a lungul *pingalā-nāḍī* (situată în dreapta față de sușumnā), (b) *pingalā-nāḍī* însuși, și (c) energia „feminină“ subtilă și „încălzirea“ cunoscută ca *rajas* (lit. „spațiu“ sau „vid“), care trebuie unificată sau integrată cu energia „masculină“, „răcoritoare“, *bindu*. „Luna“ reprezintă (a) fluxul descendent de prâna, numit *apāna*, care se deplasează de-a lungul *idā-nāḍī* (în stânga față de sușumnā), (b) *idā-nāḍī* însuși și (c) *bindu* (lit. „punct“, „pată“ sau „germene“), esența subtilă sau energia „masculină“, care la nivelul fizic grosier se manifestă ca semen (*śukra* sau *śukla*). „Focul“ reprezintă (a) transmutarea forței „combustiei interne“ produsă prin „unirea“ dintre prâna și apāna în sușumnā nāḍī, (b) sușumnā nāḍī însăși și (c) Kuṇḍalinī-śakti, trezită din somnul ei datorită haṭha-yoga.

Scopul și structura studiului

După cum sugerează subtitlul, scopul studiului de față este să exploreze teoria și practica haṭha în contextul lor propriu. Numai ținând seama de acest context putem spera să facem progrese în înțelegerea praxisului complex asociat cu haṭha-yoga.

⁶ Sugerarea acestei expresii i-o datorez lui James Santucci.

⁷ Cf. de ex. Introducerea lui Vasu la traducerea sa a *Gheraṇḍa-Saṃhitā* (1976: viii).

Partea I

**ASPECTE CONTEXTUALE
ALE HAṬHA-YOGA**

1

Surse timpurii

O istorie completă a tradiției haṭha-yoga rămâne să fie scrisă și, din păcate, un astfel de proiect depășește cu mult scopul lucrării de față. Intenția mea în această primă parte a cărții este mult mai modestă: să „pregătesc terenul” pentru o explorare mai amănunțită a haṭha în Părțile 2 și 3, să ofer, cum s-ar zice, o schiță topografică a peisajului filozofic din care a putut să apară – și a apărut – haṭha.

Se presupune în general că haṭha s-a dezvoltat în așa-numita eră „post-clasică” a yogăi indiene, adică cu câteva sute de ani după compunerea principalei lucrări „clasice” despre yoga, cunoscută ca *Yoga-Sūtra* lui Patañjali. Dar așa cum se întâmplă adesea în discutarea tradițiilor filozofice sau soteriologice indiene, lipsa unor dovezi cronologice riguroase duce la o inevitabilă imprecizie în privința datelor. Chiar dacă ar exista un acord referitor la data compunerii unor lucrări fundamentale – cum nu este cel mai adesea cazul – faptul că tratatele din domeniul yoga împrumută aproape invariabil material din surse mai vechi, inclusiv din surse orale niciodată așternute în scris, sugerează

posibilitatea ca ideile în sine să provină din adâncurile intangibile ale preistoriei.

Dacă mulți oameni de știință preferă să situeze anii formativi ai haṭha-yoga între secolele IX și X d.Hr., când se presupune că au trăit marii *siddha* (adepti) Matsyendra și Gorakṣa¹, alți cercetători și practicanți de haṭha-yoga privesc mult mai departe în trecut. Sanskritistul și haṭha-yoghinul indian Śrīmān T. Krishnamāchārya, de exemplu, consideră haṭha-yoga o tradiție ale cărei rădăcini se situează cu cel puțin câteva mii de ani în urmă, cel mai vechi text autentic cunoscut fiind *Yoga-Korunta*² atribuit lui Vamana Ṛṣi. Krishnamāchārya susține că a găsit un manuscris vechi de 1500 de ani al acestui text, al cărui „stil lingvistic derivă dintr-o tradiție orală ce datează dinaintea sanskritei clasice și este posibil să aibă o vechime de 5000 de ani“.³

În timp ce aderenții tradiției pot considera haṭha ca un vehicul pentru o formă de cunoaștere practică eliberatoare atemporală, tratatele sale cele mai cunoscute – *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, *Gheraṇḍa-Saṃhitā* și *Śiva-Saṃhitā* – se încadrează într-o categorie a literaturii indiene cunoscută ca *Tantra*. Din acest motiv se spune uneori că haṭha-yoga este o varietate de „tantrism“. Tre-

¹ Feuerstein, de exemplu, afirmă despre Matsyendra că „a trăit probabil la începutul secolului al X-lea d.Hr.“ (1990a: 216), iar despre Gorakṣa că „data probabilă este secolul al IX-lea sau al zecelea d.Hr.“ (*ib.*: 118). P.C. Bagchi, pe de altă parte, afirmă că este înclinat să creadă „că manuscrisul [unui text atribuit în general lui Matsyendra și cunoscut cu numele de] *Kaulajñānanirṇaya* a fost scris către mijlocul secolului al XI-lea d.Hr.“ (1986: 6). Astfel de aserțiuni se bazează exclusiv pe mărturiile lingvistice, notorii pentru imprecizia lor, și ca atare rămân extrem de ipotetice.

² *Korunta* este probabil o transcriere alternativă a cuvântului *kurunṭha* (sau *kurunṭa*), pe care Monier-Williams îl definește ca „amarant galben sau Barleria“ (1963: 294).

³ Birch 1995: 20. *Yoga-Korunta* nu a fost publicată și informațiile despre ea rămân sumare, deși Krishnamāchārya (în prezent decedat) și discipolul său, Patthabi Jois, pretind că sistemul *aṣṭāṅga-vīnyāsa-yoga* („yoga cu opt membre mobile“) promovat de ei este fidel învățăturilor sale.

buie însă remarcat că Tantra constituie o categorie foarte largă și a fi desemnat ca *Tāntrika* (sau Tantric) nu spune prea mult despre conținutul unei lucrări. După cum arată Feuerstein, Tantrarele hinduse conțin „expuneri de psihocosmologie și de istorie a lumii (împărțită în ere, sau *yuga*), descrieri ale divinităților și modurilor adecvate de a le venera, precum și rituri pentru dobândirea unui set de puteri magice.“ „Există de asemenea“, continuă Feuerstein, „instrucțiuni despre procesul ezoteric de activare a puterii psihospirituale numită *kuṇḍalini-śakti*“, și tocmai setul acesta de procese are cel mai mult de-a face cu haṭha-yoga. Școlile buddhismului „nordic“, sau *Mahāyāna* („Marele Vehicul“), au și ele tratate numite Tantre, de unde termenul de „buddhism tantric“; și, așa cum a observat André Padoux, „există de asemenea un tantrism jainist, sau elemente tantrice în jainism“.⁴

Tantra provine din rădăcina verbală *tan*, printre ale cărei semnificații se numără, potrivit lui Monier-Williams: „a extinde, a răspândi, a fi difuzat (asemeni luminii), a străluci, a continua, a manifesta, a etala, a spori“.⁵ Despre cuvântul *tantra*, Ernest Payne scrie că „are diverse semnificații; de la rețea sau urzeală, a ajuns să însemne serie neîntreruptă, ritual sistematic, teorie doctrinară sau sistemul însuși și, în cele din urmă, expunerea sa literară“.⁶ Termenul *tantra* nu precizează care teorie doctrinară *particulară* sau sistem este expus, dar cum în context hindus, atât de multe lucrări cunoscute sub numele de Tantre subscriu unei scheme cosmologice în care Absolutul este personificat ca zeul Śiva, Tantra sau „tantrismul“ au ajuns să fie strâns legate de tradițiile Śaiva și Śākta.⁷

⁴ Padoux în Eliade 1987: 274.

⁵ Monier-Williams 1963: 435.

⁶ Payne 1933: 49.

⁷ *Śaiva* înseamnă „al lui / asociat cu Śiva“, iar *Śākta* înseamnă „al lui / asociat cu Śakti“, Śakti fiind „aspectul de putere“ al lui Śiva, personificată ca