ÍNDIA

Rishikesh: o guia do yogue

História, lugares sagrados, aarti, estações, e-Visa e vida diária na capital do yoga, conferidos e datados



ऋषिकेश

ṛṣikeśa

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

Como ler as palavras em sânscrito e em hindi neste livro 4

Como usar este livro 4

Capítulo 1. Rishikesh no mito e na história 5

O nome: Hṛṣīkeśa, o Senhor dos Sentidos 5

Raibhya Ṛṣi e a mangueira 5

Rāma, Lakṣmaṇa e a corda sobre o rio 5

Tapovan: a floresta da austeridade 6

De cidade de peregrinos a «capital do yoga» 6

Para uso pessoal de quem comprou; não é permitido compartilhar nem revender. Este livro informa e não substitui um professor qualificado nem uma orientação médica. Dúvidas: administration@lacangel.fr

Antes de começar

Rishikesh é uma pequena cidade às margens do Ganges, onde o rio deixa as últimas dobras dos contrafortes do Himalaia e se volta para as planícies. Há muito, muito tempo as pessoas vêm até aqui para se sentar em silêncio, estudar, banhar-se no rio e procurar um mestre. Hoje, os viajantes vêm também para praticar yoga, fazer uma formação de professor, descer o rio de rafting, ver o ashram onde os Beatles ficaram em 1968, ou simplesmente porque um amigo contou que o aarti do entardecer nos ghats mudou alguma coisa dentro dele.

Este guia foi escrito para todos eles, mas sobretudo para quem vem pelo yoga e quer chegar com respeito, com expectativas claras e sem erros evitáveis. Ele não é uma lista dos «melhores ashrams». Você não vai encontrar nestas páginas nenhum ranking, nenhuma avaliação nem nenhuma recomendação de uma escola em particular, e isso é proposital. Rishikesh tem centenas de lugares que oferecem yoga, de instituições centenárias a salas em cima de um café, e a escolha certa depende de você. O que este livro oferece no lugar disso é o contexto, os fatos práticos e as perguntas que permitem que você escolha bem por conta própria.

Ele se apoia em três compromissos.

Primeiro, os fatos práticos são conferidos e datados. As regras de visto, as taxas de visto, as datas dos festivais, os preços de entrada e as regras locais mudam. Cada fato prático deste guia foi conferido on-line em **16 de outubro de 2026** na fonte mais oficial que conseguimos encontrar, e a fonte aparece no fim do livro. Quando só encontramos informações não oficiais ou contraditórias, dizemos isso com todas as letras e indicamos onde confirmar. Quando não conseguimos verificar algo de jeito nenhum, preferimos deixar de fora a adivinhar.

Segundo, nenhuma experiência inventada. Não há depoimentos, nem histórias do tipo «quando eu estive em Rishikesh», nem avaliações de ashrams ou de professores. Quando uma história é uma lenda, nós a chamamos de lenda; quando uma data é histórica, damos a sua fonte.

Terceiro, o sagrado é tratado como sagrado. Rishikesh é uma cidade de peregrinação viva para milhões de hindus. Os seus templos, ghats e ashrams não são cenário para fotos. Este guia explica os costumes para que você possa participar sem ofender ninguém, e usa as palavras em sânscrito e em hindi corretamente, em devanagari com uma transliteração acadêmica (IAST), para que você consiga ler as placas, entender os nomes e pronunciá-los com cuidado.

> **Este guia informa; não substitui as orientações oficiais.**
>
> Antes de viajar, leia as recomendações do governo do seu país para viagens à Índia, confira você mesmo o site oficial do e-Visa indiano e consulte um profissional de saúde do viajante. Para questões de saúde na Índia, procure um médico; numa emergência, ligue **112**, o número nacional de emergência da Índia (recomendações de viagem do FCDO britânico, consultadas em 16 de outubro de 2026).

Como ler as palavras em sânscrito e em hindi neste livro

A maioria das palavras aparece de três formas: a grafia do dia a dia, que você verá nas placas (Rishikesh), a escrita devanagari (ऋषिकेश) e a transliteração IAST (Ṛṣikeśa). Algumas chaves de pronúncia bastam:

IAST	Soa mais ou menos como	Exemplo
ā, ī, ū	a, i, u longos	ā em ārati (aarti)
ṛ	um «ri» curto	Ṛṣikeśa
ś, ṣ	«x» de xícara (dois sons de «x» diferentes)	Śiva, Ṛṣi
c	«tch» de tchau	cakra
ṭ, ḍ, ṇ	t, d, n com a ponta da língua dobrada para trás	ghāṭ
ṅ	«ng»	Gaṅgā
ṃ	ressonância nasal	oṃ

Em hindi, o «a» curto final costuma ser mudo: Rāma se diz «Raam», āśrama se diz «aashram».

Como usar este livro

Você pode lê-lo de uma vez antes de embarcar, ou ir abrindo aqui e ali. Se ainda está decidindo quando ir, comece pelos capítulos 2 e 7. Se a passagem já está comprada, os capítulos 8, 9 e 10 tratam da chegada, do visto e da segurança. Se você já está em Rishikesh, os capítulos 3 a 6 vão ajudar a entender o que você está percorrendo, e os capítulos 14 e 15 trazem a lista de verificação e as frases em hindi.

Capítulo 1. Rishikesh no mito e na história

O nome: Hṛṣīkeśa, o Senhor dos Sentidos

O nome da cidade costuma ser escrito Rishikesh, e em hindi ऋषिकेश (Ṛṣikeś). A sua forma mais antiga e mais precisa é हृषीकेश (Hṛṣīkeśa), um nome de Viṣṇu (विष्णु). Ele junta duas palavras sânscritas: हृषीक (hṛṣīka), «os sentidos», e ईश (īśa), «senhor». Hṛṣīkeśa é «o Senhor dos Sentidos», aquele que os domina.

Se você já leu a Bhagavad Gītā (भगवद्गीता), já encontrou esse nome. No primeiro capítulo, quando os dois exércitos estão frente a frente, Kṛṣṇa é chamado Hṛṣīkeśa ao soprar a sua concha:

> पाञ्चजन्यं हृषीकेशो देवदत्तं धनञ्जयः। pāñcajanyaṃ hṛṣīkeśo devadattaṃ dhanañjayaḥ «Hṛṣīkeśa soprou a Pāñcajanya, Dhanañjaya (Arjuna) a Devadatta…» (Bhagavad Gītā 1.15, nossa tradução)

Para um yogue, o nome já é um programa. Todo o yoga clássico se ocupa dos sentidos e da mente que corre atrás deles; uma cidade que leva o nome daquele que domina os sentidos é um lar natural para esse trabalho.

A grafia do dia a dia, Rishikesh, também lembra ऋषि (ṛṣi), «vidente» ou «sábio». As explicações populares dizem muitas vezes que a cidade é o «lugar dos sábios», e os muitos sábios associados à região tornam fácil gostar dessa leitura. A forma mais antiga, porém, é Hṛṣīkeśa.

Raibhya Ṛṣi e a mangueira

A lenda de fundação mais conhecida fala do sábio Raibhya (रैभ्य). Segundo a tradição, Raibhya praticou longas austeridades (तपस्, tapas) aqui, e Viṣṇu apareceu para ele na forma de Hṛṣīkeśa. O Skanda Purāṇa, uma das grandes coletâneas de saber sagrado, chama o lugar de Kubjāmraka (कुब्जाम्रक), porque Viṣṇu teria aparecido debaixo de uma mangueira (आम्र, āmra). Esses detalhes estão resumidos no verbete enciclopédico sobre Rishikesh (Wikipedia, consultada em 16 de outubro de 2026). São lendas, transmitidas pelas escrituras e pela tradição dos templos, e este livro as trata exatamente assim: as histórias que dão sentido ao lugar para quem reza aqui.

Rāma, Lakṣmaṇa e a corda sobre o rio

O segundo ciclo de histórias pertence ao Rāmāyaṇa. A tradição conta que Rāma (राम) e os seus irmãos vieram a esta região fazer penitência depois da guerra contra Rāvaṇa. O santuário de Bharata, irmão de Rāma, dá nome ao Bharat Mandir, na cidade velha, e o verbete enciclopédico menciona templos a Śatrughna, Bharata e Lakṣmaṇa atribuídos a Ādi Śaṅkarācārya. As fontes divergem sobre a origem exata desses santuários, por isso só relatamos a tradição.

Diz-se que Lakṣmaṇa (लक्ष्मण) atravessou o Ganges por duas cordas de juta no lugar onde hoje fica a ponte que leva o seu nome, Lakshman Jhula (लक्ष्मण झूला, Lakṣmaṇ Jhūlā). A palavra झूला (jhūlā) quer dizer

«balanço» em hindi, uma boa descrição para uma passarela que balança sob os seus passos.

Tapovan: a floresta da austeridade

Na margem oeste, na ponta ocidental de Lakshman Jhula, fica Tapovan, do sânscrito तपोवन (tapovana), «a floresta (vana) da austeridade (tapas)». Na literatura clássica, um tapovana é uma floresta-eremitério onde os sábios vivem com simplicidade e praticam. Hoje Tapovan é um bairro movimentado de pousadas, cafés e escolas de yoga, mas o nome lembra o que trouxe as pessoas para cá em primeiro lugar.

De cidade de peregrinos a «capital do yoga»

Durante séculos, Rishikesh foi sobretudo uma parada para os peregrinos que caminhavam rumo aos santuários himalaicos do Char Dham, e um lugar de eremitas e sādhus (साधु, sādhu). No século XX, uma série de instituições fez dela um centro de yoga e de Vedānta conhecido muito além da Índia. A Divine Life Society foi fundada por Swami Sivananda Saraswati em 1936, com o seu ashram em Muni ki Reti (verbete da Wikipedia sobre a Divine Life Society, consultado em 16 de outubro de 2026). O ashram de Maharishi Mahesh Yogi atraiu a atenção internacional quando os Beatles se hospedaram lá, em fevereiro de 1968 (Wikipedia, Rishikesh). O Festival Internacional de Yoga acontece em Rishikesh há décadas. A cidade hoje é chamada com frequência de «Capital Mundial do Yoga», uma expressão que você vai ver em faixas por toda parte.

Nada disso substituiu a Rishikesh antiga. Todas as noites, famílias de toda a Índia ainda se banham no Triveni Ghat, os sādhus ainda se sentam à beira do rio e os sinos dos templos ainda tocam. Quem vem pelo yoga chega no meio de uma vida religiosa viva. Entender isso é o começo de uma boa conduta aqui.

Fim do trecho

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já acompanhem a sua prática e mostrem como o resto do livro é construído: passos claros, textos citados com a fonte, nada inventado.

O livro completo tem 39 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/pt/livros/rishikesh-guia-do-yogue/

Pagamento único, PDF na hora.