

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
THAIS ADRIANA CAVALARI



YOGA:  
*Caminho Sagrado*

CAMPINAS

2011

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
TESE DE DOUTORADO**

# **YOGA: Caminho Sagrado**

**AUTORA:**

**Thais Adriana Cavalari**

**ORIENTADOR:**

**Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus**

**CO-ORIENTADOR:**

**Prof. Dr. Nelson Filice de Barros**

**Tese de doutorado apresentada à comissão de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutora em Educação, na área de concentração de Educação, Conhecimento, Linguagem e Arte.**

**CAMPINAS**

**2011**

TESE DE DOUTORADO

**YOGA: CAMINHO SAGRADO**

**AUTORA:**

**Thais Adriana Cavalari**

**ORIENTADOR:**

**Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus**

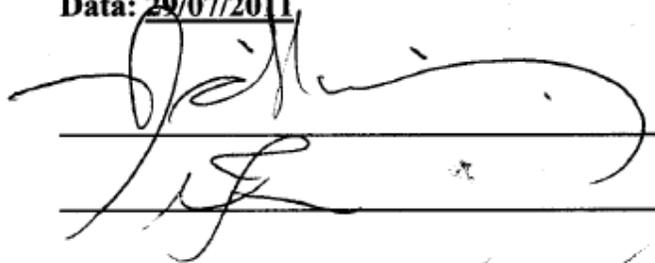
**CO-ORIENTADOR:**

**Prof. Dr. Nelson Filice de Barros**

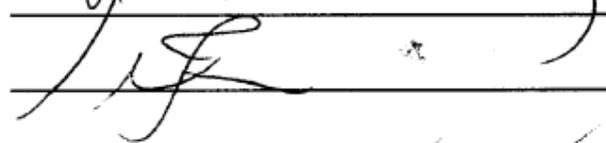
Este exemplar corresponde à redação final da Tese defendida por Thais Adriana Cavalari e aprovada pela Comissão Julgadora.

Data: 29/07/2011.

Assinatura do Orientador:

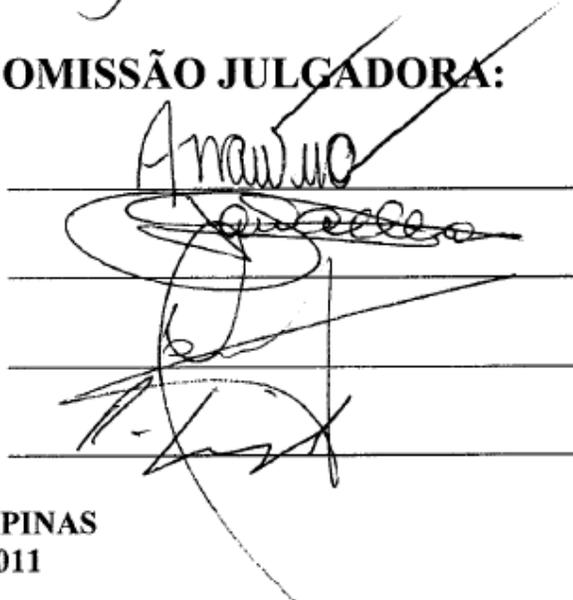


Assinatura do Co-Orientador:



**COMISSÃO JULGADORA:**

1. Ana Elvira Wuo
2. Danilo F. Santaella
3. Elizabeth Paoliello
4. Pamela Siegel



CAMPINAS  
2011

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA  
DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO/UNICAMP  
GILDENIR CAROLINO SANTOS – CRB-8ª/5447

C314y	<p>Cavalari, Thais Adriana. Yoga: caminho Sagrado / Thais Adriana Cavalari. – Campinas, SP: [s.n.], 2011.</p> <p>Orientador: Adilson Nascimento de Jesus. Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.</p> <p>1. loga. 2. Meditação. 3. O Sagrado. 4. Análise de Trajetória. 5. Pesquisa qualitativa. I. Jesus, Adilson Nascimento de, 1962- II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.</p> <p>11-099/BFE</p>
-------	---

Informações para a Biblioteca Digital

**Título em inglês:** Yoga: Sacred path

**Palavras-chave em inglês:**

Yoga

Meditation

Sacred, The

Analysis, Path

Qualitative analysis

**Área de concentração:** Educação, Linguagem, Conhecimento e Arte

**Titulação:** Doutor em Educação

**Banca examinadora:**

Adilson Nascimento de Jesus [Orientador]

Ana Elvira Wuo

Danilo Forghieri Santaella

Elizabeth Paoliello

Pamela Siegel

**Data da defesa:** 29-07-2011

**Programa de pós-graduação:** Educação

**E-mail:** [thaisyoga@gmail.com](mailto:thaisyoga@gmail.com)

*Dedico este estudo aos  
peregrinos no caminho do  
yoga.*

## *Agradecimentos*

*Ao meu orientador Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus por mais uma vez compartilhar a sua sabedoria e por sua compreensão, seu carinho, seu cuidado e seu incentivo em todos os momentos deste caminho.*

*Ao meu co-orientador Prof. Dr. Nelson Filice de Barros pelo acolhimento, pelo carinho e pelas valiosas contribuições para construção do modelo de análise.*

*Às Prof<sup>as</sup> Dr<sup>as</sup> Elizabeth Paoliello e Prof<sup>as</sup> Dr<sup>as</sup> Pamela Siegel pelas sugestões preciosas durante o exame de qualificação e por aceitarem participar do momento da defesa.*

*À Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ana Elvira Wuol e ao Prof. Dr. Danilo Forghieri Santaella por acolherem carinhosamente o convite para participar da banca de defesa.*

*À Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Eliana Ayoub, à Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Yara Couto e ao Prof. Dr. Milton Misuta, suplentes da banca, pela disponibilidade e carinho.*

*Aos funcionários da pós graduação e do centro de informática da faculdade de Educação pelo auxílio e paciência.*

*Aos professores de yoga que afetuosamente aceitaram participar das entrevistas e sem os quais esta pesquisa não teria sido possível.*

*Aos meus amigos que colaboraram de maneira informal com a escrita deste texto, dando sugestões e me auxiliando em algumas correções e transcrições: Dani, Cris, Tani, Duda, Soraia e Samara.*

*À todos meus alunos de yoga pela oportunidade de compartilhar esta filosofia de vida com vocês, em especial ao Emerson, Milton e Maria que me apoiaram de infinitas maneiras durante o doutorado.*

*À minha família querida: meu pai, meus irmãos e em especial à minha mãe que sempre me incentivou nos momentos de desânimo e cansaço.*

*Aos meus amigos de todas as “tribos” (do GEDAN, do LAPACIS, do yoga, do forró, da FEF, de Santos e do coração) por compreenderem minha ausência e mesmo distantes se fazerem tão presentes nesta caminhada, especialmente à Dani, à Sara, à Ana, à Duda, à Lê e a Cris.*

*À todos os mestres e professores de yoga que encontrei no caminho pela coerência, pela determinação e por compartilharem suas experiências. Em especial à Lô por ter me iniciado na senda do yoga e me dado a oportunidade de trilhar este caminho, “abrindo as portas” do seu Espaço de Yoga para minhas aulas.*

*À minha amiga e anjo da guarda Gê que proporcionou meu encontro com yoga.*

*À Bila, minha mestra e terapeuta, por ter me iniciado no caminho espiritual e pelo amor com que me ensina a ver a vida e a mim mesma.*

*À Índia, terra mãe do yoga, por ter me acolhido durante cinco meses, e aos peregrinos do Isvara e do planeta que nesta terra distante me ensinaram tanto.*

*Finalmente à Deus, fonte infinita e eterna de sabedoria, alegria e amor. Ao citar nomes, corro o risco de esquecer alguém, e por isso, peço desculpas, mas mesmo assim não pude deixar de mencionar estas pessoas que participaram tão ativamente desta trajetória.*

*Sou imensamente grata por compartilhar este caminho com vocês.*

*Namaste.  
Thaís*



*Om Gam Ganapataye Namah*

## RESUMO

Yoga é uma das seis escolas filosóficas da Índia e neste texto é entendido como um caminho, uma filosofia de vida amparada por princípios técnicos, filosóficos e éticos. Nas últimas décadas, foi possível observar o aumento do número de praticantes e de cursos especializados para a formação de professores de yoga. O caráter recente, somada a falta de institucionalização desta profissão, torna estes professores um grupo ainda pouco estudado. Diante deste cenário, o objetivo desta pesquisa foi investigar a trajetória destes profissionais, assim como as implicações desta escolha na vida destes sujeitos. Para isso, foi realizada uma pesquisa qualitativa a qual utilizou entrevistas semi-estruturadas para investigar a trajetória de doze professores de yoga da cidade de Campinas. As entrevistas foram transcritas e a análise dos dados foi realizada com o auxílio de um modelo de análise de trajetória construído a partir da revisão sistemática da literatura. Os discursos indicaram que o envolvimento com o yoga acarreta rupturas em diversas dimensões da vida. Sugerem ainda que o alicerce desta escolha profissional esteja além do retorno financeiro ou da estabilidade profissional, e surge como uma forma de satisfazer necessidades ontológicas do ser. (Esta pesquisa contou com o auxílio financeiro da CAPES).

**Palavras-chaves:** yoga, meditação, análise de trajetória, o sagrado, pesquisa qualitativa.

## *ABSTRACT*

Yoga is one of the six philosophical schools of India and in this text is understood as a path, a life's philosophy supported by ethics, philosophical and technical principles. At recent decades, an increase in the number of practitioners have been observed and also the development of many Yoga teachers' courses. The recent condition of this new profession makes these teachers a group that needs to be studied. In this circumstance, the goal of this research was to investigate these professional's trajectory, as well as the life's implications of this professional path. To achieve this goal, a qualitative research was conducted in which semi-structured interviews were used to investigate the trajectory of twelve yoga's teachers of Campinas city. The interviews were transcribed and the data's analysis was done with the support of an analysis' trajectory model constructed through the systematic literature review. These speeches demonstrated that this professional choice leads to disruptions on several life's aspects. They also suggest that the basis of this career choice is beyond the financial return or professional stability, and stand as a way to satisfy ontological needs. (This research had financial support from CAPES).

**Key words:** yoga, meditation, path analysis, the sacred, qualitative analysis.

# GLOSSÁRIO

## A

- **Abluções:** purificações feitas na água.
- **Advaita:** é uma palavra que nega *dvaita* que significa “dois”. “A” é uma partícula de negação, por isso o significado seria “aquilo que é não-dual”.
- **Ahimsa:** não-violência. É um dos cinco *yamas*, isto é, restrições de conduta apresentadas no *Yoga Sutra de Patanjali*.
- **Ajna:** ou “roda do comando”, é nome dado ao *chakra* do terceiro olho, plexo energético que se localiza entre as sobrancelhas. É também conhecido como “Olho de *Shiva*”.
- **Anahata:** ou “roda do som não tocado”, é o nome dado ao *chakra* cardíaco, o plexo energético que se localiza no coração.
- **Ananda:** bem-aventurança, felicidade suprema.
- **Ananda Moyi Ma:** significa “mãe saturada de beatitude”. Considerada como uma santa na Índia.
- **Angas:** parte, passos ou etapas. Geralmente refere-se as oito *angas* do yoga de Patanjali, isto é, aos oito passos para prática do yoga.
- **Anjali:** nome de um *mudra*, gesto de união das palmas das mãos em frente ao coração. Significa saudar, elevar, invocar, cultivar. Na Índia fazer *anjali* é uma forma de saudação, como um aperto de mão, por exemplo.
- **Apana:** um dos *vayus*, ares do corpo. É o alento vital descendente, localizado no baixo ventre, responsável pelo processo de excreção.
- **Aparigraha:** não cobiçar, não possessividade. É um dos cinco *yamas*, isto é, restrições de conduta apresentadas no *Yoga Sutra de Patanjali*.
- **Arati:** cerimônia tradicional indiana.

---

<sup>1</sup> Em relação às palavras em sânscrito, tentei mantê-las o mais próximo possível da grafia original, mas como o texto é dirigido ao público em geral, e não apenas aos estudiosos do yoga, grande parte delas foi adaptada, isto é, aproximada da pronúncia destas na língua portuguesa. Por exemplo, *Siva* foi transformado em *Shiva*, ou seja, as palavras com “s”, mas que apresentam som de “x”, foram substituídas por “sh”. Além disso, embora em sânscrito as palavras no plural não recebam um “s” no final, acrescentei-lhes um “s” no plural para tornar a leitura mais fluída, como por exemplo, *asana* (singular) e *asanas* (plural).

- **Arjuna:** protagonista juntamente com *Krishna* do épico *Bhagavad Gita*. É um jovem príncipe guerreiro.
- **Asana:** significa “assento sobre o qual repousa o yogi” e refere-se às posturas psicofísicas do yoga. Pode designar tanto o lugar para sentar, isto é, o assento de meditação, como para designar os exercícios psico-físicos.
- **Ashram:** pode ser comparado a um mosteiro. É o nome dado ao lugar onde uma comunidade é formada intencionalmente com o intuito de promover a evolução espiritual dos seus membros, neste caso de praticantes de yoga. Frequentemente é orientado por um mestre ou líder espiritual.
- **Ashtanga:** conjunto de oito passos do *Yoga Sutra* de Patanjali: *yamas, nyamas, asanas, pranayamas, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi*.
- **Asteya:** não roubar. É um dos cinco *yamas*, isto é, restrições de conduta apresentadas no *Yoga Sutra* de Patanjali.
- **Átman:** refere-se à Si - Mesmo, idêntico à *Brahman*, ao “Absoluto” que está em tudo. Comumente é definido como alma transcendente, ou consciência divina. É o princípio auto-organizador do ser.
- **Ayurveda:** sistema de medicina indiano baseado nos *Vedas*.

## B

- **Bandha:** vem da raiz *bandh* que significa ligar, fixar. São contrações específicas de músculos e funcionam como interruptores do fluxo energético do ser.
- **Bhagavad Gita:** significa *canção de Deus*, e é um poema épico hindu que faz parte do épico *Mahabharata*. Narra o diálogo de *Arjuna* com seu mestre *Krishna*, uma das encarnações de *Vishnu* e representa simbolicamente a tradição de ensino no yoga de mestre a discípulo.
- **Brahma:** o Criador; É um dos deuses da trindade hindu, aquele responsável pela criação. Não deve ser confundido com *Brahman*, o Absoluto.

- **Brahmacharya:** é o não desvirtuamento da sexualidade entendida como continência ou celibato. Refere-se à prática da castidade em pensamentos, atos e palavras. É um dos cinco *yamas*, isto é, restrições de conduta apresentadas no *Yoga Sutra* de Patanjali. É usado também para designar o noviço, o estudante e aspirante espiritual que reside nos *ashrams*.
- **Brahman:** de acordo com *Vedanta* é o Absoluto, Deus. Segundo as *Upanishads*, *Brahman* é idêntico a *Átman*.
- **Bhajans:** cânticos sagrados devocionais. São orações na forma de canções, ricas em significado e cheias de conteúdo devocional.
- **Bhakti:** significa devoção. É o ramo do yoga de devoção à Deus ou à um *guru*.
- **Bhandara:** almoço servido a muitos *sadhus* e patrocinado por pessoas que não moram no *ashram*.
- **Bharatamata:** mãe Índia.
- **Bhástrika:** nome de um *pranayama*, ou seja, uma técnica respiratória que se caracteriza por ser acelerada e causar uma super oxigenação.
- **Bijamantras:** são mantras mono ou bi silábicos, chamados de mantra semente.

## C

- **Chakra:** significa roda. São plexos, centros de energia. O *Tantra* define como sete os principais *chakras* do corpo humano
- **Chapati:** É um pão indiano, parecido com o pão sírio que temos no Brasil.
- **Citara:** instrumento musical de cordas.
- **Citta:** mente.
- **Chit:** consciência pura e transcendente.

## D

- **Darshana:** significa “ponto de vista” ou visão, e refere-se às escolas filosóficas da Índia, ou “seis pontos de vistas” na interpretação dos *Vedas*.
- **Darshan:** benção, visão e presença divina.
- **Dharana:** vem da raiz *dhr* que significa segurar ou reter. Refere-se à concentração em um só ponto. É o sexto passo do *Ashtanga Yoga* de Patanjali.

- **Dharma:** significa retidão ou justiça, são valores. Refere-se à jornada no caminho da verdade, dos valores.
- **Dhyana:** meditação ou comunhão do ser com o sagrado. É o sétimo passo do *Ashtanga Yoga* de Patanjali.
- **Diwali Day:** também conhecido como *Deepavali* ou *Deepawali*, é uma festa religiosa hindu, conhecida também como *o festival das luzes*. É a celebração do ano novo hindu.
- **Doshas:** refere-se à tipologia do indivíduo segundo a *Ayurveda*, a medicina tradicional indiana.

## G

- **Ganesha:** ou *Ganesh*, é uma divindade hindu, filho do Deus *Shiva* e responsável pela remoção dos obstáculos do caminho.
- **Ghat:** escadaria construída na margem do rio e que dá acesso as suas águas.
- **Ghee:** é um tipo de manteiga clarificada e purificada, feita de leite de vaca e muito usada na culinária indiana. Nela, os elementos sólidos do leite são removidos pelo aquecimento lento e pela filtragem. É parecida com nossa manteiga de garrafa.
- **Goraksha:** um dos criadores do *Hatha Yoga*.
- **Gunas:** significa qualidade e refere-se às qualidades de todas as coisas. Dividem-se em: *tamas, rajas e sattwa* de acordo com a filosofia *Samkhya*.
- **Guru:** “aquele que dissipa as trevas”, sendo que “trevas” significa ignorância. Refere-se ao mestre espiritual.

## H

- **Hanuman:** Divindade hindu com cara de macaco, encarnação de *Shiva* e devoto do Deus *Rama*. É o herói do épico *Ramayana*.
- **Hatha yoga:** também conhecida como yoga do físico, é o ramo do yoga mais conhecido no Ocidente, e inclui: *asanas, pranayamas, kryas, mudras* e relaxamento. Deriva da palavra *Ha=sol* e *tha=lua*, e busca a integração destas duas forças: solar e lunar, masculina e feminina, do dia e da noite, etc. Sua origem provável remete-se ao ano X d.C.

- **Híndi:** língua falada em Delhi e maior parte do norte da Índia.

## I

- **Ishvara:** o criador.
- **Ishvara Pranidhana:** consagração das ações à Deus; entrega dos frutos/resultados da ação ao Absoluto. Um dos cinco *nyamas*, isto é, observâncias ou deveres apresentados no *Yoga Sutra* de Patanjali.
- **Iyengar:** é uma linha de yoga criada por *B. K. S. Iyengar*, aluno de Krishnamacharya. B.K.S. Iyengar é um dos maiores conhecedores de Yoga vivos atualmente no mundo.

## J

- **Japa:** repetição mental ou verbal de *mantras* com objetivo de atingir estados superiores de consciência.
- **Japamala ou mala:** rosário feito de 108 sementes que serve para contar o número de repetição dos *mantras* durante a meditação.
- **Jivátman:** *jiva* significa “ser vivo” e *jivatman* refere-se à alma vivente, individual.
- **Jnana:** conhecimento, sabedoria que leva à libertação.
- **Jnana yoga:** é o caminho do conhecimento. É o ramo do yoga que se dedica ao estudo dos textos sagrados e desenvolvimento da mente, do discernimento entre o que é Real e ilusório (*maya*).

## K

- **Kali Yuga:** era dos conflitos. Momento atual da humanidade.
- **Kapha:** humor aquoso (prevalência dos elementos terra e água na constituição do ser). Um dos três *doshas* da medicina *ayurvédica*.
- **Kapila:** fundador da escola filosófica *Samkhya*.
- **Karma:** da raiz *kr*, significa fazer, agir, criar. É a ação. Pode ter ainda outros significados.
- **Karma yoga:** yoga da ação, baseada na lei de causa e efeito, na qual o *yogi* não deve se apegar aos frutos da sua ação.
- **Kirtan:** celebração ou glorificação. São cânticos devocionais dirigidos as diferentes deidades hindus.

- **Kosha:** significa invólucro, envoltório. Refere-se às camadas do corpo do ser.
- **Krishna:** encarnação de *Vishnu* que aparece no *Bhagavad Gita* ao lado de *Arjuna*. É uma divindade muito popular na Índia.
- **Krya Yoga:** um dos ramos do yoga, conhecido no Ocidente graças ao *yogi Paramahansa Yogananda*.
- **Kryas:** significa ato ou rito. São técnicas de limpeza, de purificação.
- **Kundalini:** energia psíquica representada pela imagem de uma serpente adormecida na base da coluna. Pode ser despertada através do yoga e quando isso ocorre leva o praticante ao estado de êxtase.
- **Kundalini Yoga:** ramo do *Tantra Yoga* cujo objetivo é a ascensão da *kundalini*.

## L

- **Laya Yoga;** yoga da absorção. É um dos ramos do yoga que busca a dissolução em *Brahman*. Às vezes usado como sinônimo de *Kundalini Yoga*.
- **Litera:** É um tipo de cadeira, que é carregada por quatro pessoas.

## M

- **Mahabharata:** *Maha* significa grande e *bharata* refere-se tanto a um sábio lendário, como ao povo hindu, podendo ser traduzido como a grande história do povo hindu. É uma obra épica hindu que contém o *Bhagavad Gita*.
- **Maharishi Mahesh:** (1917 -2008) Mestre de yoga e fundador da meditação transcendental. *Guru* dos Beatles.
- **Manipura chakra:** significa “Roda da cidade das jóias”. Refere-se ao centro de força situado na altura do umbigo.
- **Mantra:** significa instrumento do pensamento. São fórmulas sonoras em sânscrito; cânticos cuja repetição diminui o turbilhão mental e proporciona a expansão da consciência.
- **Mantra Yoga:** ramo do yoga baseado na recitação de *mantras*.
- **Matsyendra:** significa “senhor peixe”. Foi um mestre do *Tantra Yoga* do século X d.C., considerado o mestre de *Goraksha*.
- **Maya:** ilusão. Refere-se ao mundo dos sentidos, ao universo fenomênico, ilusório no sentido de impermanente.

- **Moksa:** significa liberação e representa a meta do yoga.
- **Mudras:** significa “selos”. São gestos feitos com as mãos ou com todo corpo visando a alteração da vibração energética do ser.
- **Muladhara chakra:** significa “Roda de apoio da Raiz”. É o centro de força situado na região do cóccix.

## N

- **Nadi:** canal de energia por meio do qual os *vayus* fluem (ares internos, como o prana, por exemplo) e pode se conectar aos *chakras*. O *Shiva Samhita* afirma que existem 350 mil *nadis*, mas todos os demais livros consultados mencionam 72 mil. Os três *nadis* mais importantes são: *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*.
- **Namaste:** é uma interjeição de saudação muito usada na Índia e significa: o deus que habita em mim, saúda o deus que habita em você.
- **Natha:** significa mestre. É um título dado aos seguidores do *Tantra Yoga*, como *Goraksha* e *Matsyendra*.
- **Nidra:** significa sono, ou sono consciente.
- **Nidra yoga:** yoga do sono, busca levar o praticante a um estado entre o sono e a vigília. No ocidente é confundido com o relaxamento.
- **Nyamas:** observância, deveres. Refere-se aos deveres presentes no código de ética do yoga.

## O

- **Om:** Símbolo do hinduísmo e do yoga, é considerado o mais poderoso dos *mantras*, a representação sonora que simboliza a vibração primordial do Universo, o Absoluto.

## P

- **Pancha Kosha:** cinco invólucros ou cinco camadas do ser.
- **Paramahansa Yogananda:** (1893-1952) Mestre de yoga e fundador da *Self Realization Fellowship*. Autor do Livro “Autobiografia de um *yogi*” e um dos responsáveis pela divulgação do yoga no Ocidente.
- **Parampara:** “De um para o outro”. Ensino oral ensinado diretamente do mestre ao discípulo.

- **Parvati:** esposa de *Shiva*.
- **Patanjali:** sábio hindu. É famoso por ter sido o responsável pela sistematização do yoga, nos chamados *Yoga Sutras*.
- **Prana:** vem da raiz *pra* que significa constância, intensidade e de *na* que significa movimento. Refere-se à força vital, respiração, alento. É o nome genérico de todos os outros ares do corpo (*vayus*).
- **Pranayama:** são técnicas respiratórias que buscam o controle e expansão da força vital. É o quarto passo do *Ashtanga Yoga* de Patanjali.
- **Prarabdha:** o *karma* que está sendo aniquilado no momento atual.
- **Prathyahara:** recolhimento dos sentidos. É o quinto passo do *Ashtanga Yoga de Patanjali*.
- **Prakriti:** significa procriadora. Refere-se à Natureza, a energia primordial que se manifesta em diferentes níveis dos mais sutis aos mais densos, criadora do mundo.
- **Prasada:** é um alimento consagrado porque é primeiro simbolicamente oferecido à Deus, consagrado a Ele, e só depois pode ser consumido pelo homem.
- **Puja:** é uma prática sagrada que o povo hindu executa em diferentes ocasiões, como adoração ou oração às suas divindades. É considerado como um ato de mostrar reverência à Deus através de invocações, orações (*Mantra*), músicas (*bhajans*) e rituais.
- **Pujari:** sacerdote que realiza a *puja*
- **Punjabi:** roupa típica da Índia.
- **Purusha:** refere-se ao ser imutável, ao Si – mesmo transcendente.

## R

- **Raja yoga:** yoga real. É o nome do yoga clássico ou *ashtanga yoga*, codificado por Patanjali.
- **Rajas:** significa atividade, ação centrífuga e calor. Uma das três *gunas*, qualidades da matéria.
- **Ramakrishna:** (1834-1886) Mestre de yoga e autor de vários livros.
- **Ramayana:** obra épica hindu que narra as aventuras de *Rama*, a sétima encarnação de *Vishnu*, durante o resgate de sua esposa *Sita*.

- **Rick shaw:** auto-táxi indiano.
- **Rishis:** sábios.
- **Rúpias:** moeda da Índia.

## S

- **Sadhana:** Vem de *sadh*, chegar ao objetivo, realização. Pode ser traduzido como meio ou caminho para se auto-realizar e refere-se também à prática diária de yoga.
- **Sadhus:** São renunciantes da vida material em busca de sabedoria espiritual: são ascetas, *yogis*, sábios e andarilhos que vivem pelas ruas da Índia.
- **Sahasrara Chakra:** significa roda de mil raios, e é conhecido como centro da coroa ou coronário. É o centro de armazenamento e distribuição de energia, localizado no topo da cabeça.
- **Samadhy:** refere-se ao estado iluminação ou êxtase. Caracteriza-se por um estado de consciência expandida, no qual se vivencia a união, a integração de todo universo.
- **Samskaras:** raízes dos condicionamentos humanos, de caráter *kármico* e inato. São tendências subconscientes.
- **Samkhya:** Uma das seis escolas filosóficas ou *darshanas* da Índia.
- **Sanchitta:** é o *karma* acumulado. Refere-se ao saldo de ações de um indivíduo que aguarda a oportunidade adequada para se manifestar.
- **Sannyasi:** é uma palavra de origem sânscrita, tendo raiz na palavra *sannya* que significa riqueza e *nyasa* que significa renúncia, abandono; portanto o significado literal da palavra quer dizer “renúncia da riqueza” e refere-se aos renunciantes.
- **Sári:** roupa típica indiana.
- **Sat:** Ser.
- **Sat – Chit - Ananda:** “Ser – Consciência – Bem-aventurança”.
- **Satsang:** *Sat* aqui assume o significado de verdade e *sanga* significa estar junto, isto é, encontro ou união de pessoas que buscam o conhecimento, a verdade.
- **Sattva:** equilíbrio. Uma das três *gunas*.

- **Satya:** significa não mentir, falar a verdade. É um dos cinco *yamas*, isto é, restrições de conduta apresentadas no *Yoga Sutra de Patanjali*.
- **Saucha:** pureza, limpeza. Um dos cinco *nyamas*, isto é, observâncias ou deveres apresentados no *Yoga Sutra de Patanjali*.
- **Shankaracharya:** fundador da ordem dos *swamis* e maior expoente do *vedanta advaita*.
- **Sharira:** significa corpo.
- **Shastra:** significa trabalho, preceito, tratado e refere-se à coleção de textos de uma determinada disciplina e às escrituras da tradição hindu.
- **Shiva:** *o benfeitor*; é uma divindade Hindu considerada por muitos como o pai do Yoga e representa o arquétipo do praticante. É um dos deuses da trindade hindu, aquele responsável pela destruição da criação para que algo possa ser criado novamente. Representa o movimento, a dança do universo.
- **Shruti:** vem da raiz *shru*, que significa escutar. *Shruti* é aquilo que foi escutado. Refere-se à tradição oral.
- **Siddha:** *yogi* que atingiu a realização ou perfeição espiritual.
- **Siddhis:** significa perfeição, e refere-se aos poderes de clarividência, clariaudiência, levitação, etc.
- **Sivananda:** (1887 – 1944) mestre de yoga contemporâneo e fundador da *Life Divine Society* e de alguns *ashrams* na Índia (Rishkesh, Trivandrum, etc.). Autor de diversos livros sobre yoga.
- **Smrti:** vem da raiz *smr*, que significa lembrar, aquilo que foi lembrado, ou memorizado. Refere-se à tradição escrita e seu objetivo é preservar o ensinamento védico. É composto de: *Shastras, Puranas, Itihasas, Agamas e Darshanas*.
- **Surya Namaskar:** significa saudação ao sol. É composto da seqüência de doze posturas (*asanas*).
- **Sutra:** significa cordão, aforismo. É um verso conciso e enigmático que aparece em grande parte dos textos filosóficos do hinduísmo.

- **Svadhya**: significa Auto-estudo e estudo das escrituras. Um dos cinco *nyamas*, isto é, observâncias ou deveres apresentados no *Yoga Sutra* de Patanjali.
- **Swami**: significa mestre de si próprio, ou ainda, aquele que percebeu todo seu potencial. É um título recebido por iniciação quando outro *swami* crê que seu discípulo mereça. Corresponde ao dia a dia da vida de um renunciante que vive de acordo com os princípios do yoga e do vedanta.
- **Swamiji**: forma carinhosa de chamar um *swami*.

## T

- **Tabla**: instrumento musical de percussão, muito tocado na Índia.
- **Tamas**: significa “escuridão”, imobilidade, inércia. Uma das três *gunas*.
- **Tamásico**: inerte, parado, que possui a natureza de *tamas*.
- **Tantra**: é o nome de um movimento filosófico e cultural embasada no yoga e no *Samkhya*.
- **Tapas**: refere-se à ascese, auto-superação, ao esforço sobre si próprio. Um dos cinco *nyamas*, isto é, observâncias ou deveres apresentados no *Yoga Sutra de Patanjali*.
- **Tattwa**: significa enumeração. É aplicado no sentido de enumerar as qualidades, partes, composição de algo.
- **Tcháí**: chá indiano feito com uma mistura de várias especiarias e leite.
- **Thirta**: significa peregrinação.

## U

- **Upanishads**: são obras hindus sagradas, em número de 108. Literalmente significa “sentado aos pés do mestre”.

## V

- **Vaishnava**: devoto de *Vishnu*.
- **Vedanta**: é uma combinação de duas palavras: *Veda* que significa conhecimento e *anta* que significa *a parte final* ou *a essência* dos *Vedas*. Trata-se de uma filosofia presente na parte dos *Vedas*. Uma das seis escolas filosóficas ou *darshanas* da Índia.

- **Vedas:** significa *aquilo que foi visto*. É a forma de literatura mais antiga da Índia e talvez da humanidade. São textos em sânscrito que foram revelados e constituem a base da tradição hindu.
- **Vipassana:** *Pasya* significa ver e *vip* significa especial, ou seja, ver de uma maneira especial; ver as coisas como elas realmente são. Refere-se à uma técnica meditativa.
- **Vishnu:** *o todo penetrante*; é um dos deuses da trindade hindu, aquele responsável pela conservação e sustentação da criação.
- **Vivekananda:** (1862-1902) Mestre contemporâneo de *Jnana Yoga*, e discípulo de *Ramakrishna*.
- **Vrtti:** significa turbilhão. Refere-se às modificações da mente.

## Y

- **Yamas:** controle, domínio. Refere-se às restrições presentes no código de ética do yoga. É o primeiro passo do *Ashtanga Yoga de Patanjali*.
- **Yantra:** significa instrumento ou suporte e são formas geométricas que representam simbolicamente algum aspecto divino ou alguma divindade.
- **Yoga:** significa união. Uma das seis escolas filosóficas ou *darshanas* da Índia.
- **Yoga Sutras:** obra atribuída a *Patanjali*, e composta de 196 aforismos que sistematizam o yoga.
- **Yogi:** praticante avançado de yoga. Nesta tese refere-se à todos os praticantes de yoga, tanto homens como mulheres, embora o termo *yogini* seja mais adequado para designar praticantes do sexo feminino.

# LISTAS

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Pirâmide alimentar vegetariana para orientação da dieta dos <i>yogis</i> .....	126
Quadro 2: Modelo teórico de trajetória de Corbin e Strauss (1991) .....	174
Quadro 3: Adaptação do modelo teórico de Corbin e Strauss (1991).....	184
Quadro 4: Tabela sobre o perfil dos entrevistados .....	191
Quadro 5: Tabela de identificação dos entrevistados. ....	193
Quadro 6: Definição do yoga em palavras e imagens . ....	241

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Vedas, escrituras sagradas hindus.....	12
Figura 2 – Selo de <i>Pashupati</i> , considerado uma das representações de Shiva.....	14
Figura 3 – Divisão da Literatura Sagrada Hindu.....	17
Figura 4 - Árvore do Yoga publicada pela Revista Super Interessante.....	26
Figura 5 – Representação dos oito passos do <i>Ashtanga Yoga de Patanjali</i> .....	38
Figura 6 – Representação dos <i>chakras</i> . ....	44
Figura 7 - Mapa da Índia: em destaque alguns dos pontos da minha peregrinação. ....	64
Figura 8 - Estação de trem em Haridwar.....	68
Figura 9 – Alimentação no ashram.....	70
Figura 10 – O rio Ganges .....	71
Figura 11 – <i>Puja</i> das crianças do <i>Parmath Ashram</i> . ....	72
Figura 12 – Meditação no rio Ganges. ....	74
Figura 13 – Saída da caverna onde <i>Vashishta</i> meditou.....	75
Figura 14 – Confluência do rio Alaknanda e Bhagirati, uma das origens do Ganges.....	76
Figura 15 – Peregrinação de Gaurikund até Kedarnath (15 km de subida).....	78
Figura 16 – Local onde meditamos nos Himalayas em Kedarnath. ....	79
Figura 17 – Os peregrinos. ....	80
Figura 18 – Templo de Hanuman em Kedarnath (Himalayas).....	82
Figura 19 - Almoço oferecido aos <i>sadhus</i> . ....	83
Figura 20 - Uma vaca numa loja: animal sagrado para os hindus.....	85
Figura 21 – Rio Ganges em Varanasi.....	86
Figura 22 - Meus pés em contato com a água do rio Ganges em Varanasi.....	87
Figura 23 – Eu com trajes indianos ( <i>sári</i> ) e o Taj Mahal ao fundo. ....	88
Figura 24 - Imagem de <i>Shiva</i> nas margens do rio Ganges. ....	90
Figura 25 - <i>Yogis</i> nas margens do rio Ganges. ....	96
Figura 26 – Imagem de alguns <i>yantras</i> na sala de yoga.....	98
Figura 27 – <i>Padmasana</i> ou postura de lótus e os <i>nadis</i> (canais de energia do corpo) .....	103
Figura 28 - Uma das praias do rio Ganges em Rishkesh.....	108
Figura 29 - Ruínas do ashram de Maharish Mahesh em Rishkesh.....	109
Figura 30 - SVYASA <i>University</i> .....	121
Figura 31- Prática de <i>Yogasana</i> pela manhã. ....	124
Figura 32 – Alunos e instrutores do curso de formação de professores de yoga. ....	128
Figura 33 - Entrada do Templo de Satya Sai Baba.....	141
Figura 34– Devotos meditando na prainha do <i>ashram</i> da Amma. ....	149

# SUMÁRIO

RESUMO.....	xi
ABSTRACT.....	xii
GLOSSÁRIO.....	xiii
LISTAS.....	xxv
INTRODUÇÃO.....	1
I - YOGA E HISTÓRIA: A VIAGEM NO TEMPO.....	7
1 - O QUE É YOGA?.....	7
1.1 <i>Cambaleando pelas origens</i> .....	9
1.2 <i>Diferentes caminhos e um único destino</i> .....	24
1.3 <i>O caminho do Ashtanga Yoga de Patanjali</i> .....	27
1.4 <i>A senda do Hatha Yoga</i> .....	38
1.4.1 <i>Outras trilhas</i> .....	47
1.5 <i>Mapeando alguns dos passos do yoga no Ocidente</i> .....	49
1.6 <i>Ampliar o olhar para contemplar o caminho</i> .....	53
II-YOGA E ÍNDIA: A PEREGRINAÇÃO.....	57
1 - VIAGEM À ÍNDIA.....	58
1.1 <i>Preparação</i> .....	60
1.2 <i>Com o grupo do Brasil: reconhecimento da Terra Mãe</i> .....	65
1.3 <i>No ashram do Dayananda: sussurros de um Rio Sagrado</i> .....	89
1.3.1 <i>- O curso de Iyengar Yoga</i> .....	93
1.4 <i>O mergulho no yoga: Polaridade X Unidade</i> .....	97
1.5 <i>A presença do yoga nas ruas e no trem</i> .....	112
1.6 <i>Formação oficial em yoga: tensão X conhecimento</i> .....	115
1.7 <i>Vipassana: Eu e o silêncio</i> .....	128
1.8 <i>No ashram do Swami Sivananda: Yoga Vacation</i> .....	134
1.9 <i>Seguindo os passos dos gurus</i> .....	138
1.9.1 <i>Satya Sai Baba</i> .....	138

1.9.2	<i>Amma, a “Mãe do abraço”</i> .....	145
1.9.3	<i>Paramahansa Nithyananda</i> .....	150
1.9.4	<i>O Yoga de Jesus</i> .....	155
2	<b>YOGA E ÍNDIA: REFLEXÕES SOBRE O CAMINHO PERCORRIDO.</b>	160
2.1	<i>Índia e eu: em busca da bem-aventurança</i> .....	164
III	<b>YOGA E CAMPINAS: DESVENDANDO CAMINHOS</b> .....	169
1	<b>O CONCEITO DE TRAJETÓRIA DE CORBIN E STRAUSS</b> .....	171
1.1	<i>A utilização do modelo original por outros autores</i> .....	176
1.2	<i>A construção de um novo modelo</i> .....	181
2	<b>ROTEIRO TRAÇADO</b> .....	186
3	<b>OS CAMINHANTES</b> .....	190
4	<b>SEGUINDO AS PEGADAS</b> .....	194
4.1	<i>Ponto de partida</i> .....	195
4.2	<i>Motivação</i> .....	198
4.3	<i>Primeiros passos</i> .....	200
4.4	<i>Oscilações</i> .....	202
4.5	<i>Paisagens</i> .....	207
4.6	<i>Singularidades do caminho</i> .....	211
4.6.1	<i>A aula de Hatha Yoga</i> .....	212
4.6.2	<i>Sadhana</i> .....	221
4.6.3	<i>Yoga e Saúde</i> .....	226
4.6.4	<i>Meditação</i> .....	227
4.6.5	<i>A falta de regulamentação da profissão</i> .....	229
4.6.6	<i>Espiritualidade</i> .....	232
5	<b>REFLEXÕES, PALAVRAS E IMAGENS</b> .....	239
	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	243
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	253

# INTRODUÇÃO

*Diga-me e eu esquecerei. Mostre-me e eu talvez lembre. Envolve-me e então eu aprenderei.*  
Confúcio

*Atha yoga nusasanam.* Esta frase em sânscrito pode ser traduzida como: *agora começa o yoga.* Este é o primeiro aforismo da primeira parte dos *Yoga Sutras de Patanjali* (FEUERSTEIN, 2006). Patanjali foi um sábio hindu que viveu em algum momento entre 200 a.C. e 200 d.C e ficou conhecido por ter compilado toda tradição do conhecimento oral do yoga no tratado escrito acima referido. Entretanto, a literatura védica sugere que o yoga é bem anterior aos *Yoga Sutras de Patanjali*.

O termo yoga não é novidade, entretanto, sua presença no ambiente acadêmico ainda é restrita. A prática do yoga no Brasil<sup>2</sup> cresceu muito nas últimas décadas mas poucas pesquisas acadêmicas foram realizadas sobre este tema. O yoga é filho da cultura oriental onde nasceu como uma prática filosófica. Subdivide-se em vários ramos,<sup>3</sup> e no Ocidente o *Hatha Yoga*<sup>4</sup> é o ramo mais amplamente divulgado. Aquela prática que comumente chamamos de yoga no Brasil, na verdade é na maior parte da vezes o *hatha*, a abordagem física desta filosofia.

Meu encontro com yoga aconteceu “por acaso”. Fui acompanhar uma amiga numa aula experimental de *Hatha Yoga* e me apaixonei. Após alguns poucos meses de prática eu já estava matriculada em um curso de formação e dois anos depois comecei a dar aula de *hatha* paralelamente à outra atividade profissional. Eu não tinha dúvidas que o yoga era meu caminho, mas o processo de ruptura com minha ocupação anterior foi longo e doloroso, tanto que adoeci. Depois de testar diferentes tratamentos médicos e terapêuticos que não surtiram efeito, felizmente o processo de cura foi iniciado através de uma ciência irmã do yoga, a medicina ayurvédica, e também da prática do *hatha*. Desde então o yoga passou cada dia mais a integrar minha rotina transformando-se em profissão, postura de

---

<sup>2</sup> Informações sobre a história do yoga no Brasil serão apresentados no primeiro capítulo.

<sup>3</sup> A descrição dos diferentes ramos será feita nos próximos capítulos.

<sup>4</sup> E também as ramificações que surgiram a partir deste.

vida e tema de pesquisa. Representa hoje o caminho que eu escolhi trilhar, e é sobre a experiência do yoga como caminho que este estudo se ocupa.

Antes de indicar o caminho percorrido nesta pesquisa parece relevante destacar uma de suas particularidades. É evidente que qualquer pesquisa acadêmica exige que o pesquisador se debruce sobre o assunto escolhido para que possa compreendê-lo. Entretanto, este objeto de estudo parece exigir um envolvimento ainda maior, já que o yoga surge como práxis<sup>5</sup>: uma filosofia nascida da experiência. Partindo do pressuposto que somente ao fazer uma reflexão aproximada do universo do yoga poder-se-ia alcançar a compreensão profunda deste tema, procurou-se nesse estudo respeitar sua qualidade de práxis. Assim, para refletir sobre o caminho do yoga foram privilegiadas a experiência da pesquisadora durante uma peregrinação à Índia somada a vivência de doze professores de yoga da cidade de Campinas.

A proposta deste estudo não foi demonstrar os efeitos da prática do yoga, nem listar os benefícios que este proporciona aos seus adeptos. Não era a intenção deste estudo investigar a origem histórica desta filosofia e nem apontar a prática do yoga como uma panacéia. No entanto foi feita uma breve discussão sobre estes assuntos ao longo do texto. A motivação inicial para realização dessa pesquisa nasceu da necessidade de entender o significado de praticar yoga e, embora tal meta possa parecer simples, não é. Para entendê-lo muitos vieses eram possíveis, mas optou-se pela compreensão proveniente da narrativa de pessoas que vivem e ensinam yoga diariamente: os professores de yoga.

O objetivo dessa pesquisa foi investigar a trajetória de doze profissionais de yoga e as implicações desta escolha na vida destes sujeitos, tendo como norte a trajetória da própria pesquisadora no caminho do yoga. Vale alertar o leitor que este texto sinaliza o rompimento das fronteiras entre os papéis de professora, praticante e pesquisadora de yoga. Talvez eu pudesse pesquisar o yoga como alguém que está distante dele, mas isso não teria sido possível; talvez pudesse também mesmo conhecendo-o por dentro usar uma “capa

---

<sup>5</sup> Práxis é entendida como uma ação que não separa a teoria da prática, são indissociáveis; refere-se ao exercício e a aplicação de uma teoria/filosofia no dia a dia.

científica” com fins de conhecê-lo, mas isto teria sido artificial; preferi, contudo, outra via: a de experienciá-lo como alguém de dentro, tentar conhecê-lo e explorar ao máximo o que só essa opção de análise me ofereceria.

Geertz (2000) indica que existem dois tipos de experiência de pesquisa: uma “experiência próxima” que se refere à existência de contato com as pessoas estudadas, e uma “experiência distante”, que se apóia no conceito dos especialistas e nos textos científicos. Segundo ele, a tarefa do pesquisador seria fazer a conexão entre esses conceitos de “experiência-próxima” e “experiência-distante”. Deste modo, sem me situar no pólo da ingenuidade completa ou da abstração desprovida da experiência, este texto representa uma reflexão sobre outras trajetórias, que não deixa de ser também uma reflexão sobre a trajetória da pesquisadora.

Com o intuito de investigar a trajetória dos profissionais de yoga em Campinas, algumas indagações nortearam este estudo: Como foi o primeiro contato destes profissionais com yoga? Por que escolheram o yoga como profissão? Qual a formação profissional e ocupação anterior deste professores? Como foi o processo de transição da ocupação anterior para o trabalho com o yoga? Como foi o processo de formação profissional em yoga, fizeram um curso ou são autodidatas? Há quanto tempo dão aula de yoga? Eles seguem alguma linha? Qual yoga eles ensinam nas suas aulas? O que mudou na vida destes a partir dessa escolha profissional? A prática de yoga transformou os hábitos diários deles? Eles praticam meditação? Qual a relação deles com a espiritualidade? A apropriação da prática do yoga no Brasil está sustentada por seus princípios filosóficos ou é reduzida à apenas algumas de suas técnicas?

Para responder a estas questões, e outras que surgiram no decorrer deste estudo, percorremos um caminho histórico, pessoal coletivo-profissional, e convidamos o leitor a caminhar conosco nas páginas seguintes. Para indicar os procedimentos metodológicos utilizados, este estudo apoia-se nas palavras de Minayo (2006) que explica que a construção metodológica abarca: uma discussão em função do caminho do pensamento que o objeto requer; uma apresentação de métodos, técnicas e instrumentos que devem ser utilizados

para responder as indagações da pesquisa; e a criatividade do pesquisador, em outras palavras, sua marca pessoal na forma de articular os dados. Essa autora define metodologia como o “caminho do pensamento” e o método como o próprio processo de desenvolvimento deste.

Assim sendo, optou-se pela utilização de uma abordagem qualitativa de pesquisa que busca compreender o fenômeno na sua profundidade, trabalhando com descrições, comparações e interpretações. A escolha pela metodologia qualitativa demonstra-se oportuna porque permite uma análise e uma interpretação profunda, descrevendo a complexidade do comportamento humano. Minayo (2006) aponta que a vantagem deste tipo de pesquisa é que este responde a questões mais particulares e opera com significados, motivações, aspirações, valores, crenças e atitudes, observando a realidade de forma complexa e contextualizada. Segundo ela, tal abordagem visa compreender a lógica interna de diferentes grupos em seus processos sociais e históricos: “o universo das investigações qualitativas é o cotidiano e as experiências do senso comum, interpretadas e reinterpretadas pelos sujeitos que as vivenciam” (MINAYO, 2006, p.24).

O método escolhido para coleta de dados foi a entrevista semi-estruturada. A entrevista é, de acordo com Haguette (1997, p.86), “um processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador, tem por objetivo a obtenção de informações por parte do outro, o entrevistado”. Minayo (2006) ressalta que além da fala, a entrevista deve ser acompanhada e complementada por informações provenientes de observação participante. Para garantir a fidedignidade dos dados, as entrevistas foram gravadas e depois de gravadas foram transcritas pela própria pesquisadora, somando aos dados da transcrição, o material que surgiu da observação. Após a transcrição, foi feita a análise dos discursos com o auxílio de um modelo de análise de trajetória construído a partir da revisão da literatura.

O título “Yoga: caminho sagrado” refere-se à adoção do yoga enquanto caminho e representa uma maneira de viver a vida amparada por princípios técnicos, filosóficos, éticos e espirituais. Para melhor refletirmos sobre este caminho, o texto foi dividido em três

partes. A primeira parte da jornada é um convite a uma viagem no tempo, percorrendo o percurso histórico desta tradição filosófica. Através da realização de uma pesquisa bibliográfica, representa a tentativa de reconstituição de alguns dos passos do yoga desde sua origem até os dias de hoje. Apresenta os oito passos do yoga de Patanjali e indica os diferentes caminhos que podem ser trilhados dentro desta senda, em especial o *hatha yoga*. Aponta também alguns passos do yoga no Brasil. A revisão bibliográfica realizada não teve a intenção de ser demasiadamente profunda, porque narrar uma caminhada de alguns milênios de idade com detalhes, por si só, constituir-se-ia numa tese completa. O intuito deste passeio histórico foi situar o leitor em relação à procedência e a jornada percorrida pelo yoga nestes milênios de vida, para que de posse deste conhecimento possamos melhor compreender o yoga nos dias de hoje.

Após percorrer os rastros históricos, a segunda parte do caminho foi trilhada na Índia e convida o leitor a viver o yoga no momento presente através da narrativa das experiências vividas. Retrata a imersão da pesquisadora no universo simbólico do yoga, narrando uma peregrinação pela terra mãe desta filosofia. Este capítulo representa a ruptura da idéia de que existe um lugar acadêmico e um pesquisador distante daquilo que ele pesquisa. Retrata as vivências provenientes do contato com esta filosofia e sua cultura distinta: seu vocabulário, seu modo de disciplinar o corpo e a mente, e seus rituais de limpeza e purificação. As fotos inseridas nesta parte da jornada buscam promover uma atmosfera contemplativa. Assim, a narrativa da viagem buscou oportunizar a compreensão do yoga enquanto filosofia de vida, evidenciando o conjunto de práticas que fazem parte deste universo, transformando a pesquisadora em um “laboratório experimental dos efeitos dessa filosofia”. Este mergulho proporcionou um novo olhar sobre o yoga que amparou o olhar direcionado à trajetória dos professores

A terceira parte do caminho narra a trajetória de doze professores de yoga da cidade de Campinas. Conta como os professores foram escolhidos e toda elaboração e desenvolvimento da pesquisa de campo, inclusive a construção de um modelo de análise de trajetória a partir de uma revisão sistemática da literatura. Os professores de yoga pertencem a um grupo profissional recente e pouco estudado, e nossa hipótese era de que

esta profissão representava uma ruptura biográfica na vida destas pessoas, modificando a relação destas com elas mesmas, com suas famílias e com a sociedade. Esta parte da jornada expõe todo o percurso percorrido para realização da pesquisa de campo e o que dela brotou. Representa um chamado para uma reflexão sobre as implicações desta escolha profissional.

A última parte do caminho é composta pelas considerações finais, momento no qual recuperou-se os aspectos mais marcantes desta caminhada histórica, pessoal e coletivo-profissional pela senda do yoga. Trata do desafio de traduzir em palavras a experiência de viver yoga, já que os conceitos desta abordagem filosófica são eminentemente práticos e se baseiam muitas vezes em experiências “extra-ordinárias”. Mais que conclusões, esta parte da jornada apresenta inquietações.

Antes de finalizar esta parte introdutória, parece relevante recuperar o título deste estudo: “Yoga: caminho sagrado”. Yoga foi o caminho escolhido para ser trilhado, mas onde está o sagrado? Qualquer tentativa de explicação breve sobre tal termo seria estéril. Para tentar compreender o aspecto sagrado deste caminho, convidamos o leitor a entregar-se à leitura das páginas que seguem. Boa caminhada. *Namaste*<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> *Namaste* pode ser tanto um cumprimento formal, cultural ou um ato de devoção. Vem do sânscrito e significa: “minhas saudações ou reverência a você”. *Namaha* também pode ser interpretado como “na ma” (não é meu). Tem um significado espiritual de negação ou redução do próprio ego na presença do outro. O significado espiritual é a divindade, o *Self* ou o Senhor em mim é o mesmo em todos. Reconhecendo esta unidade com o encontro das palmas das mãos, saudamos com a cabeça curvada à Divindade na pessoa que encontramos.

Retirado do site: <http://oppositeextremes.blogspot.com/2011/04/por-que-falamos-namaste.html>, em junho de 2011.

# I - YOGA E HISTÓRIA: A VIAGEM NO TEMPO

## 1 - O QUE É YOGA?

*Om Gam Ganapataye Namah*<sup>7</sup> Mantra hindu

*Yoga* é uma palavra masculina que provém da raiz sânscrita *yuj*<sup>8</sup> e pode ser compreendida como *união, junção, integração e conexão*. Como qualquer outra palavra, assume significados diferentes de acordo com o contexto em que é empregada. Pode ser entendido como a união da alma individual com o Absoluto (Deus) e também como um estilo de vida apoiado numa concepção filosófica e permeado por um conjunto de técnicas que conduzem o praticante a este estado de integração e conexão. Miranda (1979, p. 16) define yoga como um método integral que “(...) atinge, convoca, harmoniza, equilibra e aperfeiçoa todas as partes componentes do Ser”. Yoga representa tanto o caminho como o destino a ser alcançado: é técnica, filosofia e também um estado, uma meta. Como uma jornada de autoconhecimento oferece orientação e princípios práticos para que a união do ser com sua própria consciência espiritual aconteça. Packer (2009, p.22) destaca que:

Se há necessidade desta re-ligação é porque nos encontramos separados da Fonte Última, o Absoluto. Encontramo-nos num estado de dualidade, **imersos na identificação com aquilo que aparentamos ser, nossa personalidade**. O Yoga nos propõe o caminho de volta, de união, de reintegração com o Princípio Criador dentro e fora de nós mesmos (grifo meu).

A autora afirma que esse olhar direcionado para dentro somado à saída da consciência do estado de dualidade em busca da unidade diminui o espaço entre o ego e o Eu Superior, e recebe o nome de yoga. Como destino, yoga representa o alcance do estado de unidade com o Absoluto conhecido como *samadhi* que é a consciência da nossa realidade imutável:

---

<sup>7</sup> Os termos em inglês e em sânscrito desta tese são destacados em itálico. A tradução de tais termos está no decorrer do texto ou nas notas de rodapés. No caso dos termos em sânscrito, existe também um glossário. *Om Gam Ganapataye Namah* é um mantra de invocação à Divindade Ganesha, aquele que é o responsável pela remoção dos obstáculos do caminho. Ganesha é também a divindade de proteção dos artistas e escritores, sendo ele próprio reconhecido como o escritor de um grande épico hindu, o Mahabharata, ditado pelo sábio Vyasa, e que abordaremos ao longo deste capítulo.

<sup>8</sup> Significa: *unir, juntar, integrar, atar*.

A conceituação básica do yoga é que o homem, de origem e destino divinos, tem Deus dentro de si, sendo inútil estar a procurá-Lo fora sem que tenha antes O encontrado nas profundezas do próprio Ser (MIRANDA, 1979, p.16).

Patanjali, famoso sábio hindu, no seu segundo *Yoga Sutra*<sup>9</sup> afirma que “*Yogah citta vrtti nirodhah*”: “Yoga é a suspensão dos processos mentais” (HENRIQUES, 1984, p. 92). *Citta* refere-se à mente ou conhecimento, e *vrtti* ao modo de existir, de ser, portanto, *citta vrtti* pode ser entendido como “modo de ser do mental” ou “processos mentais”. *Nirodhah* é repressão, suspensão, controle e inibição, e *yogah* é a união, o estado de êxtase atingido pela diminuição dos pensamentos, mas também o caminho, a disciplina que nos leva a esse estado. Assim é tanto meio quanto fim. Como técnica o yoga ensina que embora os pensamentos ainda existam, eles não se confundem mais com o Ser, e assim as pausas ocasionais dos pensamentos podem levar o praticante ao entendimento da realidade através do estado de yoga: a conexão do intelecto pessoal com a inteligência universal, com Deus.

Neste primeiro capítulo, o intuito é ajudar o leitor a visualizar a trajetória do yoga desde suas origens. Para isso, apresentamos a síntese de alguns conceitos e princípios fundamentais que envolvem esta abordagem filosófica, destacando também alguns dos caminhos possíveis de serem seguidos, oferecendo uma atenção especial ao *hatha*, ramo do yoga mais divulgado no Ocidente. Através de um passeio histórico, procuramos demonstrar alguns dos primeiros passos dados pelo yoga no Brasil e finalizamos o capítulo, convidando o leitor a ampliar o olhar para contemplar o caminho do yoga. O desenvolvimento do texto deste primeiro capítulo esbarra na falta de consonância em relação às origens e conceitos que envolvem o yoga e aos limites que surgem da tentativa de entender de forma cognitiva uma filosofia que é essencialmente vivencial. Devido a estes fatores, sugerimos que a trajetória do yoga seja apreciada não apenas pela mente racional, mas também pelo coração e por todo seu ser.

---

<sup>9</sup> Tratado de yoga que será explicado posteriormente.

## 1.1 *Cambaleando pelas origens*

*Eu mesmo revelei este yoga imutável a Vivasvat. Vivasvat comunicou-o a Manu e Manu anunciou-o a Ikshvaku. Transmitido assim de um a outro, os régios videntes o aprenderam. Bhagavad Gita<sup>10</sup> 4: I-2*

A caminhada pelas origens do yoga começa com as palavras de Gulmini (in ROJO, 2006, p.23) que compara o yoga a um “velho sábio” que vindo de terras distantes torna-se nosso vizinho:

É, ao mesmo tempo, esquisito em seus trajes e admirável em seus gestos; atrai-nos com sua serenidade de quem já sabe as respostas, mas ao mesmo tempo não é de falar muito; e quando fala, às vezes fala em outra língua.

A autora acrescenta que o “velho sábio” foi gerado, criado e educado num outro mundo, muito diferente do nosso e do qual pouco sabemos. Entretanto, afirma que “todos que têm o prazer de conhecer este simpático velhinho saem por aí falando muito bem dele. Parece que ele tem o poder de melhorar a vida das pessoas que convivem com ele” (ibidem). A linguagem metafórica da autora ilustra muito bem com o que nos deparamos ao adentrar no universo do yoga, e nos ajuda na tentativa de acompanhar sua história. Escrever sobre a origem do yoga é um assunto polêmico, porque a maioria dos autores e estudiosos não possui uma opinião em comum sobre sua procedência, nem mesmo em relação às datas. Kupfer (2000, p.11) declara que

É árdua tarefa seguir a pista do Yoga ao longo do tempo, já que ele é certamente muito mais antigo que todos os registros que dele se conhecem. Falar sobre as suas origens é tão difícil quanto tentar explicar a origem do próprio homem.

Para entender a trajetória do yoga, o autor sugere que precisamos situar o contexto histórico em que este surgiu e ainda mais, nos aventuramos pela história da Índia antiga, pois segundo ele “a História do Yoga está ligada à História da Índia, como unha e carne” (op. cit., p.12). Feuerstein (2006) se refere à Índia como o berço da civilização urbana e criadora de ciência e de elementos que ainda hoje integram nosso cotidiano, e cita o yoga como um fóssil vivente, uma modalidade de espiritualidade arcaica. Kupfer (op. cit.) destaca que o caráter de oralidade dessa tradição filosófica (*parampara*) permitiu que o

---

<sup>10</sup> Trecho do diálogo entre Krishna e Arjuna sobre a origem do yoga, presente no Bhagavad Gita, épico hindu.

yoga sobrevivesse ao longo do tempo, apesar de fatores como a perda de documentos importantes e a dificuldade de localizar cronologicamente as personalidades históricas.

A aventura pelas origens do yoga, por si só, apresenta material suficiente para outro tema de doutorado, e não é objetivo deste estudo narrar com detalhes a história do yoga e muito menos argumentar sobre as diferentes hipóteses existentes em relação a tais raízes. A intenção é apenas informar o leitor que ainda hoje existe uma polêmica em relação à procedência do yoga. Interessante notar que, apesar da palavra yoga significar união, parece existir também uma falta de união entre os diversos grupos e modalidades de yoga. Uma complexidade de motivos pode compor este cenário, mas talvez parte desta divergência possa ter explicação na polêmica existente em torno destas origens, pois nada é consenso quando se trata da estirpe da filosofia do yoga.

Indianos defendem a nacionalidade do yoga enquanto ocidentais aventuram-se a elaborar teorias que tentam provar que o yoga não se originou na Índia, e sim foi levado para lá pelos arianos:

O que a tese da invasão ariana sustenta, *in brief*, é que tribos nômades bárbaras, provindas da estepe eurásiana, teriam penetrado por volta de 1500 a.C. pelo noroeste da Índia, arrasando a civilização que aí estava, escravizando os aborígenes e fazendo a cultura local regredir a formas larvais durante mais de mil anos (KUPFER, 2000, p. 89)

Segundo este autor, aceitar a teoria da invasão, aquela que em geral aparece nos livros de história, é acolher a idéia de que os *Vedas*, a literatura mais importante da Índia, teria sido elaborada por estes invasores e não por indianos. Esta hipótese é arguida, entre outros fatores, pela descoberta de achados arqueológicos recentes, que ligam a origem dos Vedas, assim como do yoga, a uma civilização que vivia no vale dos rios Indus e Sarawasti. Tais vestígios sugerem que, muito antes dos invasores aparecerem por lá, o yoga já era praticado, assim como outras técnicas avançadas que facilitavam a vida urbana. Siegel (2010) enfatiza que a primeira disputa no campo do yoga começa já na sua origem, e cita nomes de importantes sábios indianos que rejeitam a teoria da invasão ariana, alegando que tal hipótese tem um cunho colonialista, para justificar o domínio britânico na Índia.

Gulmini (in ROJO, 2006) na sua comparação metafórica do yoga com um velho sábio, aponta que é esperado que se tenha curiosidade de saber a data e o local do nascimento do yoga, mas que o tal “velhinho” não se lembra, pois alguns fatos da sua vida foram registrados, mas outros se perderam ao longo do tempo: “A tradição de seu povo costuma dizer que ele nunca foi nascido, nem morre de verdade” (op. cit., p.24, grifo meu). Os hinduístas reconhecem o yoga como um presente de Deus:

Por um lado a Bhagavad Gita (IV: 1) afirma que o deus Vishnu o transmitiu aos homens; por outro, e de acordo com as tradições paralelas, o deus Shiva é adorado como senhor do yoga e transmissor desse conhecimento aos homens (GULMINI, 2006, p.24).

A autora destaca que segundo a tradição da Índia, cada vez que o universo se extingue, divindades assumem a forma humana para ensinar novamente o conhecimento atemporal do yoga aos seres humanos. Neste estudo assumiu-se a versão da origem indiana desta prática e, embora haja diversos argumentos para embasar este posicionamento, não compete a este estudo apresentá-los neste momento. De qualquer forma, se algum dia for comprovado que o yoga foi mesmo trazido por outros povos, não há como negar que foi na Índia que tal filosofia encontrou o ambiente propício para se desenvolver e ganhar o mundo. Por isso, esta tese deteve-se na história do yoga a partir da Índia para o mundo.

Kupfer (2000, p. 13) alerta que antes de narrar a trajetória do yoga devemos considerar que ele é *práxis*, pois os primeiros *yogis* não fizeram nada mais do que reconhecer sua própria natureza, e no momento que surgiram condições favoráveis, eles desenvolveram o yoga de maneira sistemática. Segundo o autor, “Esta *práxis* nasce do inconformismo, da sede de transcender a miséria existencial inerente a todo ser humano, e de eliminar os intermediários entre si próprio e o sagrado” (op., cit., p. 14, grifo meu). Feuerstein (2006) destaca que este desejo de transcender a condição humana e de ir além da personalidade é uma aspiração tão profunda e antiga quanto a humanidade.

De acordo com Kupfer (2000, p.15), o yoga surgiu bem antes das suas filosofias especulativas: “Primeiramente existiu o Yoga; depois, seus apoios filosóficos”, e, portanto, o essencial do yoga é a prática. Segundo o autor, é provável que no início alguém tenha

feito isto por intuição ou necessidade, e esse primeiro *yogi* recebe, junto a mitologia, o nome de *Shiva*<sup>11</sup>. A fundamentação do yoga apareceria depois, com a necessidade deste *yogi* de explicar a sua vivência ao seu primeiro discípulo: “Nesse mesmo instante, surge também o sistema de transmissão do conhecimento ou sucessão discipular, chamado *parampara*” (op., cit., p15). É evidente, como aponta o autor, que durante o processo de transmissão do yoga ao longo do tempo, novas técnicas e experiências foram sendo incorporadas à fundamentação inicial, mas a essência continua a mesma: a busca da unidade, da união do ser com Deus.

Pesquisar as raízes do Yoga é estudar as origens da cultura indiana e, conseqüentemente dos *Vedas*, os mais antigos textos sagrados hindus escritos há alguns milênios de anos<sup>12</sup>. *Veda* vem de *ved* que significa ver e refere-se “aquilo que foi visto”, ao conhecimento acumulado pelos seres humanos. Tais escrituras são a base da cultura indiana e a mitologia sugere que os *Vedas* não tem idade certa, já que eles sempre existiram.

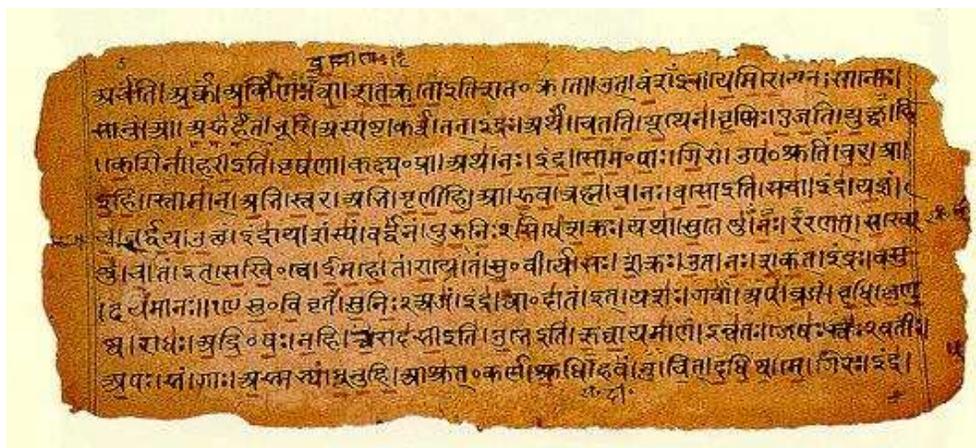


Figura 1 - Vedas, escrituras sagradas hindus<sup>13</sup>

<sup>11</sup> Kupfer explica que com o passar do tempo, *Shiva* passa a assumir muitos outros papéis na cosmogonia hindu.

<sup>12</sup> Optou-se por evitar ao máximo o uso de datas cronológicas já que estas não são consenso entre os diversos estudiosos da área consultados. É necessário advertir o leitor que as poucas datas cronológicas presentes ao longo do tempo devem ser consideradas como aproximações das datas reais, e não como verdade absoluta. Destaca-se mais uma vez, que não é objetivo deste estudo aprofundar-se nessa discussão histórica sobre a origem do yoga.

<sup>13</sup> Imagem retira do site <http://swayamonline.com/veda.htm> em maio de 2011.

Kupfer (2000) sugere que os *Vedas* não são apenas a forma de literatura mais antiga da Índia, mas também de toda a humanidade. Tais documentos sagrados não versam apenas sobre religião, mas sobre todos os assuntos que envolvem uma sociedade e uma cultura, como, por exemplo, a divisão do trabalho em diferentes categorias: *brahmane*: os professores e estudiosos das escrituras; *kshatrya*: os administradores, defensores e protetores do país; *vysya*: os comerciantes, agricultores e protetores das vacas; *sudhra*: os trabalhadores manuais e serviçais. Os *Vedas* dão suporte a toda tradição e cosmogonia indiana, dando origem ao bramanismo, hinduísmo, yoga, etc. Dividem-se em quatro grandes textos:

- *Rig Veda*: composto de orações e versos;
- *Yajur Veda*: descreve os sacrifícios;
- *Sama Veda*: contém os mantras, a sabedoria das canções;
- *Atharva Veda*: trata da sabedoria dos *atharvans*, contém instruções sobre o código social de conduta, cerimônias, etc., e é conhecido como *Brahma Veda*.

Sugere-se que a procedência dos *Vedas* esteja ligada àquela civilização que vivia às margens do rio *Indus* e do extinto rio *Saraswati*. Tal civilização teria vivido ao redor destes rios entre 7000 a.C. e 3000 a.C. Segundo Kupfer (2000), estudos feitos a partir de imagens de satélites revelam que catástrofes meteorológicas e geomorfológicas podem ter abalado tal civilização, como inundações sucessivas na bacia do rio *Indus*; uma seca de 300 anos que teria esgotado o rio *Saraswati*; e transformações de grande amplitude na crosta terrestre na região, devido a abalos sísmicos.

O autor destaca que muitos sítios arqueológicos foram encontrados ao longo do leito seco do *Saraswati*, rio importantíssimo no desenvolvimento da civilização védica: “Aparecem no *Rig Veda* nada menos que sessenta menções a este rio” (op. cit., p. 99). Tal seca pode ter ocasionado a declinação urbana causando a emigração destas populações para a planície do rio Ganges. Kupfer (2000) sugere que para nós, o importante é saber que esta coletânea de hinos compostos pelos *rishis*, e chamada de *Rig Veda*, faz referência a algumas técnicas do Yoga como: pranayamas, mantras, meditações, assim como apresenta

a descrição do corpo sutil e da *kundalini*, sobre os quais se baseiam a filosofia *tantra* posteriormente: “O *Rig Veda* respira Yoga em toda sua extensão” (KUPFER, 2000, p. 25).



Figura 2 – Selo de *Pashupati*<sup>14</sup>, considerado uma das representações de Shiva.

A história do yoga pode ser dividida em diferentes períodos: *Proto-Yoga*; *Yoga Pré-Clássico*; *Yoga Clássico*; *Yoga Pós-Clássico*; etc. O período correspondente ao *Proto-Yoga*, também chamado de período do *yoga arcaico ou védico*, estaria ligado aos *Vedas* e aos fragmentos históricos encontrados durante escavações como: pedras com gravuras e estatuetas. Além dos *Vedas*, as *Upanishads* merecem destaque na literatura sagrada hindu.

*Upanishad* significa “sentar aos pés do mestre” para ouvir seus ensinamentos, e representam uma coleção de estudos filosófico-religiosos compostos pelos rishis ao redor de 1900 a.C., mas que só foram fixados por escrito entre os séculos II a.C. e II d.C. Existem 108 textos localizados e publicados, e dentre eles os mais famosos: *Isha*, *Kena*, *Prasna*, *Mundaka*, *Mandukya*, *Sitareya*, *Taittiriya*, *Chandogya*, *Brihad Áraryaka*, *Maitrí*, *Yogatattwa*, *Svetasvatara* e *Katha*, sendo que segundo Kupfer (2000), as quatro últimas

---

<sup>14</sup> Selo descoberto em escavações arqueológicas nas ruínas de Moenjodaro e Harappa na Índia. Datado de meados de 2000 a.C., ilustra um ser em postura meditativa. Imagem copiada em abril de 2011 do site: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Asana>

tratam do Yoga. A diferença essencial apontada pelo autor entre o yoga dos *Vedas e Upanishads* é justamente o caráter prático que este assume. De acordo com Kupfer (2000), os textos mais antigos são metafóricos e não descrevem tanto as técnicas, diferentes dos mais novos que são descritivos e oferecem ao termo yoga uma conotação metodológica. A *Katha Upanishad*, por exemplo, apresenta uma linguagem simbólica na qual o homem é visto como o cocheiro que precisa controlar uma carruagem puxada por cavalos:

Saiba que o Ser é o passageiro; o corpo, a carruagem, que o intelecto é o cocheiro, e que a mente são as rédeas. Os sentidos, dizem os sábios, são os cavalos; as estradas por onde passam os labirintos do desejo. Quando todos os sentidos estão imóveis, quando a mente está em repouso, quando o intelecto não treme – esse, dizem os sábios, é o estado mais elevado. Essa serenidade dos sentidos e da mente foi definida como yoga. Aquele que a obtém liberta-se da ilusão (PACKER, 2009, p. 23).

Podemos perceber que nesta imagem: o corpo físico aparece como a carruagem, a consciência como o condutor, a mente como as rédeas, e os cavalos como os cinco sentidos e “Se as rédeas estiverem frouxas ou o cocheiro desatento, (o homem) não chegará a seu destino” (KUPFER, 2000, p.31). Analisando estas citações, podemos perceber que por trás da linguagem metafórica existe a indicação da necessidade de técnicas de controle do corpo, da mente e dos sentidos para alcançar o estado de yoga.

Gulmini (in ROJO, 2006, p.24) explica que a análise da etimologia da palavra yoga em português, nos leva a palavra “jugo” do latim *iungere, iugo*, que são correlatos da raiz sânscrita *yuj*: jungir, atrelar à, e assim, Yoga é tanto um “jugo” (um domínio que se exerce sobre algo, como o controle do cavalo atrelado à carroça), quanto uma “junção” (uma união, o atrelamento de uma coisa a outra). Kupfer (2000) também chama a atenção para o significado da raiz *yuj*, e sugere que o yoga, numa linguagem alegórica, pode ser entendido como manter os cavalos sob controle, e assim controlar o próprio destino.

Tal metáfora sugere que o Ser está além do corpo, da mente, dos pensamentos, dos sentidos e dos desejos, mas ao mesmo tempo todo este conjunto é a forma como ele se manifesta no mundo. Assim o Ser precisa estar desperto para informar ao cocheiro onde

deseja ir e este por sua vez precisa controlar as rédeas que dirigem os cavalos. Apesar do texto desta *Upanishad* não descrever técnicas, ele é bem elucidativo:

Quando os cinco sentidos e a mente estão parados, e a própria razão descansa em silêncio, então começa o caminho supremo. Esta firme calma dos sentidos chama-se Yoga. Mas deve-se estar atento, pois o Yoga vem e vai. (KUPFER, 2000, p 31).

Kupfer (2000, p.101) releva o peso que as tradições orais tiveram na Índia como:

As primeiras *Upanishads*, *Brahmanas* e *Aranyakas*, textos sagrados onde se assentam as bases do Yoga, que, junto com os *Vedas*, formaram o corpo da literatura revelada dos hindus, o *Shruti: revelação*.

Assim, além dos *Vedas* e *Upanishads*, o conhecimento sobre yoga provém também destes outros textos. É importante destacar o papel dos grandes épicos, como *Ramayana* e o *Mahabharata*, com o famoso *Bhagavad Gita* escrito por volta de 2000-1500 a.C. Estes épicos contêm ensinamentos de *Karma*, *Jnana* e *Bhakti* yoga e caracterizam o segundo período chamado de *Yoga Pré-Clássico*. Siegel (2010) aponta nos seus estudos que até os dias de hoje estes textos do período *Pré-Clássico* fazem parte da formação dos *yogis*. Durante entrevistas feitas com professores de yoga da cidade de São Paulo, ela observou a importância dessa literatura para formação destes profissionais, e um dos textos principais do yoga *Pré-Clássico* citado por eles foi o *Bhagavad Gita*.

HINDUÍSMO	Shruti	Vēdas	Rig Vēda Sama Vēda Yajur Vēda Atharva Vēda	Mantras Brahmanas Aranyakas Upanishads (Yoga Upanishads: Mairi Up., Yogatattwa Up., Yogaehara Up., Yogakundalini Up., Dhyānabindu Up., Nādatbindu Up., Ksūrika Up., Kathaka Up.)
		Smṛiti	Dharma shāstras	
	Smṛiti	Itihāsas	Mahā Bhārata (do qual faz parte o Bhagavad Gītā) Rāmāyana	
		Purānas	Shiva Purāna, Vishnū Purāna, Brahma Purāna, Brahmānda Purāna, Skānda Purāna, Linga Purāna, Agni Purāna, Naradiya Purāna, Padma Purāna, Gāruda Purāna, Varaha Purāna, Bhagavata Purāna, Brahmaivaivarta Purāna, Markandēya Purāna, Bhavishyat Purāna, Vamāna Purāna, Kūrma Purāna, Matysa Purāna, etc.	
		Āgamas	Vaishnas (vishnuistas) Shaivas (shivaistas) Shaktas (shaktistas)	
		Darshanas	Yōga e Sāmkhya	
			Vēdānta e Mimānsa	
		Nyāya e Vaishēshika		

Figura 3 – Divisão da Literatura Sagrada Hindu<sup>15</sup>.

Após o momento *pré-clássico*, é inaugurado o período do *Yoga Clássico*, o tempo da literatura *Smṛiti*, que se refere à *memória*. É composta por textos que foram memorizados ao longo dos milênios. Kupfer (2000) aponta que tal período foi marcado pela definição do que é ainda hoje a base do hinduísmo e da moderna nação indiana:

O rio Ganges foi testemunha do surgimento dos códigos de lei (*dharma*), o sistema de *castas*, os seis sistemas ortodoxos de filosofia (*darshanas*) e numerosos *Shastras* (escrituras), como os *Tantras*, *Āgamas* e *Samhitas*, que deram início ao período chamado *Smṛiti* ("memória") da tradição (op. cit., p. 101).

<sup>15</sup> Figura retirada do site: [http://www.cao.pt/surya/js\\_29\\_1.htm](http://www.cao.pt/surya/js_29_1.htm) em maio de 2011.

Este período é marcado também pelo *Yoga Sutra* de Patanjali, sábio conhecido como pai do yoga. Apesar de receber tal título, podemos notar, através da história, que Patanjali não criou o yoga, mas foi ele o responsável por sua compilação:

Ele reuniu experiências e conhecimentos de outros praticantes e adaptou-os aos seus próprios, sistematizando suas instruções em duas partes, a primeira chamada *Krya* yoga, que seria o yoga preliminar, e a segunda parte chamada de *Ashtanga* ou yoga dos oitos membros (SIEGEL, 2010, p.26)

Além do yoga, o hinduísmo admite a existência de outras cinco escolas filosóficas ou diferentes pontos de vistas para interpretar os *Vedas* (KALYAMA, 2009). Segundo Kupfer (2000, p.42) “os sistemas filosóficos que explicam o sentido da existência do ser humano e do cosmos recebem o nome genérico de *darshana*”. *Drsh* significa ver, contemplar, compreender e refere-se a um ponto de vista, compreensão e visão, que tem como meta libertar o ser da ignorância. Assim, os *darshanas* em números de seis são:

- *Nyaya Sutra* de Gautama;
- *Vaisheshika* de Kanada;
- *Samkhya* de Kapila;
- *Yoga* de Patanjali;
- *Purva Minansa* de Jaimini;
- *Uttara Minansa* de Badarayana (mais conhecida como *Vedanta*)

Yoga adquire nesse período o status de escola filosófica, apresentando-se como um dos seis *darshanas* ortodoxos do hinduísmo. Segundo Packer, o ponto em comum das seis escolas são conceitos como: *karma*, reencarnação, *dharma*, imortalidade da alma e libertação (*moksa*). O diferencial do yoga é o fato de apresentar-se como um caminho que busca através de princípios técnicos reintegrar o ser ao *Purusha*, a unidade original. Segundo Kupfer, “seus ensinamentos são somente acessíveis através da práxis: o *yogi* deve por sob o jugo seu corpo, sua psique e sua consciência a fim de libertar o *Purusha*” (2000, p. 24, grifo meu). Para isso, o yoga apresenta técnicas que exigem do *yogi* disciplina e paciência.

Este autor agrupa as seis escolas em pares e alerta que Yoga e *Samkhya* são dois caminhos de conhecimento complementares e não podem ser vistos de forma separada. Segundo Feuerstein (2006) a filosofia *Samkhya* trata da classificação dos vários princípios (*tattwa*) ou categorias da existência. De acordo com Henriques (1984, p.55) o termo *Samkhya* pode ser tomado em vários sentidos:

Sua raiz tem a ver com a palavra "número", adquirindo a partir daí o significado de "enumeração" e "classificação perfeita". A "classificação" aqui entendida deve ser a complexa cosmogonia *Samkhya*, que toma o universo como o desenvolvimento de vinte e quatro princípios. Todos estes princípios surgem de um dualismo fundamental entre *Purusha* (espírito) e *Prakriti* (matéria).

Embora alguns estudiosos apontem diferenças entre estas duas escolas, já que o *Samkhya* possui a priori uma abordagem filosófica ateuista e o yoga não, Henriques (1984, p.56) acredita que o *Samkhya* não é completamente ateu. Segundo ele, nos textos mais antigos a idéia de Deus era contemplada. O *Samkhya* é um sistema filosófico dualista que foi fundado por Kapila e diferencia o Ser Espiritual (*Purusha*) da Natureza, matéria (*Prakriti*). A partir dessa diferenciação explica a criação do mundo e dos vinte e quatro princípios (*tattwa*) que surgem:

- *Mahat* (energia indiferenciada);
- *Buddhi* (intelecto, intuição);
- *Ahamkara* (ego);
- *Manas* (mente);
- *Jnanêndriyas* (órgãos dos sentidos): *Shrotra* – Audição; *Ghrana* – Olfato; *Chakshu* – Visão; *Rasana* – Paladar; *Sparshana* – Tato;
- *Karmendriyas* (faculdades da ação): *Vak* – voz; *upashtha* – órgãos reprodutores; *Payu* – órgãos excretórios; *Pani* – mãos; *Pada* – pés;
- *Tanmatras* (aspectos dos elementos sutis): *Shabda* – som; *Gandha* – odor; *Rupa* – forma ou cor; *Rasa* – sabor; *Sparsha* – toque;
- *Mahabhuta* (cinco elementos mais densos): *Akasha* – éter; *Vayu* – ar; *Agni* – fogo; *Apas* – água; *Prithivi* – terra.

O *Samkhya* oferece assim o complemento metafísico ao Yoga, que por ser estritamente prático, não possui uma cosmogonia própria<sup>16</sup>. Kupfer (2000, p. 48) entende o Yoga como a técnica que permite percorrer o caminho contrário do *tattwa*, pois parte do denso (corpo físico) para chegar ao sutil (*Purusha*): “a libertação alcançada através do yoga consiste em superar a identificação com o *Ahamkara* (ego), reconhecendo o *Purusha* como sua própria natureza”.

Henriques (1984) aponta que a diferença fundamental é que enquanto o *Samkhya* e o *Vedanta* têm a percepção da verdade apoiada no discernimento (*viveka*), o Yoga apóia-se na experiência do êxtase (*samadhi*), que segundo Kupfer (2000, p.43) consiste em: “abolir a consciência profana em benefício de outra consciência superior (*buddhi*) e, através dela, absorver-se no *Purusha*, o Si, Princípio Consciente”. Apesar de qualquer diferença que possa existir entre o *Samkhya* e o Yoga, é consenso dos diversos autores que tais escolas se completam mutuamente. No Mahabharata está escrito: "Não há conhecimento como o *Samkhya*, não há poder como o Yoga." (HENRIQUES, 1984, p.57). Assim, apesar da presença do yoga nos *Vedas*, *Upanishads* e nos grandes épicos, e do reconhecimento do *Samkhya* como sua filosofia complementar, Patanjali é reconhecido como o grande compilador do yoga: o sábio responsável por organizar todo conhecimento num único documento, chamado de *Yoga Sutra*<sup>17</sup>.

Entretanto, apesar dessa ligação entre *Samkhya* e Yoga, Kupfer (2000) sugere também a influência que o *Vedanta*, outra das escolas filosóficas hindus, teve sobre o yoga, principalmente com a expansão do mesmo durante o século VIII. Com uma visão não dualista, esta escola percebe o mundo “como o experimentamos” como ilusão (*maya*). Discorre ainda sobre a existência de um princípio espiritual real (*Atman*), e propõe que o segredo da libertação é desvendar o véu de *maya* para realizar *atman*. Adi Shankaracharya, o mestre mais conhecido desta filosofia, foi responsável pela ressurreição do bramanismo,

---

<sup>16</sup> Apesar dessa diferença estrutural, as bases filosóficas de ambos estão presentes no *Rig Veda*. Henriques (1984) afirma que encontramos no *Rig Veda*, no Mahabharata, e nos *Upanishads* o fundo comum que originou os três principais sistemas ortodoxos: o *Samkhya*, o *Yoga* e o *Vedanta*.

<sup>17</sup> O *Yoga Sutra* de Patanjali será explicado melhor no ítem 3: Indicando alguns conceitos.

criando a ordem do *swamis*. Kupfer acredita que a influência desta escola deu uma coloração ainda mais espiritualista para o yoga.

O período clássico é marcado assim, por Patanjali, de quem não se sabe muito a respeito, e especula-se que tenha vivido em algum momento entre o século II a.C. e século II d. C. O *Yoga Sutras*, por ele sistematizado, é composto de 196 aforismos e está dividido em quatro capítulos:

- *Samadhi Pada* ou caminho da iluminação é composto por 51 aforismos sobre como atingir *samadhi*, o estado de êxtase através da concentração da mente;
- *Sadhana Pada* ou caminho da prática é composto por 55 aforismos sobre a via, ou seja, os meios para realização de yoga;
- *Vibhuti Pada* ou caminho dos poderes é composto por 55 aforismos sobre os poderes que provêm da prática do yoga;
- *Kaivalya Pada* ou caminho da libertação é composto por 34 aforismos sobre a libertação do ser.

A primeira parte do *Yoga Sutras* é chamada de *Krya Yoga* ou yoga preliminar. O objetivo desta parte é purificar o ser e para isso Patanjali sugere a prática de: *Tapas* (austeridades); *Swadhyaya* (auto-estudo); e *Ishvara Pranidhana* (Entrega a Deus).<sup>18</sup> A segunda parte é chamada de *Ashtanga Yoga* ou yoga dos oito membros e esse método de auto-realização é composto pelos seguintes passos:

- *Yamas* – ética, restrições;
- *Nyamas* – disciplina, deveres;
- *Asanas* – posturas, domínio psicofísico;
- *Pranayama* - técnicas respiratórias, domínio da energia vital ou *prana*;
- *Pratyahara* – abstração ou recolhimento dos sentidos;
- *Dharana* - concentração;
- *Dhyana* - meditação;

---

<sup>18</sup> Explicarei melhor estas três práticas posteriormente.

- *Samadhi* – êxtase; iluminação ou estado de supra consciência.

Faremos uma breve pausa na reflexão sobre este *Período Clássico*, e conseqüentemente sobre o *Ashtanga Yoga* de Patanjali, para retomá-los mais adiante. Retornando a trajetória do yoga, ao *Período Clássico* seguiu-se o *Pós-Clássico* caracterizado por: textos tântricos (*Ágamas, Tantras e Shastras*); pelas *Puranas* (enciclopédicas da sabedoria tradicional: como o *Bhagavata-Purana, Shiva Purana*, etc.); e por textos de *Hatha Yoga* (*Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita e Shiva Samhita*); entre outros.

O *Tantra* caracteriza-se por um movimento filosófico de origem também controversa. Segundo alguns historiadores ele ressurgiu por volta do século IV d.C., influenciando os modos de pensar e agir dos indianos, embora não tenha sido reconhecido como uma filosofia ortodoxa hindu. Ele apresenta similaridades com a cosmogonia *Samkhya* e baseia-se na união dos opostos, através dos princípios *Shiva e Shakti*, que poderíamos comparar com *Purusha e Prakriti*. Juntamente com o *Tantra* ressurgem muitos conceitos ligados a fisiologia sutil do ser, como *chakras, nadis e kundalini*.

O *Tantra* foi um grande influenciador do *Hatha*, tanto que Kupfer (2000, p.52) refere-se a esta linha do yoga como “filho do *Tantra*” e explica: “A partir da ‘descoberta’ do corpo (no *Tantra*), elabora-se uma série de tecnologias (técnicas) que se apóiam nele para alcançar o estado de transcendência”, transformando o corpo humano num microcosmo, como sugere, de forma metafórica, o *Gandhara Tantra*:

Aqui mesmo (nesse corpo) estão o *Ganges, Prayaga e Varanasi*, o sol e a lua (isto é, o masculino e o feminino) e os lugares sagrados... Não existe outro lugar de peregrinação nem morada de felicidade semelhante ao meu corpo. Em verdade, o *yantra*, que é próprio corpo, é o melhor de todos os *yantras* (KUPFER, 2000, p.33).

É no período pós-clássico que o *Hatha*, o yoga mais conhecido no Ocidente, aparece nas escrituras, e o esforço corporal torna-se um atalho para auto-realização do Ser. Siegel (2010) lembra-nos que durante o período do yoga clássico de Patanjali:

(...) as posturas físicas tinham o cunho mais meditativo e não há menção das muitas e variadas posturas (*asanas*) que se conhecem hoje e que foram surgindo posteriormente, com o movimento dos *Siddhas* (realizados ou perfeitos).

As escolas consideradas as mais importantes do *Hatha* são as *Nathas* e *Maheshvaras*, e o criador mítico desse ramo é Goraksha Natha, que se supõe ter vivido entre os séculos IX e XII d.C., o que torna esta linha bem recente se comparada à origem do yoga. As obras mais importantes do *Hatha* são *Hatha Pradipika* escrito por Svatmarama no século XV, *Shiva Samhita* de autoria desconhecida e publicado por volta do século XVI e *Gheranda Samhita*, que aborda os ensinamentos de Gheranda a um dos seus discípulos, escrito no século XVII.

Após esse período, alguns autores declaram a existência do *Período do Yoga Moderno*. Siegel (2010) cita como exemplo desse período o *Raja Yoga* do Swami Vivekananda, o *Yoga Integral* de Sri Aurobindo, entre outros. A autora sugere ainda a existência do *Yoga Pós-Moderno*, composto por “subtipos do yoga”, os quais excluem elementos fundamentais da filosofia como, por exemplo, a supressão do sentido espiritual da prática e da observância dos yamas e nyamas. Segundo ela, “são desdobramentos do yoga, mas não o yoga em si” (SIEGEL, 2010, p.42).

Antes de finalizar a caminhada pelas origens do yoga, destaco a complexidade que é tratar das raízes desta filosofia milenar, seja por sua ancestralidade, seja pelo caráter de oralidade dos seus primeiros textos, seja por disputas políticas ou nacionalistas. Espero que este breve histórico tenha ajudado o leitor a situar o yoga como uma filosofia que já estava presente nos *Vedas*, nas *Upanishads*, dentre outros antigos textos, e nos grandes *Épicos*, como no *Mahabharata*; e que posteriormente foi sintetizado e organizado por Patanjali nos *Yoga Sutras*, tendo como base teórica a filosofia *Samkhya*, mas sofrendo influência também, do *Vedanta* de Shankaracharya.

É relevante lembrar que Patanjali não se ocupou em descrever postura alguma além de *asanas* meditativos. O *Hatha*, aquele yoga que privilegia a dimensão psicofísica do ser através da prática das mais variadas posturas e técnicas respiratórias, só apareceu bem mais

tarde por influência do Tantrismo, quando o corpo passou a ser visto como um atalho para iluminação. Foram os *siddhas* (realizados) que divulgaram o *Hatha*, por volta do início do século IX. Antes de nos aprofundarmos na senda do *Hatha*, citaremos alguns dos diferentes ramos do yoga.

## 1.2 *Diferentes caminhos e um único destino*

*Todo objetivo do yoga resume-se, portanto, em fazer revelar-se aquela parte divina. Caio Miranda*

Segundo Packer (2009, p.19), “Muitos são os caminhos de se estabelecer a união com o Divino, e cada peregrino necessita encontrar um caminho que faça diferença no seu processo”. A autora afirma que o yoga é um caminho de libertação que abrange a complexidade do ser humano: aspectos físicos, emocionais, mentais, energéticos e espirituais. Miranda (1979) cita três formas básicas de yoga:

- O *Bhakti* ou yoga da devoção, que ele denomina de “Caminho do Coração”, descrevendo-o como um yoga empírico que tem por base o Amor, a devoção;
- O *Jnana* ou yoga do discernimento, que ele denomina “Caminho do Olho” composto por um estudo aprofundando sobre a Real constituição do homem (física, mental, emocional e espiritual);
- O *Karma* ou yoga da ação, baseado na idéia de agir seguindo os valores divinos e sem se preocupar com o resultado (ganhos ou perdas).

Kupfer (2000) alega que já nos tempos védicos, no yoga pré-histórico ou proto-yoga podemos distinguir quatro tipos de yoga: “um yoga marcado pelas técnicas ascéticas, um yoga devocional, uma forma de yoga do conhecimento e outro que se caracterizou pelo aspecto mágico” (2000, p. 24). Feuerstein (2006) descreve oito tipos de yoga: *Raja*, *Hatha*, *Jnana*, *Bhakti*, *Karma*, *Mantra*, *Laya* e o *Yoga Integral* do Sri Aurobindo. Este autor enfatiza a importância do yoga na história de toda espiritualidade indiana, pois acredita que este é o grande responsável pela interiorização dos rituais. Abordando os diferentes tipos de yoga Kupfer (2000) destaca as *Upanishads* tardias, que por serem mais descritivas,

representam um manual de instruções do yoga, descrevendo *asanas*, *mudras* e *pranayamas*, assim como quatro tipos de yoga: *Mantra*, *Laya*, *Hatha* e *Raja*.

O *Mahabharata* aponta o yoga envolto por uma pluralidade de significados como: método, renúncia, meditação, atividade e força. Kupfer identifica pelos menos dois tipos diferentes de yoga neste *shastra* e Swami Sarvabhutananda<sup>19</sup> entende yoga como um estilo de vida e segundo ele, só existem dois tipos de yoga: *Karma* e *Jnana Yoga*. O *Karma* seria àquele destinado a todas as pessoas e o *Jnana*, o yoga restrito aos *sannyasis* (renunciantes). Packer (2009) aborda sete ramos principais, sendo que os seis primeiros coincidem com os de Feuerstein e o sétimo ela aponta como *Kundalini Yoga*. Siegel (2010) relata que “é difícil saber quantos tipos diferentes de yoga existem, mas todos contêm algo dos oitos passos clássicos ou são variações sobre o mesmo tema”. Alguns *yogis* contemporâneos identificam como quatro os ramos principais:

- *Bhakti* (devoção);
- *Karma* (ação);
- *Jnana* (conhecimento);
- *Raja* (Yoga Real), sendo que o *Hatha* faria parte deste ramo.

Outros autores citam muitas outras modalidades como: *Tantra*, *Japa*, *Mantra*, *Krya*, *Laya* e *Nidra*. McCall (apud Siegel, 2010) alerta para o fato de que muitas escolas transformam “termos yóguicos” em marcas, como seria o caso do *Kundalini Yoga*. Tal autor considera que muitos dos ramos que existem atualmente, são na verdade diferentes estilos do *hatha*, como por exemplo, *Iyengar*, *Ashtanga Vinyasa* e *Kundalini*. Na tentativa de visualizarmos essa diversidade de ramos, apresentamos a figura abaixo:

---

<sup>19</sup> Palestra realizada no Instituto de Yoga Isvara de Campinas em junho de 2011.

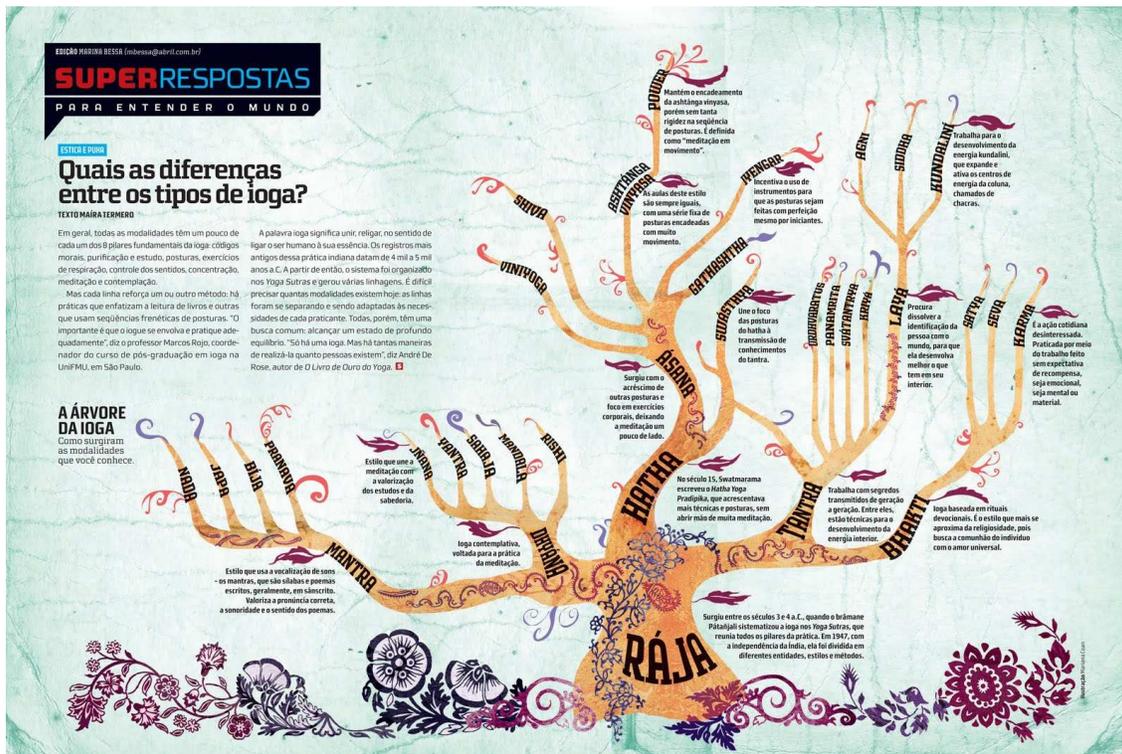


Figura 4 - Árvore do Yoga publicada pela Revista Super Interessante<sup>20</sup>.

A figura ilustra o *Raja Yoga* como a raiz de cinco ramos maiores (*Mantra*, *Dhyana*, *Hatha*, *Tantra* e *Bhakti*) que se subdividem em vários outros. Como quase tudo no campo do yoga, em relação aos ramos, tipos e subtipos não há consenso. Entretanto, olhando para os diferentes caminhos, pelo menos em termos teóricos, um fator parece persistir: sejam quantos forem os ramos de yoga, todos têm a mesma finalidade: despertar a consciência do Ser em busca da unidade divina.

<sup>20</sup> Imagem publicada pela Revista Super Interessante em 2008.

### 1.3 O caminho do *Ashtanga Yoga de Patanjali*.

*Todavia, só me interessam os passos que tive de dar na vida para chegar a mim mesmo. Hermann Hesse*

Trataremos agora do *Raja Yoga de Patanjali* ou *Ashtanga Yoga* presente no *Yoga Sutras*. É um método de auto-realização composto por oito passos. O primeiro passo é *Yama*, palavra sânscrita que significa “morte literal”, e refere-se a refreamento, controle, domínio e autodestruição das barreiras que dificultam a consciência *yogi*. Os *Yamas* são conhecidos como restrições e abstenções, e pretendem purificar o praticante e prepará-lo para os estágios seguintes, através do controle dos impulsos. São em número de cinco:

1. *Ahimsa* que significa não-violência, isto é, evitar qualquer ação que cause danos a outros seres, ou ainda, não infligir aos outros o que não queremos padecer. Implica respeito incondicional a toda e qualquer forma de vida (homens, animais, plantas), causando o mínimo possível de danos, considerando que a violência pode acontecer de forma ativa (quando causamos os danos) ou de forma passiva (quando não evitamos que o dano ocorra e somos condescendentes). A violência em questão não é só física, mas também mental, emocional, moral, etc. Vale alertar ainda que violência física, não refere-se apenas a atos de agressão como bater, matar, etc., mas também se considera violência física com seu próprio corpo, por exemplo, hábitos alimentares que causam prejuízos à sua saúde. É pelo voto de *ahimsa*, de não - matar, que muitos *yogis* se tornam vegetarianos. No *Yoga Sutra* II-35 de *Patanjali* (HENRIQUES, 1984, p. 170) está escrito “*Ahimsa – pratishthayam tat – samnidhau vairatyagah*”: estando (o *yogi*) firmemente estabelecido na não violência, a hostilidade em (sua) presença deixa de existir.

2. *Satya* significa falar a verdade e implica a busca da coerência entre pensamentos, palavras e atos, evitando a falsidade em todas suas formas, tanto nas relações do *yogi* com as pessoas, quanto dele consigo mesmo. *Satya* é procurar sempre a verdade, independentemente de onde essa busca possa nos levar, sendo necessário, porém, considerar o que falamos, como falamos, e como isso afeta os outros, pois *Satya* não deve entrar em conflito com *Ahimsa*. Assim, a palavra pronunciada com o propósito de comunicar o próprio pensamento a outrem é verdadeira, desde que não engane ou

confunda. Além disso, a palavra deve pronunciar-se não para ferir, mas para beneficiar, porque, se ferir, não produzirá harmonia, apenas sofrimento. Devemos lembrar que a verdade se identifica com o bem, e toda verdade que, quando dita, se transforma em mal deve ser silenciada, mas jamais falseada: o silêncio predomina perante as palavras. No *Yoga Sutra* II-36 de *Patanjali* (HENRIQUES, 1984, p. 170) está escrito “*Satya pratishthayam kryá – phaláshrayatvam*”: quando ele (o yogi) se estabelece na veracidade (Satya), o fruto resulta imediato a ação.

3. *Steya* significa roubar e *Asteya* é o oposto, refere-se a não-roubar, não-cobiçar ou invejar bens ou conquistas de outrem. Pretende eliminar totalmente o impulso de apoderar-se não só de objetos, como também de idéias, pessoas, tempo, não invadindo o espaço do outro, nem mesmo em pensamento. Sobre roubo de idéias, Henriques (1984, p.174) aconselha: “(...) todas as aquisições intelectuais devem ser repensadas, de modo que se tornem patrimônio próprio e não alheio”. Além disso, deve-se obter e usar somente o necessário, evitando o supérfluo, porque qualquer tipo de acúmulo é considerado roubo. Existe uma frase famosa de *Mahatma Ghandi*, na qual ele afirma que todo aquele que tem mais do que precisa pode ser considerado um ladrão. Daí busca-se viver de acordo com uma ética de simplicidade. No *Yoga Sutra* II-37 de *Patanjali* (HENRIQUES, 1984, p. 170) está escrito “*Asteya pratishthayam sarva – ratnopasthanam*”: estando (o yogi) firmemente estabelecido na honestidade, todas as espécies de gemas<sup>21</sup> apresentam-se.

4. *Brahmacharya* é uma palavra composta da raiz “*char*”, que significa mover-se, e a palavra *Brahma*, que significa verdade essencial, e corresponde ao aspecto da trindade hindu responsável pela criação. Podemos entender *Brahmacharya* como um movimento em direção ao essencial, de viver no caminho com *Brahma*, reconhecendo que nossa energia de vida é preciosa, e que devemos conservá-la e canalizá-la para nossa jornada de autoconhecimento. É também usado em termos de abstinência sexual, e significa o não desvirtuamento da sexualidade, podendo ser interpretada tanto como a total e absoluta abstinência sexual quanto como a não dissipação da energia através do orgasmo. Em ambos os casos pretende-se, por meios diferentes, refrear a energia geradora, a fim de reservá-la

---

<sup>21</sup> Gemas: brotos, frutificações. Neste caso, refere-se aos benefícios da prática da honestidade

para a evolução espiritual. Busca-se a conservação desta força para aumentar o potencial energético do *yogi* e sua capacidade de concentração mental. Especificamente, *Brahmacharya* sugere que devemos formar relacionamentos que nos façam entender as verdades mais nobres. Isso torna o praticante vitalizado, forte e saudável. No *Yoga Sutra* II-38 de *Patanjali* (HENRIQUES, 1984, p. 170) está escrito “*Brahmacharya- pratishthayam virya-labhad*”: estando (o *yogi*) firmemente estabelecido na continência sexual, o vigor é adquirido.

5. *Aparigraha* significa não-possessividade, não-apego, e pode ser traduzido como generosidade e desapego em relação não apenas aos bens materiais, mas também às relações afetivas. É o abandono do sentimento de posse e da ânsia pela conquista e manutenção de bens, ou seja, trabalhar para viver e não viver para trabalhar. É a busca por uma vida de simplicidade, de doação, o que não significa que seja contra posses, e sim contra o sentimento de posse e a escravidão aos bens materiais. Busca a libertação dos elos emocionais com pessoas e coisas. Afirma-se que quem desenvolve *Aparigraha*, atinge a faculdade de clarividência e acredita-se que à medida que passamos a compreender que tudo no universo é compartilhado em algum nível, e que não estamos separados das pessoas, da natureza e do mundo, a identificação apenas com a propriedade pessoal começa a ser amenizada. No *Yoga Sutra* II-39 de *Patanjali* (HENRIQUES, 1984, p. 170) está escrito “*Aparigraha- sthairyam janma – kathamtasambodhah*”: quando ele (o *yogi*) se estabelece na não possessividade, adquire o conhecimento do porquê do nascimento.

*Nyama* é o segundo passo do *Ashtanga Yoga de Patanjali* e é traduzido como dever ou obrigação, devendo ser entendido como a autodisciplina na observância do homem para consigo mesmo, de forma voluntária. Conhecido como prescrições psicofísicas, os *nyamas* cumprem a função de domínio dos cinco sentidos. São também em número de cinco:

1. O primeiro dos *Nyamas* é *Saucha*, isto é, pureza, purificação. Limpeza tanto interior quanto exterior, pureza no coração, na mente, no corpo, em pensamento, palavra e ação. A purificação externa inclui, por exemplo, alimentação vegetariana, exercícios de purificação orgânica, como a lavagem das vias respiratórias e dos aparelhos digestivo e excretor, isto é,

os *kryas*, e ainda manter limpo o ambiente em que se vive. Acredita-se que um organismo poluído por hábitos impróprios, como o uso de drogas ou alimentação intoxicante, gera comportamentos e condicionamentos maléficos para a prática do Yoga. O ideal de pureza física vem do fato das impurezas atuarem como um obstáculo à realização espiritual. A purificação interna inclui também a eliminação das impurezas do pensamento: De acordo com a *Maitrayaniya- Upanishad* (apud Henriques, 1984) aquele cuja mente se tornou pura pela concentração e entrou no si mesmo, tende a sentir uma alegria que não se pode descrever por palavras e que só é inteligível ao instrumento interior, a psique. Os *mantras* representam a pureza das palavras; os *kryas*, as limpezas orgânicas dos olhos, nariz, língua, estômago, intestino e pulmões. No *Yoga Sutra* II-41 de *Patanjali* (HENRIQUES, 1984, p. 179) está escrito “*Sattwashuddhi- saumanasyaikagryendriya- yajtmadarshana-yogyatvani cha*”: da pureza mental (surge) pureza de sattwa, disposição ao contentamento, unidirecionalidade, controle dos sentidos e aptidão para a visão do eu.

2. **Santosha** significa contentamento. Yogananda (2005) afirma que todo homem de Deus tem em si a alegria. *Santosha* surge como algo espontâneo, como consequência do progresso no Yoga. Não é a alegria proveniente dos desejos satisfeitos, é um deleite do ser consigo mesmo, que surge a partir do desapego dos frutos da ação e de uma indiferença, em relação às circunstâncias. Segundo Henriques (1984, p. 181): “Possui *santosha* aquele que mantém seu ritmo e alegria interior num ambiente de guerra ou de paz, num clima de chuva ou sol”. É uma alegria que não se desfaz em função das circunstâncias, funcionando como uma armadura protetora, não permitindo que sucumbamos à dor. No *Yoga Sutra* II-42 de *Patanjali* (HENRIQUES, 1984, p. 181) está escrito “*Samtoshad anuttamah sukha-labhah*”: do contentamento surge a superlativa felicidade.

3. **Tapas** significa austeridade, auto-esforço, disciplina, perseverança. A palavra origina-se de *tap* que significa “aquecer-se”, arder, esforçar-se. Diz-se que o ardor de *Tapas* vem do esforço e uma vontade forte de superar limitações corporais, através de esforços como jejuar, meditar ou guardar silêncio por longos períodos, por exemplo. É um esforço sobre si mesmo, purificando e fortalecendo o corpo, aguçando os sentidos, e conduzindo à perfeição. Representa o esforço por um ideal claro, superando os obstáculos que se

apresentam no caminho. No *Yoga Sutra* II-43 de *Patanjali* (HENRIQUES, 1984, p. 182) está escrito “*Káyendriya-siddhir ashuddhi-kshayát tapasah*”: o auto-esforço (austeridade) produz a destruição das impurezas e a conseqüente perfeição do corpo e dos sentidos.

4. ***Svadhya*** vem da combinação de *Sva* que significa *seu propósito* e *dhyaya* que significa *estudar*. Tem duplo sentido: significa “*estudar o próprio texto*” ou “*estudar por si próprio*”, “*estudar a si próprio*” e também introversão “*ida para dentro de si mesmo*”. É o estudo dos *Vedas*, mas também uma busca intelectual nascida de esforço e motivações pessoais, isto é, meditar nos ensinamentos de mestres e textos sagrados, juntamente com a auto-observação, porque o que se busca não é apenas o conhecimento, mas o autoconhecimento. É a combinação de reflexão e meditação. No *Yoga Sutra* II-44 de *Patanjali* (HENRIQUES, 1984, p. 183) está escrito “*Svadyayad ishtha-devata-samprayogah*”: do auto-estudo provém a união com a divindade desejada.

5. ***Ishvara Pranidhana*** traduz-se como entrega ao senhor. *Nidhana* significa *depositar*, e *pra* quer dizer *diante* e *Ishvara* é o Senhor, ou seja, *depositar diante do Senhor* todas as ações e assim alcançar o *samadhi*. Em outras palavras, significa renunciar aos frutos da ação, agir sem egoísmo, sem expectativas, sem se apegar ao resultado da sua ação. É a auto-entrega do homem à sua essência, ao seu Deus interior. No *Yoga Sutra* II-45 de *Patanjali* (HENRIQUES, 1984, p. 184) está escrito “*Samadhi-siddhir ishvara-pranidhanat*”: pela entrega a Deus surge o *samadhi*.

Segundo Henriques (1984) estes dois primeiros passos do *Ashtanga Yoga de Patanjali* são a base moral do yoga, se confundindo com a ética de outras escolas filosóficas. Packer (2009) acredita que tais princípios são o alicerce da vida do *yogi*, pois possibilitam o estabelecimento de um estado mental livre de toda e qualquer identificação com a matéria. Kupfer (2000) declara que os *yamas e nyamas* servem para purificar o praticante em decorrência do esforço que ele tem que fazer para conseguir viver os *yamas e nyamas*. Tal empenho pode conduzir o aspirante à libertação.

*Asana* é o terceiro passo de Patanjali e são posturas psicofísicas ou atitudes corporais assumidas pelos praticantes de yoga que induzem a um estado de interiorização e concentração. Patanjali define *asana* como “*Sthira sukham asanam*”: a postura (deve ser) firme, estável e confortável (HENRIQUES, 1984, p. 185). Além disso, Patanjali enfatiza a importância do “relaxamento do esforço e da meditação no infinito para manutenção da postura”. Packer (2009, p.28) destaca que *asana* “(...) no contexto do *Raja Yoga*, simplesmente significa *assento*, postura para meditação”, enquanto no *hatha*, *asana* assume o papel de preparação e controle do corpo com o objetivo de eliminar as perturbações causados pelo corpo físico e mental durante a meditação.

De acordo com Kupfer (2000), os *asanas* dividem-se em dois grupos: as posições de meditação e as posturais chamadas de “culturais”. Os *asanas* meditativos são todas aquelas posturas sentadas com pernas cruzadas que o *yogi* assume para a prática da meditação. E as posturas culturais são todos os demais *asanas*. Durante a execução dos *asanas* o praticante tem a oportunidade de ampliar o contato com o seu ser e, perceber melhor sua respiração, seu coração, seus músculos, e as reações mentais e emocionais a cada estímulo, proporcionando o estado de autoconsciência física, mental e emocional.

A prática dos *asanas* culturais visa fortalecer e alongar o corpo; tonificar os órgãos internos; ampliar os sentidos; alinhar a coluna vertebral; e melhorar a circulação. Oferece outros benefícios como: ampliação da autoconfiança, da firmeza, da criatividade e da coragem, e favorece o equilíbrio hormonal, a diminuição da ansiedade, entre outros. Portanto, fisicamente, os *asanas* atuam nos músculos, nas articulações, nos órgãos e nas glândulas, e auxiliam na correção postural, no aumento de flexibilidade, do equilíbrio e da força, e no despertar da consciência corporal. Promovem ainda, a liberação da energia estagnada e a harmonização da mesma.

Os textos mais antigos de *hatha* afirmam que há tantas posturas quanto criaturas na terra, e de acordo com Miranda (1979, p. 71) isso significa que “(...) cada praticante pode criar para si algumas posições particulares, como ainda adaptar às suas próprias condições pessoais as posturas já conhecidas”. Alguns textos admitem a existência de oitenta e quatro

as posturas principais, sendo os demais *asanas* apenas modificações ou adaptações destes principais. No *Gheranda Samhita* II: 1 e 2 está escrito: “Existem oito milhões e quatrocentos mil *asanas* descritos por *Shiva*. Existem tantos *asanas* como criaturas vivas no universo”, e acrescenta: “De todos eles, oitenta e quatro são os melhores e entre estes, trinta e dois consideram-se úteis para os que habitam este mundo”. Como tudo no yoga, também não existe um consenso a respeito da quantidade de *asanas*.

É importante destacar que além dos benefícios fisiológicos da execução dos *asanas* durante a prática o *yogi* coloca-se em determinada postura para buscar a ressonância com as energias do macrocosmo em busca do equilíbrio bioenergético. Para entender a importância dos *asanas* é interessante compreender a visão do corpo que o yoga tem: “(...) o homem como um binário, composto do Ser Real, espírito puro e seu invólucro, ou ‘corpo’” (MIRANDA, 1979, p.27), a parte mortal do Ser:

O yoga e todas as demais escolas do Oriente consideram o Ser Real, seja ele chamado de alma ou espírito, como sendo da mesma natureza de Deus, e, portanto eterno, enquanto seu invólucro, por ser material, pertence ao mundo contingente, modificando-se a cada momento e desintegrando-se finalmente após a sua morte (MIRANDA, 1979, p. 27).

A parte divina do corpo recebe o nome de *Purusha* e a parte material de *Prakriti*. Segundo Miranda, a filosofia *yogi* sustenta que o ser tem sete invólucros materiais para *Purusha*. Packer (2009, p. 40) distingue três corpos (*shariras*) e cinco invólucros ou camadas interconectadas (*pancha koshas*). Segundo a autora, o *Taittiriya Upanishad* fundamenta o conhecimento do corpo através da seguinte explicação:

De *Brahman*, que é o Eu, veio o éter; do éter, o ar; do ar, o fogo; do fogo, a água; da água, a terra; da terra, a vegetação; da vegetação, o alimento; do alimento, o corpo do homem. O corpo do homem, composto da essência do alimento, é o invólucro físico do Eu. Diferente do invólucro material é o invólucro vital. Ele está encerrado no invólucro físico e tem a mesma forma. Através dele, os sentidos executam a sua tarefa. Dele, os homens e os animais extraem suas vidas. Ele determina a extensão da vida de todas as criaturas. Esse invólucro é o Eu vivente do invólucro físico. Diferente do invólucro vital é o invólucro mental. Ele está contido no invólucro vital e tem a mesma forma. O invólucro mental é o Eu vivente do invólucro vital. Diferente do invólucro mental é o invólucro intelectual. Ele está encerrado no invólucro mental e possui a mesma forma. Diferente do invólucro intelectual é o invólucro do ego. Esse invólucro está contido no invólucro intelectual e tem a mesma forma. Além de todos os invólucros está o Eu.

Os três corpos diferenciados que surgem a partir de *Prakriti* são:

1. *Sthula – Upadhi*: chamado de veículo inferior é constituído pelos *mahabhutas*, os cinco elementos (terra, água, fogo, ar e éter) que formam o **corpo físico denso**. Seu invólucro recebe o nome de *annamaya kosha* que significa “revestimento ilusório feito de alimentos”;
2. *Sukshuma – Upadhi*: chamado de veículo médio é constituído por dezoito elementos: cinco *Karmendriyas* (órgãos da ação); cinco *Jnanêndriyas* (órgãos dos sentidos); cinco *Prana* (*prana, apana, samana, udana, vyana*); *Manas* (mente); *Ahamkara* (ego); e *Buddhi* (intelecto) que formam o **corpo astral**, que por sua vez é composto de três invólucros: *pranamaya kosha* que significa “revestimento ilusório feito de prana” e refere-se à camada etérica; *manomaya kosha* que significa “revestimento ilusório feito de emoções e pensamentos” e refere-se a camada mental e emocional; e por último, *Vijnanamaya Kosha* que significa “revestimento ilusório feito de conhecimento” e refere-se ao ego e ao intelecto;
3. *Karana- Upadhi*: chamado de veículo superior é a causa da existência dos outros corpos e por isso chamado de **corpo causal**, revestido por *anandamaya Kosha* que significa “revestimento ilusório feito de bem aventurança” e refere-se ao *Atman*, o ser transcendental.

**Pranayama** é o quarto passo de Patanjali. Refere-se às técnicas respiratórias de domínio da bioenergia que servem para ritmar a respiração vital e nos tornar conscientes do *prana* e capazes de controlá-lo. *Prana* significa alento, força vital, energia e vitalidade, e *ayama* refere-se à expansão, controle, domínio, retenção, pausa. Patanjali (apud. HENRIQUES, 1984, p. 191) define *pranayama* como “*Tasmim Sati Shvasa Prashvasayor Gativichchhedah Pranayamah*”: diminuição da velocidade entre a inalação e exalação, controlando o processo respiratório. Patanjali destaca que as modificações da respiração são externas, internas ou suprimidas; reguladas pelo espaço e número, podendo ser longas ou curtas. O pai do yoga afirma ainda que é através do pranayama que a mente finalmente se torna apta a fixar sua atenção, cessando as modificações mentais.

Estas práticas respiratórias de controle da energia vital aumentam a absorção de *prana*, melhoram a oxigenação, auxiliam a eliminação das toxinas e favorecem a auto-observação e a concentração, trazendo a atenção para o momento presente. Ajudam a diminuir a ansiedade e a eliminar as impurezas do organismo. Miranda (1979, p. 61) entende que a filosofia do yoga vê o ato respiratório como a principal atividade do ser humano:

(...) o primeiro ato do homem, ao nascer, é inspirar profundamente, iniciando assim os processos metabólicos que lhe sustentam a vida. Por outro lado, ao abandonar a existência física, sua última atividade consiste em expirar pela derradeira vez.

Miranda acredita que o homem ao respirar não aproveita toda sua capacidade pulmonar, o que causa diversos prejuízos à saúde. Assim o objetivo das técnicas respiratórias é trazer consciência ao ato de respirar, principalmente à atividade diafragmática, que gera um aumento no aporte de oxigênio nos pulmões e de *prana* em todo corpo. O ato de respirar e o *prana* são comparados por Packer (2009) como a ponte que existe entre o corpo e a mente.

Castilho (in ROJO, 2006) afirma que yoga significa o encontro da periferia com o centro e que a respiração representa o elo de ligação. O humor da mente aparece na respiração, por isso mudar a respiração afeta a mente, e controlar a respiração é controlar a mente. Quanto mais lenta a respiração, mais a mente se fixa, e com esta prática é possível ganhar controle também de outras funções involuntárias, o que tende a aumentar nosso poder pessoal. Na filosofia do yoga acredita-se que onde está a mente (atenção) está também a energia (*prana*), por isso o esforço consciente de controlar o *prana* leva ao controle da mente.

***Pratyahara*** é o quinto passo e refere-se ao controle, abstração ou retração dos sentidos, das percepções sensoriais. Patanjali define *pratyahara* como “*Sva vishayasamprayoge chitta svarupanukara invedriya nam pratyaharah*” (HENRIQUES, 1984, p.197): é a retração dos sentidos em relação aos objetos, o que origina o domínio dos sentidos. *Pratyahara* significa recolher a mente do mundo externo, fazendo com que o *yogi* passe a controlar seus próprios sentidos, assim como os desejos que provêm deles, ao invés

de ser controlado por estes. Packer compara a prática de *pratyahara* com a imagem da tartaruga que recolhe seus membros dentro da casca, mas é Hesse (1925, p.83) quem a poetiza: “É preciso que se saiba encerrar-se em si mesmo, como a tartaruga”, e assim adquirir a consciência e o controle sobre si.

Kupfer (2000) alerta que apesar dos benefícios intrínsecos da prática de *asana*, *pranayama* e *pratyahara*, eles não têm um fim em si mesmos, e servem apenas para fortalecer o ser física e mentalmente para que ele possa resistir ao despertar da energia *kundalini*. Para Packer (2009, p.29), *pratyahara* ocupa uma posição central nos oito passos de Patanjali, pois representa:

(...) o ponto de encontro das disciplinas externa e interna do Yoga. *Yama*, *Nyama*, *Asana*, *Pranayama* e *Pratyahara* são os instrumentos externos do yoga (*Bahiranga*). São externos porque se referem aos movimentos e comportamentos do corpo. *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi* são os instrumentos internos do Yoga (*Antaranga*). *Pratyahara* é o elo entre as experiências externas e internas que o yoga oferece.

***Dharana*** é o sexto passo do *Ashtanga Yoga de Patanjali*. Esta palavra vem da raiz *dhr* que significa “manter” e refere-se à concentração em um só ponto e ao olhar focado num objeto concreto ou abstrato, sem que haja julgamento. Durante *dharana* a energia fica focada num único ponto. Segundo Henriques (1984, p. 200) “*Desha Bandhash Chittasya dharana*”: *dharana* é o confinamento da mente dentro de uma área mental limitada. Este autor explica que a mente está normalmente dispersa: “O turbilhão de *vrittis* interrompe o fluxo de concentração, que precisa ser constantemente retomado” Henriques (op.cit., p. 201). O autor acrescenta que a concentração mental acontece quando a atenção fixada passa de dinâmica a imóvel. Segundo Packer (2009), *dharana* acontece quando todos os pensamentos se recolhem numa mesma direção, o que levará o praticante ao estado de meditação, o próximo *anga* de Patanjali.

***Dhyana***, o sétimo passo do *Ashtanga Yoga de Patanjali*. Pode ser entendido como concentração prolongada, meditação, contemplação e como um conhecimento adquirido sem a interferência mental do ego, pois provém de um estado de relaxamento. Para Kupfer (2000) meditação é o resultado espontâneo da concentração da consciência, e elenca que

*tamas* ou sonolência e *rajas* ou atividade-pensamento são obstáculos para meditação. Packer (2009, p.30) acredita que neste estágio, o objetivo não é mais controlar os pensamentos:

(...) é o estágio de aumentar o espaço vazio entre um pensamento e outro. É dito que no nível da mente se encontra o ego, mas além da mente está o Ser. É pelo alargamento deste espaço vazio entre um pensamento e outro que se estará apto a transcender a mente e ter a experiência de *Samadhi*.

Patanjali define meditação como “*Tatra Pratyayaikatanata Dhyanam*”: um fluir ininterrupto da consciência sobre o objeto de meditação. O autor explica que *dhyana* conduz a um estado de êxtase: “quando através de *dhyana* consegue o *yogi* suprimir todos os *vrittis*, o *samadhi* é atingido” (HENRIQUES, 1984, p.202).

***Samadhi*** é o oitavo e último passo de Patanjali. O prefixo *Sam* significa “agrupamento”, a raiz *dha* significa “posição estável”, e o prefixo *a* indica uma “orientação para o interior”, e refere-se à ação de tornar-se uno com o objeto, com a totalidade. Durante a iluminação ou estado êxtase, o ser reintegra-se a *Purusha*. *Samadhi* é o estágio de realização do Self, de conexão com o Absoluto através da fusão entre a essência do ser e a infinita essência do macrocosmo: “o maior problema é o de explicar o que transcende o explicável, pois a experiência do *samadhi* supõe a superação da intelectualidade (*buddhi*) e da linguagem conceitual” (HENRIQUES, 1984, p. 204). Patanjali define *samadhi* como o estágio de não identificação com os conteúdos da mente. Para Packer (2009, p.31) *samadhi* “(...) é o fruto de toda trajetória consciente das técnicas *yóguicas*”. Estes três últimos passos do *Ashtanga Yoga* recebem o nome de *Samyama* e segundo Patanjali é apenas pelo domínio de *Samyama* que surge a luz da consciência superior.

De forma resumida, estes são os oito passos do *Ashtanga Yoga* de Patanjali que permeiam os ramos, modalidades ou subtipos de yoga que conhecemos hoje em atualmente. Além destes oito princípios, existem muitos outros conceitos importantes no universo do yoga, e alguns deles serão expostos a seguir. Antes, entretanto, apresentamos o esquema abaixo para melhor visualizarmos os oito passos de Patanjali:

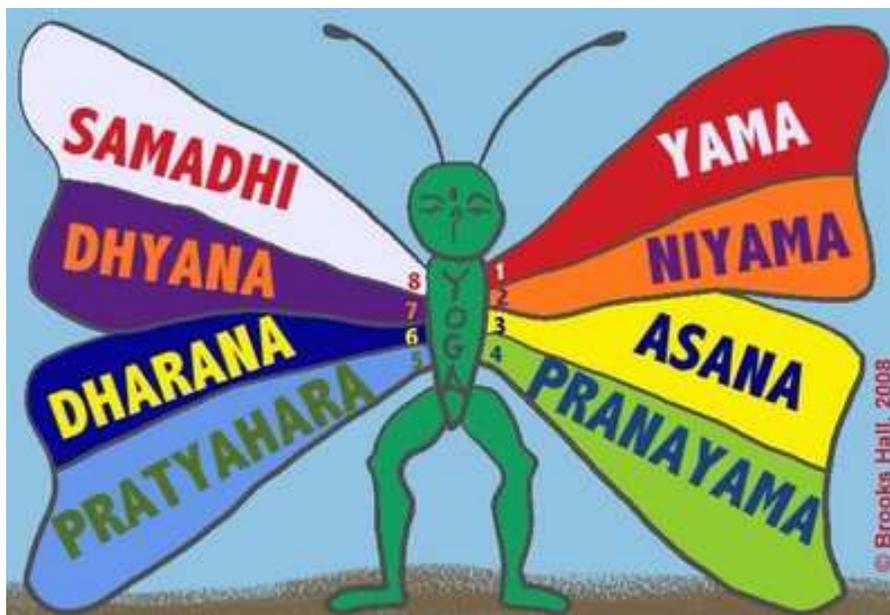


Figura 5 – Representação dos oito passos do *Ashtanga Yoga de Patanjali*<sup>22</sup>

#### 1.4 A senda do *Hatha Yoga*.

*Tudo era secundário. O verdadeiro ofício de cada um era apenas chegar até si mesmo.* Hermann Hesse

O *Hatha* pode ser entendido como um ramo independente do yoga, como uma ramificação do *Raja* ou como o conjunto de técnicas que permeia diversos ramos. Sua tradução simbólica remete-se a “união do Sol (*Ha*) com a Lua (*Tha*)” (MIRANDA, 1979, p. 49), representando a harmonização da energia solar com a lunar, ou seja, da energia nos seus aspectos positivo e negativo, masculino e feminino, yang e yin, corpo e alma, dia e noite, *Shiva e Shakti*. Esta harmonia e equilíbrio das polaridades visam favorecer o desenvolvimento da consciência espiritual do ser. Apesar dessa interpretação das palavras *Ha* e *Tha* como sol e lua, segundo o dicionário de sânscrito *on line* Monier-Williams<sup>23</sup>, a palavra sânscrita *hatha* significa golpe, pancada, matança, violência e, segundo Kupfer

<sup>22</sup> Imagem ilustrativa dos oito passos do *Ashtanga Yoga de Patanjali* retirada do site: [http://2.bp.blogspot.com/\\_OkMatvJndMk/SSnLrDAY4jI/AAAAAAAAAHg/O97R3S4AHJg/s400/AshtangaButterfly.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_OkMatvJndMk/SSnLrDAY4jI/AAAAAAAAAHg/O97R3S4AHJg/s400/AshtangaButterfly.jpg), em julho de 2011.

<sup>23</sup> Site consultado em abril de 2011: <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/>

(2000), poderíamos traduzi-lo como um esforço para obter a transformação completa do praticante.

No *Siva Samhita* (KALYAMA, 2009), livro de autoria desconhecida e dedicada à própria divindade *Shiva*, o *hatha* surge ligado à tradição do *Tantra* de cultivo do corpo, chamada *kaya-sadhana*, que floresceu entre os séculos VIII e XII d.C. O conhecimento do *hatha* estaria ligado à prática dos *siddhas*, *yogis* realizados que alcançaram os *siddhis*, os poderes. Dentre as escolas de maior destaque, Kalyama (2009) destaca: *Mahesvara*, ligada ao *yogi* Luipa, e *Natha* ligada ao *yogi* Goraksha Natha. Segundo o autor, a tradição hindu aponta Goraksha Natha e seu *guru Matsyendra*, como os fundadores do *Hatha*. Os principais textos de referência do *hatha* são: *Shiva Samhita*; *Hatha Yoga Pradikipa*; e *Gheranda Samhita*.

Miranda (1979, p.14) situa o *Hatha* como uma das partes do método *yogi* de auto-realização, o *Raja*. Ele afirma que o ser humano é formado por um conjunto de realidades unidas e atuantes, e que a mais evidente delas é o corpo físico. Dessa forma, para ele todo e qualquer método de reeducação e harmonização deveria começar pelo *Hatha*: “Embora longa, a jornada começa pela harmonização do corpo físico”. O autor percebe o yoga enquanto uma técnica de aperfeiçoamento integral do ser que tem como meta final o reconciliamento do homem com seu próprio destino através do conhecimento da sua natureza Real. O autor acredita que toda sessão de *hatha* deve ser precedida pela prática de *kryas*, as técnicas de limpeza e purificação do corpo, e sugere que duas sessões por semana são suficientes para nos beneficiarmos desta técnica, na qual a ação primordial acontece sobre as glândulas e o sistema nervoso.

No *hatha* busca-se a realização através do controle e esforço físico. A “descoberta” do corpo pelo *Tantra* levou a elaboração de uma série de técnicas para alcançar o estado de transcendência. Os autores sugerem que antes do surgimento do *hatha*, o corpo era considerado algo negativo, pois era visto como fonte de desejos, impurezas e sofrimento. Esta linha passa a ver o corpo como o templo da divindade e como santuário precisa ser cuidado, purificado e lapidado como um diamante. O aperfeiçoamento do físico ocorre

juntamente com um aperfeiçoamento emocional, mental, sutil e espiritual, tendo como meta a realização do propósito supremo do yoga: a libertação (*moksa*). Com o *hatha* o corpo torna-se um veículo de transcendência e de realização suprema.

Assim, esta modalidade apresenta-se como um método que contribui para levar o indivíduo à integração, colaborando para o despertar da consciência e o desenvolvimento de uma mente e um corpo saudáveis. O foco no corpo é entendido como ponto de partida para a investigação de realidades mais sutis. Para despertar a consciência, esta linha prioriza o uso de técnicas como a combinação de posturas corporais com exercícios respiratórios, bioenergéticos, mentalizações, concentração e relaxamento. No nível físico, o resultado dessa prática é uma melhora integral do funcionamento do corpo e da reposição da energia, aumentando a resistência, a disposição e a saúde. As técnicas utilizadas por este ramo do yoga são: *asanas*, *pranayamas*, *kryas*, *mudras*, *bandhas*, *mantras* e relaxamento. *Asanas* e *pranayamas* já foram abordados durante o *Ashtanga Yoga de Patanjali*, e creio ser interessante esclarecer de forma sucinta o que seriam estes outros elementos presentes na prática do *hatha*:

- **Krya** são técnicas purificadoras para o corpo, a mente e as emoções. São seis tipos: *dhauti*, *basti*, *neti*, *nauli*, *trataka* e *kapalabhati*. Alguns podem ser feitos durante uma aula de *hatha*, como as técnicas respiratórias e o *trataka*. Os *kriyas* úmidos (feitos com água e sal marinho) são indicados para serem realizados em casa logo após o despertar, tais como a purificação das fossas nasais e do estômago. O *Trataka*<sup>24</sup> é um exemplo de *krya* de limpeza da mente, que pode ser feito durante a aula e tem como objetivo: relaxar o corpo; acalmar a mente; diminuir o ritmo respiratório; e aumentar a consciência.
- **Mudra**, segundo Miranda (1979) significa “gesto simbólico” e pode ser feito com as mãos ou com o corpo inteiro, produzindo efeitos subjetivos. Estes gestos interferem

---

<sup>24</sup> Para praticar *trataka* o ideal é não piscar os olhos, posicionando-se numa atitude confortável e imóvel. Alguns exemplos de *trataka* são: exercício vertical – mover os olhos para cima e para baixo; exercício lateral – mover os olhos para esquerda e para direita; exercício diagonal – mover os olhos da diagonal direita em cima para diagonal esquerda em baixo, depois troca; e exercício de rotação – no qual junta-se todos movimentos anteriores.

nos canais energéticos, estimulando as glândulas e conseqüentemente os *chakras*, e produzindo alterações no psiquismo humano.

- **Bandha**, vem da raiz *bandh*, ligar, fixar, fechar e significa “compressão”, isto é, a contração voluntária e prolongada de certas regiões do corpo, ligadas aos plexos energéticos. Atua no plano físico e astral.
- **Mantra** significa instrumento do pensamento e é associado ao poder vibratório do som, que dá à mente a capacidade de concentrar-se e transcender os estados comuns da consciência. Os mantras têm efeitos no plano físico e astral.
- **Yoganidra** refere-se a indução a um estado de relaxamento consciente e profundo. Inicia-se com o rodízio da conscientização corporal, no qual cada parte do corpo é relaxada sem movimentar-se, e depois através da fala do professor são estimuladas sensações e visualizações, que buscam eliminar sobrecargas e tensões do sistema nervoso. O objetivo é o reequilíbrio energético do corpo, regeneração celular, trazendo ao praticante a sensação de ter tido um longo período de descanso. Promove ainda a estabilidade do sistema cardíaco e respiratório e a assimilação de todos os outros elementos do *hatha* através da entrega e da reflexão. O propósito do relaxamento é aquietar o praticante dentro e fora.

Sivananda define o *hatha* como a combinação de exercício adequado, respiração adequada, dieta adequada e relaxamento adequado, que previne e combate o estresse físico, mental e emocional. Disciplina, constância, autocontrole, auto-respeito, equilíbrio entre esforço e entrega, são aspectos presentes e valorizados durante a prática do *hatha*. Auto-observação e autoconhecimento são metas de cada aula. Muitos são os benefícios desta linha, mas o que não podemos esquecer é que o objetivo final da prática é conduzir os praticantes ao estado de *samadhi*<sup>25</sup>.

O *hatha* se apresenta assim como uma preparação: um caminho lento e de dedicação diária que busca, através destas técnicas, preparar o ser para a prática da meditação e para a

---

<sup>25</sup> Como vimos, *Samadhi* é o nome dado ao estado de Iluminação, de supra consciência e consciência divina: a conexão do eu individual com Deus. Podemos dizer que é a percepção da nossa realidade divina, da união de tudo e todos.

consciência da realidade divina. No Ocidente, temos a sensação que o *hatha* foi reduzido apenas a uma atividade corporal que busca o bem-estar físico e a obtenção de saúde, se afastando de seu objetivo primordial. Minha intenção é enfatizar o papel deste complexo conjunto de técnicas (*asanas, pranayama, kryas, mudras, mantras e relaxamento*) como um caminho de auto-realização e de encontro com o sagrado.

Um diferencial do *Hatha*, como filho do *Tantra*, é sua sustentação nos conhecimentos da anatomia sutil do corpo humano, constituída pelos *nadis* e *chakras* que são percorridos pela energia vital, o *prana*. Denomina-se *Fisiologia Energética*, o estudo dos processos sutis que ocorrem em nosso corpo e que se referem aos *nadis, chakras, kundaliní* e ao *prana*. De acordo com tal fisiologia, no corpo humano existem canais energéticos: os *nadis*<sup>26</sup>, por onde circula o *prana*, que nutre órgãos e sistemas. Tais canais assumem várias rotas diferentes e independentes por onde permitem que a energia circule. Segundo o *Tantra*, existem em média setenta e dois mil canais de energia no nosso corpo e desses milhares, três são apontados como os mais importantes: *Ida* (a polaridade lunar), *Pingala* (a polaridade solar) e *Sushumna* (canal central de energia que começa no cóccix e sobe pela coluna até o topo da cabeça).

*Chakra* significa roda, disco, centro ou plexo. Apesar de existirem muitos destes centros são sete os principais, e cada um deles ocupa um espaço fixo e se conecta com *sushumna nadi*, o canal principal de energia que se localiza ao longo da coluna. Apesar da falta de consenso em relação a data de origem dos *chakras*, os estudiosos afirmam que foi com o movimento do *Tantra* que esta fisiologia sutil foi reconhecida e registrada. Os *chakras* são percebidos por clarividentes como vórtices ou redemoinhos de energia vital, espirais girando em alta velocidade, vibrando em pontos vitais de nosso corpo e funcionando como pontos de intersecção entre vários planos, como por exemplo, entre o corpo etérico e o físico.

Cada *chakra* tem uma cor, *bija mantra* (som) e um estado de consciência próprio e está em estreita correspondência com certas funções físicas, mentais, vitais ou espirituais. Sugere-se que em um corpo saudável, todos esses vórtices giram a uma certa velocidade,

---

<sup>26</sup> Conhecidos na Acupuntura como meridianos de energia.

permitindo que o *prana* flua para todo corpo por intermédio do sistema endócrino, através das glândulas. Quando um desses centros começa a diminuir a velocidade de rotação, o fluxo de energia fica inibido ou bloqueado e disso resulta o envelhecimento ou as doenças. Os sete *chakras* principais são:

1. **Muladhara** também conhecido como *chakra* básico ou *chakra* raiz. Fica na área pélvica, no períneo: entre ânus e órgãos sexuais, conectado com o cóccix, ponto final da coluna. Representa a energia da terra e coordena a interação mecânica com o universo, a gravidade, a fonte de vitalidade, a bateria do ser<sup>27</sup>.
2. **Svadhithana** ou *chakra* sexual: Fica três a quatro dedos abaixo do umbigo. Representa a energia do elemento água. Sofre influência da lua e das forças magnéticas, e atua nos instintos de sobrevivência: fome, sexo, sede, sono e ainda confere sensibilidade, flexibilidade e capacidade de adaptação ao ser.
3. **Manipura** ou plexo solar: Fica logo acima do umbigo e representa a energia do elemento fogo. Sofre influência do sol, da energia elétrica, e controla a ambição, ego, poder pessoal, autoconfiança, dinamismo, expansão e violência.
4. **Anahata**, também conhecido como *chakra* cardíaco ou do coração. Fica no meio do peito, no nível do coração, e representa a energia do elemento ar e das galáxias. É o centro do amor, afeto, caridade, doação e sentimentos elevados.
5. **Vishuddha** ou *chakra* da garganta: Fica no pescoço, e representa a energia do elemento éter e assim corresponde à energia básica do universo, energia do tempo e espaço. Controla a inteligência profunda e veloz, a visão simbólica e a intuição espiritual.

---

<sup>27</sup> A energia *kundalini*, isto é, nosso potencial de fusão cósmica, fica adormecida neste ponto.

6. **Ajna** ou terceiro olho: Fica no meio da testa, e representa a energia mental e mente universal (o macrocosmo). Conduz a *insights* profundos e poderes mentais (telepatia, hipnose, clarividência, etc.). É um centro de comando.
7. **Sahasrara** ou *chakra* coronário: Fica no topo da cabeça, e é um centro autônomo, que controla todos os outros. Corresponde ao Absoluto, à capacidade de visão real e à sabedoria real.

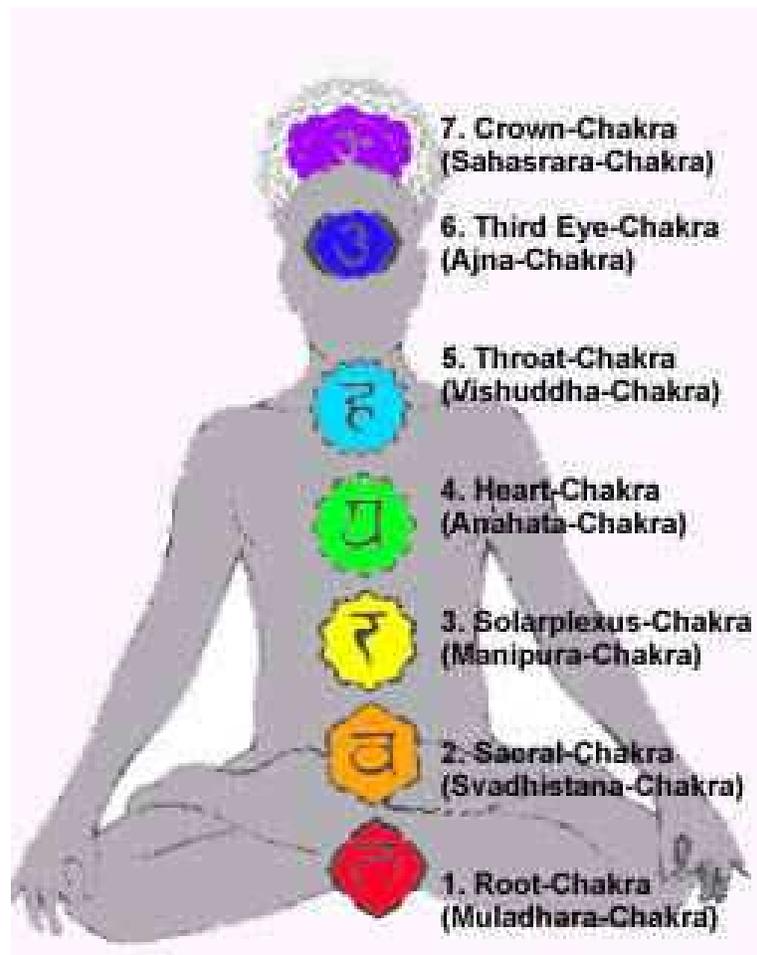


Figura 6 – Representação dos *chakras*<sup>28</sup>.

No corpo físico, estes sete principais *chakras* são comumente relacionados a sete diferentes glândulas respectivamente: supra-renais; gônadas (testículos no homem e ovários nas mulheres); pâncreas; timo; tireóide e paratireóide; hipófise (pituitária); e pineal, embora

<sup>28</sup> Imagem retirado do site <http://www.occultblogger.com/chakra-balancing-meditation> em julho de 2011.

faltem pesquisas que comprovem tais ligações. O desenvolvimento espiritual do ser através das técnicas do *hatha* ocorre com o despertar da energia sagrada, a *kundalini*, energia que fica adormecida no primeiro *chakra*, lembrado a imagem de uma serpente enrolada. Quando desperta, é dito que a *kundalini* sobe pelos três principais *nadis* atravessando os diversos *chakras* e conduzindo o *yogi* ao estado de êxtase.

Na tradição hindu, exercícios para despertar essa energia eram feitos apenas sob a supervisão de um *guru*, e acompanhadas de condições especiais como alimentação adequada, um local apropriado, e o isolamento da vida em sociedade. Isso nos faz refletir: será que a prática do yoga sem esta estrutura ideal é eficiente para despertar a energia *kundalini*? Não temos dados suficientes para responder esta questão, mas acredito que este é um tema que merece ainda ser estudado.

Para entender a fisiologia sutil do yoga através da visão tântrica, devemos partir do princípio de que todo universo manifestado é feito de energias que vibram em frequências diferenciadas, e, portanto, o yoga aparece como um caminho de conexão das energias do microcosmo (corpo) com o macrocosmo (universo). Supondo que o universo é feito de diferentes níveis vibratórios que vão desde a matéria mais densa até o plano mais sutil, cada frequência vibratória se situaria num plano diferente, e o princípio da ressonância se apresentaria como um dos segredos desta prática.

Segundo esta visão, nossa mente e o poder de concentração seriam nossa antena de emissão e a concentração num segmento específico do corpo tornaria possível a sintonização com energias superiores. Para que ocorra a sintonia do *yogi* com estas energias mais sutis, a purificação do praticante é necessária, como uma maneira de aumentar a ressonância com as energias cósmicas. A purificação permite que as energias fluam com mais facilidade e que o praticante aprenda a controlá-las para que estas possam ressonar com energias benéficas. Daí a importância de seguir uma alimentação adequada, mantendo a limpeza do corpo, adotando a prática de *kryas*, entre outras recomendações.

Partindo do princípio que o universo é constituído por diferentes planos vibracionais, cada um destes planos de energia teria um ponto de vibração correspondente no microcosmo humano. Este ponto seria representado pelos *chakras*, sendo possível através da prática do yoga energizar estes sete centros. A ativação e energização destes centros gerariam um campo de energia específico, conhecido como aura, e a prática do *hatha* ajudaria na criação desta ressonância da energia do corpo com as energias do cosmos. A fusão energética do microcosmo do ser com o macrocosmo representa o estado autêntico de união, e assim o caminho do *Hatha* configura-se como um atalho para alcançar *samadhi*.

Antes de finalizar este trecho que trata da senda do *Hatha*, é necessário enfatizar a importância da meditação. Um dos objetivos do *hatha* é, através da prática, trazer o foco da observação do lado externo do corpo para o lado interno, do impermanente para o imutável. Para isso, a prática de qualquer postura física deve ser acompanhada por uma postura de vida, através da observância dos *yamas* e *nyamas*. O *hatha* atua no corpo físico e contribui para que a mente não se distraia com a exigência de manter o corpo parado durante a meditação, amenizando as dores causadas pelo incômodo do não-movimento. Através da prática contínua das técnicas do *hatha*, o desconforto de manter a imobilidade demora muito a surgir ou mesmo desaparece, pois o corpo se acomoda à postura meditativa, se “aconchega”. Outras vezes, a dor não aparece ou é percebida apenas quando a meditação acaba.

Todas as técnicas aqui descritas têm como objetivo final conduzir o praticante ao estado de *samadhi* através da prática meditativa. Para isso o *yogi* precisa se colocar como testemunha; como aquele que observa o corpo imóvel durante a meditação, e não se identifica com qualquer desconforto que possa aparecer, simplesmente observando o que emerge de si, sem controle ou julgamento. Na *Manduka Upanishad*, está escrito:

Como dois pássaros de plumagem dourada, inseparáveis companheiros, assim o Eu individual e o Eu imortal se empoleiram nos galhos da mesma árvore. O primeiro prova as frutas doces e amargas da árvore da vida; o segundo, nada experimentando, observa calmamente.

O *hatha* é ao mesmo tempo, um caminho independente, e também o passo inicial para os outros ramos do yoga. Tendo sua base ancorada no *Raja* ou *Ashtanga Yoga de Patanjali*, e também no *Tantra*, apresenta-se como a linha mais divulgada no ocidente, tanto que de acordo com Henriques (1984) tornou-se sinônimo de yoga como um todo, e deu origem a diversos estilos de yoga contemporâneo.

#### 1.4.1 Outras trilhas

*Yoga é a ciência do aqui e agora.*  
Maria Celeste Castilho

Alguns mestres contemporâneos de *Hatha* criaram escolas e metodologias próprias, a partir de adaptações da filosofia clássica, do *Hatha Yoga Tradicional*. O *yogi* Krishnamacharya, por exemplo, foi um mestre em comum de três grandes *yogis*, fundadores de diferentes escolas do Yoga moderno: Desikachar, Iyengar e Pattabhi Jois. Ao estudarmos os textos clássicos e compará-los com o yoga praticado atualmente podemos perceber que a antiga linguagem corporal apresenta-se hoje em dia com um caráter mais dinâmico e fluído.

Conta-se que Krishnamacharya (1888-1989) encontrou um conjunto de manuscritos<sup>29</sup>, que apresentava um sistema esquecido de Yoga e descrevia os *asanas* em seqüências encadeadas de movimentos chamadas de *vinyasa*. Além disso, tais textos apresentavam posturas não tradicionais como, por exemplo, o *Virabhadrasana* (postura do Guerreiro). Krishnamacharya sistematizou tal técnica, tendo como base o *Surya Namaskar* (Saudações ao Sol) e ensinou seu método ao seu filho Desikachar que fundou uma escola chamada de *Vinyoga*. Siegel (2010) sugere que Krishnamacharya após revisar tais metodologias clássicas adaptou-as às necessidades de uma prática mais contemporânea, inclusive combinando exercícios indianos com a ginástica ocidental. Embora Krishnamacharya não tenha saído da Índia, seus discípulos, Iyengar e Pattabhi Jois

---

<sup>29</sup> Embora haja menção a tais manuscritos, não encontramos nenhuma informação sobre quais manuscritos seriam estes e se estes forma publicados ou não.

adaptaram seus ensinamentos e criaram estilos próprios de yoga, disseminando-os para o mundo todo: O estilo *Iyengar* e o *Ashtanga Vinyasa*, respectivamente.

Todos os três estilos (*Vinyoga*, *Iyengar* e o *Ashtanga Vinyasa*) seguem os oito passos do *Ashtanga Yoga* de Patanjali, mas apresentam peculiaridades em relação à técnica. O *Iyengar Yoga*, por exemplo, enfatiza a precisão, o alinhamento postural, a observação das características biomecânicas dos asanas, e introduziu os "*props*" (suportes, blocos e cintas) para facilitar a execução das posturas no caso de praticantes com problemas de sustentação ou fraqueza.

Já o *Ashtanga Vinyasa*, criado por Pattabhi Jois,<sup>30</sup> baseia-se na execução de seis séries fixas e cadenciadas de posturas, permeadas pela sequência do *Surya Namaskar*, com o objetivo de desenvolver força, flexibilidade e vigor. Além destes, existem muitos estilos: *Power Yoga*, *Yoga Integral*, *Yoga Sivananda*, *Bikram*, *Kundalini Yoga*, entre muitos outros. Olhando para estes estilos podemos perceber que o *hatha yoga* transformou-se ao longo do tempo, e surge a curiosidade de saber se os conceitos filosóficos do yoga são valorizados e ensinados por estas diferentes abordagens.

Kupfer (2000) sugere que grande parte das pessoas que procura o yoga não o entende, e acaba empregando-o de forma utilitarista, para satisfazer pequenas necessidades. O entendimento dos princípios do yoga parece essencial para que se possa usufruir dos benefícios desta prática milenar e, para isso, as bases filosóficas precisam ser estudadas, compreendidas e respeitadas pelo profissional do yoga, caso contrário a prática pode tornar-se estéril. A identificação do yoga como uma atividade física decorre, dentre outros fatores, da excessiva identificação e valorização dos *asanas* pela mídia, que na verdade configuram apenas um dos elementos do *Hatha Yoga* que por sua vez é apenas um dos ramos do todo ocupado por esta filosofia.

Essa redução do yoga à prática de posturas físicas, dentre outros prejuízos, despertam o desejo de monopólio desta filosofia por áreas específicas do saber. O Conselho

---

<sup>30</sup> Falecido recentemente, no ano de 2010.

Regional de Educação Física (CONFEF) tentou capturar o yoga para si ao configurá-lo como uma “atividade de preparação física” e, portanto, justifica que a orientação desta “atividade” deve ser feita por profissionais habilitados e controlados pelo CONFEF. Parece prejudicial a tentativa de fazer do yoga uma exclusividade de educadores físicos ou de qualquer outro profissional, sem que ocorra um embasamento teórico e uma preparação profissional adequada, que pudesse de alguma forma justificar ou contribuir tanto para o desenvolvimento do yoga quanto dos profissionais envolvidos nessa senda.

### *1.5 Mapeando alguns dos passos do yoga no Ocidente.*

*É fundamental diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, de tal forma que, num dado momento, a tua fala seja a tua prática. Paulo Freire*

Os primeiros livros de yoga apareceram no Ocidente no final do século XIX e início do século XX. No início do século XIX, algumas famílias indianas enviaram seus filhos para estudar na Inglaterra, e ao retornarem, alguns destes estudantes tornaram-se líderes como aconteceu com: Gandhi que estudou direito em Londres; Aurobindo que estudou em Cambridge e ainda Krishnamurti, Vivekananda, Sivananda entre outros indianos, que se tornaram personalidades ativas na independência da Índia ou na divulgação da cultura hindu para o mundo, mesclando os conhecimentos da cultura ocidental com os ensinamentos do hinduísmo. Sivananda é um exemplo, dentre outros *yogis*, que formaram grupos de *swamis* para divulgar o ensinamento do yoga no Ocidente, retirando-o da casta dos sacerdotes e da tradição de transmissão discipular, para ensiná-lo através da publicação de livros, de palestras, de retiros e escolas de formação. Siegel (2010, p. 34) escreve que “O ‘sopro inicial’ do yoga no Ocidente ocorreu em 1893, com a chegada de Swami Vivekananda aos Estados Unidos, quando ele proclamou os méritos do yoga no parlamento do mundo das religiões”, embora Vivekananda não tenha ensinado o *hatha*.

Supõe-se que a primeira vez que ouviu-se falar de yoga no continente sul-americano foi por volta de 1920 na Argentina, através de Sri Sevananda Swami. Em seguida o yoga

teria chegado ao Uruguai. A consulta de sites da internet<sup>31</sup> sugere que Sevananda foi o responsável pela divulgação do yoga nos diversos países do continente sul americano. Acredita-se que no Brasil o yoga teve início em 1947 através deste swami, um francês cujo nome verdadeiro era Léo de Mascheville. Acredita-se que ele viajou por várias cidades dando palestras, até que em 1953, ganhou um terreno em Resende no Rio de Janeiro, onde fundou um *ashram*.

Segundo Siegel (2010) as primeiras academias de yoga teriam aparecido simultaneamente no Rio de Janeiro e em São Paulo no início de 1958, tendo como professores o próprio Sevananda, e também Bastiou, Shotaro Shimada, General Caio Miranda, e Coronel José Hermógenes de Andrade Filho. A década de 60, foi marcada pela publicação dos livros de yoga de Caio Miranda, já falecido, e pela criação dos primeiros cursos profissionalizantes, dando início à trajetória do Yoga como profissão. Em 1962 foi fundada, no Rio de Janeiro, a *Academia Hermógenes de Yoga*, pelo famoso professor Hermógenes, autor de inúmeros livros, e ainda hoje, aos 90 anos de idade, grande divulgador do yoga pelo Brasil. Em 1964, o professor De Rose fundou o Instituto Brasileiro de Yôga, e em 1966, Maria Helena de Bastos Freire abriu em São Paulo o Centro de Estudos de Yoga Narayana.

A maior parte dos professores dessa década não tiveram mestres oficialmente, eram autodidatas. Na década de 1970, o yoga no Brasil expandiu-se com a formação de algumas associações de classe, inclusive criando vínculo institucional com o exterior através da International Yoga Teachers Association (IYTA). Nessa época, Maria Helena de Bastos Freire inaugurou em São Paulo um curso de formação de professores de yoga, com duração de três anos e meio e total de 2.200 horas, e em 1976, fundou na Índia o International Yoga Coordination Center (YOCOCEN) com intuito de organizar e disseminar informações sobre yoga.

Em 1981, Swami Sarvananda, Pierre Weil, Jean Pierre Bastiou, Maria Luísa S. Keddy, Caio Miranda, entre outros, fundaram o primeiro curso regular de formação em

---

<sup>31</sup> Consultado em abril de 2011: [http://www2.uol.com.br/vyaestelar/yoga\\_historia.htm](http://www2.uol.com.br/vyaestelar/yoga_historia.htm)

yoga, na atual Faculdade Integrada Espírita (na época Faculdade de Ciências Bio-Psíquicas) do Paraná. Nas décadas de 80 e 90, surgiram diversas federações e associações por todo o país: Associação de Yoga do Estado de São Paulo (AYESP), Associação de Yoga do Paraná (AYPAR), Associação Brasileira de Professores de Yoga no Rio de Janeiro (ABPY), Associação Brasileira de Yoga (ABY), Associação de Professores e Praticantes de Yoga do Espírito Santo (APPYES), entre outras<sup>32</sup>. Em 2001 foi decretada a semana municipal do yoga em São Paulo, através da Lei no. 13.200/01 e fundado o SindYoga em Campinas (SP). Em 2002, foi fundado em São Paulo o Colegiado de Yoga do Brasil<sup>33</sup> na busca pela regulamentação do Yoga e livre exercício do Yoga não condicionado a registro ou autorização de qualquer entidade.

Através deste breve histórico do yoga, podemos observar que os personagens ligados a trajetória do yoga no Brasil, são professores ligados à tradição do *hatha*. Siegel (2010) destaca que entre as décadas de 50 e 90 chegaram ao Brasil diversas organizações internacionais de yoga, e dentre elas destaca: *Self Realization Fellowship de Paramahansa Yogananda (SRF)*, *Brahma Kumaris*, *Iscon Hare-Krishnas*, *Casa de Sri Aurobindo*, *Grupo Sivananda*, entre outras. Embora, algumas delas não sejam de domínio exclusivo do *hatha*, tendo representantes das diversas linhas como *Bhakti*, *Jnana* e *Raja* yoga, parece que a trajetória mais visível do yoga no Brasil, foi mesmo constituída por grupos do *hatha*, o que pode ter ocasionado a predominante identificação do yoga com a abordagem física desta filosofia. Kupfer (2000, p.16) acredita que por mais maltratado e distorcido que o yoga possa ser, ele continuará sendo eterno e imortal:

Entretanto, por mais que mudem alguns dos seus conteúdos durante essa travessia, a essência do Yoga continua sempre a mesma: mágica, imutável e atemporal. A mensagem do primeiro *yogi* foi válida para seus discípulos e os discípulos dos seus discípulos e, atravessando as gerações, continua válida para nós, homens do século XXI.

O que o autor alerta, entretanto é que hoje em dia, são poucos os que conseguem ver esta filosofia em sua verdadeira dimensão. As tradições vivas crescem e mudam de geração

---

<sup>32</sup> Não é nossa intenção citar todas as associações criadas no Brasil, apenas indicar algumas das diversas tentativas de organização da classe profissional.

<sup>33</sup> <http://www.colegiadodharmaparishad.com.br>

para geração, pois cada vez que uma tradição é importada e muda de contexto, alguma coisa muda nela, e assim ocorre com o yoga que é algo vivo e que interage com o tempo e as pessoas. Kupfer (2000) sugere que o yoga ao sair do seu lugar de origem corre o perigo de acabar reduzido a um artigo de consumo, transformando-se apenas numa técnica de manutenção da saúde, ou ainda num "materialismo espiritual", bem distante do seu objetivo original.

Estima-se atualmente que haja no Brasil mais de vinte linhas diferentes de yoga, com mais de cinco milhões de praticantes entre as diversas modalidades. Siegel (2010) identificou vinte e uma diferentes tradições principais de yoga em sua pesquisa realizada na cidade de São Paulo. É interessante destacar que as tradições identificadas pela autora não se vinculam apenas às derivações provenientes do ramo do *hatha*, mas também de *bhakti*, *raja*, *jnana*, *karma*, *kundalini* e *krya*, assim como tradições vinculadas ao *Tantra*, ao *Vedanta* ou ainda ao *Yoga Tibetano*. Podemos constatar a presença de outros ramos do yoga, evidenciando assim que apesar do *hatha* ser a linha de maior visibilidade, outros ramos encontraram espaço para crescer no ocidente.

Conhecer a história do yoga parece essencial para entendê-lo e também para que se possa refletir sobre o momento atual do yoga e sobre sua trajetória como prática pessoal e profissional. Antes de encerrar este capítulo, propõe-se a ampliação do olhar para melhor compreensão do yoga. Esta ampliação do olhar pretende auxiliar o leitor na contemplação da trajetória da pesquisadora na Índia e também dos profissionais de yoga na cidade de Campinas.

## 1.6 Ampliar o olhar para contemplar o caminho

*As palavras não conseguem expressar os pensamentos com precisão; de imediato as coisas se tornam distorcidas, tolas. E mesmo assim agrade-me, e julgo que seja certo, que aquilo que para um homem parece válido e sábio, para outro caracteriza o absurdo. Hermann Hesse*

No *Shiva Samhita* está escrito; “Da mente surge todo este universo, móvel e imóvel. Quando percebido, o Universo existe; quando não, ele é puro conhecimento” (SS I: 80, KALYAMA, 2009, p. 32). De acordo com o autor, o mundo fenomênico é produzido pela mente que o observa e passa a existir quando o percebemos. Tinoco, tradutor da obra acima referenciada, destaca o fato das *Upanishads* afirmarem que “(...) um objeto, ao ser observado, torna-se real e identificado com a mente que o observa” (p.32). Tamanho é o poder da mente, que ela condiciona a maneira como olhamos o mundo, o nosso paradigma:

(...) são os referenciais do paradigma que norteiam os pensamentos das pessoas, e fazem isto de forma inconsciente, pois já não percebemos que nossa compreensão é regida por estes e desta forma várias coisas que nos parecem lógicas ou óbvias podem, na verdade, ser apenas resultado de um condicionamento paradigmático (CAVALARI, 2005, p.11).

O olhar que a filosofia do yoga tem sobre o Cosmos parece distante daquele existente no Ocidente, mas aproxima-se da visão de universo proposta pela teoria quântica. Na física moderna a materialidade da natureza é transmutada em energia e aquilo que antes percebíamos como algo concreto e real passa a ser entendido como algo inconsistente e ilusório. Além disso, segundo tal teoria não há distinção real entre mente e matéria, entre o observado e o observador, pois os objetos só passam a existir quando olhamos para eles, e esta forma de olhar o mundo acarreta uma nova idéia de ciência. Jung (JUNG e WILHELM, 1988, p.68) alerta que “a consciência ocidental não é a única forma existente de consciência: ela é condicionada histórica e geograficamente, e só representa uma parcela da humanidade”, é apenas uma das maneiras de ver e entender o mundo.

Brennan (1987, p.49) propõe que somos produtos de nossa herança científica ocidental que estabelece o modo de pensar através de modelos. Para ela são as mudanças no meio científico que ocasionam alterações nas nossas auto-definições. Tomando essa

afirmação como verdade, podemos sugerir que quando modificamos o olhar, mudamos também a maneira como entendemos a realidade, nossos conceitos e os valores. Assim, como novos modelos científicos têm o poder de modificar o olhar, o yoga também apresenta esta capacidade através da experiência direta. Segundo Packer (2009), yoga é o estado interno de consciência ampliada, de expansão das fronteiras da mente e de todo ser.

Algumas bases filosóficas do yoga entendem que o mundo percebido pelos cinco sentidos é *Maya* (ilusão), e este conceito é crucial para entender a visão que esta escola filosófica tem do mundo. Ilusão neste contexto não significa que tudo que vemos não existe, e sim que o corpo e o mundo, percebido pelos órgãos do sentido, são ilusórios, porque são impermanentes, morrem. Assim, a identificação apenas com o corpo físico é considerada ilusão. O corpo existe, mas como é mortal, não expressa a Realidade do Eu, que de acordo com yoga é imortal, é uno com o Absoluto. Assim, todo empenho do yoga é despertar o ser para esta Verdade, e para isso se utiliza das diferentes técnicas como a prática do *hatha*, da meditação e do estudo das escrituras sagradas.

No *Shiva Samhita* I: 59 está escrito que “Assim como o universo é uno, embora pareça diferente e múltiplo com o passar do tempo, de igual modo, o *Atman* é uno, quando desligado do caminho da ilusão.” (KALYAMA, 2009, p. 28). O tradutor do texto explica que *Atman* é idêntico a *Brahman*, ao Absoluto, a Deus, mas devido aos turbilhões da mente, ele fica obscurecido e identificado apenas com o corpo físico. Esta deve ser a razão pela qual Patanjali, nos *Yoga Sutras*, sugere que as técnicas do yoga apresentam-se como um caminho para acalmar a mente, fazendo cessar os turbilhões<sup>34</sup> mentais e quando a mente se aquietar o homem se vê como ele realmente é: uno com a alma<sup>35</sup>. Nesse momento, a personalidade e a errônea identidade como um ego separado do todo desaparece, assim como sua visão distorcida em relação aos outros. Assim, o *yogi* torna-se livre e iluminado.

---

<sup>34</sup> *Yogah citta vrtti nirodhah* (Y. S. I: 2.): yoga é a suspensão dos processos mentais, como vimos no início deste capítulo (PRABHAVANADA, 2008, p.6).

<sup>35</sup> *Tada drastuh svarupe vasthanam* (Y. S. I: 3) (PRABHAVANADA, 2008, p.6).

Entretanto, precisamos admitir que sem ter a experiência direta da unidade através da prática do yoga, parece ser difícil o entendimento intelectual deste estado de unidade. Como exposto em um trabalho anterior, acredito que:

Pensar o universo como um todo, como uma unidade, não é uma tarefa muito simples para nós ocidentais, acostumados com a visão dualista da vida. Talvez seja mais fácil tentar entender o conceito de unidade, partindo do conceito de polaridade (CAVALARI, 2005, p.23).

O mundo da polaridade é o mundo das divisões: dentro/fora; homem/mulher; bom/mau; certo/errado; dia/noite; esquerda/direita. É um universo classificado e dividido em pares de opostos que decompõem a realidade. Dethlefsen e Dahlke (1983) colocam que “ao dizer eu, a pessoa se separa de tudo aquilo que percebe como não-eu, como tu, e, ao dar este passo, torna-se **prisioneira da polaridade**” (1983, p.21, grifo meu), limitada pelo mundo das oposições. Kupfer (2004) sugere que embora o *eu-ego* (centro da consciência) seja a interface que nos ajuda a agir no mundo, a identificação total com este, acaba gerando uma *percepção errônea* de que somos entidades isoladas, separadas da existência e da criação.

A polaridade, divisão feita pela consciência humana, separa a realidade em pólos opostos com a intenção de percebê-los, e o yoga apresentasse como o caminho de volta: a integração da realidade repartida. Yoga é um caminho de autoconhecimento e de expansão da consciência porque auxilia o ser a distinguir o real do impermanente, ajudando o praticante a perceber a unidade de tudo e de todos. A maior dificuldade encontrada na elaboração deste texto é que embora possamos escrever sobre yoga e sobre a consciência da unidade com o Todo, a escrita não garante a compreensão. O caminho do yoga é essencialmente vivencial, sendo árduo o esforço de imaginar este estado de união, pois tal condição precisa ser experimentada para ser apreendida.

Na Índia, os *Rishis* sempre fizeram pesquisas a partir de dentro: das experiências vividas, e talvez por isso sempre foram tão avançados para seu tempo. O intuito da parte final deste capítulo é dar ênfase à importância do alargamento da visão através do conhecimento destes princípios filosóficos do yoga, que embora não façam parte da cultura ocidental são essenciais para que possamos contemplar o caminho percorrido neste estudo.

A ação de contemplar exige parada, detenção e aquietamento. Contemplar é um verbo que significa “olhar atentamente, embevecidamente<sup>36</sup> e demoradamente; admirar; apreciar; considerar com admiração ou com amor; ver com o pensamento; meditar em; refletir; levar em consideração<sup>37</sup>, e para destacar a relevância de ampliar o olhar para contemplação do yoga me apoio na literatura de Hesse (1925, p.135):

(...) as coisas que vemos (...) são as mesmas coisas que temos dentro de nós. A única realidade é aquela que se contém dentro de nós, e se os homens vivem tão irrealmente é porque aceitam como realidade as imagens exteriores e sufocam em si a voz do mundo inteiro. Também se pode ser feliz assim; mas quando se chega a conhecer o outro (caminho), torna-se impossível seguir o caminho da maioria. O caminho da maioria é fácil, o nosso é penoso. Caminhemos!

Depois da tentativa de aproximar o leitor do universo do yoga abordando sua trajetória da Índia até o Brasil, este capítulo é finalizado consciente das suas limitações em termos históricos, sugerindo ainda que o entendimento do yoga pela via intelectual está distante de ser alcançado. Em primeiro lugar, porque sua história é confusa: as teorias ao redor de sua procedência são divergentes; as datas dos diferentes estudiosos não convergem; sua cosmogonia e seus conceitos metafísicos são complexos; e no Brasil o yoga muitas vezes identifica-se apenas com o *hatha*. Em segundo lugar, porque o yoga é fundamentalmente práxis, é experiência, e por isso para ser realmente entendido precisa ser vivido.

Para amenizar estas limitações, o próximo capítulo apresenta o caminho inverso: a trajetória da pesquisadora do Brasil até a Índia. Nesta segunda parte do caminho, tenta-se entender o yoga através da narrativa de uma peregrinação à Índia na procura de vivenciar yoga.

---

<sup>36</sup> Embevecidamente vem de “Embevecer” que significa ficar em êxtase, enlevado, arrebatado.

<sup>37</sup> <http://www.dicio.com.br/contemplar/>, <http://pt.wiktionary.org/wiki/contemplar>.

## ***II-YOGA E ÍNDIA: A PEREGRINAÇÃO***

*Viaja, e tu compreenderás o significado das coisas.*  
**Provérbio Marroquino**

Peregrinação é a “jornada realizada por um devoto a um lugar considerado sagrado” (FERREIRA, 1988, p.497). Neste capítulo abordaremos o yoga a partir das experiências da pesquisadora na Índia, terra mãe do Yoga. Estas vivências constituem-se de cursos formais realizados em diversos ashrams e escolas especializadas, assim como visitas a templos, lugares sagrados e ainda o encontro tanto com *gurus* locais, como com outros mundialmente famosos. Narra ainda a vivência do yoga através do contato com o povo e a cultura indiana nas ruas, nas lojas e nas viagens de trem. Discorre sobre a rica experiência de viver em uma cultura diferente, apresentando os passos dados no caminho sagrado do yoga.

Antes de refletir sobre a relação entre yoga e Índia, é necessário mais uma vez nos despirmos de uma visão limitada do yoga e expandir nosso olhar, lembrando que yoga não é puramente *asanas*, pois não se limita a uma prática corporal, com posturas estéticas ou acrobáticas, como a mídia brasileira tem divulgado. Yoga é discutida nesse estudo como um caminho, um modo de viver e olhar o mundo. Assim sendo procuramos organizar este capítulo em tópicos, tentando pontuar algumas das experiências e conteúdos apreendidos em cada escola, em cada *ashram* e em cada vivência.

Algumas partes da viagem são narradas com muitos detalhes, principalmente a peregrinação inicial com o grupo do Brasil; mas não é uma constante em todo texto. Além disso, nem sempre os acontecimentos estão relatados em uma ordem cronológica, e sim numa seqüência que pensamos ser mais adequada ao entendimento do leitor. Almejamos que a história narrada aqui proporcione uma melhor compreensão do nosso tema e desencadeie reflexões sobre o yoga como um caminho, nos auxiliando ainda na discussão do yoga que vem sendo desenvolvido no Brasil, mas especificamente na cidade de Campinas. Agora vamos à Índia! Boa viagem!

# 1 - VIAGEM À ÍNDIA

*As viagens são parceiras do pensamento. Alain de Botton*

Embora o yoga tenha nascido na Índia, ele pertence à humanidade, pois sua presença pode ser observada em diversos países. Um olhar inicial dirigido ao yoga no ocidente parece sugerir que este se apresenta mais como a apropriação de uma técnica do que como a adoção de uma filosofia de vida<sup>38</sup>. Este fato despertou o interesse em observar se na Índia a situação se repetia ou se eles viviam mesmo o yoga do ponto de vista filosófico, usando tais princípios para embasar suas ações no dia a dia. Considerando que o yoga surgiu como uma escola filosófica, proveniente de uma tradição oral, cuja origem remonta há quase 6.000 anos, será que nos dias de hoje, seja no Brasil ou na Índia, ele sobrevive apenas enquanto uma técnica psicofísica que busca a harmonia corpo-mente ou é mesmo adotado como um caminho? Nossos esforços procuram observar a presença desta filosofia nas diferentes realidades: Brasil (especificamente em Campinas) e Índia.

Ao chegar à *Bharatamata*<sup>39</sup>, podemos perceber que a Terra Mãe exala yoga: é possível respirar esta filosofia nas ruas. Assim, uma comparação inicial entre tais realidades evidenciou que o yoga lá é muito mais do que uma prática corporal, sendo a parte física do yoga, ou seja, a procura pelo *hatha*, muito mais evidente por parte dos ocidentais, apresentando-se para os indianos mais como uma opção de trabalho e boa fonte de renda; já que a demanda de estrangeiros que buscam tal prática por lá é ampla. Carrière (2002, p. 179) também tem esta visão e escreve que é no Ocidente que “fazemos yoga”, pois na Índia, ao abordar yoga: “(...) encontramos-nos diante de um sistema de pensamento e de uma maneira de viver (...)”. De qualquer forma, o autor relata que nos muitos anos que viveu lá, não conheceu nenhum indiano que em alguma época da vida não tivesse praticado também *hatha*. É possível observar também, que o oferecimento desta linha do yoga, concentra-se mais em determinados lugares da Índia do que em outros, como em Rishkesh, por exemplo.

---

<sup>38</sup> Não que isso seja verdade em 100% dos casos, pois existem yogis e professores muito sérios ensinando e vivendo de acordo com o yoga no Ocidente. Esta observação refere-se ao yoga veiculado na mídia e oferecido como uma modalidade de fitness em muitas academias.

<sup>39</sup> Terra Mãe, ou Índia.

Sobre o texto deste segundo capítulo, é relevante prevenir o leitor que a descrição desta peregrinação engloba a narrativa da experiência de realizar um sonho, e portanto é permeada por tudo aquilo que constituiu esta vivência: sentimentos, sensações, pensamentos e intuições<sup>40</sup>. Como pesquisa qualitativa que é, caracteriza-se por um processo, no qual o pesquisador está situado biograficamente, e portanto não há separação da pesquisadora e do seu objeto de pesquisa. Denzin & Lincoln (2006, p.22) destacam que a competência da pesquisa qualitativa é “(...) o mundo da experiência vivida, pois é nele que a crença individual, a ação e a cultura entrecruzam-se”; e foi a soma das vivências que tive, e que me transformaram, que permitiram as reflexões aqui presentes. Portanto, criar qualquer distanciamento seria algo artificial. Uma definição genérica de pesquisa qualitativa a coloca como:

Uma atividade situada que localiza o observador no mundo. Consiste em um conjunto de práticas materiais e interpretativas que dão visibilidade ao mundo. Estas práticas transformam o mundo numa série de representações, incluindo as notas de campo, as entrevistas, as conversas, as fotografias, as gravações, os lembretes (DENZIN & LINCOLN, 2006, p.17)

A definição desta abordagem se encaixa perfeitamente ao nosso objeto de estudo: o yoga. Ainda, segundo tais autores, a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa, isso é, os pesquisadores estudam as coisas nos seus cenários sócio-culturais, e tentam entender e interpretar os fenômenos em termos do significado que as pessoas conferem a eles. As imagens presentes ao longo da narrativa buscam, de uma forma um pouco mais concreta, aproximar o leitor da Índia, permitindo a circulação visual por caminhos trilhados lá. Representam também outra forma de linguagem.

Há algum tempo aspirava conhecer a Índia, país berço dessa filosofia de vida pela qual me apaixonei, e que se transformou em profissão e tema de pesquisa. O sonho inicialmente parecia distante, não só em termos geográficos, como também financeiramente. Contudo o desejo pessoal virou uma meta coletiva e tive muito apoio de amigos: “Contribuir com o sonho de alguém é realizar um pouco do nosso próprio sonho,

---

<sup>40</sup> Jung organiza as funções da psique em uma estrutura quádrupla: pensamento, sentimento, intuição e percepção ou sensação. De acordo com ele são as formas como entendemos a realidade. Para saber mais consulte FRANZ, M. L. A Tipologia de Jung - A função inferior 13ª Ed. Trad. Ana Cândida P. Marcelo e Wilma R. Pellegrini. São Paulo: Cultrix, 2010.

mesmo que a direção seja outra”, foi a fala de um deles. Antes de entrar no doutorado havia uma confiança interna que apontava que para compreender o yoga com profundidade e escrever sobre ele, eu precisava conhecer a terra natal desta filosofia. E assim foi.

## 1.1 *Preparação*

*Destino e espírito são o nome de um mesmo conceito. Hermann Hesse*

Acontecimentos interessantes acompanharam toda preparação para chegar à Índia, e compartilho alguns deles aqui. Segundo Goethe<sup>41</sup>,

Em relação a todos os atos de iniciativa e de criação, existe uma verdade fundamental cujo desconhecimento mata inúmeras idéias e planos esplêndidos, a de que no momento em que nos comprometemos definitivamente, a providência move-se também. Toda uma corrente de acontecimentos brota da decisão fazendo surgir a nosso favor toda a sorte de incidentes, encontros e assistência material, que nenhum homem sonhava que viesse em sua direção. O que quer que você possa fazer, ou sonhe que possa, faça-o. Coragem contém genialidade, poder e magia. Comece agora.

O início do doutorado foi marcado por problemas pessoais e profissionais, inclusive uma enfermidade que não pode deixar de ser mencionada, por também fazer parte da construção desta tese, contribuindo para mudanças nos meus planos iniciais. Numa fase de melhora considerável do quadro da doença, mas ainda na incerteza de possíveis recaídas, participei de um retiro de silêncio, direcionado a um grupo de estudantes de *vedanta*<sup>42</sup>.

Foi um episódio curioso como este convite chegou até mim. O instituto de yoga responsável pela organização deste encontro enviou um e-mail para seu grupo estudantes de *vedanta*, do qual eu não fazia parte, comunicando-os sobre o evento. O e-mail era claramente direcionado a tais alunos, mas apareceu na minha correspondência eletrônica.

---

<sup>41</sup> Citado durante uma palestra de Antroposofia no Sítio das Fontes em Jaguariúna no ano de 2003.

<sup>42</sup> Vedanta é uma combinação de duas palavras: *Veda* que significa conhecimento e *anta* que significa *a parte final* ou *a essência* dos *Vedas*. Não vou me prolongar na explicação agora porque vou retomá-la num outro momento, mas, de forma resumida e simplificada, trata-se de uma filosofia transmitida pelos *Vedas* que são as escrituras sagradas mais antigas da Índia, e talvez da humanidade.

Naquele momento, temendo uma possível reincidência da doença, ponderei que talvez tal retiro pudesse me ajudar, prevenindo que uma recaída ocorresse. E foi nesse encontro que o sonho de ir a Índia começou a tomar forma: praticantes e professores de yoga manifestaram naquele retiro o desejo de realizar uma viagem à Índia: uma peregrinação aos lugares sagrados para o yoga e *vedanta*, e que fosse uma excursão sem ostentação e assim mais acessível do ponto de vista financeiro. O sonho, antes distante, tomava forma e se transformava em possibilidade com data marcada.

Devido às dificuldades de ordem financeira, eu e mais algumas pessoas formamos um grupo, que foi batizado com o nome de *Ananda Ganesh*. O nosso objetivo foi levantar recursos para possibilitar que a idéia da viagem pudesse se tornar realidade. Trabalhamos durante mais ou menos seis meses e fizemos rifas de laptop, vendemos pastéis em festas juninas, fizemos jantares temáticos, etc. Paralelamente também vendi rifas de mensalidades grátis de yoga; fiz sprays aromatizadores; pinteí camisetas para revender; e ofereci algumas aulas especiais de yoga em troca de doações espontâneas. Foi assim que consegui arrecadar o dinheiro inicial para a realização do sonho. Além disso, recebi doação de dinheiro de muitos dos meus amigos.

A idéia inicial da viagem seria de vinte e três dias e éramos um grupo de trinta e quatro pessoas. Durante a fase de espera, atravessei noites navegando na internet por sites da Índia, investigando os lugares que iria conhecer com o grupo e sonhando com alguns outros. Realizei um breve levantamento dos cursos interessantes, especialmente em uma universidade de yoga<sup>43</sup> que funciona também como um centro de pesquisa de yoga, oferecendo mestrado e doutorado. A existência desta universidade suscitou meu interesse em saber o que eles estavam pesquisando na Índia sobre o tema e como aconteciam estes cursos de pós-graduação.

E foi assim que, diante do impulso de algumas situações pessoais, tomei a decisão de ir além: de vender os meus bens materiais (moveis, eletrônicos, livros, roupas, etc.) para

---

<sup>43</sup> Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana (SVYASA). Consulte: <http://www.svyasa.org>

conseguir mais dinheiro e então poder estender minha permanência na Índia. Por fim, a viagem de vinte e três dias se transformou em cinco meses e cinco dias de estadia, imersa na cultura indiana, vivendo yoga, aprofundando meu conhecimento e re-significando minha prática e minha visão sobre este, o que foi de fundamental relevância para a elaboração e concretização desta pesquisa.

Diante deste panorama, o segundo capítulo inteiro narra esta experiência de viver yoga na Índia, compartilhando o conhecimento lá adquirido. A intenção foi criar um espaço para reflexões embasadas nestas vivências, esperando que estas enriqueçam a visão sobre yoga como um caminho e proporcione um conhecimento mais vivo a esta pesquisa. As informações aqui presentes são provenientes de observações feitas durante a estadia na Índia, e anotadas em diário de campo. Provêm da minha participação em cursos e aulas de yoga, meditação, *vedanta* e *ayurveda*, assim como da minha experiência de viver em outra cultura.

Além de todo conhecimento acadêmico, técnico e cultural, fui à Índia à procura de coerência externa e interna: fui vivenciar yoga e encontrar pessoas que o vivenciassem. Minha formação no Ocidente foi boa, mas deixou lacunas que clamavam por serem preenchidas. Algum conhecimento intelectual do yoga eu já possuía, e também alguma experiência prática, mas a intenção era mergulhar nessa prática de forma mais intensa e tentar perceber como eles viviam isso na Índia. Não fui atrás apenas de conhecimento técnico ou intelectual, embora isso tenha sido um dos grandes ganhos da viagem; fui, na verdade, à procura de vivências e de observar outros *yogis*, suas vidas, suas ações no dia a dia, suas práticas diárias, suas crenças e observar a mim mesma imersa nesse universo. Saulo Lalli, um dos peregrinos do Brasil que me acompanhou na primeira fase dessa jornada, antes do embarque, poetizou “A melhor viagem de nossas vidas” nas palavras abaixo:

*Para uns: um chamado, Para outros: regresso.*

*Isso é muito sagrado, Para nosso progresso.*

*Nos chama Bharatamata, Para a peregrinação.*

*Cada um de nós acata, Do fundo do coração!*

*Índia Sagrada! Ouvimos a sua voz!  
Uma voz calada, Soa dentro de nós...  
Sem palavra dita, Sem explicações...  
Força infinita, Em nossos corações...  
O brilho de sua pira, Emanando seu calor,  
O universo conspira, Todo a nosso favor!  
O tempo não importa, Se já faz um tempinho...  
Ela abriu a sua porta, Basta seguir o caminho...  
Oh Índia mãe que rogamos, Que atendeu aos nossos pedidos!  
Em grupo nos colocamos, Estamos agora bem unidos!  
Cada um veio de um lugar, Cada um, um caso.  
Ela soube juntar, Nada é por acaso.  
Agora aquela ansiedade, Que não deixa de ser boa.  
Sabe de uma verdade? Estamos é rindo à toa!  
É lista pra cá, Lista pra lá!  
Muitas sugestões, E muitas emoções!  
Vamos em busca da Paz,, E a sabedoria daquele povo!  
Vamos deixar tudo pra trás, Nos abriremos para o novo!  
Esqueçamos nossos caprichos, Vamos viver muito à vontade!  
Não ter medo dos bichos, Que lá andam pela cidade!  
Ande com eles lado a lado, Naturalmente, sem medo.  
Lembra? Tudo é Sagrado! Assim, não terá segredo!  
Todos na pura agitação, Com o coração a mil!  
Logo decola o avião... Adeus ao Brasil!  
Vivamos o eterno agora, Aproveitemos esta beleza!  
Deixemos o passado ir embora, A Totalidade é nossa alteza!  
Entraremos em vigília, Quando lá nas alturas!  
Desapegando da família, Rompendo ataduras!  
Em silêncio na gratidão, Agradecemos ao Pai!  
Inicia a Peregrinação! Condicionamentos bye bye!  
Atentos a tudo que acontece, Sem identificação, alma querida!  
O Divino em nossa frente tece, A Melhor Viagem de Nossa Vida!*



Figura 7 - Mapa da Índia: em destaque alguns dos pontos da minha peregrinação.

## 1.2 Com o grupo do Brasil: reconhecimento da Terra Mãe<sup>44</sup>

*Peregrinar é andar numa direção, fazendo do meio o fim, do percurso a chegada, da busca da graça, o próprio encontro com a Graça. Luiz Carlos Lisboa*

Embarcamos numa sexta feira à tarde. No início daquela semana, fui acometida de uma virose. Tive febre, enjôo e vômitos e fiquei de cama a semana toda, até a madrugada anterior ao embarque. Arrumei minha mochila às pressas na madrugada de sexta feira, quando o enjôo melhorou um pouco e pude me sentir um pouco mais disposta. Passei relativamente bem na primeira parte da viagem, apenas com indisposição. Nosso vôo fazia escala em Amsterdã, onde permanecemos por vinte e quatro horas. Fui melhorando aos poucos e durante o vôo de Amsterdã para Índia, eu simplesmente sarei e cheguei à “Terra do Yoga” em perfeita saúde, como se eu nunca tivesse estado doente. Ainda hoje me lembro da sensação ao me aproximar da Terra Mãe e transcrevi abaixo as palavras anotadas no meu diário de campo:

*Namaste! O sagrado em mim saúda o sagrado em você!  
Embora o que buscamos já esteja dentro de nós, muitas vezes necessitamos de outros instrumentos para fazer esse caminho para dentro. O yoga representa isso e a Índia também. Meios de tocar o sagrado em mim, o numinoso, o Self, de me conhecer melhor, de conhecer o outro, de viver yoga, de tocar Deus...*

...

*Finalmente a Índia se aproxima e meu destino me acolhe.  
Sinto o coração bater mais forte e um frio na barriga acompanha estes batimentos.*

*Uma lágrima escorre dos meus olhos involuntariamente.*

*Sinto o coração de toda Índia bater junto ao meu.*

*O que me espera? O que eu espero?*

*Tudo e nada.*

*Entrego. Sou entrega!*

*Amor. Sou amor!*

*Sinto-me preenchida e esvaziada, e nesse paradoxo de sensações sigo meu caminho.*

*Poucas horas me separam fisicamente da Índia agora, mas meu coração já está lá há muito tempo<sup>45</sup> ...*

---

<sup>44</sup> Lugares visitados com o grupo: Delhi, Rishkesh, Vashishta Cave, Devprayag, Rudraprayag, Guptakashi, Gaurikund, Kedarnath, Badrinath, Joshimath, Varanasi, Sarnath, Vrindavan, Agra, e de volta a Delhi.

<sup>45</sup> Trecho retirado de anotações feitas no diário de campo da pesquisadora.

Existe um provérbio marroquino que afirma que “o bom peregrino é aquele que já chegou antes mesmo de partir”, e esta percepção foi se confirmando ao chegarmos lá. Desembarcamos no aeroporto de Nova Delhi, e a Índia num primeiro momento, se apresenta bastante confusa: o aeroporto é pequeno para tanta gente; os cartazes em *Hindi* não facilitam a nossa localização; e o barulho é intenso: são vozes falando *Híndi*, algum dialeto local ou ainda um inglês nada compreensível num contato inicial. Identificamos o nome do nosso grupo num cartaz que alguém da agência de turismo carregava e embarcamos em um microônibus em direção ao hotel.

O trânsito em Delhi é caótico e extremamente barulhento, repito: extremamente barulhento. Não se compara com nada que eu tenha visto em qualquer outro lugar antes. As buzinas são uma constante no tráfego, e os carros, ônibus e caminhões se misturam aos cavalos, charretes, bicicletas, e o famoso *Rick-Shaw*, ou *tuc-tuc* como nos referíamos aos auto-táxis. Tudo isso, somado ao fato do sentido de direção de trânsito ser inglês, deixa qualquer brasileiro um tanto atordoado. A Índia é um país realmente excêntrico e segundo Carrière (2002, p.6), “Se reunirmos todos os dados concebíveis: território, populações, línguas, religiões, economias, modos de vida (...), só poderemos chegar a uma conclusão implacável: a Índia não existe.” E ele continua: “Um conjunto como este não pode funcionar. Ele é incoerente.” Incoerente ou não, a Índia existe e funciona.

Já mesmo no aeroporto tivemos um vislumbre do que nos aguardava, pois enfrentamos grande confusão ao fazer a troca do dólar por *rúpias*. As diferentes casas de câmbio do aeroporto não aplicavam o mesmo valor de conversão, e ora cobravam taxa pela troca, ora não; o pior era que a mesma casa cambial aplicava taxas distintas, dependendo da cara do estrangeiro. Não havia regra alguma: cobrava-se o quanto se queria. Aliás, quando se trata de dinheiro na Índia, é preciso de muita atenção e paciência, pois qualquer transação comercial demora, pois necessita de barganha: costume presente em todo país. Até mesmo para pegar um táxi é necessário negociar. Inexplicavelmente, apesar de toda essa confusão, me senti confortável desde o primeiro momento: “em casa”, como se já tivesse morado lá anteriormente.

Nosso primeiro hotel, assim como todos os seguintes, era bem simples. O banheiro, apesar de possuir um vaso sanitário no estilo ocidental não tinha chuveiro: apenas duas torneiras, uma com água quente e outra com água fria que caíam num balde de plástico encardido que acompanhava uma pequena caneca também encardida, usada para jogar água no corpo. Alguns hotéis nem água quente tinham, e também se limitavam ao vaso sanitário indiano, que é basicamente um buraco no chão, às vezes com dispositivo de descarga ou outras vezes não, sendo necessário encher um recipiente com água e jogá-la no vaso para eliminar os detritos.

Por falar em jogar água no vaso sanitário, o uso de papel higiênico não é costume na Índia, embora seja possível comprá-lo em algumas lojas turísticas. Os indianos usam outro recipiente, diferente daquele usado para o banho, com outra canequinha dentro para lavar os órgãos genitais. Para isso, utiliza-se a mão esquerda, o que acarreta num outro hábito: usar apenas a mão direita para comer, já que a mão esquerda é considerada impura por ser usada para higiene pessoal. Após o banho, adormeci profundamente e não me lembro de ter sonhado, pois o cansaço, proveniente do longo vôo que tivemos até chegar à Índia, era grande. As adaptações a serem feitas eram muitas, e apesar de toda diferença cultural, tudo me parecia familiar, como deveria ser, mesmo apesar de eu não ser muito adepta a banhos frios, por exemplo.

Começamos nosso primeiro dia na Índia com uma meditação em grupo no terraço do hotel. Passeamos por Nova Delhi e à tarde pegamos o trem *Shatabdi Express*<sup>46</sup> para Haridwar: cinco horas de viagem até lá. No trem perambulavam ambulantes vendendo: *tcháí*, o famoso chá indiano feito da *massala*<sup>47</sup> de diversas especiarias, batata chips, pizza semipronta, marmitex de comida indiana e café. Tínhamos assento do tipo cadeira, mas viajei a maior parte do tempo em pé na junção entre um vagão e outro, sentindo o vento bater no rosto, olhando a paisagem dos campos da Índia, conversando com indianos e tirando fotos. Mistura de ansiedade, curiosidade, de incertezas e confiança. Experimentava um paradoxo de situações, numa Índia também paradoxal.

---

<sup>46</sup> Curiosidade: todos os trens na Índia têm nomes próprios.

<sup>47</sup> Mistura.

Da janela do trem avistava muita pobreza e sujeira nos campos e nas ruas, mas ao mesmo tempo, via naqueles rostos desconhecidos alegria e paz, e esta cena muitas vezes se repetiu durante minha permanência. Pobreza e alegria conviviam harmoniosamente. Desembarcamos na estação de Haridwar onde centenas de pessoas dormiam no chão. Famílias com crianças de colo alojavam-se naturalmente num pedaço de pano no cimento frio, preparando-se para dormir, provavelmente esperando pelo trem da manhã seguinte. Confesso que esta imagem me causou grande inquietamento.



**Figura 8 - Estação de trem em Haridwar.**

Havia carros nos esperando na estação e assim que desembarcamos fomos levados até nosso segundo destino: Rishkesh<sup>48</sup> e nos hospedamos no *ashram* do Swami Dayananda<sup>49</sup>. Os quartos eram simples, e acomodavam duas pessoas. O lugar era limpo e

---

<sup>48</sup> Rishkesh fica a mais ou menos uma hora de viagem de Haridwar. É uma cidade muito visitada por ocidentais que buscam a prática do yoga.

<sup>49</sup> Swami Dayananda é um professor tradicional de Advaita Vedanta. Discípulo do já falecido Swami Chinmayananda, ele começou a ensinar há mais de 30 anos. Durante esse tempo ganhou reputação tanto na Índia como no Ocidente. Publicou muitos livros, e fundou três ashrams (dois na Índia e um nos EUA) onde são realizados cursos intensivos de Vedanta todo o ano. Para saber mais consulte: <http://www.dayananda.org/>.

arejado, embora a roupa de cama estivesse com a impressão de suja, de tão encardida que estava. O refeitório era simples e a comida gostosa e muito apimentada. Cantavam mantras sempre antes das refeições que eram servidas em bandejas de inox<sup>50</sup>, acompanhadas de um pequeno recipiente para colocar a sopa e um copo para o leite, a coalhada ou o *tcháí*. Não existiam garfos e facas no *ashram*, somente algumas colheres e mesmo assim eram utilizadas apenas pelos ocidentais, já que os indianos utilizam apenas a mão para comer. No início, a idéia de comer com a mão parecia impossível e ficava admirada com a habilidade deles para isso.

No almoço eles normalmente serviam *chapati* (pão indiano), arroz, legumes cozidos e algo para beber. Tudo muito saboroso, apimentado e vegetariano. Resolvi logo nos primeiros dias aderir ao costume e comer com a mão, e assim o pão servia tanto para amenizar o gosto da pimenta quanto para ajudar a levar a comida da bandeja até a boca. Difícil imaginar a quantidade de pão que eu precisava comer já que minha destreza de comer com as mãos não era grande. Por falar em mãos, o fato de eles utilizarem apenas a mão direita para comer, já que a esquerda é utilizada para a higiene pessoal, transformou-se numa barreira ainda maior para o meu aprendizado. Tomadas as devidas precauções de não ingerir frutas com casca e só beber água mineral, a minha adaptação alimentar foi bem tranqüila.

---

<sup>50</sup> Aliás, toda Índia usa utensílios de inox: pratos, copos, tigelas, etc. Raríssimas vezes eu vi utensílios de louça, e mesmo assim só em restaurantes que servem comida ocidental.



**Figura 9 – Alimentação no ashram**

O lugar onde está localizado o *ashram* é lindo. Fica nas margens do rio Ganges e a vontade de molhar os pés no rio é irresistível. Tive assim, meu primeiro contato físico com rio sagrado da Índia. Chevalier & Gheerbrant, (2007, p.781) definem o Ganges como o “Rio do Alto”, o rio purificador que flui da cabeleira de *Shiva*: “Ele é o símbolo das ‘águas superiores’, embora seja também, na sua qualidade de rio que tudo purifica, o instrumento da liberação”. Após o jantar sentamos para meditar num banco e chorei. Choro manso daqueles que permitimo-nos sem investigar o por quê das lágrimas. Lembrei-me imediatamente do personagem do barqueiro do livro *Sidarta* de Hermann Hesse (2003, p.46), mais especificamente da passagem que ele conta a Sidarta que a água fala com ele: “Prefiro esse rio a todo resto do mundo, muitas vezes escutei o seu murmúrio, muitas vezes observei o seu olhar e nunca deixei de aprender dele. Um rio pode ensinar-nos tanta coisa”. Se um rio fala, aquele em especial entoava o mantra *Om*. Podia ouvir claramente o som do mantra ali nas suas margens. A energia e a beleza do lugar são indescritíveis, indizíveis, sacras.



**Figura 10 – O rio Ganges**

No *ashram*, participamos do *puja*<sup>51</sup> que era realizado pelas manhãs e também de uma aula sobre o *Bhagavad Gita*<sup>52</sup>. Minha intenção na parte inicial desta viagem era de reconhecimento: do espaço, do tempo, dos costumes, da comida, das pessoas, das roupas, das práticas. Sobre roupas, a maioria das vestimentas ocidentais não são muito adequadas para a estadia nos *ashrams* por serem justas e marcarem muito o corpo. Assim, na manhã seguinte fomos ao centro comercial de Rishkesh procurar vestes mais apropriadas. Encomendei um *punjabi* e um *sári* também, que são roupas típicas indianas. Os tecidos eram maravilhosos, e após escolhidos, o próprio dono da loja ligou para o costureiro, que foi até lá tirar nossas medidas. No dia seguinte a roupa estava pronta, e o costureiro cobrou dois dólares pelo serviço perfeito.

---

<sup>51</sup> *Puja* é uma prática sagrada que o povo hindu executa em diferentes ocasiões, como adoração ou oração às suas divindades. É considerado como um ato de mostrar reverência a Deus através de invocações, orações (*mantras*), músicas (*bhajans*) e rituais. Segundo o hinduísmo, o *puja* faz uma conexão espiritual entre a divindade e o devoto.

<sup>52</sup> *Bhagavad Gita* significa canção de Deus e é um texto religioso Hindu que faz parte do épico *Mahabharata*. O texto, escrito em sânscrito, relata o diálogo de *Arjuna* com seu mestre *Krishna*, uma das encarnações de *Vishnu*. No desenrolar da conversa são colocados pontos importantes da filosofia indiana.

Na Índia podemos observar rituais e cerimônias acontecendo em diversos lugares todos os dias. Na beira do Ganges, em Ramjhulla<sup>53</sup>, ocorre o *arati*, um famoso *puja* feito por crianças todos os dias no fim da tarde, em frente ao *Parmath Ashram*. São crianças pobres que foram recolhidas por este centro e lá são cuidadas e educadas para tornarem-se *pujares*, isto é, são ensinadas a realizar pujas e cantar mantras, entre outras coisas.



**Figura 11 – Puja das crianças do Parmath Ashram.**

As crianças vestem-se com trajes amarelos, entoam mantras e realizam o ritual ao lado de uma memorável estátua de *Shiva*. O *puja* tem como objetivo evocar o devoto na pessoa e estabelecer a comunhão com Deus, através de orações e mantras que são feitas de forma mental, oral e física. É uma cerimônia muito emocionante: o visual do Ganges, a

---

<sup>53</sup> A ponte do Deus Rama.

imagem de *Shiva*, as crianças de amarelo cantando, o fogo do ritual e as oferendas de flores que são feitas ao rio, tornam o ambiente mágico, encantado.

A Índia preserva muito de suas tradições milenares, mas a influência do Ocidente é bem visível, principalmente nas grandes cidades, onde tradição e globalização coexistem de forma curiosa: por exemplo, embora existam certas observâncias sobre a vestimenta na Índia, onde as mulheres andam necessariamente com ombros e tornozelos cobertos, é possível ligar a televisão e ver canais indianos com clipes musicais repletos de mulheres seminuas. Além disso, nas pequenas cidades é possível encontrar restaurantes de comida ocidental com pratos muito variados e muitas casas de acesso à internet, voltadas ao turismo emergente. Apesar de a conexão ser lenta, elas estão lá à disposição dos turistas:

Esta coexistência, no seio da vida indiana, do passado e do presente, da crença e da ciência, do eterno e do passageiro, além do charme e da fascinação que aqui encontramos, nos garante a possibilidade (se assim quisermos) de observarmos a nós mesmos, neste ou naquele momento de nossa própria história. Estrangeiros e, no entanto, em casa. (CARRIÈRE, 2002, p. 8)

Outras atividades características da cultura ocidental como *rafting*, por exemplo, são oferecidas, até mesmo num rio sagrado. Espiritualidade e modernidade, passado e presente, parecem conviver de forma harmoniosa. Carrière (op.cit., p.7) destaca que não há como falar de um tempo “passado” na Índia, pois lá “... os séculos não se excluem, eles se acumulam”. No quarto dia um dos integrantes do nosso grupo organizou um *rafting* no Ganges. Um jipe veio nos buscar e subimos até um ponto alto do rio e descemos de barco até o pátio do *ashram*. O rio não tem uma correnteza forte, e por isso oferece uma descida bem tranquila. A emoção não é decorrente da prática do *rafting* em si, mas da sensação de estar rodeada por toda aquela água sagrada, integrando aventura e espiritualidade.

Nada obstante, vale afirmar que a espiritualidade está presente em tudo na Índia. Durante o percurso fizemos uma pequena pausa numa humilde cachoeira que desemboca no Ganges e experimentamos a sensação da água escorrendo por nós, purificando e limpando o corpo em todas suas dimensões: física, mental, emocional, energética e

espiritual: “A purificação é o objetivo primeiro de toda peregrinação, de todo ato de devoção” (CARRIÈRE, 2002, p.169). Meditamos ali por algum tempo, antes de continuar.



**Figura 12 – Meditação no rio Ganges.**

Nithyananda (2006, p. 406) afirma que espiritualidade não significa fugir das coisas do mundo: “A espiritualidade é na verdade a Engenharia da vida”. O autor assegura que quem precisa de ritos e rituais em tempos pré-determinados é a religião, mas que espiritualidade vai além, pois tem a ver com qualidade de vida, com a maneira como vivemos, e assim está presente nos afazeres do cotidiano e na natureza. Para ele, nosso papel é restabelecer essa conexão com a “Existência”, com o sagrado, e afirma que a expressão da gratidão a tudo e todos é um dos caminhos, pois a tal demonstração de sentimento pode nos ajudar a acharmos nossas raízes e, portanto comungar com a natureza e com o sagrado. Nithyananda (2006, p.530) vai além e sugere que existem “(...) dois tipos de religião no mundo: religiões baseadas em oração, e religiões baseadas em gratidão”. Enquanto a oração está orientada para o fora, a gratidão é uma passagem para dentro, para entrarmos em contato com nosso Eu superior.

À tarde nos encontramos com o *Swami Sarvabhutananda Saraswati*, discípulo do *Swami Dayananda*, e o responsável pelo *ashram* na ausência do mesmo.<sup>54</sup> Ele nos presenteou com uma aula sobre *vedanta* e respondeu questões levantadas pelo grupo. A conversa me remeteu às palavras de Arieira (1984) quando ela escreve que a plenitude que o indivíduo busca é sua própria natureza, pois ele é aquele que ele busca. Assim, no buscador se esconde o buscado.

Paz é a palavra que descreve aquele lugar e felicidade a palavra que acompanhou cada descoberta. Na manhã seguinte, partimos bem cedo e nossa primeira parada foi na caverna onde *Vashishta*, um famoso sábio indiano, meditou durante alguns anos. Aproveitamos a intensa energia daquele lugar para meditar também.



**Figura 13 – Saída da caverna onde *Vashishta* meditou.**

Sheldrake (1991, p.25) destaca o papel das cavernas na vida religiosa da humanidade, e seu poder de fascínio como um símbolo de retorno a terra: “descer pela escuridão da caverna era como entrar no ventre da Mãe Terra”. Não encontro palavras para

---

<sup>54</sup> Swami Dayananda estava no outro *ashram* dele no sul da Índia.

definir energia nesse caso, e sei que vou esbarrar nos limites da linguagem muitas vezes mais nesse texto, pois ao tentar explicar o inexplicável, corro o risco de diminuir ou deturpar sua grandiosidade:

Quem empreender longínquas jornadas verá muitas coisas  
Distantes daquilo que considera a Verdade.  
E ao relatá-las, chegando a casa,  
Será muitas vezes desacreditado,  
Pois os empedernidos não acreditarão  
Naquilo que não vêem ou sentem distintamente... (HESSE, 1977, p.07)

Ao meditar na caverna, tudo mais desapareceu e por alguns instantes só existia aquele momento: único, presente e pulsante. Sentia-me em paz, acolhida, segura e feliz. Após a meditação, seguimos para Guptakashi, uma das muitas cidades sagradas perto dos Himalaias, por uma estrada que margeava o rio Ganges, com um visual muito bonito, embora com segurança duvidosa. A pista era estreita, sem proteção ou sinalização e na beira de penhascos: contradição é alimento diário na Índia. Seguimos pelas margens deste rio até Devprayag, uma cidade bem antiga que fica na confluência do rio Alaknanda e rio Bhagirati, considerada uma das muitas origens do Ganges.



**Figura 14 – Confluência do rio Alaknanda e Bhagirati, uma das origens do Ganges.**

A partir daí seguimos viagem acompanhando o rio Alaknanda, fazendo pequenas paradas. Muitas pessoas passaram mal por causa das curvas da estrada e da comida forte. Paramos no templo de Shankaracharya<sup>55</sup> em Joshimath para meditar. As meditações aconteciam com muita facilidade e intensidade por lá, sem esforço. A sensação era de conexão e comunhão com o sagrado:

*Movo-me com o grupo de um lugar a outro e no momento sou só entrega. Entrega aos diferentes lugares, às situações, aos cheiros, aos sons, aos sabores, as pessoas, a Índia enfim. É tudo tão diferente e ao mesmo tempo tão familiar. Sinto-me “em casa”.*

*Faz alguns dias que deixamos o Brasil, mas tenho a estranha impressão que sempre vivi aqui.*

*Sinto saudades da minha família, meus amigos, meus cães..., mas tudo parece familiar por aqui.*

*Às vezes a beleza e a energia de algum lugar tocam meu ser de forma profunda e choro. As lágrimas fluem sem razão aparente, e deixo-as cair sem me perguntar o porquê. Entrego-me também as lágrimas.*

*E uma frase se repete o tempo todo na minha mente, como um mantra: Tudo está certo!<sup>56</sup>*

Pernoitamos em Guptakashi e no dia seguinte bem cedo, partimos em direção a Gaurikund. Foi um dia intenso de peregrinação, 15 km de subida de Gaurikund (1.981 metros de altura) a Kedarnath (3.584 metros de altura), cidade sagrada da divindade *Shiva*, aos pés do Himalayas. A trilha pode ser feita a pé, em *literas* e alugando pôneis, e lá em cima fica o templo *Darshan*, dedicado a *Shiva*. A subida durou o dia todo, e experenciamos as quatro estações durante nossa escalada: fez calor, frio, choveu, ventou, o tempo nublou, abriu de novo, choveu de novo, fez sol, e as flores floresciam pelo caminho. Durante a caminhada trocávamos saudações com os outros peregrinos: “*Om Namah Shivaya*<sup>57</sup>!” Após dois terços da subida, já dava para avistar os picos nevados dos Himalayas: deslumbrante.

---

<sup>55</sup> Foi o fundador da ordem dos swamis e maior expoente do *vedanta advaita*.

<sup>56</sup> Trecho retirado de anotações feitas no diário de campo da pesquisadora. Curiosamente, “Tudo está certo” é o nome do primeiro livro que eu li e que me iniciou numa visão do mundo que extrapola o lado material, um universo amplo que é também energético, espiritual. Isso foi em 1998.

<sup>57</sup> Significa: “Om, inclino-me perante *Shiva*”, é o mantra que invoca esta divindade e usado também como saudação.



**Figura 15 – Peregrinação de Gaurikund até Kedarnath (15 km de subida).**

Tentamos visitar o templo de *Shiva* quando chegamos, mas a temperatura em Kedarnath estava por volta dos 6°C, e quando descobrimos que o chão do templo estava molhado e que precisávamos tirar os sapatos para entrar no templo, deixamos a visita para o próximo dia. Entretanto na manhã seguinte, eu e uma amiga, trocamos a visita ao templo pela companhia da natureza e fomos meditar nas montanhas, nos separando do restante do grupo. Tive outra experiência numinosa naquelas montanhas, e essa preferência por práticas meditativas junto à natureza, ao invés de templos, foi se confirmando cada vez mais durante o caminho:

Muitas pessoas sentem uma ligação emocional com determinados lugares, freqüentemente associados com sua infância, ou sentem uma empatia com animais ou com plantas, ou são inspiradas pela beleza da natureza, ou vivenciam um sentimento místico de unidade com o mundo natural. (SHELDRAKE, 1991, p. 15).

Apesar da visão científica mecanicista ainda predominante perceber a natureza como algo inanimado que o homem domina e explora, Sheldrake (1991), aponta que nosso relacionamento privado com esta, pressupõe que ela seja viva:

Em lugares sagrados, o espiritual e o físico são vivenciados conjuntamente. Lugares sagrados são aberturas entre os céus e a terra (...), são lugares onde diferentes planos ou níveis de existência se cruzam” (1991, p.34).

O autor acrescenta que retornar à natureza é uma imagem “que evoca a sensação de voltar para casa, ou de se religar a fonte da vida” (1991, p.34).



**Figura 16 – Local onde meditamos nos Himalayas em Kedarnath.**

E os Himalayas têm esse poder, e é Nithyananda (2006) quem adverte:

Se você for aos Himalayas, você terá uma evidência forte e permanente da profundidade da Existência. De um pico ao outro, as montanhas se elevam, a montanha se tornando vale e o vale se elevando em montanha, sem começo nem fim perceptíveis; e o rio Ganges flui continuamente no vale com diferentes humores, com diferentes cores e trilhas, falando e rindo na linguagem da Existência. Se existe um mundo que não foi feito pelos homens, esse mundo são os Himalayas. Os Himalayas provam que os humanos não são os reis supremos.

A mitologia conta que *Shiva* escolheu Kedarnath como sua morada na Índia, e devo concordar que ele realmente soube escolher o local para viver. Embora eu tenha declarado minha predisposição por meditar mediante a sacralidade da natureza, não pretendo negar a importância dos templos, e muito menos dos mitos para a Índia. Campbell (1990, p. 173),

destacando a importância da mitologia para o ser humano, compara-a à poesia: uma linguagem metafórica que “Está além das palavras, além das imagens (...). A mitologia lança a mente para além dessa borda, para aquilo que pode ser conhecido, mas não pode ser contado”. Depois da meditação, partimos. A descida foi bem mais suave e rápida que a subida, mas repleta de presença, saudações e palavras de incentivo aos peregrinos que subiam.



**Figura 17 – Os peregrinos.**

A próxima parada foi Rudraprayag, onde meditamos sob a lua cheia no jardim do hotel. De lá partimos para Badrinath, outra região dos Himalayas, dedicada a *Vishnu*. Para mim foi o lugar mais especial que conheci na Índia. Acordamos às 4h da manhã para assistir ao *puja* no templo de *Vishnu* e meditar. O guia do nosso grupo nos proporcionou uma aula maravilhosa sobre Yoga, *Vedanta* e Hinduísmo lá mesmo no pátio do templo, compartilhando um pouco do seu grande conhecimento. A mitologia local conta que *Shiva* morava nessa região e *Vishnu*, que gostava muito de lá, se transformou em uma criança, e

seduziu *Parvati* até receber seus cuidados; quando o casal saiu para suas *abluções*<sup>58</sup>, *Vishnu* os trancou fora de casa. Sem opção, o casal *Shiva* e *Parvati* foram procurar outro lugar para morar, e assim eles se estabeleceram em Kedarnath, enquanto *Vishnu*, tendo conseguido o que queria se estabeleceu em Badrinath.

Estas histórias mitológicas fazem parte do dia a dia da Índia e trazem ainda mais encanto a terra mãe do yoga: “... a mitologia original participa muito naturalmente da vida cotidiana, e o que chamamos de modernidade não pressupõe nenhuma ruptura com os séculos que chamamos de antigo” (CARRIÈRE, 2002, p.7). Campbell (1990, p.157) esclarece que os mitos estimulam a tomada de consciência da nossa perfeição e força: “Os mitos o apanham, lá no fundo de você mesmo”.

Após o café da manhã, fomos meditar nas proximidades do templo de *Hanuman*, aos pés das magníficas e sagradas montanhas dos Himalayas: “Os Himalayas são um corpo vivo de energia com um silêncio penetrante. Você só tem de permitir que ele o penetre” (NITHYANANDA, 2006, p.599). A beleza singular da natureza fez com que lágrimas brotassem involuntariamente, e alcançamos um estado meditativo com naturalidade e esplendor:

(...) o abandono às formas irracionais, singulares e retorcidas da natureza, despertam em nós um sentimento de consciência do nosso interior com a vontade que as fez nascer e acabam por parecer-nos criações próprias, obras de nosso capricho; vemos tremer e dissolverem-se as fronteiras entre nós e a natureza, e conhecemos um novo estado de ânimo em que já não sabemos se as imagens refletidas em nossas retinas procedem de impressões exteriores ou interiores. Nenhuma outra prática nos revela tão singelamente quanto esta, até que ponto também somos criadores, e como nossa alma participa sempre de uma contínua criação do mundo (HESSE, 1925, p.125).

---

<sup>58</sup> *Ablução* é um ritual de purificação. Muitas vezes é executado nas margens do Rio Ganges.



**Figura 18 – Templo de Hanuman em Kedarnath (Himalayas).**

Meditamos por um longo tempo, e mais uma vez me emocionei. Senti o *chakra anahata*<sup>59</sup> transbordando amor. Após meditar, permaneci longo tempo em silêncio com a intenção de compartilhar esse momento com todas as pessoas que me são queridas e estavam distantes fisicamente dali. Lembrei-me de cada um e senti uma gratidão profunda por todos e pela vida. Viajar à Índia foi mesmo a realização de um sonho, de forma coletiva. Voltamos a Rudraprayag e a lua ainda cheia nos acolheu novamente. O próximo destino era voltar a Rishkesh, mas ainda paramos no caminho para meditar às margens do Ganges.

De volta ao *ashram* do Swami Dayananda retomamos as atividades do local: *puja* pela manhã, aulas de *Bhagavad Gita* à tarde e *kirtan* à noite. Meditamos mais uma vez na presença do Swami e recebemos *prasada*<sup>60</sup> das mãos dele. Doamos certa quantidade de dinheiro ao *ashram* e assim pudemos oferecer uma *bandhara*<sup>61</sup> aos *sadhus*, isto é,

---

<sup>59</sup> Também conhecido como *chakra* cardíaco, é o quarto centro energético, localizado no coração. Tratarei mais detalhadamente dos *chakras* a seguir.

<sup>60</sup> É um alimento consagrado, simbolicamente oferecido à Deus, e só depois pode ser consumido pelo homem.

<sup>61</sup> Almoço servido a muitos *sadhus* e patrocinado por pessoas que não moram no *ashram*.

proporcionamos um almoço lá no ashram para mais ou menos cem andarilhos, pessoas que renunciam a vida material em busca de sabedoria espiritual. Os *sadhus*, assim como os *swamis*, vestem-se de roupa cor de laranja, a cor do nascer e do por sol, que representa simbolicamente o autoconhecimento e o conhecimento da verdade.



**Figura 19 - Almoço oferecido aos *sadhus*.**

Assistimos mais uma vez ao imperdível *puja* das crianças em Ramjhulla e após a cerimônia, visitamos um templo ali nas proximidades. Eu estava admirando uma imagem de *Shiva* quando um *pujari* apareceu e me ofereceu um punhado de água benta recolhida com uma concha de uma pequena fonte. Esta água ficava aos pés de uma imagem do *Shiva*, e havia algumas mosquinhas boiando nela. Mesmo assim ele colocou-a na palma da minha mão e disse: *Drink it.*<sup>62</sup> Respirei fundo, bebi a água e entoei: *Om Namah Shivaya*, na intenção de que *Shiva* realmente me protegesse, pois, quando eu disse que queria ir a Índia beber água da fonte, não era bem isso que eu tinha em mente. De qualquer forma, sobrevivi àquela água sem maiores conseqüências.

---

<sup>62</sup> Beba! (tradução livre)

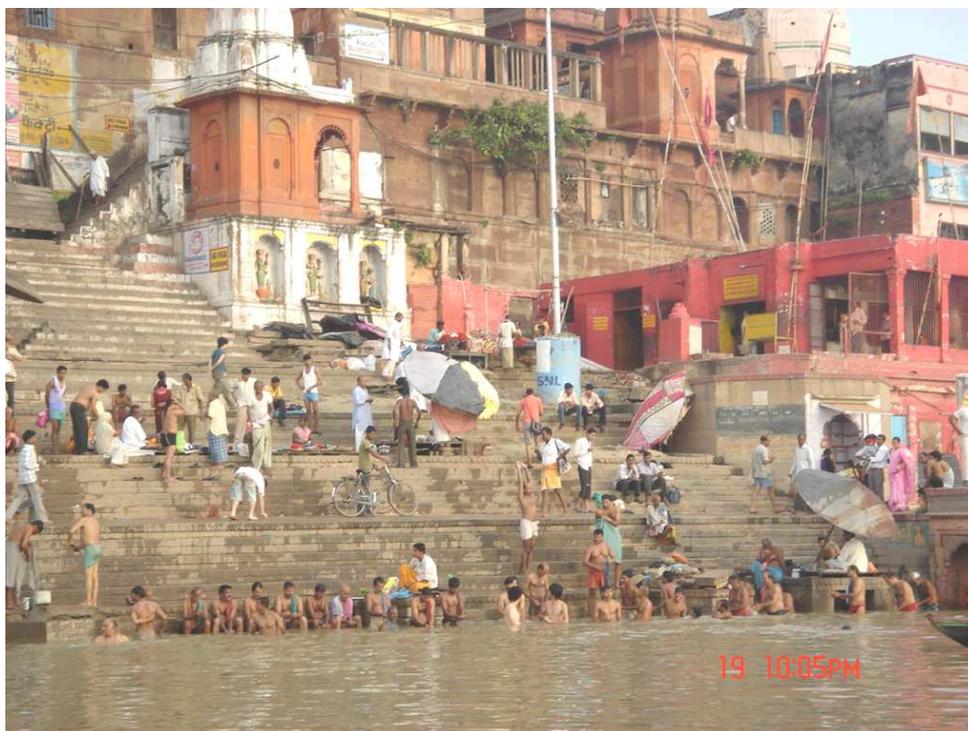
Nosso próximo destino foi a cidade de Varanasi, também conhecida como Benares, e cidade sagrada para o Hinduísmo. Os idosos têm como tradição ir para lá para serem cremados nas margens do rio e suas cinzas serem jogadas no Ganges, quando percebem que a hora da morte física está chegando. A mitologia conta que a cidade foi construída apenas em uma das margens do Ganges, naquela onde *Shiva* pisou. A cidade é muito suja, abarrotada de pessoas e os vendedores ambulantes não dão sossego aos turistas. As ruas aparentam um caos: há uma mistura de cavalos, bicicletas, ônibus, carros, auto-táxis, carroças, charretes e qualquer outro tipo de veículo que você possa imaginar, somados a uma quantidade inumerável de pessoas.

Carrière (2002, p.5) adverte: “Quem não gosta dos homens não deve ir à Índia” e acrescenta: “A multidão aqui é a principal paisagem.” Apesar do trânsito caótico, tudo flui: não vi acidentes ou brigas. Os veículos algumas vezes se esbarravam, mas seguiam viagem como se nada houvesse acontecido: “A harmonia é esta sensação que surge em nós quando desistimos de conhecê-la”(CARRIÈRE, 2002, p.18), eu diria, entendê-la. Carrière (op. cit.) nomeia muito bem esse aparente caos de “*dharma* da multidão”. Somadas a esse cenário, ainda tem as vacas, que por serem consideradas sagradas, perambulam livremente pelas ruas e lojas.



**Figura 20 - Uma vaca numa loja: animal sagrado para os hindus.**

A atmosfera em Varanasi parece bem mais densa do que no norte do rio Ganges; mesmo assim “respira-se” o sagrado. Alugamos uma embarcação, algo próximo de uma canoa para assistir o *arati* que acontece toda noite num dos *ghats* na beira do Ganges. Assistimos à distância também algumas cremações. No dia seguinte acordamos cedo e vimos o sol nascer de dentro de um barco, enquanto assistíamos ao *puja* matinal e aos indianos fazerem suas abluções. Fizemos também nossas oferendas à Grande Mãe. Carrière (2002) chama atenção para essa simbologia sobre-humana do rio para os hindus, que representa tanto um espaço de tempo, como de vida e de morte.



**Figura 21 – Rio Ganges em Varanasi.**

Ficamos cinco dias na cidade sagrada. Meditamos no *ashram* de *Ananda Moyi Ma*<sup>63</sup>, visitamos a casa de *Lahiri Mahasaya*<sup>64</sup> e meditamos num templo também dedicado a ele, onde comprei alguns livros de *Krya Yoga*<sup>65</sup>. Visitamos os crematórios e um asilo criado por Madre Teresa de Calcutá. Concordo com nosso guia que na ocasião afirmou que estávamos praticando meditação em movimento. À noite, assistimos a um espetáculo de dança indiana e também de música clássica ao som da *citara* e da *tabla*, instrumentos musicais típicos da Índia. Foi em Varanasi que fiz minha primeira prática de *hatha yoga* com um professor indiano no pátio do nosso hotel. A aula foi interessante, mas não tão atrativa quanto explorar aquela cidade sagrada.

Fomos caminhar e molhei meus pés nas águas abençoadas do Ganges em Varanasi. É algo impensável de se fazer, como imaginar mergulhar no rio Tietê em plena cidade de São Paulo. Mas, apesar da aparência suja que este rio assume em Varanasi, e do

---

<sup>63</sup> O nome significa: Mãe Saturada de beatitude. É considerada uma santa indiana.

<sup>64</sup> Foi *guru* do *guru* de *Paramahansa Yogananda* (autor do livro *Autobiografia de um yogi*).

<sup>65</sup> *Krya Yoga* é o nome dado a uma das variações do yoga, trazido ao Ocidente pelo *yogi Paramahansa Yogananda*, autor do livro: *Autobiography of a yogi*, 2005.

conhecimento de que neste rio são jogadas tanto as cinzas como os corpos dos cadáveres hindus, de animais, entre outras coisas, não consigo explicar a atração que o rio exerce. Ele nos atrai para um ritual de purificação: “Não importa que a água pareça suja: não se trata aqui de higiene pessoal, mas de uma purificação do ser, de uma limpeza de Atman” (CARRIÈRE, 2002, p.172).



**Figura 22 - Meus pés em contato com a água do rio Ganges em Varanasi.**

Estivemos também em Sarnath, cidade sagrada para o Budismo, onde Buda proferiu seu primeiro sermão depois que atingiu a iluminação. Meditamos nas ruínas do que um dia foi seu mosteiro e seguimos em direção a Agra, para conhecer uma das sete maravilhas do mundo: o famoso Taj Mahal.

O ar em Agra é preenchido pela lenda ao redor da história do famoso palácio. Parece que tudo acontece em torno do Taj Mahal e da narração de sua construção. Os indianos afirmam que tal monumento representa a maior prova de amor do mundo. Foi construído entre 1630 e 1650 numa das margens do rio Yamuna, pelo imperador Shah Jahan para servir de túmulo a sua esposa que morreu após dar a luz a um de seus filhos. É

uma construção gigantesca de mármore branca, e dentro tem apenas uma pequena sala que guarda o corpo da sua esposa. Conta-se que o imperador tinha a intenção de construir um monumento igual ao dela para ele, mas desta vez com mármore preto. Foi impedido por um de seus filhos, que após tê-lo deposto de seu cargo (alegando insanidade), trancou-o num forte<sup>66</sup> na outra margem do rio, de onde o imperador podia apenas contemplar a construção feita em homenagem a sua amada. Tal história traz um clima romântico e místico à cidade que tenta demonstrar através da história e de seus mitos, a força do amor.



**Figura 23 – Eu com trajas indianos (sári) e o Taj Mahal ao fundo.**

Partimos em direção a Delhi e no caminho paramos em Matura para meditar num templo *vaishnava*<sup>67</sup>, na cidade onde *Krishna* teria vivido sua infância. Nova Delhi, a capital da Índia, é muito peculiar, e mais uma vez, observamos a convivência entre passado e presente. Carrière (2002, p. 6) explica: “O passado não é passado. Aqui, ele é apenas uma das formas do presente, que o assimila e prolonga”. Visitamos vários templos dedicados a

---

<sup>66</sup> Conhecido como o Forte de Agra, fica do outro lado do rio

<sup>67</sup> Templo dedicado a Vishnu e Krishna.

diferentes religiões<sup>68</sup>, enquanto me preparava para partida do grupo. Na despedida recebi muitas doações daqueles cuja viagem tinha chegado ao fim: barrinhas de cereais, castanhas, agasalhos, etc. Parti de Delhi abastecida: material e emocionalmente, e com o coração batendo forte pelos passos dados nesse caminho. Esta primeira parte da minha trajetória na Índia significou entre outras coisas, o reconhecimento e o mergulho na *Bharatamata*.

### 1.3 No ashram do Dayananda: sussurros de um Rio Sagrado

*A vida é uma aventura, onde cada ação, cada pensamento e cada palavra do homem podem manifestar a divindade que está latente. Sathya Sai Baba*

Quando visitei o *ashram* do *Swami Dayananda* em Rishkesh pela segunda vez, fiquei sabendo de um curso introdutório de *Iyengar Yoga*, com oito dias de duração, que iria acontecer lá nas próximas semanas. Após a partida do grupo de Delhi para o Brasil, meus planos eram voltar sozinha para Rishkesh e participar deste evento, no qual o foco dirigia-se à prática de *asanas* de acordo com tal método. Por fim, uma das pessoas do grupo resolveu ficar mais uma semana na Índia para tomar parte deste curso comigo. Pegamos um trem em Delhi e um novo momento da viagem começou.

Chegamos em Rishkesh exatamente num dia de feriado religioso para a Índia e por isso o *ashram* não teve nenhuma atividade, além da *puja* matinal. Aproveitei para meditar na beira do Ganges e ouvir seus sussurros. Também atualizei meu diário de campo e conversei com residentes e hóspedes do *ashram* sobre yoga. Aprendi muito nestas conversas informais tanto sobre yoga, como também sobre *ayurveda*, hinduísmo, *vedanta*, além de receber indicações de livros para estudar, lugares para conhecer, cursos interessantes para fazer. Tive longas conversas com um inglês de 50 anos que há 20 anos mora na Índia, atualmente em Puttparthi, próximo ao *ashram* de *Satya Sai Baba*<sup>69</sup>, mas

---

<sup>68</sup> Visitamos: a primeira e maior mesquita da Índia, um templo sikh, templo da Flor de Lótus da Fé Bahai, memorial ao Mahatma Gandhi, etc.

<sup>69</sup> Satya Sai Baba é considerado por muitos um *Avatar*, a encarnação de um ser divino numa forma humana. Escreverei mais sobre ele adiante.

que estava visitando a parte norte do país. Ele definiu yoga como “conexão do ser com Deus”. Para ele, yoga é tanto o caminho para si, como para o sagrado: autoconhecimento e *religare*, no qual um caminho conduz ao outro inevitavelmente. À tardinha fomos mais uma vez ao *puja* realizado pelas crianças na beira do rio Ganges.



**Figura 24 - Imagem de *Shiva* nas margens do rio Ganges<sup>70</sup>.**

Além dos *sadhus*<sup>71</sup>, que embora sejam andarilhos na maioria das vezes não abordam ninguém, existem muitos mendigos e pedintes pelas ruas da Índia, principalmente nas cidades mais sagradas. Existem também muitas crianças pedindo dinheiro e comida, muita pobreza e sujeira por todos os lados. Mesmo assim, inexplicavelmente a terra mãe tem algo invisível que encanta: alguma coisa que não pode ser vista por olhares rasos, mas que é percebido pelo corpo todo para quem vai até lá de coração aberto. As diferenças culturais são gritantes, seja nos costumes, no trânsito, na alimentação ou na forma de se vestir. É comum, por exemplo, ver homens andando de mãos dadas na rua com seus amigos, mas dificilmente vemos casais heterossexuais juntos, e muito menos se beijando. Claro que com

---

<sup>70</sup> Local onde o *puja* das crianças é realizado.

<sup>71</sup> Os *Sadhus*, como renunciantes que são, não costumam pedir nada, por exemplo, eles só comem se alguém oferece comida a eles.

a globalização, a Índia está se transformando também, mas ela ainda guarda muitas peculiaridades ligadas à tradição cultural hindu.

Para ilustrar a força da tradição, compartilho uma experiência que tive na Índia e que primeiramente me perturbou. Tenho um símbolo do *Om*<sup>72</sup> tatuado no peito do pé direito. Tal símbolo entrou na minha vida muito antes de conhecer a filosofia do yoga. Identifiquei-me com este desde a primeira vez que o vi no adesivo de um carro em 1998 e quando descobri que ele representava de uma forma simbólica Deus e o som da criação, resolvi tatuá-lo no meu pé direito<sup>73</sup>. Na Índia fui censurada por causa disso. Lá os pés são considerados impuros, porque tocam a sujeira do mundo e muitos me questionaram sobre como eu poderia ter tatuado Deus nos pés, um lugar tão sujo? O fato inicialmente me incomodou, assim como outras regras que existem lá, e que me limitavam estabelecendo o que poderia ou não fazer.

Conforme fui me aprofundando na minha prática pessoal do yoga, nas minhas leituras e no meu entendimento, tudo ficou mais suave. O ocorrido despertou em mim a lembrança de que eu era filha de outra cultura, com valores diferenciados dos deles, e com limitações em relação ao entendimento de todos seus símbolos e cultura. Era difícil entender que se Deus é onipresente, Ele não estaria presente nos meus pés também? Sem prolongar esta discussão, gostaria de ressaltar que esta experiência me mostrou que a tentativa de apropriação de outra cultura pode ser ao mesmo tempo libertadora e aprisionante, pois depende da interpretação que temos daquilo que está escrito.

Suponho que talvez este seja um dos motivos pelos quais os textos sagrados sejam transmitidos preferencialmente de mestre a discípulo, isto é, para evitar interpretações muito distantes da idéia original. Além disso, é interessante que até hoje exista uma valorização tão grande pelo conhecimento oriundo diretamente de sábios e *gurus*: “Um mestre é alguém que pode despertar aquela voz interna em você. Ele trabalha em você para

---

<sup>72</sup> Símbolo do hinduísmo e do yoga, é considerado o mais poderoso dos mantras, a representação sonora que simboliza a vibração primordial do Universo. (KUPFER, 1996)

<sup>73</sup> No pé direito, porque tive entorses de repetição neste tornozelo, e pensei em tatuar o símbolo como uma forma de proteção para aquele segmento mais fragilizado do meu corpo.

despertar a sua inteligência” (NITHYANANDA, 2006, p.521), inteligência esta que ajudará na apreensão do sentido das escrituras e da vida. Além da possibilidade de um entendimento errôneo de tais princípios, Campbell (1990) destaca que muitos mestres decidem não ensinar nada, com receio do que a sociedade fará daquele ensinamento.

É importante lembrar que os grandes livros sagrados são na maioria das vezes escritos em forma de metáforas e aforismos, nem sempre facilmente digeríveis. Assim, alguém que dedica sua vida ao estudo, entendimento e vivência de tais inscrições terá provavelmente mais propriedade para compreendê-las e ensiná-las. Nithyananda (2006) afirma que mestre é aquele que cria uma fórmula para reproduzir o êxtase que ele vivenciou na sua própria consciência, para que seus discípulos também possam experimentar tal estado, por isso são pessoas tão respeitadas e buscadas na Índia.

Embora entenda os motivos dos indianos, em relação à censura que sofri, tal experiência conduziu-me também a reflexão de que a mente muitas vezes pode nos aprisionar a regras e conceitos, mas que yoga é, em essência, liberdade, é libertação, e as palavras são estéreis na tentativa de demonstrar isso. Para mim, a meditação é um, dos caminhos, mais legítimo para entender yoga: “A meditação pode fazer de seu entendimento uma experiência. A meditação é a única esperança para a transformação do indivíduo, e transformação da sociedade” (NITHYANANDA, 2006, p.503). Concordo com este autor, mas diria ainda que a meditação além de fazer do entendimento uma experiência, faz também da experiência um entendimento: é uma via de mão dupla.

### 1.3.1 - O curso de Iyengar Yoga

*Yogena cittasya padena vacam, malam sarirasya ca  
vaidyakena, yo pakarottam paravaram, muninam,  
patanjalinim paranjalianatosmi, abahu  
purushakaram, shankha chakrasi dharinam,  
sarasra shirasam svetam, paranamami patanjalinim.  
Hari om, Mantra de Patanjali*<sup>74</sup>

*Iyengar yoga*, como já mencionado no capítulo I, é uma das escolas modernas de hatha yoga criada por B. K. S. Iyengar e baseada na precisão da execução das posturas juntamente com a observação das características biomecânicas destas. Iyengar é autor de diversos livros sobre yoga e foi aluno de um importante mestre de yoga, o *yogi* Krishnamacharya. Na noite anterior ao início do curso tivemos uma palestra de abertura e a apresentação do grupo.<sup>75</sup> Fiquei muito amiga de uma aluna holandesa que até então morava havia quatro anos na Índia, discípula de *Satya Sai Baba*.

A rotina dos oito dias do curso foi a seguinte:

- 6h as 6:30h – Canto de *mantras*
- 6:30 às 9h – Prática de *Asanas*
- 9h às 10h – café da manhã
- 10h às 11:30h – aula sobre os *Yoga Sutras de Patanjali*
- 11:30 às 12:30 – sessão de vídeos do *Iyengar*
- 12:30 às 13:30 – almoço
- 15h às 15:30 – chá
- 15:30 às 16:30 – aula de sânscrito básico
- 17h às 18:30 – prática de *asanas e pranayamas*
- 19h às 19:30 – meditação
- 19:30 às 20:30 – jantar
- 20:30 às 21:30 – *satsang ou bhajans*

---

<sup>74</sup> *Mantra* entoado no início e final de cada prática de Iyengar. Tradução: Inclinem-nos ante o mais nobre dos sábios, Patanjali. Que nos deu o yoga para a serenidade da mente e pureza da consciência. Que nos deu a gramática para a clareza e pureza da fala. E a medicina para a perfeição e pureza do corpo. Fiquemos ao lado de quem nos deu tudo isso. Inclinem-nos ante ao Mestre Patanjali. Cujas partes superiores do corpo tem a forma humana. Cujas mãos carregam uma concha e um disco. E que é coroado por uma serpente de mil cabeças. Eu saúdo a encarnação de Adisesa.

<sup>75</sup> Tinham estudantes de yoga da China, EUA, Holanda, Costa Rica, Áustria, França, Brasil, além de indianos.

Foram dias cansativos, nos quais me entreguei à prática de *asanas* e meditação principalmente. Com o grupo do Brasil vivi a Índia de uma forma mais ampla: cultura, yoga, *vedanta*, hinduísmo, etc. Nesse curso fiquei restrita a rotina do *ashram* e comecei a aprofundar minha prática pessoal de yoga através de diferentes técnicas. As aulas eram bem exigentes do ponto de vista físico e despertaram muitas vezes um lado perfeccionista em mim que foi confrontado com as minhas limitações físicas causadas devido a vários episódios de entorse no meu tornozelo direito. Tais entorses causaram uma restrição nos movimentos desta articulação. O curso me ofereceu uma ótima oportunidade para trabalhar o equilíbrio entre esforço e entrega, entre aceitação e força de vontade, entre superação e humildade. A essência da prática foram os *asanas* (quarenta e nove deles) e dois tipos de *pranayamas*.

De acordo com Iyengar (2000), a variedade de *asanas* tem como objetivo melhorar a estrutura corporal e lubrificar as articulações, através de um trabalho tanto de força, como de alongamento de ligamentos e músculos, e ainda tonificar os órgãos internos e nervos, tudo isso visando uma melhora do desempenho funcional:

*Guruji, while chanting out the programme, has taken into consideration all the systems of the body such as digestive, respiratory, circulatory, glandular, muscular, skeletal, excretory, reproductive, lymphatic and nervous systems. For good healthy, all these systems have to function properly with co-operation and ordination. The course has been structure so that there is a harmonious functioning of all these systems*<sup>76</sup> (IYENGAR, 2000, p.11).

Embora o enfoque fosse físico, tínhamos também aulas de sânscrito, *mantras* e sobre os *Yoga Sutras* de Patanjali. Sobre yoga foi destacado que:

*This ancient Indian culture, presented to us by our sages, is based on essential human requirements, not only to gain physical health but also for the achievement*

---

<sup>76</sup> *Guruji*, enquanto entoava o programa, tenta considerar todos os sistemas do corpo como: digestivo, respiratório, circulatório, glandular, músculo- esquelético, excretor, reprodutivo, linfático e sistema nervoso. Para boa saúde, todos esses sistemas devem corretamente funcionar com cooperação e coordenação. O curso foi estruturado para que haja um funcionamento harmônico de todo sistema (tradução livre).

*of the higher aims of life. For this purpose, man requires moral strength, constructive faith and the development of consciousness*<sup>77</sup> (op.cit, p.11)

Apesar deste estilo de yoga apoiar-se basicamente na execução dos *asanas*, Iyengar destaca o caráter holístico desta prática, afirmando que as posturas têm o potencial de mudar o padrão de comportamento do praticante assim como o estado mental, capacitando-o a prosseguir e continuar no caminho espiritual:

*It brings a progressive activation of the internal body so that one penetrates through the outer body to the inner one, and again, through that body and the mind to excavate the hidden energy of one's very existence, to reach the source of being, the soul*<sup>78</sup> (op.cit, p.11)

A purificação do corpo físico, através da prática de *asanas*, auxilia a purificação dos outros corpos e, portanto a circulação da energia e da luz divina. O aspecto positivo de estar naquele *ashram* era, além de participar da rotina deste, a possibilidade de entrar em contato todos os dias com as águas do Ganges e meditar nas suas margens<sup>79</sup>. Toda vez que sentava ali, o livro Sidarta reaparecia na minha memória e me sentia como o barqueiro ouvindo a fala do rio: “Sidarta e Vasudeva permaneciam sentados no tronco da árvore, junto à ribeira. Calados, escutavam o que a água, a qual, para eles, não era apenas água, senão a voz da vida, a voz do que é, a voz do eterno devir” (HESSE, 2003, p. 91).

---

<sup>77</sup> Essa cultura indiana ancestral que nos foi presenteada pelos sábios, é baseada nos requerimentos humanos essenciais, não somente com ganhos para saúde física mas também para alcançar metas superiores. Para isso é necessário força moral, fé construtiva e o desenvolvimento da consciência (tradução livre).

<sup>78</sup> Isso proporciona a ativação da parte interna do corpo, permitindo o alcançar a dimensão interna através de práticas externas, e de novo através do corpo e da mente escavar altos níveis de energia para uma existência plena, para tocar na fonte do ser, a alma (tradução livre).

<sup>79</sup> Como já citei anteriormente, lugares junto à natureza se mostraram como facilitadores para minha prática pessoal de meditação, muito mais que templos ou *ashrams*.



**Figura 25 - Yogis nas margens do rio Ganges.**

Tive muitos sonhos com o rio. Numas das noites sonhei que havia golfinhos pretos nadando nas águas do Ganges. As águas, brancas como leite, tinham a densidade de um mingau. No sonho estava meu pai e outra pessoa, a qual eu pedia para registrar o momento tirando uma foto minha com os golfinhos que nadavam ao meu redor, e buscavam tocar minhas mãos com seus corpos lisos, como faz um gato quando está à procura de carinho. A pessoa do sonho não conseguia fotografá-los e isso me deixou desapontada. Sem explicações plausíveis, meus irmãos aparecem e um deles surfa em um dos golfinhos, com um sorriso juvenil. Eu tentava me comunicar com eles no sonho em vão, porque ninguém me ouvia, e então angustiada acordei gritando. Apesar da beleza das imagens, acordei com a sensação de tristeza: que voz era aquela que gritava e ninguém ouvia?

No último dia do curso, eu e minha amiga holandesa nos banhamos na águas do Ganges como num ritual de comunhão com a natureza, com o sagrado em nós. Água gelada, mergulho de roupas, sensação de pureza, integração, libertação e mais um passo dado no caminho sagrado do yoga.

## 1.4 O mergulho no yoga: Polaridade X Unidade.

*O encanto das viagens não está nas mudanças de cenário, ou na fuga à vida de todo dia, mas nas descobertas que se sucedem no espírito. Luiz Carlos Lisboa*

A filosofia *vedanta* ensina que não existe ganho, sem que haja uma perda e que desapego é ter esse conhecimento e assim deixar de sofrer com as perdas porque não há como elas não acontecerem: algo vai e algo vem. A minha amiga brasileira partiu, assim como os outros participantes do curso e fiquei sozinha na Índia pela primeira vez. Tomei conhecimento de outro curso de yoga que estava acontecendo do outro lado do rio, e resolvi experimentar.

Hospedei-me no *Swarg Ashram* que ficava bem perto do local onde seriam dadas as aulas, e embora tenha sido admitida, não iria receber o certificado porque já havia perdido oito das vinte e oito aulas totais<sup>80</sup> do curso. O professor, um indiano de mais ou menos trinta anos, muito bonito e envolvido com o que ele chamou de tradição esotérica do yoga, falava a linguagem do coração. Seu primeiro alerta foi de que o caminho do yoga requer muito tempo e dedicação. Apontou que, de acordo com alguns dos antigos *sutras*, cada *asana* ou postura deveria ser mantida por três horas e quarenta minutos e como isso é quase impossível no dia a dia, os *yogis* fizeram adaptações. Além do jovem indiano que coordenava o grupo, havia outros professores muito bons, de diversos locais do mundo: EUA, Argentina, França, Israel, etc. Pessoas que fizeram do yoga uma profissão e uma forma de viver a vida, transmitindo isso com muita clareza e profundidade.

As aulas aconteceram num galpão simples, amplo, com várias colunas no meio, e com uma energia poderosa. Nas paredes laterais, assim como nas colunas, havia imagens de gurus famosos<sup>81</sup> coladas: Jesus, Buda, Madre Teresa, divindades indianas, filósofos, pequenas frases e *yantras*. Feuerstein (2006) define os *Yantras* como instrumento ou suporte. No hinduísmo aparecem como formas geométricas que simbolizam algum aspecto

---

<sup>80</sup> Para mim o importante foi poder participar destes cursos e não receber os certificados.

<sup>81</sup> Às vezes ordenados de cima para baixo, de acordo com a linhagem dos mestres. Por exemplo, Babaji, Sri Yuktswar, Paramahansa Yogananda, Krishnamacharya, Pattabhi Jois, B. K. S. Iyengar, Ramakrishna, Sivananda, etc.

divino ou corpo de uma divindade. Sua função é ser símbolo de revelação das verdades cósmicas, através da fixação dos olhos em seu ponto central, apresentando-se assim como uma ferramenta útil na meditação. Embora sejam desenhados em duas dimensões, representam um objeto sagrado tri-dimensional. Os *yantras* presentes na sala eram utilizados para concentração e meditação.

De acordo com o professor do curso, as imagens de *yantras* surgiram durante a prática meditativa de grandes *yogis*, que ao ponderarem sobre algum tema, recebiam tais figuras, como um símbolo que condensa a energia de algum aspecto da criação. Segundo ele, a mitologia afirma que tais *yantras* receberam rostos humanos e transformaram-se no que hoje conhecemos como divindades hindus; seria a forma como os sábios *yogis* encontraram de tornar essa energia acessível à grande massa, personificando-a numa figura próxima à forma humana. Os *yantras*, assim como as divindades, representam formas de conexão com essas energias superiores, desde que a mente e coração se abram para estas.



**Figura 26 – Imagem de alguns yantras na sala de yoga.**

O interessante da presença de todas estas imagens espalhadas pela sala é que elas não estavam ali como enfeite ou para criar um ambiente místico, e sim como uma forma de reverência, pois cada uma delas foi citada e reverenciada em alguma das aulas do curso, contextualizando a contribuição de tais personalidades ao yoga. Isso criou uma coerência entre a teoria, a prática e o espaço, priorizando essa relação entre yoga e espiritualidade<sup>82</sup>. Tratavam o yoga como união, junção, fusão, ou ainda como a conexão de energias inferiores com superiores, isto é, do microcosmo com macrocosmo, através do princípio da ressonância<sup>83</sup>: “*What is here (in the microcosm of my being) is everywhere (in the macrocosm or universe); what is not here, is anywhere*”<sup>84</sup>.

Segundo os professores do curso, yoga é a expansão gradual da consciência, a promoção de métodos para o controle da turbulência mental e a subordinação das tendências inferiores do ser (vícios e hábitos indesejados arraigados, etc.) pelas superiores (autopercepção, autocontrole, etc.), conduzindo a consciência do Ser:

- Da mentira (ilusão) para verdade;
- Da dor, lamento e doença para a paz, equilíbrio e alegria;
- Da irrealdade para a realidade.

Apontaram o yoga como a submissão do ego à essência, à consciência divina, a *Atman*, sendo que nos estágios iniciais, o yoga pode ser útil para cura e remoção de doenças físicas, mentais e emocionais, mas é importante estarmos atentos, pois a intenção real é que ele se transforme num instrumento para atingir a perfeição<sup>85</sup> verdadeira, o Si - mesmo. Destacaram que durante o estado de consonância com as infinitas fontes de energia cósmica, ativadas durante a meditação, a mente torna-se mais inteligente, mais poderosa e dissolve a capacidade de controle que os órgãos dos sentidos têm sobre nós. Assim, o

---

<sup>82</sup> Lembrando que espiritualidade não se restringe à religião.

<sup>83</sup> O princípio da ressonância é a interação de dois ou mais corpos vibrando em frequências que, por serem muito semelhantes, vão se aproximando mais e mais até se identificarem, e eventualmente se unificarem. Rupert Sheldrake, biólogo, desenvolveu, por exemplo, o conceito de ressonância mórfica, e por meio dela, as informações se propagam no interior do campo mórfico, alimentando uma espécie de memória coletiva.

<sup>84</sup> O que está aqui (no microcosmo do ser) está em todo lugar (no universo ou macrocosmo); o que não está aqui, não está em lugar algum (tradução livre).

<sup>85</sup> Perfeição no sentido de conscientização da personalidade total, da identificação com *Atman*, com o Ser.

objetivo do yoga é o triunfo da consciência sobre a ignorância de si e o controle das forças sutis da nossa natureza, através da observância dos *yamas* e *nyamas*<sup>86</sup>.

O Yogi Amrit Desai, numa entrevista concedida a Andrew Cohen e publicada na Revista Enlightennext Magazine<sup>87</sup>, ressalta a importância da purificação do *yogi* para transcendência do ego:

*In Ashtanga yoga, or eight-limbed yoga, there is the practice of the moral and ethical codes of conduct (yamas and nyamas), yogic postures (asanas), breath control (pranayama) and a proper, balanced, simple, conducive lifestyle. This is what creates the appropriate conditions so that the internal environment can be purified and so that naturally you begin to vibrate at progressively subtler frequencies. And then that makes certain stratas of life that are at a much more subtle level, which cannot be grasped intellectually or biologically, begin to come within your reach. It is the purification of the body, mind and heart*<sup>88</sup>.

Segundo os professores, um bom praticante de yoga deve ter conhecimento que a meta suprema do yoga é atingir *samadhi*, isto é, a fusão entre o Infinito, Absoluto, Universo ou Macrocosmo com microcosmo. Durante o curso, abordaram o difícil conceito de *samadhi* como o esconderijo da Consciência Suprema: conhecimento puro, ser puro, beatitude e benção. Por mais que diversos *yogis* tentem explicar este termo, seu entendimento só é possível através da experiência direta, já que as palavras são limitadas pelo pensamento racional e este estado de consciência ampliada está muito além da mente intelectual do ser.

Um ponto frequentemente abordado foi a importância do fenômeno da ressonância. Segundo o yoga, o universo é feito de diferentes níveis vibratórios que vão da matéria densa à muito sutil, no qual cada frequência vibratória situa-se num plano diferente. Ressonância seria o segredo fundamental da prática de *hatha*: uma técnica que coloca o

---

<sup>86</sup> *Yamas e Nyamas*, como já vimos no primeiro capítulo, constituem o código de ética do yoga.

<sup>87</sup> Revista online: <http://www.enlightennext.org/magazine/j17/desai.asp?page=2>. Site consultado em março de 2011.

<sup>88</sup> No *Ashtanga Yoga*, ou yoga dos oito membros, há uma prática de códigos morais e éticos de conduta (*yamas e nyamas*), posturas (*asanas*), controle da respiração (*pranayama*) e de um estilo de vida adequado, balanceado, simples e condizente. Isso cria condições apropriadas para que o ambiente interno seja purificado e naturalmente passe a vibrar de forma progressiva em frequências mais sutis. E isso pode fazer com que certos níveis de vida, muito mais superiores, e que não podem ser compreendidos intelectualmente e biologicamente, tornem-se palpáveis. Isso é uma purificação do corpo, da mente e do coração (tradução livre).

microcosmo do praticante em ressonância com um ou mais níveis de frequência vibratória do Macrocosmo, e no qual, a mente e o poder de concentração do *yogi* são os instrumentos que funcionam como a antena de emissão vibracional.

Sabemos que qualquer prática de yoga sem focar a mente, é apenas uma atividade física. De acordo com Packer (2009, p. 64):

Durante a prática dos asanas, a mente, a respiração e a consciência corporal devem estar unidas para que o equilíbrio (...) se estabeleça, proporcionando assim a plena condição para se atingir um corpo saudável e se adquirir uma mente livre de distração.

Os professores sugeriram assim, que o foco da concentração deveria ser direcionado, por exemplo, para um segmento específico do corpo, buscando com isso nos sintonizarmos com as energias cósmicas referentes àquelas frações. Destacaram ainda que a concentração e o desejo de desenvolvimento pessoal são essenciais para que isso possa acontecer. Segundo eles, através do princípio da ressonância, podemos ter acesso às infinitas energias do universo, e por esse motivo, reforçaram a importância da purificação do aluno para aumentar a ressonância com energias superiores; pois é a limpeza do corpo e da mente que permite que a energia flua mais facilmente nos diferentes corpos do ser.

Destacaram, portanto que o objetivo final do *hatha* é que o praticante aprenda a controlar sua energia e vibrar em consonância com forças mais benéficas. Para eles, cada nível vibratório do macrocosmo tem um ponto correspondente com o microcosmo humano e estes pontos, plexos ou centros de força são chamados de *chakras*. Dessa forma, outro dos objetivos do yoga é desenvolver e energizar estes sete centros.

Como vimos anteriormente, *chakra* é traduzido como roda, foco ou vórtice, e são centros de transformação, emissão e recepção de energia cósmica. De acordo com eles, energias refinadas do macrocosmo penetram o ser através dos *chakras*, apenas se este estiver em sintonia e receptivo a tais forças. Entendem que o homem tanto emite quanto recebe energia e desse modo, cada *chakra* coleta e transforma uma energia específica, que

originalmente é muito sutil, em calor, movimentos, força, etc. Estes centros são, ao mesmo tempo, centros psíquicos, níveis de consciência, fonte de energia, vitalidade e saúde.

Na tradição do yoga esotérico que eles ensinam, as energias refinadas do macrocosmo nos diferentes planos são as criadoras de cada microcosmo humano. Além dos chakras, estas energias manifestam-se através de canais sutis chamados *nadis*<sup>89</sup> e se o *nadi* estiver obstruído a energia não circula. Aludem que o segredo para um crescimento saudável depende da pureza, vitalidade e fluxo dessas energias pelos *nadis*, pois estes influenciam diretamente o corpo físico, a estrutura vital, o espírito e a manutenção do equilíbrio. Por fim, sugerem que o *yogi* que sabe como controlar a energia conscientemente, transmutar e sublimar as várias formas de *prana* no corpo torna-se mais receptivo e perceptivo as forças sutis dos diferentes planos invisíveis de manifestação, e adquire também o poder de direcionar e focar esta energia dos *chakras* pela vontade.

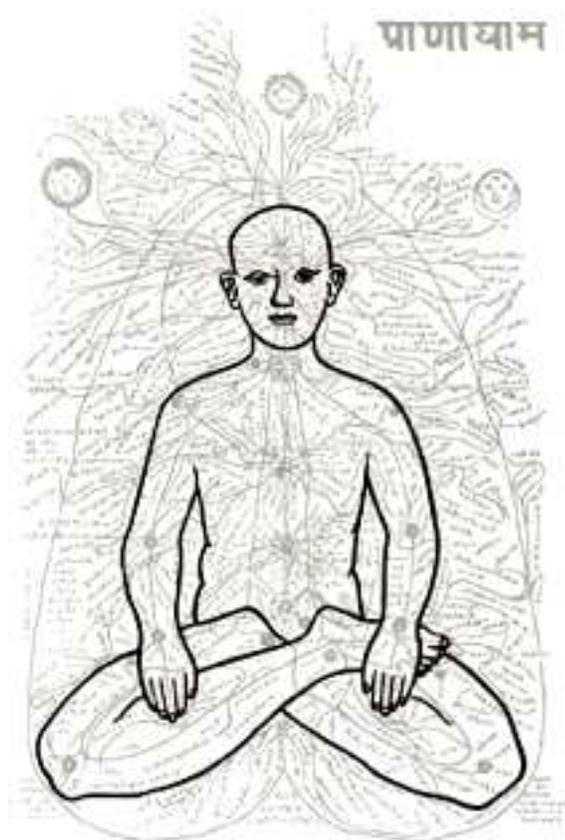
Como podemos perceber, o foco do curso estava voltado para o entendimento da dimensão metafísica do yoga, e o *hatha* apresentou-se como um instrumento de harmonização das polaridades energéticas. Em sânscrito, simbolicamente *ha* significa sol, *tha* significa lua e representam as energias polarizadas fundamentais. Assim, a prática física do curso foi intensa e com tempo grande de permanência nas posturas, no mínimo três minutos. Toda atenção durante a execução dos asanas estava para percepção, ativação e alinhamento dos centros energéticos, os *chakras*.

O *Hatha* aparece assim como o yoga do sol e da lua, e tem a finalidade de induzir o balanceamento destas energias, partindo do princípio que só o equilíbrio pode gerar saúde, harmonia e felicidade. Energia lunar em excesso pode levar a perda de controle, a sensibilidade excessiva e até mesmo insanidade mental, e ao mesmo tempo, excesso de energia solar, pode acarretar falta de sensibilidade, atos desumanos e até mesmo tirania.

---

<sup>89</sup> Em média existem 72.000 *nadis*, que distribuem energia do macrocosmo através do microcosmo do ser. Na acupuntura e na Medicina Chinesa, os *nadis* são conhecidos como meridianos de energia.

Para entender como atuar nas polaridades de uma forma mais concreta durante a prática, eles destacam, por exemplo, que quando praticamos a postura de lótus se a perna esquerda estiver por cima da direita estamos recebendo energia. Se for ao contrário, estamos emitindo. Assim, de acordo com eles, todos os *asanas* bilaterais, devem ser praticados primeiro do lado esquerdo que é o receptor energético, e depois o lado direito, emissor e doador de energia. Partem do pressuposto que tudo é polarizado, até mesmo os *chakras*.<sup>90</sup> Deste modo o *chakra* tanto recebe quanto emite energia: quando gira para direita emite e para esquerda recebe.



**Figura 27 – Padmasana ou postura de lótus e os nadis (canais de energia do corpo)<sup>91</sup>**

Para atuar mais eficientemente na dimensão energética do corpo, eles reforçam a importância da purificação, através da prática de *kryas*, as técnicas físicas de limpeza. Os

<sup>90</sup> Menos o *sahasrara chakra*.

<sup>91</sup> Imagem retirado do site: <http://pranaji.com/ayurveda/marma-therpay/> em agosto de 2011.

*kryas* apontados como essenciais para serem executados pela manhã, logo após o despertar foram:

1. *Jihvamula dhauti*: raspar a língua (remove excesso de *kapha* da cabeça e limpa o chakra sexual)
2. *Dantamula dhauti*: colocar sal marinho no dedo indicador e esfregar as gengivas e toda mucosa bucal (ajuda a clarear a mente). Enxaguar com água para limpar o excesso de sal;
3. *Jala-neti*: misturar 250 ml de água morna com uma colher de chá de sal marinho<sup>92</sup> num recipiente próprio e inclinar a cabeça para um dos lados e inserir a água na narina superior, deixando a água escorrer pela narina inferior. Assuar o nariz gentilmente. Repetir o procedimento do outro lado. (ajuda a expelir o muco da cabeça e limpa a mente);
4. *Caksu dhauti*: gentilmente lavar a superfície branca dos olhos (córnea) com água fresca (ativa o manipura chakra, limpa a mente, a visão e purifica os olhos);
5. *Vamana dhauti*: é um vômito induzido com a intenção de limpar o sistema digestivo. Para fazê-lo é necessário não comer nada após as 19 horas da noite anterior. Daí na manhã seguinte, ao acordar deve-se beber de um litro e meio a dois litros de água morna com uma pitada de sal marinho e esperar o reflexo do vômito. Caso não aconteça naturalmente, coloca-se o dedo indicador e o médio na garganta para facilitar a vomitação. Neste dia deve-se ter um cuidado especial com a alimentação, para não agredir o trato digestivo. É um *krya* de limpeza e também de prevenção, limpando o excesso dos *doshas* e também o *chakra manipura*. A frequência com que este *krya* deve ser feito varia de acordo com o *dosha* e, de preferência, deve ser feito com a orientação de um especialista. Durante o curso, fizemos todos os dias.
6. *Shankaprakshana*: é uma diarréia induzida. No dia anterior a prática, deve-se comer pouco, e dar preferência a uma alimentação leve. Na manhã seguinte, preparar de 5 a 10 litros de água morna com uma colher de sopa de sal marinho para cada litro de água. Beber dois copos desta água e fazer uma seqüência específica de exercícios; beber mais dois copos e repetir os exercícios; e assim por diante, até beber toda água. Se ocorrer náuseas, parar um pouco com a água e só fazer os exercícios. A atenção maior é para não beber água sem sal, porque sem sal ela é absorvida pelo organismo ao invés de ser eliminada. Depois que acabar o processo e tiver evacuado, deve-se respeitar um intervalo de trinta minutos até uma

---

<sup>92</sup> A água deve ser morna por ser agradável e sal marinho porque o muco é salgado e sem sal a água é absorvida pelo nariz.

hora para fazer a primeira refeição, que deve ser leve, como por exemplo, arroz bem cozido só com *ghee*<sup>93</sup>. Beber água só depois de duas horas e não dormir nas próximas cinco horas. Neste dia convém evitar ainda derivados do leite, pimenta, cafeína e carne. A frequência recomendada pelo curso foi de uma vez por mês e de não fazer durante a menstruação. Este *krya* limpa o intestino, ajuda na eliminação de parasitas, etc.

Além dos *kryas*, tivemos algumas aulas sobre a importância da alimentação, e embora afirmassem que não é imposição do yoga que tenhamos uma dieta vegetariana, destacaram que esta auxilia no desenvolvimento espiritual do ser: “O alimento gera a natureza da mente e por esta razão tem-se preconizado um alimento que possa ser puro o suficiente para ser capaz de gerar uma mente pura” (PACKER, 2009, p. 321).

Outro aspecto realçado por eles como essencial para assessorar o desenvolvimento espiritual foi a prática de *Karma Yoga*, que como já vimos, é a yoga da ação, isto é, a prática do desapego dos frutos da ação e sua consagração a Deus. Segundo eles, colhemos tudo que plantamos, ou seja, toda ação gera uma reação e, para amenizar os efeitos destas deveríamos agir sem apego, entregando o resultado ao Absoluto: agir sem ponderar se iremos ganhar alguma recompensa por isto. Indicaram a leitura do *Bhagavad Gita* para melhor entendimento deste ramo do Yoga<sup>94</sup>. Packer (op.cit., p. 33) sugere que se não estamos prontos para a renúncia dos frutos da ação, pelo menos deveríamos nos abrimos para aceitá-lo como ele vem: “(...) mantendo-nos tranquilos diante do mérito ou do demérito; do fracasso ou do sucesso; diante da perda ou do ganho<sup>95</sup>”

Outra linha de yoga abordada durante o curso foi o *Laya Yoga*, ou yoga de absorção. De acordo com eles, é um método de dissolução de si mesmo no macrocosmo e tem como princípio o foco inicial da atenção em um dos seguintes componentes: energia (*chakras*), som (geralmente *bijamantras*), cor ou formas. Pontuaram que existem sete passos para tal prática, parecidos com os oito passos de *Patanjali*, e que tanto para um caminho como para outro, os *Yamas e Nyamas* são fundamentais.

---

<sup>93</sup> *Ghee* é um tipo de manteiga clarificada e purificada.

<sup>94</sup> Aprofundar-me-ei um pouco mais nesta linha, no próximo tópico.

<sup>95</sup> *Bhagavad Gita*, II: 38.

Assim sendo, segundo eles os *yogis* devem seguir o código de ética para orientar suas atitudes no dia a dia e também para explicá-las, por exemplo: fazer *kryas* está relacionado com *saucha*, a pureza; não matar os animais para se alimentar está relacionado com *ahimsa*, a não-violência; e assim por diante. Professor Hermógenes, grande mestre do yoga no Brasil, explica nas suas aulas que se escolhermos um destes princípios para seguir, os outros acabam acontecendo naturalmente.

O conteúdo dos vinte e oito dias do curso incluiu o que eles denominaram os princípios fundamentais do yoga: *chakras*, *asanas*, *kryas*, *yamas*, *nyamas*, meditação, alimentação, *mudras*, *karma yoga*, *yoga nidra* e *laya yoga*. O programa diário do curso foi:

- 8:30 às 10:30 – *Hatha* yoga e meditação;
- 16:00 às 18:00 – *Hatha* yoga e meditação;
- 18:30 às 20:00 – Aula teórica;
- 20:00 – Sessão de filmes, *mantras*, *bhajans*, meditação do *anahata chakra*<sup>96</sup>, etc.

Os *kryas* eram ensinados nas aulas teóricas da tarde para serem praticados em jejum em casa pela manhã, antes da aula matinal em grupo. Além de *asanas*, a sessão de *hatha*, priorizava a execução de *pranayamas*, que segundo eles, ajudam na busca da unidade do ser, permitindo um progresso rápido na arte da concentração, enfatizando que não é possível se concentrar ou meditar sem controlar a respiração.

Foi nesse curso a primeira vez que eu fiquei completamente só, desde que cheguei a Índia, e confesso que tive medo. Não medo da Índia, mas de mim mesma. Apesar de todos terem me achado corajosa, não foi tão simples deixar as coisas fluírem. Foi mesmo um aprendizado pela senda do yoga e tive receio do que eu enxergaria em mim ao me aprofundar na prática.

---

<sup>96</sup> Todos sentados em forma circular, e uma pessoa senta-se sozinha no centro do círculo, num espaço delimitado por 4 velas, ou flores, etc. O professor fica responsável pelo controle do tempo e da música. A primeira pessoa senta no centro do círculo numa postura de abertura e recebe a energia doada por todos os demais durante mais ou menos 2 minutos; quando termina o tempo, o professor abaixa o som que é o sinal de que a pessoa deve ocupar um lugar no círculo e outra pessoa vai pro centro para receber a energia; e assim por diante até todos sentarem pelo menos uma vez no centro do círculo.

Foram vinte dias intensos de prática de *asanas, pranyamas e kryas*, e de purificação física, emocional e mental. Já no primeiro dia do curso tive diarreia e também muitos sonhos estranhos e repletos de elementos simbólicos e esotéricos, além daqueles ligados a relacionamentos afetivos. O medo da depressão aparecer retornou junto com estes “fantasmas” do passado, desencadeados por três fatores: a intensidade da prática de yoga, muita leitura e longos momentos de solidão. Este trecho do livro *Viagem ao Oriente*, esclarece um pouco do que vivenciei naqueles dias:

No decurso desses períodos de desespero, era como se eu, um peregrino perdido, houvesse chegado à outra extremidade da terra, e nada mais me restasse a não ser a satisfação do último desejo: despencar-me do meu limite máximo para o vazio – para a morte. Este sentimento de desespero voltou a afligir-me muitas vezes; o impulso suicida, no entanto afastara-se e quase desvanecera. A morte não era mais o vazio, a negação. Para mim, transformara-se em muitas outras coisas. Aceitava agora as horas de desalento como se fosse uma dor física (HESSE, 1977, p. 69).

Tive a oportunidade de me socializar com as pessoas que estavam fazendo o curso comigo, mas optei por não fazê-lo: precisava ficar só, digerir... digerir meus trinta e cinco anos: “A sua natureza inerente é de fato ‘estar só’” (NITHYANANDA, 2006, p.488), mas a verdade é que eu não me sentia sozinha: “Eu gostava de ser parte da Existência. Quando você aprende a se relacionar com a natureza, você sente a felicidade da Existência “(op.cit., p.603). Ficamos assim, eu e a natureza, na forma da Mãe Ganga, como é carinhosamente conhecido o rio Ganges.

Uma das vantagens de estar em Rishkesh é a possibilidade de estar em contato com a cultura, a tradição, a espiritualidade e a natureza ao mesmo tempo. Foram dias de purificação e de entrega. De sentar na prainha do Ganges, absorver a energia do sol e deixar as águas levarem o passado e o futuro. De viver o presente, o yoga e a união: com as sombras, com os fantasmas, com os sonhos, com Deus.



**Figura 28 - Uma das praias do rio Ganges em Rishkesh.**

*Kryas* diários, meditações constantes feitas na solitude do meu quarto ou na beira do rio, práticas de *hatha* e aulas de filosofia preencheram estes vinte dias de Índia. Quantos dias ainda me restavam por lá? Eu não sabia, dependia também de quanto durasse meu dinheiro, mas sentia que da mesma forma que a Índia me acolhera tão bem, no momento certo eu voltaria ao Brasil: “*to surrender*”, ou seja, render-se, como eles ensinam lá: “Não é importante a quem você se rende; é o pensamento de rendição total que tem o poder de tornar sua vida feliz” (NITHYANANDA, 2006, p.497).

Além disso, minha situação no Brasil estava tranqüila: tinha emprego garantido, caso minha bolsa de doutorado não saísse<sup>97</sup>; meu orientador estava de acordo com minha estadia na Índia e havia incentivado a viagem acreditando na riqueza que esta poderia trazer para a tese; meus cães estavam bem cuidados; e mantinha contato sempre que possível com amigos e família que também me apoiaram. Portanto, acreditava que não havia motivos para me preocupar com o futuro e podia viver intensamente o momento presente.

---

<sup>97</sup> Eu estava na lista de espera e seria a próxima a ser contemplada.

Voltando ao curso, fazia parte do dia a dia na Índia lavar minha roupa, limpar meu quarto e banheiro no *ashram*. Como a rotina do curso era mais tranquila, tive bastante tempo disponível, inclusive para ler, estudar, meditar e passear pela região. Rishkesh ficou famosa nos anos sessenta quando os Beatles estiveram por lá e se hospedaram no *ashram* do *yogi Maharishi Mahesh* para escrever as canções para o Álbum Branco. Atualmente só existem as ruínas deste *ashram*.



**Figura 29 - Ruínas do ashram de Maharishi Mahesh em Rishkesh.**

Muitas vezes à noite, após as aulas teóricas, os professores exibiam filmes sobre temas relacionados ao yoga. Embora o cronograma fosse tranquilo, a prática era muito intensa do ponto de vista energético e tive sonhos intensos todas as noites. Acordava suando. Ora amava, ora odiava o curso por tudo aquilo que ele fazia vir a tona, experienciava a polaridade no corpo, na mente, nas emoções.

As aulas práticas eram ótimas e as teóricas melhores ainda. Os filmes muito bem escolhidos e as meditações noturnas fantásticas. No período da lua cheia, fizemos também práticas meditativas e de mantras na prainha do Ganges, ao redor de uma fogueira, com

direito a violão e *tabla*: “A contemplação ao fogo me fizera bem, confirmara e fortificara em mim tendências que sempre trouxera em meu interior, mas que jamais buscara estimular” (HESSE, 1925, 125).

Durante as práticas meditativas ou de relaxamento, muitas vezes surgiram imagens em minha mente: luzes coloridas (com mais frequência a cor rosa), flores diversas (rosas e amarelas), e divindades e deuses hindus:

*No relaxamento, só conseguia perceber meu anahata chakra, porque um fluxo enorme de amor parecia inundar meu coração e uma luz rosa vibrante se espalhava no corpo a partir dele. Em seguida, uma alegria imensa me invadiu e surgiu a imagem de uma divindade derramando algo parecido com um néctar de flores no meu coração<sup>98</sup>.*

Entretanto não foi fácil lidar com tanto material pessoal que surgia: emoções diversas, pensamentos confusos, conflitos internos, lembranças velhas e idéias novas; compreendi como é estar submersa numa prática intensa de yoga, vivendo e respirando yoga ininterruptamente. Me tornei um laboratório experimental dos efeitos desta filosofia e me questionava: seria muito aquilo tudo para mim?

Durante as práticas de *asanas* ora me sentia muito energizada e integrada, ora me sentia irritada e triste. Vivenciava *hatha*, sol e lua, e testemunhava a dualidade da unidade. O tempo grande de permanência nas posturas causaram dores físicas e emocionais, mas persisti no caminho da purificação. Por sugestão de uma amiga, fui até a beira do rio entregar estas emoções. A intenção era libertar meu passado, deixá-lo ir juntamente com o medo e outros sentimentos ruins.

Depois de refletir, percebi que ao invés de libertar minha sombra, eu precisava primeiro aceitá-la como parte de mim, integrá-la, e só assim estaria inteira para seguir em frente. Campbell (1990, p.155) compara a sombra com a barriga da baleia que engole o herói, um lugar escuro onde acontece a digestão e uma nova energia é criada, pois o herói é engolido e depois volta transformado:

---

<sup>98</sup> Trecho retirado de anotações feitas no diário de campo da pesquisadora.

É uma descida às trevas. Psicologicamente a baleia representa o poder de vida contido no inconsciente. Metaforicamente, a água é o inconsciente, e a criatura na água é a vida ou energia do inconsciente, que dominou a personalidade consciente e precisa ser desempossada, superada e controlada.

A barriga representa aqui a depressão e o medo dela:

A personalidade consciente entra em contato com uma carga de energia inconsciente que ela não é capaz de controlar, precisando passar por toda uma série de provações e revelações de uma jornada de terror no mar noturno, enquanto aprende a lidar com esse poder sóbrio, para finalmente emergir, rumo a uma nova vida (CAMPBELL, 1990, p.155).

A vivência aprofundada de *asanas e kryas* atuou de forma dual, despertando sensações boas e ruins, trazendo à consciência muito material psíquico. Fez também com que eu tivesse vontade de ficar sozinha para observar estes efeitos do yoga. E não era difícil ficar só, foi árduo apenas lidar com minha mente dizendo que eu estava fugindo do mundo: o fantasma da depressão. Campbell alerta que a mente pensa que está no comando, mas é um órgão secundário que precisa submeter-se ao que ele chama de “humanidade do corpo”, uma sabedoria que vai além da mente consciente.

Nithyananda (2006, p.426) sugere: “(...) relaxe e permita que as experiências aconteçam a você. Quando alguém questionar, tenha maturidade para sorrir e seguir em frente”, mesmo que a pessoa que te questione seja você mesmo, pois “Quando você dá o primeiro passo, você está pronto a vencer si mesmo. (...) e para vencer a si mesmo é preciso verdadeira coragem” (op. cit. p. 424). Apesar dos fantasmas, a medida que a mente se silenciava, muitos *insights* ocorriam, assim como a sensação de conexão e inteireza aumentavam.

Muita coisa que eu aprendi durante minha vida ficou apenas na teoria pois guardei para usar no futuro, e tal conhecimento acabou se perdendo por falta de uso. Decidi que na Índia seria diferente, que eu aplicaria no momento presente o conhecimento que tivesse acesso. Talvez eu tenha exagerado porque o corpo físico sofreu e entrei num processo de limpeza profunda de uma forma nada sutil: diarréias, enjôos, dores no estômago, pesadelos,

oscilações de humor, etc, mas, se yoga representa um caminho para o autoconhecimento, eu trilhei esse caminho nestes vinte dias:

Pois nosso objetivo não era unicamente o Oriente, ou melhor, o Oriente não era apenas um país ou um fato geográfico, era também o lar e a juventude da alma, estava em toda parte e em parte nenhuma, era o conjunto de todas as eras (HESSE, 1977, p. 24).

### *1.5 A presença do yoga nas ruas e no trem.*

*I'm not looking for the easiest way, but the one I will realize my being. Autor desconhecido*

Vou contar um pouco da minha vivência de yoga no trem e nas ruas da Índia, durante a jornada de Rishkesh até Bangalore. Peguei um auto-táxi para Haridwar e de lá um trem até Nova Delhi, onde deveria pegar outro trem até Bangalore. O primeiro percurso de cinco horas de trem já era conhecido, já a segunda parte da viagem seria novidade e permaneceria 36 horas no trem. Acontece que entre a chegada a Delhi e a partida rumo a Bangalore eu tinha dez horas de espera na estação de trem de Delhi, que não era nada confortável. Resolvi deixar minha mochila no guarda volumes da estação e andar pela cidade. Era o *Diwali Day*, o dia do ano novo indiano, também conhecido como Festival das Luzes, pois os indianos acendem velas e lamparinas nas portas das casas, como um ato simbólico para convidar a luz divina a adentrar as casas.

Já havia observado a beleza das lamparinas acesas no percurso de Rishkesh até Nova Delhi, mas o que eu não sabia era que por conta do feriado, encontraria o comércio quase todo fechado e as ruas quase desertas. Como eu já tinha passado duas vezes por Delhi, saí despreocupada em direção aos centros comerciais para que de lá eu pudesse decidir aonde ir. Percebi que não havia mulheres pelas ruas, apenas alguns homens e eu. Avistei uma lanchonete aberta, daquelas de franquia mundial, e resolvi ir até lá para beber algo e ler um livro, enquanto esperava o horário do meu embarque no trem.

No caminho fui abordada por um homem que se dizia *yogi* e que queria conversar comigo. Recusei num impulso e continuei seguindo quando ele disse coisas sobre minha vida pessoal, inclusive citando o nome da minha mãe e outras pessoas conhecidas. Paralisei. Seria possível ele saber tais informações? Será que eu havia perdido algum diário ou documento?

Só sei que quando eu retomei a consciência eu estava sentada num banco próximo do local onde ele me abordou da primeira vez e ele tentava me extorquir dinheiro. De súbito, despertei do que parecia um transe quando ele me pediu dinheiro, mas ele não permitiu que eu partisse. Acredito que ele era conhecedor de algum tipo de quiromancia, pois tomou uma de minhas mãos nas suas e fazendo a leitura desta, fez com que eu me sentasse novamente. Parecia presa numa espécie de transe do qual eu despertei novamente quando ele começou falar a respeito das obscenidades que ele queria fazer comigo. Acordei e sem pensar saí correndo em direção à tal lanchonete.

Sentei-me. Ainda estava atordoada com o que acontecera e com o coração disparado quando dois jovens indianos sentaram-se na minha mesa sem pedir licença, e começam a falar sem parar. Ainda entorpecida pela situação vivida, quando eu percebi, tinha saído do restaurante e estava com eles numa agência de viagens e eles tentavam me vender pacotes turísticos para um hotel em algum lugar do oeste da Índia. Não podia acreditar que tinha acontecido novamente. Ainda agradei a oferta antes de partir e confusa andava pelas ruas, sem saber como eu havia chegado lá. Que poder era esse que eu testemunhava? Embora não conheça a sensação de ser hipnotizada, pensei que talvez fosse isso que tivesse acontecido comigo por duas vezes seguidas.

Os textos de yoga falam dos *siddhis* que são poderes, habilidades ou capacidades não manifestadas por todos os seres. São capacidades desenvolvidas pelo praticante austero de yoga e muitas vezes tais poderes seduzem o praticante levando-o a usá-los de maneira que possam tirar vantagens de outras pessoas. Dentre tais habilidades estaria a telepatia, a clarividência, e inclusive a capacidade de levitar, entre outras. Não é nossa intenção aprofundar a discussão sobre os *siddhis* e não tenho como afirmar que o que

vivenciei foi uma hipnose, ou uma espécie de poder yóguico, mas de qualquer forma me fez ponderar que até mesmo uma filosofia de vida como o yoga pode ser usada para manipular pessoas e situações, se não houver ética primeiro. Entendi porque nos oito passos do *Yoga Sutra* de Patanjali, *yamas e nyamas* aparecem logo no começo.

Para terminar o dia, ao voltar para a estação de trem, os ratos da estação haviam invadido minha mochila. Fizeram dois grandes buracos no topo desta atraídos pelo cheiro das frutas que eu havia comprado para levar na longa jornada de trem que eu teria pela frente. Tive vontade de jogar a mochila e tudo mais dentro dela no lixo e voltar no primeiro avião para o Brasil. Se até então eu já havia chorado de emoção com a beleza da natureza na Índia, nesse dia eu chorei de raiva: raiva de mim mesma por ser tão ingênua e ser enganada três vezes no mesmo dia, até mesmo por ratos. Mais uma vez, me apoderei do conhecimento do yoga e respirei para me acalmar e seguir viagem.

Talvez, como recompensa pelo dia difícil, eu fui agraciada pela companhia de uma família de devotos de *Krishna* na minha cabine do trem: pai, mãe, irmã da mãe, três crianças lindas (cinco, seis e oito anos de idade) e a avó que tinha acabado de voltar dos Himalayas depois de dois anos meditando numa caverna. Foram trinta e seis horas de vivência intensa de yoga. Dividiram tudo comigo: conhecimento, sabedoria, histórias de vida, curiosidades e inclusive a comida. As refeições eram feitas apenas depois que todo alimento fosse oferecido à *Krishna*; e então, o que comíamos não era simples alimento, e sim, *prasada*, alimento abençoado por Deus. Foi uma grande vivência de *Bhakti Yoga*, conviver tantas horas com *yogis* tão devotos de *Krishna*. Pude compreender melhor como é viver yoga no dia a dia da Índia e perceber que todos podem ensinar yoga e não apenas os sábios que se vestem de laranja e vivem nos *ashrams*; também as pessoas comuns, que encontramos nas ruas, podem tornar-se mestres com os quais muito se aprende.

## 1.6 Formação oficial em yoga: tensão X conhecimento.

*Om sa ha navavatu, Sa ha nau bhunaktu, Saha vīryam karavava, Tejasvinavadhitamastu, Ma vidvisavaha. Om santih, santih, santih.*<sup>99</sup> Shanti mantra

Quando eu estava em Rishkesh, contatei via internet um curso de formação de professor de yoga em Bangalore, oficialmente reconhecido pelo Governo da Índia. Funciona como uma universidade de yoga<sup>100</sup>, e oferece mestrado e doutorado nessa área. Pensei que seria interessante fazer o curso de formação lá, pois seria uma maneira de estar em um centro de pesquisas e fazer contatos acadêmicos, além de viver e aprofundar meu entendimento sobre yoga.

Os professores do curso eram seguidores dos ideais do Swami Vivekananda, que ficou conhecido no Ocidente por ter participado em 1893 do Parlamento das Religiões em Chicago. Vivekananda nasceu em janeiro de 1863, e conta-se que desde criança se destacava na música, na ginástica e nos estudos. Graduou-se na Universidade de Calcutá, e tendo nascido com um “temperamento *yogi*”, costumava praticar meditação desde sua infância.

Passando por um período de crise espiritual com dúvidas sobre a existência de Deus, ouviu falar de Sri Ramakrishna, e assim foi conhecê-lo. Conta-se que sem hesitar ele fez ao Mestre a questão que já havia feito para várias pessoas, mas que até então não havia tido uma resposta satisfatória: “Senhor, você já viu Deus?” e imediatamente, Sri Ramakrishna respondeu: “Sim, eu já O vi. O vejo tão claramente quanto vejo você, só que de uma forma muito mais intensa”. E assim começou o relacionamento entre guru e discípulo.

Relata-se que sua presença e força causaram profunda impressão em todos que participaram do Parlamento das Religiões em 1893, e assim muitos acreditam que foi ele o primeiro responsável pela difusão do yoga no Ocidente. Swami Vivekananda tem muitos

---

<sup>99</sup> Tradução livre: Om. Que todos estejam protegidos e unidos. Que todos estejam nutridos e unidos. Que possamos trabalhar juntos, unindo nossas forças pelo bem da humanidade. Que nosso saber seja luminoso e realizador. Que não exista inimizade entre nós. Om, paz, paz, paz.

<sup>100</sup> Aquela universidade de yoga que eu havia descoberto pela internet, enquanto eu ainda estava no Brasil.

livros editados e é muito respeitado na Índia e no universo do yoga. De acordo com ele nossa meta de vida é “manifestar nossa divindade” e os objetivos do yoga são:

- Unir-se a Deus;
- Atingir o êxtase de viver;
- Alcançar o equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual;
- Manifestar nosso potencial criativo;
- Remover todas as doenças (físicas, mentais, emocionais e espirituais)

De acordo com Vivekananda, estar em êxtase é a forma essencial de todo ser humano, isto é, é da natureza de todo ser, e independe de fatores externos, mas muitas vezes nos afastamos tanto de nós mesmos que nos esquecemos disso. Citando as escrituras sagradas coloca que somos: *sat; cit; ananda* : existência; consciência e bem-aventurança.<sup>101</sup>

Para ele, yoga é um modo de vida, e a filosofia do yoga é a responsável pelos benefícios atingidos, destacando que o alcance dos *asanas* e *pranayamas* são limitados. Vivekananda explica que a prática do yoga estimula mais o lado direito do cérebro que o esquerdo, descartando os pensamentos desnecessários. Sendo assim, é também uma técnica para ajudar a parar com os pensamentos inoportunos, o que aumentaria a concentração e a criatividade. *Swami* Vivekananda divide o yoga em quatro grandes linhas principais:

- *Raja* yoga – ciência da meditação / liberdade e poder pessoal
- *Karma* yoga – ciência da ação/ êxtase
- *Bhakti* yoga – ciência das emoções/ divindade
- *Jnana* yoga – ciência da sabedoria/conhecimento

Observando que não é fácil acessar o estado de meditação, teria sido criado o *Raja Yoga*, ou Yoga real que é composta de oito passos para nos auxiliar nessa caminhada. É conhecido como *Ashtanga yoga* de Patanjali: *Yamas, Nyamas, asanas, pranayamas, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi*. Como podemos observar, a prática dos *asanas*,

---

<sup>101</sup> Tradução livre.

altamente difundida no Ocidente é apenas um dos oito passos dentro de uma das quatro linhas do yoga.

*Karma Yoga* é o yoga da ação e busca uma ação eficiente, prazerosa e na qual a satisfação esteja na ação em si, sem esperar pelo resultado: é render-se a Deus e banir o ego. Tal linha é regida pela lei da ação e reação a qual prevê que nenhum ato é absolutamente bom ou mal, nos restando agir de tal maneira que a ação traga paz. A chave desta linha é o ato desapegado, que nos conduzirá à calma, através de uma mente equânime, não-perturbável pelos resultados. Agir segundo estes princípios significa mover-se de *tamas* para *rajas* e finalmente para *sattwa*.

Vivekananda aponta para o que ele denomina de “segredos do *karma yoga*”, revelando que existem diferentes tipos de ação, e que entre duas ações existe um espaço, um tempo de silêncio, e que nosso esforço é manter a mente neste espaço. Aponta que há ação até mesmo na não-ação, por isso nosso desafio é agir em sintonia com as leis cósmicas. Quando isso acontece deixamos de sofrer os efeitos da ação. Os segredos revelados para prática desta linha do yoga seriam:

- Discriminar o tipo de ação;
- Absorver o espaço de silêncio entre duas ações (não-ação);
- Saber que existe ação na não ação (ou seja, quando a gente senta em silêncio, parece que estamos parados, mas é aí que aparece toda turbulência interna, pode parecer que não estamos agindo, mas o movimento interno pode ser grande);
- Trabalhar sintonizado com a lei cósmica (Parece ação, mas não é, porque não gera karma. A ação é desapegada do resultado e oferecida a Deus). Assim, para o Karma yoga, a atitude importa mais que o resultado.

De acordo com a lei do *karma*, toda ação produz resultados que podem ser divididos em três tipos: *Sanchitta*: vem de vidas passadas e matura em tempos diversos; *Prarabda*: vem do *sanchitta* maturado; *Agami*: aquisições recentes.

*Bhakti Yoga* é a linha do yoga do amor, da devoção, de render-se a Deus e de cantar as canções a Deus. Segundo Vivekananda, cantar mantras harmoniza os centros energéticos, e o amor muda a forma como você vê o mundo, os outros e a si mesmo. O Swami afirma que conscientemente precisamos eliminar o olhar sem amor, e que mudar o olhar é o segredo do *bhakti yoga*.

A linha mais divulgada por Vivekananda foi o *Jnana Yoga*, a ciência da sabedoria e do conhecimento, que ajuda a mudar o paradigma da mente. Segundo ele, a ferramenta deste ramo é o intelecto; a metodologia é a análise; e o resultado é a paz: é o conhecimento que traz tranqüilidade e paz a mente. Ressalta que quando adquirimos o entendimento correto, tornamo-nos capazes de vivenciar a felicidade, sem depender de um objeto externo, e que o segredo para ser feliz é acabar com a agitação mental. Assim, é necessário entender a natureza da felicidade, pois tal percepção pode acabar com toda tristeza. Entretanto aponta que todo conhecimento precisa se tornar experiência, e por isso os princípios do *jnana* ressaltados por ele são:

- Valores não são absolutos, são aceitos por nós para fazer a vida confortável e conveniente;
- Criações são apenas forças, e certo e errado estão na nossa mente, não pertencem a estas forças;
- Felicidade é um estado interno de silêncio.

Se nos apoderarmos destes princípios, poderemos perceber que tudo aquilo que vem de fora perturbará apenas se nós permitirmos, pois sentir-se perturbado ou não é nossa escolha, sofrer ou não é nossa escolha. *Jnana yoga* é uma sabedoria que pode ajudar a olhar as coisas de forma diferente e a partir daí escolher agir, ao invés de reagir. A raiva, por exemplo, não deveria perturbar o mundo interno, mas pode e deve ser usada para mudar o mundo lá fora, como uma energia ou um impulso para mudança. Nessa perspectiva, raiva, medo, ciúmes, etc., não são bons ou maus em si mesmo, depende de como usamos tais emoções.

Depois de explicada as quatro linhas de yoga através da visão de Vivekananda, uma questão pode surgir: Qual destas linhas de yoga devemos praticar de acordo com este swami? Vivekananda indica que o ideal é dividir o tempo entre estes quatro ramos, porque eles se complementam e se tornam um modo de vida. Todos eles levam a *moksa*<sup>102</sup>, a libertação. Adverte que se focarmos num só ramo, teremos acesso a apenas um quarto do que é yoga, porque o yoga é tanto físico, psicológico, intelectual e espiritual: é devoção, discernimento, sabedoria e renúncia. Apoiados nessa visão, será que podemos chamar de yoga o que praticamos no Ocidente? Ou apenas de *hatha yoga*?

Vivekananda situa o *Hatha* como um ramo pertencente ao *Raja Yoga*, com objetivo de purificar o ser, tanto o corpo como a mente, porque segundo ele para manter a postura meditativa é necessário um esforço que é tanto físico quanto mental. Assinala o fato que Patanjali, o codificador do Yoga, não descreve os asanas, ele só trata deles e que a descrição só foi feita muitos anos mais tarde no clássico *Hatha Yoga Pradikipa*.<sup>103</sup>

Os professores do curso de formação enfatizaram a necessidade de aprendermos a ficar em silêncio, sem fazer nada, o que poderia nos auxiliar no controle das emoções, permitindo que estas fluam sem repressão ou descontrole; amparando uma sublimação. Segundo eles, toda situação vivida pode se tornar yoga, uma oportunidade de crescimento, que nos conduziria ao objetivo de todos os ramos do yoga: *moksa*, a libertação que emana do silêncio interior e da consciência pura.

Segundo Vivekananda, o homem moderno tem dificuldade de sentar e ficar em silêncio, porque foi educado a acreditar que isso seria uma perda de tempo, e assim sofre de falta de descanso e não consegue ficar sozinho sem a televisão ou o rádio ligado. Parece haver uma condição de alto estresse interno que não permite o aquietar-se.

---

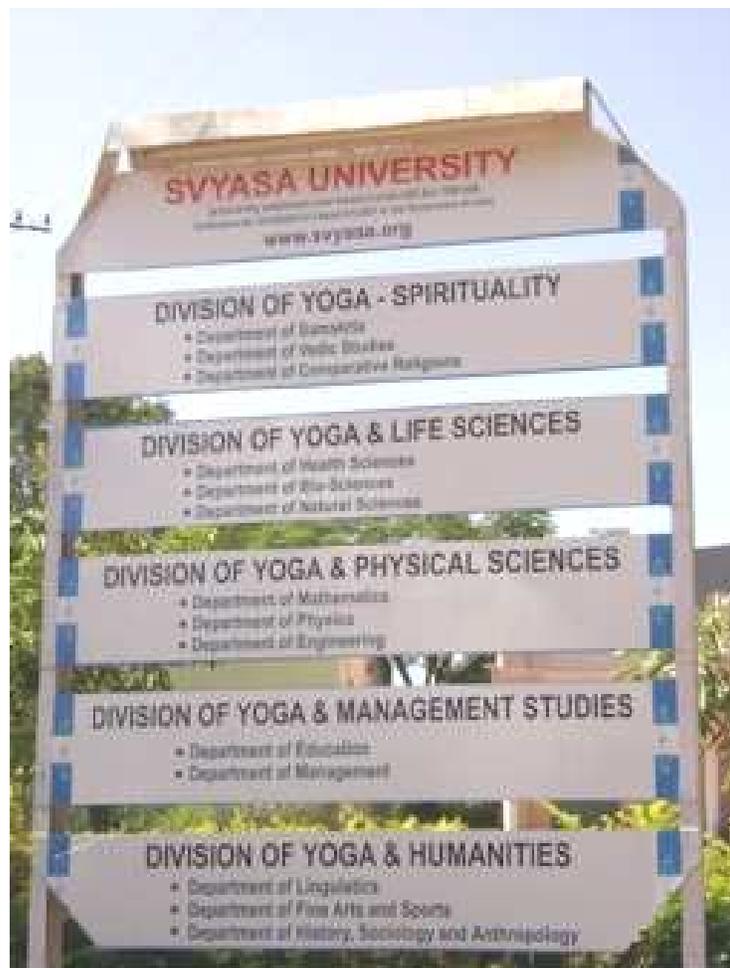
<sup>102</sup> A meta do yoga é *moksa*, é liberdade. Neste caso, liberdade é elevar-se a altos níveis de consciência, não se limitando ao conceito egoísta de liberdade.

<sup>103</sup> Escrito por *Svatmarama*, como vimos é um tratado *yogi*, um manual para prática de *hatha yoga*, datado do século XIV.

O *Swami* enfatiza que as técnicas do yoga servem para nos ensinar a sentar, permanecer quietos, e remover tudo aquilo que vem dos cinco sentidos. A partir daí, o que sobrar será *atman*, a consciência divina. Podemos perceber que diferentemente da abordagem do curso anterior, no qual o *hatha* teve um enfoque mais metafísico e de alinhamento e purificação energética, nessa formação, o *hatha* apresentou-se mais com um instrumento de preparo do corpo e da mente para meditação, para o silêncio.

Sobre pesquisa em yoga, de acordo com os pesquisadores desta universidade a melhor investigação já feita, foi aquela realizada pelos *rishis* no seu próprio corpo e mente, e que foi apenas em 1920 que começaram a fazer pesquisa na Índia sobre yoga de uma forma mais acadêmica. Nesta instituição, eles têm várias linhas de pesquisas, como por exemplo:

- Área Fisiológica: pesquisas onde selecionam uma prática e fazem uma pesquisa longitudinal (por exemplo, escolhe uma postura e a pessoa só faz ela por um tempo) e daí buscam descobrir os benefícios daquela postura. Eles estudam quais são os efeitos da postura de acordo com a literatura e depois vão tentar averiguar isso na prática.
- Área de Yogaterapia: pesquisas sobre o efeito do yoga em pacientes com Diabetes, Parkinson, Câncer, Hipertensão, Depressão, etc.
- Área de Yoga para reabilitação: com cegos, com portadores de problemas mentais, etc.



**Figura 30 - SVYASA University<sup>104</sup>.**

No curso de formação para professor de yoga que participei havia um total de sessenta e um alunos, dos quais mais de sessenta por cento eram indianos e o restante estrangeiros de toda parte do mundo, inclusive alguns da América do Sul<sup>105</sup>. Por ser um curso reconhecido pelo governo da Índia, ele atrai muitos indianos que querem se tornar professores de yoga. Uma curiosidade sobre o valor da inscrição do curso, é que indianos pagam bem menos que ocidentais. Com isso o governo incentiva seus próprios cidadãos a se aperfeiçoarem e também faz justiça já que o dinheiro indiano tem um valor bem menor

---

<sup>104</sup> Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana (SVYASA). Para saber mais sobre a Universidade e seus departamentos, consulte: <http://www.svyasa.org/division/division.asp>

<sup>105</sup> Argentina, Chile e Venezuela.

do que o nosso. Os quartos do *ashram* tinham três camas e no meu quarto além de mim, tinha uma menina de Londres e outra de Nova Iorque, ambas pertencentes à *Fé Bahá'í*<sup>106</sup>.

O *ashram* do Swami Vivekanada, onde fiz este curso, ficava bem distante do centro de Bangalore, numa área cercada por muito verde e silêncio. Nele além dos cursos de formação, especialização e pós-graduação, funciona também um hospital e uma clínica, baseados nos princípios do yogaterapia e do ayurveda.

A duração da formação foi de trinta dias e se apresentou como mais um desafio para mim: não pelo conhecimento em si, mas por ter que fazer provas, trabalhos, testes orais, apresentação de peça de teatro e dar aulas em inglês, língua que não domino completamente. Desafio também por conta da rotina exaustiva do *ashram*, onde o dia começava cedo, as 4:20 da manhã, e em seguida tínhamos:

- 5:00 às 6:00 – *Yogasana* (prática de asanas)
- 6:00 às 7:00 – *pranayamas*
- 7:15 às 8:00 – café da manhã
- 8:00 às 8:15 – sessão de *mantras*
- 8:15 às 9:00 – Palestra sobre yoga
- 9:00 às 9:45 – Intervalo (que usávamos para lavar roupa, limpar o quarto ou estudar)
- 9:45 às 10:15 – *Karma Yoga* (a atividade era determinada pelo professor no dia)
- 10:30 às 11:30 – Aula teórica
- 11:30 às 12:30 – *Yogasana*
- 12:45 às 13:45 – Almoço (nós nos revezávamos para ajudar a servir e às vezes preparar)
- 14h00min às 15:30 – aula teórica ou trabalho em grupo
- 15:30 às 16:30 – *Yogasana* ou SMET<sup>107</sup>
- 16:30 – Chá ou malte<sup>108</sup>

---

<sup>106</sup> É uma religião mundial, independente, com suas próprias leis e escrituras sagradas, surgida na antiga Pérsia, atual Irã em 1844. A Fé Bahá'í foi fundada por Bahá'u'lláh, título de Mirzá Husayn Ali (1817-1892) e não possui dogmas, rituais, clero ou sacerdócio.

<sup>107</sup> SMET significa “*self management of executive tension*”. É um programa que eles desenvolveram para reduzir o estresse causado pela vida na modernidade. Consiste numa prática de asanas suave alternada com 3 tipos de relaxamento diferenciados, e foi embasada numa pesquisa na qual observaram que uma sessão de SMET é mais eficiente que 6 horas de sono para a diminuição do estresse.

- 18:00 às 18:30 - Sessão de *Bhajans*
- 18:30 às 19:30 – palestra
- 19:45 às 20:15 – Jantar (o qual também nos revezávamos para ajudar a servir)
- 20:30 às 22:00 – Atividade Noturna (variava entre: teatro, apresentação de dança, palestras, jogos, *satsang*, etc.). Todas as atividades tinham como tema o yoga.

Duas vezes por semana, a rotina começava ainda mais cedo, pois fazíamos os kryas antes mesmo das práticas matinais. O *Hatha Yoga Pradikipa* alerta que asanas e pranayamas são ótimos, mas que antes precisamos limpar o corpo, através dos kryas que servem para limpeza e dessensibilização<sup>109</sup>. Seis kryas foram destacados durante curso: *kapalabhati*, *trataka*, *neti*, *dhauti*, *basti*, *navli*, e três deles praticados logo pela manhã:

- ***Jala neti***<sup>110</sup>: fazíamos duas vezes na semana para aprender a técnica, mas a indicação deles é que normalmente façamos uma vez por semana. Em caso de doença, recomendam ainda que seja feito todo dia;
- ***Sutra neti***: Primeiro, limpa-se o cateter com água morna e salgada, para amaciá-lo e posteriormente introduzi-lo no nariz. Com quatro dedos pra dentro do nariz, o cateter alcança a garganta, e então é possível alcançá-lo com os dedos e puxá-lo para fora, mantendo a boca aberta durante todo procedimento. Não se deve fazer se houver infecções no nariz ou ouvidos, febre, dor de garganta, ou obstruções nas narinas.
- ***Vamana dhauti***<sup>111</sup>: De acordo com os professores, este *krya* não é aconselhado para: pacientes cardíacos, após cirurgias recentes, problemas na lombar, escorregamento de disco, durante a menstruação, para pessoas com hipertensão. Precauções: fazer *Savasana* e a primeira refeição não ser apimentada, ideal comer papaia com arroz branco. Não jejuar, precisa comer algo. Não dormir mesmo que estiver cansado e esperar 30 minutos para comer algo. Não tomar leite. Após onze horas pode comer qualquer coisa.

---

<sup>108</sup> Esse era o nosso momento de socialização, porque tínhamos uma hora e meia de intervalo até a próxima aula. Muitas vezes usávamos este horário para fazer uma caminhada pelo ashram ou para estudar em grupo também.

<sup>109</sup> A dessensibilização ajuda as pessoas que tem os sentidos muito acurados e por isso sofrem de rinite, etc., e acabam pegando resfriados facilmente.

<sup>110</sup> Este *krya* já foi descrito anteriormente.

<sup>111</sup> Este *krya* já foi descrito anteriormente.

Essa foi a rotina<sup>112</sup> seguida durante os trinta dias, e tal ritmo somado às exigências do curso como: apresentação de trabalhos, provas orais e escritas, etc., mais a alimentação incomum, fizeram com que alguns alunos adoecessem, inclusive eu<sup>113</sup>. A intenção deles era transmitir todo o conteúdo que consideram importante para formação em yoga em apenas trinta dias. Apesar de o intuito ser bom, vivenciamos muita coisa em pouco tempo e no meu ponto de vista não deu para assimilar e incorporar tudo, pelo contrário, quase causou um estresse emocional e físico nos alunos, um paradoxo da proposta original do yoga. Passado certo tempo, percebi que, intencionalmente ou não, eles nos ensinaram a lidar com situações de pressão extrema, nos aproximando um pouco mais da realidade que vivemos nas grandes cidades, e possibilitando que utilizássemos das ferramentas disponíveis para lidar com o estresse do curso.



**Figura 31- Prática de *Yogasana* pela manhã.**

---

<sup>112</sup> Sobre a rotina no ashram, escrevi um artigo para o Jornal local de Serra Negra, cidade onde vivem meus pais. Aliás, escrever um artigo no jornal e publicá-lo foi uma das exigências do curso de formação.

<sup>113</sup> Tive dores esporádicas de estômago e muitos gases. Senti-me muito fraca fisicamente e emocionalmente nestes 30 dias.

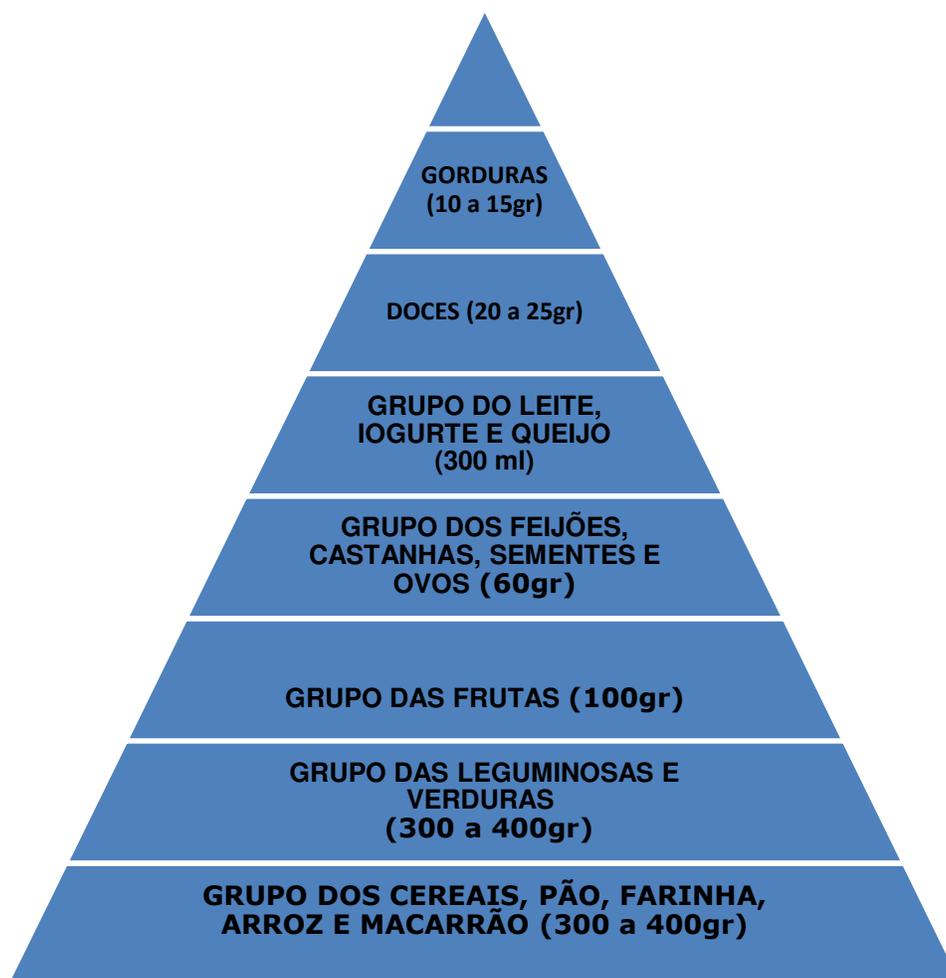
Quando eu cheguei à Índia, um dos questionamentos que eu tinha era se o yoga que foi criado há tanto tempo e numa cultura tão diferente, poderia mesmo oferecer benefícios para nós ocidentais, que vivemos de forma tão diversa: alimentamo-nos mal e vivemos sob pressão constante. Depois de concluído esse curso, eu repensei essa questão: será que se não estivéssemos praticando *asanas* e *pranayamas*, teríamos concluído tal formação? Não tenho como afirmar que sim ou não, mas arrisco dizer que tais técnicas nos auxiliaram muito, embora tenha sentido falta de sessões de meditação durante estes trinta dias.

Todo este detalhamento das rotinas dos cursos tem a intenção de mostrar que mesmo na Índia, as diversas escolas seguem diferentes métodos e enfatizam as qualidades e princípios do yoga de forma diversa. Embora o yoga seja um só, a maneira como é transmitido e vivido varia muito de um lugar para outro. Podemos assim imaginar quanta alteração e influência ele sofreu até chegar aqui no Brasil.

Por falar em como o yoga se transforma até chegar aqui, neste curso pude praticar o que eu acredito que mais se aproxima do chamado “Hatha Yoga Tradicional”. Há algum tempo notei que em Campinas, assim como em São Paulo, parece não haver muita clareza do que seja o *hatha* yoga tradicional ou clássico embora os professores afirmem que sigam tal linha. Parece que o termo *hatha* yoga tradicional é usado aqui para designar tudo àquilo que sobra se retiramos as práticas de: *Iyengar*, *Ashtanga Vinyasa*, *Swastya*, *Power*, *Kundalini yoga*, etc. Tudo o que excede estas outras modalidades e que usualmente chamamos apenas de yoga seria *hatha* yoga tradicional ou clássico. Mas será que é isso mesmo?

Comparando este curso com os dois outros que fiz, o primeiro seguia o método do mestre *Iyengar* e o segundo pertencia a uma linha que denominaram Yoga Esotérico. Esta terceira escola foi a primeira que afirmou seguir a linha do *hatha* yoga tradicional ou clássico. Em termos práticos, isso significou que a prática fosse bem lenta e que entre uma postura e outra houvesse um pequeno relaxamento, o que tornava a aula bastante suave e pouco desafiadora em termos físicos para quem já tem muita experiência com *asanas*.

Durante a formação, tivemos aula também sobre alimentação e a importância de uma dieta balanceada, de acordo com a pirâmide alimentar no modelo vegetariano. Explicaram que além do fato de praticar a não-violência, não consumir carnes é uma escolha por alimentos não *rajásicos* porque a comida não é percebida apenas como um nutriente para o corpo, mas também como algo que afeta a mente, a consciência e, portanto, a meditação. Assim como temos uma constituição física, temos uma constituição mental caracterizada pelos três *gunas*, isto é, três qualidades: *sattwa*, *rajas* e *tamas*, e os alimentos são classificados como *sáttwico*, *rajásico* e *tamáxico* de acordo com as qualidades mentais que eles promovem. De forma breve, o alimento *sáttwico* é leve e aumenta a clareza da mente; os alimentos *tamáxicos* são os pesados, que geram torpor e depressão; e os *rajásicos* são os que levam à agitação e atividade mentais, o que no caso do praticante de yoga, atrapalharia na meditação.



Quadro 1: Pirâmide alimentar vegetariana para orientação da dieta dos *yogis*.

Partem do princípio também de que a comida tem três funções: fisiológica (fonte de energia, auxiliando o crescimento e desenvolvimento do ser); psicológica (como fonte de satisfação e prazer); e social (como forma de interação com outras pessoas), e que no momento em que optamos por seguir esta filosofia de vida, tal escolha necessariamente implicará em mudanças na opção alimentar e afetará as três funções do alimentar-se. Além disso, alertam que como o *yogi* absorve muito *prana* pela prática da respiração, ele conseqüentemente necessita de menos alimentos para viver. Chamam atenção também para a atitude que temos ao comer, dizendo que a forma como comemos pode modificar a qualidade intrínseca da comida. Para incentivar este cuidado, antes das refeições entoam-se mantras e a refeição é feita em silêncio.

Voltando ao dia a dia do *ashram*, eles dão o nome de *sadhana* a esta rotina que tem como objetivo o crescimento espiritual. No começo parece ser difícil acordar tão cedo e se submeter aos *kryas*, e as longas práticas de *asanas*, *pranayamas* e *mantras*, mas com o tempo, tudo fica mais fácil. Apesar da rotina apertada e da pressão e tensão por conta dos trabalhos, provas e apresentações, tive tempo de conversar com muitos professores, fiz amizades importantes e tive muitos insights sobre yoga e sobre o que eu procurava encontrar na Índia:

*Vim buscar orientação para trilhar o caminho do yoga, para descobrir como fazer do yoga uma maneira de viver a vida, e não apenas uma prática psicofísica numa sala de aula. Buscava inspiração e orientação para tal jornada. Não sei se a orientação virá de dentro ou de fora, mas minha intenção foi criar espaço e tempo para que isso aconteça. Vir à Índia tem a ver com esta oportunidade de mergulhar no yoga 24 horas por dia e assumi-lo enfim como o caminho escolhido<sup>114</sup>.*

---

<sup>114</sup> Trecho retirado de anotações feitas no diário de campo da pesquisadora.



Figura 32 – Alunos e instrutores do curso de formação de professores de yoga.

### 1.7 *Vipassana: Eu e o silêncio*

*Temos apenas de seguir a trilha do herói, e lá, onde  
temíamos encontrar algo abominável,  
encontraremos um deus. E lá, onde esperávamos  
matar alguém, mataremos a nós mesmos. Onde  
imaginávamos viajar para longe, iremos ter ao  
centro da nossa própria existência. E lá, onde  
pensávamos estar sós, estaremos na companhia do  
mundo todo. Joseph Campbell*

Depois de trinta dias tão atarefados, achei que seria interessante me proporcionar um tempo livre, sem muitas coisas para fazer e poder apenas digerir e absorver um pouco do conhecimento vivido no curso de formação de professor. Pensei inicialmente em fazer uma pausa nos cursos e ir para uma praia para descansar um pouco, mas a costa estava distante dali e em Bangalore tinha um centro de meditação *vipassana* que eu queria conhecer, no qual eles oferecem diversos cursos intensivos de meditação.

*Vipassana* pode ser entendido como *insight*, isto é, ver as coisas como elas realmente são, e é considerada uma das mais antigas técnicas de meditação da Índia, ensinada há mais de 2500 anos. Conta-se esta técnica foi ensinada por *Buda Gautama* como um remédio para todos os males, embora não esteja vinculada ao budismo ou a qualquer outra religião. É uma técnica de meditação que visa a erradicação das impurezas mentais e o alcance da felicidade:

*Vipassana's goals are liberation from suffering and spiritual transcendence. It leads to inner peace, which those who practice it learn to share with others. Healing - not disease cure, but the essential healing of human suffering - is the purpose of Vipassana*<sup>115</sup> (FLEISCHMAN, 1995, p.04).

Fleischman, médico psiquiatra, destaca a importância da prática de meditação para cura e equilíbrio dos próprios profissionais da saúde e explica: *vipassana is taught in ten-day courses that require students to live in silence and full-time meditation*<sup>116</sup> (1995, p.05). Decidi me inscrever no retiro de *vipassana: Vou em busca de silêncio, vou Te buscar no silêncio da meditação. Me ajuda a Te achar e achar também o silêncio e a paz que o silêncio pode me dar!*

*Vipassana* é indicado como um caminho de autotransformação que utiliza a auto-observação:

Foca a profunda interconexão entre mente e corpo, que pode ser experimentada diretamente pela atenção disciplinada às sensações físicas, que, por sua vez, constituem a vida do corpo e continuamente se interconectam e permitem a vida da mente. É essa jornada de autoconhecimento baseada na observação — que objetiva a raiz comum da mente e do corpo — a responsável pela dissolução das impurezas mentais, resultando numa mente em equilíbrio, cheia de amor e compaixão.<sup>117</sup>

---

<sup>115</sup> O objetivo de *Vipassana* é a liberação do sofrimento e a transcendência espiritual transcendência. Isso leva a uma paz interna, e habilita quem a vivencia a compartilhar com os outros. A cura – não somente a cura de doenças, mas a cura do sofrimento humano – é a proposta da *Vipassana* (tradução livre).

<sup>116</sup> *Vipassana* é ensinado num curso de dez dias que exige que os estudantes permaneçam em silêncio meditativo por tempo integral (tradução livre).

<sup>117</sup> <http://www.dhamma.org>. Site consultado em janeiro de 2011. Recorri ao site oficial da meditação vipassana para recolher algumas informações porque durante o curso não foi permitido tomar notas e embora tenha feito isso após o término, muitos detalhes se perderam.

Desde o tempo de Buda, *vipassana* tem sido transmitida por uma cadeia de professores, e atualmente, Goenka<sup>118</sup> é o professor desta rede. Nascido na Birmânia, foi treinado por seu professor Sayagyi U Ba Khin, durante quatorze anos, e após isso se estabeleceu na Índia, iniciando seus ensinamentos de *vipassana* em 1969. Desde então, esta técnica tem se espalhado tanto pelo oriente como ocidente.

Os cursos são gratuitos, inclusive a alimentação e estadia, e sobrevivem em função da doação daqueles que já fizeram o curso e, por acreditarem na importância deste, doam dinheiro para que outras pessoas tenham oportunidade de fazê-lo. O retiro existe em vários formatos, mas o mais comum é a meditação de dez dias. São dez dias em voto de silêncio, meditando onze horas por dia. Não é permitido fotografar, filmar, gravar, ouvir música e nem escrever ou ler. Busca-se a abstinência de qualquer estímulo áudio-visual externo à meditação.

De forma resumida, a técnica é bem simples. Durante os dez dias, o praticante faz um voto moral de observância de algumas regras: abster-se de matar, roubar, mentir, ter relações sexuais ou fazer uso de drogas, álcool ou qualquer outro intoxicante. O próximo passo consiste em observar a respiração, sem interferir no fluxo normal desta: “*The second component of this training is called Anapana, i.e., awareness of respiration. This involves continuous ‘observation’ of the natural flow of incoming and outgoing breath*”<sup>119</sup> (CHANDIRAMANI, VERMA, & DHAR, 1998, p.02).

Observar as sensações corporais, escaneando o corpo da cabeça aos pés e retornando dos pés a cabeça é o passo seguinte. De acordo com Goenka, observar as sensações abre a porta para o inconsciente e revela os *samskâras*, isto é, as impressões e tendências subconscientes de caráter inato e *kármico*, que permanecem na mente de modo

---

<sup>118</sup> Maiores informações sobre Goenka encontram-se no site: <http://www.dhamma.org/pt/goenka.shtml> visitado em janeiro de 2011

<sup>119</sup> O segundo componente do treinamento chama-se *Anapana*, i.e., respiração consciente. Isso envolve a observação contínua do fluxo de entrada e saída do ar (tradução livre).

latente, influenciando a vida psíquica. *Samskáras* surgem como visões, cenas de vidas passadas, etc. A rotina destes dez dias pode ser visualizada abaixo<sup>120</sup>:

04:00	Chamada
04:30 - 6:30	Meditação na sala ou no quarto
06:30 - 8:00	Desjejum e descanso
08:00 - 9:00	Meditação em grupo na sala
09:00 - 11:00	Meditação na sala ou no quarto, segundo as instruções do professor
11:00 - 12:00	Almoço
12:00 - 13:00	Descanso e perguntas individuais com o professor
13:00 - 14:30	Meditação na sala ou no quarto
14:30 - 15:30	Meditação em grupo na sala
15:30 - 17:00	Meditação na sala ou no quarto, segundo as instruções do professor
17:00 - 18:00	Lanche e descanso
18:00 - 19:00	Meditação em grupo na sala
19:00 - 20:15	Palestra do professor na sala
20:15 - 21:00	Meditação em grupo na sala
21:00 - 21:30	Perguntas abertas na sala
21:30	Repouso. Apagam-se as luzes

A experiência com *vipassana* foi maravilhosa, apesar da dor intensa que eu sentia no corpo pelas longas horas sentada na mesma posição. Ao mesmo tempo, nos primeiros dias a mente não parava um só segundo, eram milhões de pensamentos ininterruptos. Conforme os dias se passavam fui sentindo meu poder pessoal aumentando e minha força de vontade também, ao mesmo tempo em que a diminuição do fluxo de pensamentos trazia imagens ininteligíveis e *insights* grandiosos. Estava consciente em cada ato do dia, ao comer, ao tomar banho, tudo tinha um estado de presença gratificante, e quando o corpo parou de doer, e a mente silenciou, o luminoso se fez presente. Um estado de êxtase invadiu

---

<sup>120</sup> Retirada do site <http://www.dhamma.org/>, site responsável pela meditação *Vipassana* aqui no Brasil, em janeiro de 2011.

meu ser. Não consegui manter o estado por muito tempo porque quando eu tentava segurá-lo, ele desaparecia. Mas fui arrebatada por ele algumas vezes durante estes dez dias. O professor insistia que o segredo era estar consciente e equânime, não se apegando ao prazer e nem negando a dor, pois tanto um como outro são temporários:

Dez dias são certamente um período muito curto para se penetrar nos níveis mais profundos do inconsciente e aprender como erradicar os complexos mais profundos. O segredo do êxito nesta técnica é a continuidade da prática (<http://www.dhamma.org>).

De qualquer forma, estes dez dias me permitiram vivenciar que tanto a sensação de dor como de prazer são realmente impermanentes e que tudo que acontece no corpo, se repete na vida, no dia a dia. O leitor pode questionar: Por que procurar numa prática de origem budista, e não no yoga, oportunidades para prática de meditação?

Esclareço que fui à Índia para viver a prática do yoga com profundidade e mergulhar intensamente nesta filosofia de vida. Embora a meditação seja um dos aspectos principais do yoga, apenas no retiro de meditação *vipassana* pude vivenciar profundamente tal prática. Meditar não era uma prática tão fácil para mim, e acreditava que precisaria de muitos anos de treino para evoluir. Por isso, participar de um retiro de dez dias de *vipassana* foi o que batizei de “um tratamento meditativo de choque”: tanto um desafio, como um privilégio poder passar tantos dias meditando, e com todo apoio e estrutura necessária para isso:

O centro do seu ser é totalmente silencioso; não conhece nenhuma palavra ou pensamento. Nenhum pensamento consegue penetrá-lo. Não conhece nenhum idioma a não ser o idioma do amor (NITHYANANDA, 2006, p.119).

A experiência foi incrível. A dor que eu senti, principalmente nos joelhos e nas coxas, era digna de desespero, mas fazendo o esforço de não me identificar com esta e apenas observá-la, a dor realmente passou sem que eu precisasse fazer nada a respeito: provou ser realmente impermanente, como eles afirmavam. O mesmo aconteceu com a minha mente. Num primeiro momento era impossível observar a respiração porque milhões de pensamentos saltavam como pipocas, trazendo imagens conhecidas e desconhecidas,

lembranças e planos para o futuro. Tanto em relação ao corpo, como a mente a instrução foi a mesma: apenas observar e não se identificar, ser equânime.

*Vipassana meditation enables us to experience the deep vibration substrate of unconscious mental clinging or aversion to physical events in the body, and to elevate these reactions into consciousness. Through this process, the meditator can transform primitive somatic self-identifications that might have led to suffering, into awareness and free choice*<sup>121</sup> (FLEISCHMAN, 1995, p.08)

Senti que minha autoconfiança e meu poder pessoal cresceram muito durante aqueles dez dias e quando finalmente o corpo e a mente fizeram silêncio, eu vivenciei um estado de profundo êxtase e paz interna. Algo inenarrável. O segredo da técnica é simples: “*Be aware and equanimity*”, isto é, esteja consciente e equânime não se apegando a dor ou ao prazer, porque ambos são temporários.

Vale relatar que a experiência da meditação *Vipassana* atingiu na Índia alguns presídios e o resultado positivo da implantação desta técnica entre os detentos motivou pesquisas que foram documentadas em reportagens, vídeos, artigos científicos e livros. As pesquisas de Chandiramani, Verma & Dhar (1998) realizadas durante o ano de 1994 foram publicadas num livro e tratam dos efeitos deste tipo de meditação:

- No impacto em detentos com problemas psiquiátricos, diminuindo a ansiedade e sintomas da depressão;
- No afloramento de alguns aspectos positivos para a saúde de mental, como aumento da esperança e sensação de bem estar, após a prática meditativa;
- Na diminuição do sentimento de hostilidade e de falta de perspectiva na vida;
- Na mudança e melhora dos estados de apatia e do respeito às leis;
- Na alteração de aspectos da personalidade funcional e psicopata do preso.

De forma resumida, as pesquisas demonstraram que os detentos, logo após o curso de 10 dias, mostraram-se menos hostis e mais esperançosos, e observou-se a diminuição da

---

<sup>121</sup> A meditação *Vipassana* nos permite experienciar substratos de vibração profunda provenientes: de apegos do inconsciente mental ou de aversão a eventos físicos no corpo, e coloca estas reações sob a luz da consciência. Através desses processos, o meditador pode transformar as somáticas e primitivas auto-identificações que o conduzem ao sofrimento em conscientização e livre-arbítrio (tradução livre).

ansiedade e de sintomas depressivos, aumentando a sensação de bem estar geral de todos os presos e também a esperança num futuro melhor. As pesquisas foram realizadas imediatamente após o curso e num intervalo de três e seis meses, revelando a melhora dos detentos em várias dimensões:

*The statistical analysis of the results has revealed significant improvement in the functioning of inmates following Vipassana on most psychological parameters studied. There is a considerable reduction in the neurotic predisposition and in the feelings of hostility, helplessness and anomie, while the sense of hope and well being are enhanced*<sup>122</sup> (CHANDIRAMANI, VERMA, & DHAR, 1998, p.17).

Os autores afirmam que a adoção desta técnica nas diversas prisões da Índia e do mundo poderia ser uma forma de melhorar o bem estar dos detentos e também trazer uma nova perspectiva de vida a eles no seu retorno à vida na sociedade. O *Vipassana Research Institute* tem documentado o impacto positivo desta prática também nos campos da saúde, educação, com usuários de drogas, etc., e embora não seja nosso objetivo prolongar a discussão sobre *Vipassana*, busquei através do diálogo com estes autores demonstrar o potencial e os efeitos que a prática meditativa pode ter na vida de diferentes pessoas.

## **1.8 No ashram do Swamí Sivananda: Yoga Vacation**

*Life is a journey, travelled by all. Life can be just tolerated or lived fully. Life is a choice: you can feel like a victim or the explorer. Life can be lived with fear or with love. Life can happen around you or you can embrace and welcome it all. Life is a continual classroom, full of many lessons, teachers, And a full spectrum of students. Life will bring times of struggle and times of brilliance. Life's only real purpose is to Love and to discover the True Self within. Sivananda Journal*

---

<sup>122</sup> A análise estatística dos resultados revelaram um significativo avanço no funcionamento dos internos praticantes de *Vipassana*, na maioria dos parâmetros psicológicos estudados. Há uma considerável redução nas predisposições neuróticas e sentimentos de hostilidade, desamparo e apatia, enquanto a esperança e o bem estar são aumentados (tradução livre).

Swami Sivananda (1887-1963), médico de formação, foi um dos grandes mestres contemporâneos de yoga da Índia. Deixou a medicina para tornar-se swami, porque acreditava que como sacerdote poderia ajudar mais as pessoas do que como médico. Em 1932 fundou o *Sivananda Ashram* em Rishkesh na Índia e em 1936 fundou a *The Divine Life Society* apoiada nos seguintes valores: verdade, pureza, não-violência, autorealização e paz mundial. Em 1948 criou a *Vedanta-Forest Academy*, cujo objetivo principal era a disseminação de conhecimento espiritual e treinamento de pessoas em Yoga e *Vedanta*. Para isso, publicou inúmeros livros sobre yoga e temas afins.

Sua obra foi continuada e difundida no Ocidente (a partir de 1957) por seu principal discípulo, Swami Vishnu Devananda (1927-1993), que fundou *ashrams* e centros de yoga em todo mundo. A filosofia da *Divine Life Society* apoia-se em cinco princípios básicos:

- Exercício apropriado: através da prática de asanas;
- Respiração apropriada: através da prática de pranayamas;
- Relaxamento apropriado: através da prática de técnicas de relaxamento;
- Dieta apropriada: apoiada na adoção de alimentação vegetariana;
- Pensamento positivo e meditação: através do estudo do Vedanta e da prática de meditação.

Minha curiosidade de conhecer o *ashram* de Sivananda vinha desde o Brasil, já que minha primeira professora de yoga fez o curso de formação e de aperfeiçoamento em yoga no *ashram* do Swami Sivananda em Neyyar Dam no estado de Kerala no sul da Índia. Procurando na internet, descobri que tal *ashram*, além do curso de formação de professores, oferecia também programas de férias como, por exemplo, o *Yoga and ayurveda cultural program* com quinze dias de duração, que acontecia durante as comemorações do Natal Cristão e do Ano Novo. Julguei que seria interessante participar deste programa durante tais festividades pois estava sozinha na Índia. Seria uma oportunidade de praticar yoga e ao mesmo tempo conhecer e confraternizar com outras pessoas.

Apesar da proposta do programa ser uma espécie de férias com yoga e ayurveda, ele foi bastante intenso e muito era exigido dos participantes, bem diferente do que chamaríamos de um programa de férias no Ocidente. O dia começava bem cedo, as 5:20 da manhã como podemos ver abaixo<sup>123</sup>:

0520 h	WAKE UP BELL
0600 h	SATSANG
0730 h	TEA TIME
0800 h	ASANA CLASS
1000 h	BRUNCH
1100 h	KARMA YOGA
1230 h	COACHING CLASS (optional)
1330 h	TEA TIME
1400 h	LECTURE
1600 h	ASANA CLASS
1800 h	DINNER
2000 h	SATSANG
2200 h	LIGHTS OUT

Todo cronograma deveria ser seguido pelos participantes, em especial o *satsang* que começava às 6h da manhã e que era obrigatório a todos. A palavra sânscrita *Sat* quer dizer "verdade", e a palavra *sang* significa "estar junto". Então, *satsang* significa o encontro entre pessoas que buscam o conhecimento da verdade, o que pode se dar através de práticas de estudo ou meditação entre swamis, mestres de yoga, professores, praticantes e simpatizantes da cultura e da filosofia do Yoga. Durante o *satsang* normamente são entoados mantras e cantos devocionais, com auxílio de instrumentos musicais tradicionais Índianos, bem como a leitura e comentário de textos tradicionais de Yoga, como o *Bhagavad Gita*, os *Yoga Sutras* de *Patanjali*, etc. O encontro geralmente termina com uma prática meditativa.

---

<sup>123</sup> <sup>123</sup> Retirada do site do Dhanwantari Ashram de Sivananda de Neyyer Dam, em março de 2011: <http://www.Sivananda.org/Índia/yogavacation.html#schedule>

O *satsang* era seguido por uma xícara de *tchai* e pela aula de *asanas*. Tínhamos quatro horas de prática de *asanas* por dia: duas horas de manhã e duas horas à tarde, com a chance ainda de fazer uma prática extra de uma hora de duração no meio do dia para aprimorar alguma postura ou mesmo tirar dúvidas com o professor de yoga. Estas aulas seguiam a proposta de aula de *asanas* do Sivananda, na qual a sessão inicia-se com a prática de pranayamas<sup>124</sup> e na sequência são feitas algumas execuções do *Surya Namaskar*, a “Saudação ao Sol”, seguida de exercícios em decúbito dorsal de elevação unilateral e bilateral das pernas para fortalecimento da musculatura abdominal. Por fim, dá-se início a execução de *asanas* que prioriza 12 posturas principais<sup>125</sup> e após isso segue-se a prática do relaxamento guiado. A prática era bastante intensa e dividida em duas turmas: uma de iniciantes; e outra de alunos intermediários e avançados.

No ashram eram servidas apenas duas refeições diárias, a primeira às dez horas da manhã e a segunda às seis da tarde. Eles se apoiam na idéia de que o estomago precisa estar completamente vazio antes de praticar e de dormir. De uma forma geral o ambiente era muito organizado e limpo, a comida saudável e as aulas de *asanas* eficientes. Este foi o ashram mais coerente que eu visitei, pois pareceu que eles realmente viviam aquilo que eles ensinavam.

Senti falta de indianos neste curso, pois a grande maioria dos praticantes eram estrangeiros. Não posso afirmar o real motivo deste quadro: talvez o valor da estadia no ashram que não era dos mais acessíveis, mesmo para Índianos, ou talvez Swami Sivananda seja mais conhecido entre ocidentais do que na própria Índia. Mas o que eu pude perceber durante os dias que fiquei lá é que todos os residentes do *ashram* se esforçavam para nos agradar, tanto que na noite de natal, feriado de origem cristã, além das meditações e cantos devocionais noturnos, surgiu após a meia noite um indiano vestido de papai noel, distribuindo lembranças para todos presentes.

---

<sup>124</sup> *Kapalabhati e Anuloma Viloma.*

<sup>125</sup> As doze posturas principais são: Pousa sobre a cabeça; vela; arado; peixe, pinça, cobra, gafanhoto, arco, postura tortuosa, corvo ou pavão, postura das mãos nos pés, e triangulo.

Confesso que num primeiro momento fiquei um tanto chocada: Tem exemplo mais capitalista de natal no ocidente do que a figura do Papai Noel? Depois tentei olhar para o fato como uma tentativa ingênua dos indianos de nos agradar. Talvez, não fosse tão ingênua assim, já que o yoga virou uma mercadoria na Índia; só sei que apesar de tudo, foi uma noite diferente e bem divertida no *ashram*, que com a presença ou não do Papai Noel, proporcionou momentos de reflexão, meditação e devoção.

## 1.9 Seguindo os passos dos gurus

*Viajar é a melhor maneira que nós temos de resgatar a humanidade dos lugares. Pico Iyer*

Ao longo da minha jornada na Índia fui conhecendo devotos e discípulos, dos mais diversos mestres de yoga, que me instigaram a conhecer seus *gurus*. Tive a oportunidade de conhecer alguns deles e são estas experiências que vou narrar. A tradição de ensino de yoga sempre esteve ligada ao caráter de discipulado, isto é, a transmissão oral do conhecimento de mestre a discípulo. Embora grande parte dos mestres mais conhecidos e importantes de yoga já tenha morrido, os indianos acreditam que ainda existem importantes *gurus* vivos e cogitei que seria interessante conhecer alguns destes mestres pessoalmente.

### 1.9.1 Satya Sai Baba

*God is man and man is God. All of us have something of God, the Divine spark, within us. All men are Divine like myself with the spirit embodied in human flesh and bone. The only difference is that they are unaware of this Godhood. Satya Sai Baba*

Sathya Sai Baba foi a primeira indicação que me deram e também o primeiro deles que fui encontrar. O famoso *guru* indiano é considerado por muitos como um *avatar*, ou seja, a encarnação de um ser divino numa forma humana. Ele afirma ser a segunda encarnação de uma série tríplice de *avatars*: o primeiro teria sido Shirdi Sai Baba, e futuramente será Prema Sai Baba. Creio ser relevante advertir que eu não desenvolvia

nenhuma admiração ou preconceito em relação a nenhum destes *gurus* e fui conhecê-los movida por uma curiosidade interna que foi atizada ainda mais pelos devotos que conheci pelo caminho, no geral pessoas muito amorosas, inteligentes e interessantes. Programei-me para passar um final de semana no ashram de Sai Baba e acabei sendo acompanhada por um amigo brasileiro que estava morando na Índia havia mais de dois anos a trabalho, mas ainda não tinha tido a oportunidade de conhecer Puttaparthi: o vilarejo onde o *guru* nasceu e construiu seu *ashram*<sup>126</sup>.

De acordo com Karanjia (2008), em 23 de maio de 1940, exatamente aos 13 anos de idade, Sai Baba anunciou que ele era a segunda encarnação de *Shirdi Sai Baba* e que sua missão era restabelecer o modo de vida baseado nos princípios védicos para restabelecer a supremacia do espírito sobre a matéria e guiar a humanidade a viver uma vida orientada para a espiritualidade. O autor afirma: “*Sai Baba has been unequivocally demonstrating His supernatural powers, giving visions of His Divinity and unambiguously reiterating that he is God incarnate come to reestablish righteousness in the world*”<sup>127</sup> (2008, p. vi).

Karanjia (2008), jornalista de profissão, escreveu seu livro baseado numa entrevista de duas horas e meia realizada com Sai Baba, na qual eles conversaram sobre a missão do *avatar*, as controvérsias e críticas que envolvem o nome deste *guru*, as obras assistenciais por ele criadas, etc. O autor descreve o poder de estar na presença deste *guru*, e destaca o conhecimento do *Swami* e a transformação que este contato acarretou na sua vida pessoal e profissional. Não posso deixar de ressaltar que existem muitas histórias controversas a respeito de Sai Baba, sobre se ele teria mesmo a capacidade de materializar *vibhuti*,<sup>128</sup> ou não, e ainda rumores de envolvimento do guru com casos de pedofilia.

---

<sup>126</sup> O ashram é chamado de *Prasanthi Nilayam*, que significa *Morada da Paz Suprema*.

<sup>127</sup> Sai Baba tem demonstrando de forma inequívoca seus poderes sobrenaturais, oferecendo visões da sua Divindade de forma não ambígua reiterando que ele é uma encarnação de Deus que veio para restabelecer a justiça no mundo (tradução livre).

<sup>128</sup> *Vibhuti* é o nome sânscrito dado para as cinzas que Sai Baba materializava. De acordo com ele próprio, “*it is a symbolic of the cosmic, immortal and infinitude nature of all forms of God, Atma or the Spirit – that is left when everything worldly transient and changeable has burnt away*” (apud. Karanjia, 2008, p.13). É um símbolo cósmico, imortal e da natureza infinita de todas as formas de Deus, Atma ou do Espírito – aquilo que sobra quando todo o mundo transitório e instável é queimado (tradução livre). É um símbolo do ciclo de vida e morte, já que no final tudo é reduzido a pó, cinzas.

Respeitados professores de yoga brasileiros, como por exemplo, o reconhecido Professor Hermógenes é discípulo deste *guru*, e tanto ele como Savitri<sup>129</sup> testemunharam a materialização do *vibhutti*. Não é nosso objetivo averiguar a veracidade dos poderes deste guru, nosso propósito é apenas relatar a experiência tal como ela foi vivida pela pesquisadora.

Pegamos o trem num sábado de manhãzinha e fomos direto ao *ashram*, mas não chegamos a tempo de participar do *darshan* da manhã. Passamos o dia explorando o ambiente e infelizmente não pudemos ficar hospedados lá, porque meu amigo estava sem o passaporte e no *ashram* não permitem que estrangeiros se hospedem sem passaporte<sup>130</sup>. Confesso que esta foi só uma das burocracias que esbarramos no *ashram*.

---

<sup>129</sup> Savitri foi o nome fictício dado a uma das profissionais que participou da nossa pesquisa de campo. Ela também é discípula de Satya Sai Baba.

<sup>130</sup> Embora meu amigo possuísse uma carteira de identidade indiana, já que ele trabalha na Índia. Legalmente possuir tal carteira dispensaria a obrigatoriedade de circular com o passaporte no país.



**Figura 33 - Entrada do Templo de Satya Sai Baba.**

Como são muitas pessoas do mundo todo circulando por lá diariamente, eles seguem algumas regras para que tudo flua com certa ordem, mas as pessoas encarregadas de inspecioná-las nem sempre seguiam os princípios do *avatar* de forma amorosa. Os cinco pilares da filosofia do *swami* são: verdade, ação correta, paz, amor e não-violência, mas confesso que fui maltratada duas vezes por devotas que faziam a vistoria na entrada das pessoas no Mandir, o templo principal de oração e meditação. Isso ocorreu porque elas julgaram que minha vestimenta não estava de acordo com o ambiente. Após uma pequena discussão, permitiram que eu entrasse, mas antes fui de certa forma humilhada na frente das outras pessoas que, como eu, tentavam entrar no templo.

Depois de algum tempo na Índia, entendi que nenhum destes acontecimentos deveria ser considerado como uma questão pessoal, e não me aborrecia mais com estes

eventos. Eram apenas pessoas que seguiam ordens e tentavam fazer seu trabalho da melhor forma possível, embora muitas vezes parecessem estar equivocadas nas suas atitudes diante do nosso olhar. O importante foi que consegui entrar no templo e participar da sessão de mantras enquanto aguardava a aparição do *guru*. Mas ele não apareceu. Fiquei sabendo que ele já estava bem mais velho, oitenta e dois anos na época, e que não ia ao templo com tanta frequência. Um alemão contou-me que fazia quinze dias que ele estava no *ashram* e Sai Baba não tinha aparecido no templo nenhuma vez, e que havia rumores que ele pudesse estar doente.

Karanjia (2008, p.07) esclarece que a missão do atual *avatar* é: *“to make everybody realize that since the same God or Divinity resides in everyone, people should respect, love and help each other irrespective of caste, colour or creed<sup>131</sup>”*. Sai Baba aconselha: *“Start the day with love. Fill the day with love. End the Day with Love. This is the quickest way, the surest path to God<sup>132</sup>”* (op.cit, p.08), e quando questionado sobre a necessidade de materializar objetos ou cinzas ele afirma que a materialização é seu cartão de visita para convencer as pessoas do seu amor pela humanidade e serve para dar segurança a devoção destas pessoas: *“I use materialisation as evidence of My Love. It is merely a symbol<sup>133</sup>”* (op. cit., p.12), e afirma que costuma materializar anéis, colares e braceletes porque estes tornam-se um talismã para seus devotos: uma forma de ligação entre o *guru* e seus discípulos.

Quando questionado em relação ao seu poder de cura, o *avatar* afirma que a mente do homem é a verdadeira responsável pela criação da doença ou da saúde e que seu trabalho é incutir no ser, a vontade e o poder de autocurar-se, ao invés de curá-lo simplesmente. Ele se autoneia um cientista da consciência e afirma que a base para a mudança da humanidade é o amor:

*What we need today are one single caste of humanity, one common religion of Love, and one universal language of the heart. This is the simple methodology or*

---

<sup>131</sup> “fazer que todos percebam que desde que o mesmo Deus ou divindade que residem em cada um, as pessoas deveriam respeitar, amar e ajudar-se independente da casta, cor ou crença (tradução livre).

<sup>132</sup> Comece o dia com amor. Preencha o dia com amor. Finalize o dia com amor. Este é o caminho mais rápido e certo para Deus (tradução livre).

<sup>133</sup> Eu uso a materialização como a evidência do meu amor. Isso é somente um símbolo (tradução livre).

*machinery through both the individual and society can be transformed*<sup>134</sup> (apud. KARANJIA, 2008, p.19).

O sábado chegava ao fim e eu teria apenas o domingo para vê-lo, pois segunda cedo precisava partir. Dormimos num hotel na frente do *ashram* e aproveitamos o tempo livre para conhecer melhor o *Prashanti Nilayam*<sup>135</sup> e o vilarejo. As atividades fixas e comuns do *ashram* eram o *darshan* da manhã e da tarde, e o restante das atividades eram livres e variavam de um dia para outro. Informaram que além do *ashram*, o *Sathya* também havia construído hospitais, universidades, escolas, teatros, museus, e até um planetário com fins educacionais, tudo gratuito à população, e é com as doações recebidas que ele mantém tais instituições. Seu trabalho baseia-se no que ele chama de “*three W’s*”, isto é, “*Work, Workship and Wisdom*” (KARANJIA, 2008, p. 04)

Domingo de manhã, nos encaminhamos mais uma vez ao templo para o *darshan* matinal. Durante o *darshan* são entoados mantras e *bhajans*. Milhares de devotos e talvez alguns curiosos como eu, sentam-se no chão do templo e aguardam a aparição do *guru* enquanto cantam, oram e meditam. Estava focada na minha respiração quando senti um arrepio percorrer todo lado direito do meu corpo, me virei para o lado, e um minuto após, surge *Sathya* numa cadeira de rodas, sendo empurrado por um devoto. Lágrimas escorreram dos meus olhos por mais que eu internamente me questionasse por que eu estava chorando.

Até hoje, não tenho explicação racional para meu choro. O fato é que chorei muito, um choro irreprimível, por mais que eu tentasse controlá-lo. Não sei o que aconteceu ali, mas julgo que testemunhei um poder pessoal único até então e esta experiência me ajudou a entender o amor e devoção que tantas pessoas sentem por ele:

Quando estamos próximos ao Mestre durante o *darshan*, medos, culpas, desejos inconscientes, intenso silêncio, lágrimas de felicidade e muitas outras coisas vêm à tona. Podemos nem mesmo saber os motivos, pois eles vêm de nossas camadas profundamente inconscientes, que vêm à tona através da simples presença do mestre. (NITHYANANDA, 2006, p. 620).

---

<sup>134</sup> O que nos precisamos nos dias de hoje é uma única casta: a humanidade, uma religião comum: o amor, e uma língua universal: o coração. Isso é a simples metodologia ou instrumentos através dos quais tanto o indivíduo como a sociedade podem ser transformados.

<sup>135</sup> Nome dado ao *ashram*.

Nithyananda afirma que na presença de um mestre, durante o *darshan*, tudo acontece numa totalidade, assim, risos, lágrimas ou qualquer outra manifestação não aparecem por nenhuma razão específica:

(...) são expressões de um profundo e transbordante sentimento de dentro. Nunca damos ao Ser uma chance de expressar-se, por causa da mente. Ele sempre foi reprimido e dominado pela mente. Esse é o momento do Ser se expressar, e quando ele o faz, as expressões não podem ser enquadradas dentro das relações da lógica. É pura totalidade se expressando, só isso (op. cit., p. 621).

Não me tornei devota de Sathya Sai Baba, mas aprendi a respeitar ainda mais o *Bhakti yoga*, o yoga do amor. Karanjia (2008, p.03), ao passar por experiência semelhante à minha, relata: “*The impact of contact between the devotees and their Bhagawan was immediate, electric and powerful*<sup>136</sup>”, e acrescenta: “*Baba and the people seemed to resonate together in a telepathic dialogue of spiritual intensity which has to be seen to be believed*<sup>137</sup>”. O autor, afirma que nem ele, nem nenhum outro jornalista, poderiam negar um fenômeno como Sai Baba<sup>138</sup>.

---

<sup>136</sup> O impacto do contato entre os devotos e *Bhagawan* (o guru) foi imediato, elétrico e poderoso (tradução livre).

<sup>137</sup> Baba e as pessoas pareciam ressoar junto num diálogo telepático de intensidade espiritual que precisa se visto para que possamos acreditar (tradução livre).

<sup>138</sup> Sathya Sai Baba faleceu no dia 24 de abril de 2011, num domingo de Páscoa, aos 86 anos de idade.

### 1.9.2 Amma, a “Mãe do abraço”

*Devemos buscar oportunidades de restaurar o equilíbrio e a harmonia em nossa vida e no mundo.*  
Amma

Outra *guru* famosa que conheci foi a Amma, conhecida como a “Mãe do abraço”<sup>139</sup>. Amma nasceu em uma vila de pescadores em Kerala, um estado no sul da Índia, em 1953, e conta que desde a infância já manifestava o desejo de ajudar os outros, mesmo pertencendo a uma família carente e necessitada. Resolvi conhecê-la porque o *ashram* dela estava localizado de certa maneira no meio do caminho do meu próximo destino, e eu tinha uma semana livre antes de iniciar meu próximo curso. Além disso, tinha ouvido falar muito bem dela. Amma é criadora de uma missão humanitária internacional, a Fundação Mata Amritanandamayi Math, reconhecida pela ONU desde 1987, e viaja com frequência ao Ocidente para levar sua mensagem, atraindo multidões de pessoas que querem abraçá-la, já que seu abraço é considerado uma bênção. Amma não teve um mestre como a maioria dos *yogis* e nem mesmo estudou as escrituras, mas foi reconhecida como *guru* devido as suas palavras e ações baseadas em princípios como: autoconhecimento, união, paz, amor e compaixão.

Cheguei ao *ashram Amritapuri*<sup>140</sup>, um grande aglomerado de altos prédios coloridos, numa segunda feira no final da tarde. O *ashram* abriga em torno de 4.000 residentes, sendo que a grande maioria são discípulos. Registrei-me e quando estava saindo do pátio e entrando num corredor que me conduziria ao edifício onde ficava meu quarto, fui abordada por uma jovem indiana que me pediu para que eu encostasse-me à parede para abrir espaço, pois a Amma iria passar por ali. Surpresa, e sem ter muito tempo de pensar, apoiei-me à parede e em seguida ela apareceu: olhou nos meus olhos, tocou em minhas mãos e seguiu seu caminho.

Assim como em relação ao Sai Baba, também pela Amma, eu não nutria nenhum tipo de sentimento ou devoção, apenas curiosidade. Já tinha ouvido falar dela no Brasil e

---

<sup>139</sup> É conhecida assim, porque a bênção que ela dá, é em forma de abraço.

<sup>140</sup> *Amritapuri* significa: Cidade de Néctar Imortal.

como o ashram dela estava nas imediações do meu próximo destino, minha bisbilhotice me levou lá. Tenho que confessar, porém, que pela segunda vez nessa viagem, na presença de um mestre, fui tomada por uma emoção muito grande e chorei. E o curioso foi que esta situação foi diferente daquela que vivi com o *avatar*, porque nessa ocasião, eu não estava na expectativa de encontrá-la, mal tinha chegado ao *ashram* e apenas seguia em direção ao meu quarto quando ela passou por mim e me tocou. Eu nem ao menos tive tempo de pensar, e as lágrimas já escorreram dos meus olhos, e fui envolvida por um forte sentimento de amor, como se a simples presença dela tivesse despertado tal sensação em mim.

Os quartos do ashram eram bem simples e no preço simbólico da estadia estão incluídas três refeições diárias de comida indiana bastante condimentada. Além disso, existem cantinas que vendem comida ocidental. Eles recomendam o uso de roupas discretas e largas, que cubram as pernas, canelas e ombros, como sáris, saias e vestidos longos, punjabis ou grandes lenços de cor branca. Outra recomendação é que se evite andar de mãos dadas, abraçar, beijar, ou qualquer outro gesto de carinho entre homens e mulheres, já que na Índia não se demonstra este tipo de afeto em público.

Tanto os residentes assim como os visitantes são convidados a participar da programação diária. A rotina seguia o esquema abaixo:

04h50 - 06h00: Canto dos Mil Nomes de Devi.

06h00: Tchai

07h00 - 08h00: Estudo das Escrituras.

08h00 - 09h00: Meditação.

09h00 - 10h00: Café da manhã.

10h00 - 13h00: Seva.<sup>141</sup>

13h00 - 14h00: Almoço.

14h00 - 17h00: Seva.

17h00 - 18h00: Meditação.

18h30 - 20h15: Bhajans.

---

<sup>141</sup> *Seva* significa serviço dedicado a Deus, feito voluntariamente, como prática espiritual. É uma forma de auxiliar os residentes do ashram, que são responsáveis pela manutenção dos prédios e refeições. Eles pedem que cada visitante conceda ao menos uma hora e meia todos os dias a este trabalho voluntário, considerado como uma prática espiritual.

20h15 - 21h00: Jantar.

21h00 - 22h00: Estudo Pessoal, Meditação, Descanso

Na manhã seguinte a minha chegada, acordei às 4 horas da manhã e me dirigi ao templo para participar do canto dos “108 nomes da Mãe Divina”. Nas manhãs de terça-feira, Amma costumava receber os novos hóspedes do *ashram* no templo e permanecia com eles durante a manhã. Passei a manhã toda, assim, na sua amorosa presença. Primeiro participei do *satsang* com ela, durante o qual ela respondeu muitas perguntas dos devotos e dos demais hóspedes ali presentes. Em seguida, organizamos uma fila para receber o *darshan*: o famoso abraço da Amma. E para encerrar a manhã, ela mesma nos serviu o almoço, entregando a *prasada* a cada uma das pessoas presentes.

Sobre o *darshan* na forma de abraço, me explicaram que Amma já tinha o hábito de abraçar as pessoas desde pequena e que estas diziam que seu abraço era diferente, pois trazia uma sensação de paz. Mas impressionante foi presenciar Amma abraçando as pessoas durante muitas horas seguidas, sem levantar da cadeira e sem comer: sempre com um sorriso amoroso no rosto. As filas intermináveis que começavam a tarde avançavam até de madrugada e ela só parava quando todos da fila tivessem sido abraçados.

A energia na presença da Amma é intensa, mas confesso que não senti nada em especial no *darshan*: o esperado abraço de Amma. Sua presença em si é amorosa e inspiradora, mas talvez tenha me faltado devoção e entrega, pois apesar de estar aberta para tal experiência, não pertencia aquele grupo de pessoas tão devotas, que às vezes tinham comportamentos tão discrepantes do que percebo como yoga; sentia-me alheia àquilo tudo.

Sobre a relação de um mestre com seus discípulos, Nithyananda (2006, p. 397) adverte: “Se você seguir os ensinamentos dele, você se tornará um fruto espiritual; se você se agarrar a personalidade dele, você permanecerá um louco religioso” e não evoluirá. O correto, portanto, seria dar mais importância aos princípios filosóficos ensinados pelo mestre do que apenas a sua figura, mas algumas vezes parece que presenciei o oposto.

Nesse sentido, o meu lugar preferido era a prainha do *ashram*. Passava a maior parte do dia lá, em silêncio, lendo, escrevendo ou meditando. Até participei de duas aulas de *asanas*, que seguiam a linha do Iyengar, e aconteciam às 7:30 da manhã, no ‘telhado’ de um dos edifícios, mas não tive vontade alguma de me envolver com as demais atividades oferecidas. Se dependesse apenas da minha vontade, passaria o dia todo lendo e meditando sozinha:

*Procurei Deus em vários cantos da Índia, e sempre O encontro na natureza. Não é nos bhajans, nos ashrams, nos gurus ou nos avatares famosos que o vejo e sinto. Quando eu olho para o mar, como agora, é que genuinamente sinto a verdadeira religião, o religare, a comunhão com Deus. Minha religião é a natureza e minha forma de conexão é a contemplação e a meditação. Emociono-me muito diante de lugares e pessoas com forte energia espiritual, mas nada se compara à força que a natureza exerce sobre mim.*

*Desde que cheguei à Índia, a cena se repete: Deus não estava nos templos dos Himalayas, estava nas próprias montanhas, na meditação que fizemos ao ar livre; Deus não estava nos pujas e nos ashrams em Rishkesh, mas estava no sussurro das águas do rio Ganges; Deus não estava nos ghats de Varanasi, mas no nascer e no pôr do sol, apreciado de dentro do barco no Ganges. Cada nascer ou pôr do sol que eu vejo, me preenche e me conecta com a fonte divina, com a força e amor maior.*

*É verdade que durante a meditação Vipassana, a conexão foi forte também dentro do templo meditativo, mas esta ligação se solidificava ainda mais, cada vez que eu deitava por alguns minutos sob o sol ou via o céu cheio de estrelas acompanhado de uma lua cheia maravilhosa<sup>142</sup>.*

---

<sup>142</sup> Trecho retirado de anotações feitas no diário de campo.



**Figura 34– Devotos meditando na prainha do *ashram* da Amma.**

Sem negar novamente o valor e a importância de cada templo, *guru* ou *ashram* visitado durante a estadia na Índia, essa reflexão sobre essa forte ligação com a natureza, somada a minha falta de vontade de participar das atividades do *ashram*, me empurravam para fora de lá. Além disso, o clima de adoração a Amma, não me deixava à vontade, e o fato de ter encontrado um bilhete colado na minha porta que de alguma maneira me “intimava” a participar das atividades do *ashram*, foi o impulso que faltava para que eu decidisse partir dali. Amma com certeza é uma mulher a ser admirada por todo trabalho que vem desenvolvendo na Índia e no mundo, mas nada fez com que eu tivesse vontade de permanecer lá naquele momento. Resolvi ir para uma praia e “descansar” um pouco do ambiente de um *ashram* enquanto aguardava o próximo passo.

### 1.9.3 Paramahansa Nithyananda

*Sua própria transformação é o maior milagre que pode ocorrer através de um mestre. Paramahansa Nithyananda*

Nas minhas andanças pela Índia conheci pessoas do mundo todo: praticantes de yoga em busca de conhecimento. Alguns deles me acompanharam em alguns cursos e partes da viagem. Durante minha estadia em Varkala Beach, conheci um praticante de yoga discípulo do Swami Nithyananda, um jovem e polêmico *yogi* de 34 anos. Nithyananda nasceu em janeiro de 1978, em Tiruvannamalai, no estado de Tamil Nadu no sul da Índia, cidade onde se localiza um centro espiritual chamado "Arunachala Hill". O *swami*<sup>143</sup> conta que foi treinado desde os 3 anos de idade em todas as técnicas de yoga: posturas, respiração, purificação, concentração e meditação pelo mestre Yogiraj Maharishi Raghupati Yogi, e posteriormente por outro mestre chamado Annamalai Swamigal, que havia sido discípulo muito próximo do grande *yogi* Ramana Mahashi.

Num final de tarde na praia, contemplando o pôr do sol, fui abordada por este discípulo canadense de Nithyananda que se ofereceu para fazer uma imposição de mãos em mim<sup>144</sup>. Após algumas explicações do que era e como seria, aceitei a oferta e deitei-me na minha canga para receber a energização. Senti a energia que fluía das mãos do meu novo amigo e uma sensação de felicidade invadiu meu ser, me preenchendo pelos próximos dias. Durante a sessão de cura, não sei se adormeci ou se foi um sonho acordada, mas eu vi a imagem de um mestre na minha mente, que mais tarde fui saber que era Nithyananda. Nessa visão, ele apareceu na minha frente e ao vê-lo eu perguntei se ele poderia ser meu *guru*, e ele me olhou, sorriu e disse que poderia me ajudar na minha meditação, mas que eu já tinha um *guru*: era Jesus<sup>145</sup>. Naquela noite, sentada sozinha no telhado da pequena pousada, escrevi:

*Sinto um amor imenso por toda humanidade. Existe uma única estrela no céu, solitária assim como eu, e feliz, assim como eu. Na Índia, aprendi a*

---

<sup>143</sup> Nithyananda (2006) define *swami*, como um homem que percebeu toda sua potencialidade e consegue expressá-la; como aquele que está afinado com seu Ser, seu Eu Superior.

<sup>144</sup> Uma técnica de imposição de mãos que eu não sei o nome, mas que é parecida com o Reiki de Mikao Usui. Ele me contou que tal técnica tinha sido passada para ele, pelo próprio *Swami*, para ajudar na cura das pessoas e do planeta.

<sup>145</sup> Vou abordar essa passagem num outro momento.

*admirar estes momentos de solitude, apreciando cada vez mais minha própria companhia, amando a natureza, o silêncio, a pausa. Sinto-me completamente preenchida, plena e em paz*<sup>146</sup>.

Além dessa sessão de energização, tive a oportunidade de fazer uma aula particular de *asanas* com este discípulo de Nithyananda, e tal prática foi muito agradável e bem diferente de outras práticas que eu já havia experimentado. Tais fatos me motivaram a ir conhecer este *guru* pessoalmente, e coincidentemente, ele estava numa peregrinação pelo sul da Índia, dando cursos de meditação de um dia, nas diversas cidades da região, e estaria numa cidade próxima dali dentro de alguns dias. Uma inglesa resolveu me acompanhar nessa empreitada e partimos assim ao encontro de tal mestre: “(...) um mestre é um guia que sabe o caminho, que já foi até o lugar que você está procurando e que está disponível para levá-lo até lá” (NITHYANANDA, 2006, p.417).

Fomos de trem de Varkala Beach para Madurai e de ônibus de Madurai para Theni, onde seria o curso de meditação com o jovem *guru*. Depois daquele dia na praia, a imagem do mestre apareceu algumas vezes nos meus sonhos e confesso que estava ansiosa por conhecê-lo pessoalmente e confirmar se a figura que eu tinha visto era dele mesmo. Tinha muitas perguntas para fazer. Na manhã seguinte, discípulos de Nithyananda nos aguardavam nas imediações do nosso hotel e nos levaram ao local onde nos encontraríamos com o *swami*.

Chegamos num local parecido com um grande ginásio que estava lotado. Fomos alocadas na parte de cima deste grande salão e acompanhadas por um tradutor, pois a palestra do *swami* seria proferida na língua local daquele estado. Paramahansa Nithyananda apareceu e era ele mesmo que eu tinha visto nos meus sonhos, por mais estranho que isso possa aparecer. Sobre sua missão, ele afirmou que o que ele faz é repetir o *vedanta*, mas com palavras diferentes, num contexto mais moderno e numa linguagem mais acessível, compartilhando sua própria experiência em relação ao que ensina: “quando um verdadeiro Mestre fala, escutar é suficiente. Escute totalmente: a transformação acontecerá automaticamente” (NITHYANANDA, 2006, p.221)

---

<sup>146</sup> Anotações retiradas do diário de campo da pesquisadora.

Durante toda manhã assistimos a palestra que ele proferiu sobre meditação e os benefícios desta prática: “Todas as meditações nada mais são que técnicas para fazer a semente irromper” (op. cit., p.420). De acordo com ele, a maioria de nós vive a vida toda permanecendo semente, sem conseguir se tornar a árvore que nascemos para ser, e a meditação é um caminho para que isso aconteça:

Há uma Energia Cósmica que preenche este universo, e há uma Energia que o preenche. A espiritualidade é estabelecer uma conexão viva entre a Energia Cósmica e a energia em você. Quando sua consciência individual se funde com a Consciência Universal, você se torna iluminado (op. cit., p. 421).

Nithyananda enfatiza que tudo que um mestre verdadeiro diz, é feito a partir da própria experiência dele da Verdade Suprema. Pediu que ouvíssemos tudo com uma mente aberta e depois experimentássemos em nós mesmos o que ele iria ensinar, confiando nele, mas sem crer que ele estava certo, antes de realmente experimentarmos em nós. Destaca a necessidade de compreensão através da experiência e não apenas das palavras:

A própria *Upanishad* significa, ‘sentado aos pés do Mestre’. Se você puder sentar aos pés do Mestre com uma mente aberta e relaxada, ele entrará em você e trabalhará em você com toda sua compaixão. Nenhuma palavra será necessária então. Ele só usa palavras para mantê-lo ocupado enquanto tenta penetrá-lo. (op. Cit., 202)

*Swamiji* afirma que a perdição do homem está em buscar fora de si o que está dentro: “Quando você está centrado internamente com sua consciência, você vivenciará realização a cada minuto, o que quer que esteja fazendo no mundo exterior, porque a realização não vem do que você está fazendo fora; ela vem de dentro” (NITHYANANDA, 2006, p. 16). Insiste que “a essência do Homem é o êxtase”, e que nosso esforço está na busca desse espaço interno, desse lugar de êxtase dentro de nós, lugar esse que não é abalado por fatores externos. A palavra “*nithyananda*”, que define seu nome, significa, segundo ele, eterno êxtase.

Nithyananda afirma que nosso maior desafio é perceber o total de nossa potencialidade, e que a não percepção de nossa verdadeira energia potencial, pode causar

danos para nós mesmo e para os outros. Seu pensamento nos remete a Jung<sup>147</sup> quando ele alerta sobre a importância do processo de individuação para a saúde psíquica do ser humano. De acordo com Nithyananda, sua missão é ajudar cada indivíduo a realizar seu potencial inerente. Sobre as técnicas meditativas, Nithyananda (2006, p.190) afirma que

(...) quando você infundir consciência em sua respiração, você estará no momento presente. Viver no presente leva você ao êxtase. O poder do agora é o caminho direto para o êxtase. Simplesmente acrescente consciência a toda inalação e exalação.

Embora ele afirme que observar a respiração é a técnica de meditação mais simples que existe e também mais eficaz, o método ensinado durante o curso de meditação é bem mais complexo. De qualquer forma, todo esforço encontra-se em tocar o silêncio, um silêncio vibrante, apelidado por ele de “silêncio da existência”. Para isso, o primeiro passo seria se tornar o observador, sem julgamentos, sem resistências, assistindo com gratidão a tudo que passa na mente. Nithyananda (op.cit., p. 159) acredita que muitas vezes as palavras geram confusão, pois elas dão origem a mais palavras. Afirma que há um silêncio ou pausa entre uma palavra e outra, uma pausa tão minúscula que nem sempre é perceptível, mas: “é a esta pausa que precisamos estar atentos. Esta é a pausa que carrega o que estamos verdadeiramente buscando”.

O swami descreve a meditação como uma técnica que ajuda-nos a entrar em sintonia com a energia mais alta do nosso ser, que ele chama de energia intuitiva: “É possível nos prepararmos, podemos nos afinar a essa energia da intuição através de técnicas e métodos” (p. 51). Para ele intuição é como processamos os dados e chegamos a uma conclusão que vai além do intelecto: “se você conseguir infundir um silêncio profundo e consciência na zona inconsciente, e conseguir substituir suas recordações gravadas e arquivos por silêncio e consciência, você chegará ao nível da intuição” (p.46), chegando à fonte de energia do ser.

---

<sup>147</sup> Para saber mais consulte: JUNG, C. G. O Homem e seus Símbolos. Tradução Maria Lúcia Pinho; Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.

Após o almoço, ele começou as iniciações e práticas meditativas. Formaram-se filas para receber a iniciação, o *Ananda Darshan*<sup>148</sup> diretamente do *guru*: “No momento do *darshan*, ele simplesmente se torna disponível e vulnerável, para colocar em cada um a divina energia (...)” (op. cit., p.612). O *guru* define *darshan*, como obtenção de uma visão clara, enxergar com clareza e sem manchas. O ritual era mais ou menos assim: o discípulo se aproximava de Nithyananda que algumas vezes colocava um *japamala* ao redor do pescoço do devoto e em seguida tocava o terceiro olho do futuro iniciado, que tinha o direito de fazer uma ou duas perguntas ao *guru*. Ele respondia a pergunta e algumas vezes, abraçava o novo discípulo, que após isso tocava seus pés<sup>149</sup> em forma de gratidão e se afastava, dando a oportunidade para que outra pessoa fosse iniciada.

Chegou minha vez de receber a iniciação. Eu olhei para ele, vi muito amor em seus olhos e não conseguia dizer nada:

Quando você estiver na presença do Mestre, só esteja lá com um profundo sentimento de gratidão e amor, com um sentimento de gratidão apenas por estar presente perto dele. Você verá que todas as suas perguntas se dissolverão e você se encherá imediatamente de felicidade! (NITHYANANDA, 2006, p. 566).

Tinha pensado em tantas perguntas até finalmente me decidir por apenas duas delas e ali, na frente dele, minha mente se esvaziou e a única frase que saiu da minha boca foi se ele poderia me ajudar na minha prática meditativa? Olhando-me, tocou meu terceiro olho, colocou o *japamala* em torno do meu pescoço e disse: “*From now I’m your guru and you are going to see me in your meditation*<sup>150</sup>”. Tremendo, agradei, toquei o pé dele e saí em estado de êxtase, plena de alegria.

Passada a euforia e êxtase do momento da iniciação, permaneceu a lembrança de mais um poderoso encontro que tive com um mestre da Índia e o acréscimo de elementos para ajudar na minha prática meditativa, mas realmente não posso afirmar que me tornei devota deste *guru*, embora reconheça o poder da sua presença. Tive a oportunidade ainda,

---

<sup>148</sup> Ananda Darshan – o momento de *darshan*, quando o mestre torna-se um canal através do qual a energia divina flui. (NITHYANANDA, 2006)

<sup>149</sup> Tocar os pés em prostração é sinal de respeito pela idade, maturidade, nobreza e divindade. Simboliza nosso reconhecimento por seu amor abnegado por nós e os sacrifícios que têm feito por nosso bem-estar. É uma forma de humildemente reconhecer a grandeza do outro.

<sup>150</sup> “A partir de agora eu sou seu *guru* e você vai me ver nas suas meditações”. Tradução livre.

de visitar o *ashram* dele em Bangalore, pouco antes de voltar pro Brasil. Ele não estava lá, pois ainda estava viajando pela Índia para ministrar seus cursos de meditação, mas pude conhecer um pouco mais da sua história, comprar alguns livros e meditar sob a sombra da árvore Banyan<sup>151</sup>, uma árvore nativa da Índia que é considerada sagrada: “A árvore Banyan é energia viva. Seu silêncio é um silêncio que vibra. É suficiente se você simplesmente se sentar debaixo dela e meditar” (op. cit., p.413).

As histórias sobre a vida e ações de Nithyananda são polêmicas, e apesar dele ter seguidores e discípulos pelo mundo todo, inclusive no Brasil, existem muitos rumores sobre sua credibilidade. Mais uma vez, observo que não é nosso objetivo, investigar a vida do *swami*, nem julgá-lo, apenas narrar os fatos vividos, já que eles transitam pelo caminho do yoga trilhado na Índia.

#### 1.9.4 *O Yoga de Jesus*

*O reino de Deus está dentro de vós. Lucas, 17:21*

Embora os fatos que serão narrados agora não tenham acontecido exclusivamente na Índia, eles de alguma forma finalizam o subcapítulo “Seguindo os passos dos *gurus*” e por isso resolvemos incluí-lo neste texto. A visão ou sonho, que tive de Nithyananda afirmando que Jesus era meu *guru*, me deixou um pouco intrigada. Não sou católica, mas confesso que sempre tive interesse e curiosidade pela história da vida de Jesus, embora saiba muito pouco ainda sobre o assunto.

Nunca havia pensado em Jesus como um *guru*, e muito menos em relacioná-lo ao yoga, mas qual foi minha surpresa quando, ao voltar da Índia, recebo o convite para participar de um retiro, organizado por importantes professores de yoga do Brasil, intitulado “O Yoga de Jesus”. Por mais envolvida que eu esteja com as tradições da Índia como professora de yoga e, além disso, não seja católica, Jesus faz parte da nossa cultura, e

---

<sup>151</sup> Sobre tal árvore, Carriere (2202, p. 318) explica: “Ela começa sua vida como parasita de uma árvore hospedeira, e à medida que cresce, seus galhos laterais transformam-se em raízes quando atingem o solo. Uma copa de um banyan adulto pode cobrir uma área de mais de 300 metros de diâmetro”.

seus ensinamentos de alguma forma fazem parte do nosso imaginário coletivo, e aparecem de forma explícita ou implícita, pois dialogam com nossas raízes familiares, sociais e culturais.

Nesse retiro, conheci Alexandre Campelo, estudioso das tradições religiosas do Oriente e Ocidente, e ligado ao Curso de Pedagogia da Universidade Católica de Brasília (UCB). Ele escreveu dois livros sobre o tema<sup>152</sup>, nos quais faz uma aproximação dos ensinamentos de Jesus com o que ele chama de “Ciência do Yoga”. Campelo propõe um resgate da nossa “formação cristã” de uma forma mais ampla, esotérica como ele define, destacando os ensinamentos esotéricos que estão espalhados nas falas de Jesus.

O autor explica que o prefixo “eso” refere-se a tudo aquilo que vem de dentro, enquanto “exo” reporta-se a tudo que vem de fora. Assim, os ensinamentos esotéricos de Jesus são aqueles que afirmam que Deus mora no interior do homem. No Coríntio I, 3:16 está escrito: “Então não sabeis que sois o santuário de Deus e que o Espírito habita em vós? Se alguma pessoa destruir o santuário de Deus, este o destruirá; pois o santuário de Deus, que sois vós, é sagrado (CAMPELO, 2010, p. 217). Campelo interpreta santuário como o nosso próprio corpo, o templo do sagrado. Em seus livros, o autor procura aproximar Jesus da filosofia do yoga, demonstrando que ambos procuram nos ensinar como chegar à realização do Si mesmo, do Eu sou. Alerta que tais ensinamentos não têm a ver com uma religião externa, e sim como um caminho de busca interna, de autoconhecimento. Campelo (2008, p.33) reforça as semelhanças quando aponta que Jesus afirma que o Reino de Deus está dentro de nós, e não fora, como aparece no Evangelho de João 14:11, que explica que Ele e o Pai são um só: “Acreditai-me: eu estou no Pai e o Pai está em mim”.

Campelo (2008, p. 10) relata também que o cristianismo dos primeiros cristãos e chamados “padres do deserto”, era caracterizado por uma prática contemplativa, no qual a meditação, a introspecção, a renúncia e o desapego eram valorizados: “Os anacoretas (padres do deserto) praticaram a meditação e, em seus ensinamentos, incluíram a busca de

---

<sup>152</sup> CAMPELO, A. A. A. Jesus, o cristo yogue – a yoga oculta no cristianismo original. São Paulo: All Print, 2008, e também CAMPELO, A. A. A. O cristianismo original e a unidade das cinco religiões. 2a. Ed. São Paulo: All Print, 2010.

Deus no mais íntimo do Ser.” Ele atesta que tais padres praticavam a oração silenciosa e falavam da entrada num estado de êxtase, de visão de Deus, que poderia ser comparado ao estado de iluminação do yoga: “No cristianismo, os estados de êxtase e de comunhão com Deus são chamados de estados contemplativos. No hinduísmo esses estados são conhecidos como samadhi e no budismo como satori” (op. Cit., p. 67).

Não tenho intensão de me aprofundar demais nesse tema, mas acredito ser relevante indicar que já existem pesquisadores destacando as relações existentes entre o cristianismo original e o yoga. O autor afirma que o cristianismo tal como o conhecemos hoje representa apenas um fragmento daquele original. Campelo (op. Cit., p.76) chama a atenção para a forma esotérica de orar ensinada por Jesus: “Quando orares, entra em teu quarto, fecha a porta e ora a teu Pai em segredo; e teu Pai, que vê nos lugares ocultos, recompensar-te-á. (Mateus 6:6)”. O autor afirma que “entrar no quarto” significa entrar em si mesmo, mergulhar em si, no silêncio, na meditação: “A contemplação é o estado no qual o homem vê Deus. Meditação é o caminho interior pelo qual o buscador, amante de Deus, O procura.” (op. Cit., p. 96). Compara o conhecimento do bem e do mal adquiridos por Adão e Eva, com o conhecimento da dualidade, da relatividade e da polaridade de que tratam os textos orientais.

Outra comparação feita pelo autor é sobre o mantra “Om” e a palavra “Amém”. Ele explica que o “Om” é “a própria voz do Espírito, o único som existente em todo o universo do qual originam todos os demais sons” (op. Cit., p. 90), é a vibração inteligente, e continua:

As sagradas escrituras da Índia declaram que o universo “emergiu” do Senhor quando Ele emitiu o som primordial (...). Esse mesmo som é reconhecido nas escrituras cristãs como o “AMÉM”, como a testemunha fiel e verdadeira (...). “Estas coisas diz o Amém, a testemunha fiel e verdadeira, o princípio da criação de Deus” (Apocalipse 3:14) (op. Cit., p. 91).

As comparações feitas pelo autor são inúmeras, mas tentando sintetizar suas palavras, o que ele tenta demonstrar é que as palavras de Jesus nos conduzem para um Deus dentro de nós e não fora, como aparece ser Aquele presente no Catolicismo:

A ortodoxia criou o dogma de que a salvação somente é possível pela crença em Jesus como único filho de Deus. Tal dicotomia entre Deus e o Homem (...) serviu como propósito de fortificação das bases da instituição cristã, do afastamento do homem do seu centro divino (...). Criou-se uma imagem antropomórfica de Deus na qual um ancião de barbas brancas em ira perpétua aponta o dedo acusador para a humanidade. A idéia do amor ensinado por Jesus se perdeu em meio a culpa e ao pecado. (CAMPELO, 2010, p.134)

Considerando a importância que a figura e o mito de Jesus têm no Ocidente, mesmo que de forma inconsciente, creio ser interessante demonstrar essa aproximação entre os princípios do yoga e do cristianismo. Tal fato desmitifica a idéia de que a prática do yoga seria algo assim tão distante da realidade ocidental, já que, de certa forma, crescemos ouvindo as palavras de Jesus, mesmo que a igreja possa interpretá-la de maneira distinta. O autor afirma ainda que apesar do yoga não ser caracterizado como religião, ele está implícito em todas elas, pois o estado de yoga é o estado de união da alma com o Ser: “(...) do ser finito com o Infinito em seu próprio interior” (2008, p. 118), e destaca que qualquer tradição religiosa que busque a união com Deus internamente, está praticando yoga, ainda que não saiba disso.

A busca por este estado de yoga que o autor destaca como ponto comum de busca de diferentes religiões, não deve ser confundido com toda a prática e filosofia do yoga que estamos abordando nesse estudo. Entendo que as diferentes religiões e práticas espirituais são caminhos diferentes que guardam semelhanças com a senda do yoga e buscam o mesmo fim. Tal fim recebe nomes diferentes como “realizar o Self interior”, “realizar ou encontrar Deus”, “comungar com o Espírito”, e qualquer outra denominação que é dada à vivência e percepção de que o Sagrado não está fora do ser, Ele é você mesmo.

Para finalizar esta reflexão sobre o contato com os *gurus* da Índia e a importância do aprendizado do yoga através da convivência e presença de um mestre, compartilho da opinião de Feuerstein<sup>153</sup> que sobre o papel fundamental do aprendizado *parampara* nas tradições como hinduísmo e budismo destaca:

---

<sup>153</sup> Informações retiradas do site: <http://www.yoga.pro.br/artigos/294/88/escrevendo-na-luz> em fevereiro de 2011.

Pode ser descrito como um processo alquímico de transmissão espiritual em que o próprio estado de consciência do professor modifica o estado de consciência do discípulo. Este processo se desdobra, com a sábia compaixão do professor sendo um pólo, e a receptividade devocional do discípulo sendo o outro.

Lembrando que a palavra *guru* refere-se àquele que é capaz de dissipar a escuridão espiritual, Feuerstein acredita que: “A fim de beneficiar-nos do *Guru-Yoga*, devemos primeiramente entender que este não é sobre comunicação de conhecimento, mas sobre transmissão de sabedoria ou de um estado de expansão da consciência”. Este estudioso do yoga alerta entretanto, que a devoção ao guru não deve se transformar em uma forma de escravidão imatura, e coloca que o maior erro cometido pelos estudantes ocidentais, é deificar a pessoa do guru e esperar que a iluminação aconteça sem esforço algum. Campbell (1990) acredita que os gurus orientais exercem tanta atração sobre nós por apontarem que o caminho para o religare é olhar para dentro de si, ao invés de buscar Deus fora, como fazem as religiões ocidentais.

Depois de todos estes encontros narrados, o leitor pode ter a curiosidade de saber se finalmente elegi algum deles como meu *guru* pessoal: a resposta é sim e não. Sim, porque todos eles, assim como muitos outros que não foram citados aqui, têm me ensinado e me inspirado nesse caminho do yoga e por isso os reconheço como mestres, pessoas que podem auxiliar no cumprimento do meu *dharma*. E não, porque embora reconheça o valor de muitos deles, em especial da influência de Jesus na minha formação, acredito que não posso dizer que encontrei um único *guru*.

Siegel (2010, p.69) destaca que os textos consagrados do hatha yoga<sup>154</sup> “(...) enfatizam a necessidade da figura do *guru*, ou seja, do ‘dissipador das trevas’, para que o discípulo atinja os estágios mais avançados do yoga (...)”, o que torna o yoga uma tradição iniciática. Olhando por esse foco, embora reconheça o quanto já caminhei, acredito que ainda esteja trilhando os primeiros passos desta senda, e que talvez, um dia, encontre um mestre junto do qual eu decida me tornar discípula.

---

<sup>154</sup> Entre eles: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita e Shiva Samhita.

## 2 - YOGA E ÍNDIA: REFLEXÕES SOBRE O CAMINHO PERCORRIDO

*As viagens só começam depois que a gente volta. Juan José Morosoli*

Pouco antes de voltar ao Brasil, escrevi no diário de campo:

*São quase cinco meses na Índia e tal vivência acarretou muitas mudanças internas. Tudo que um dia eu já pensei ou escrevi sobre yoga, respiração, símbolos, Índia, tem hoje outro sentido. Tenho muita coisa para compartilhar e refletir, e confesso que nem sei por onde começar. Todo yoga assumiu outro significado: os mantras, os asanas, os pranayamas, as divindades, e toda cultura hindu. A Thais que deixou o Brasil, não é a mesma que vai retornar.*

*O que será da minha pesquisa, agora? O que acontecerá com minhas aulas? Será que terei condições de transformar e incorporar toda diversidade de experiências que vivi aqui? Como isso afetará minha prática pessoal e profissional? Como incorporar a meditação, os mantras, os relaxamentos, os diferentes asanas e pranayamas, os kryas, os mudras, os yamas e nyamas no meu dia a dia no Brasil? Nas minhas aulas? Na minha pesquisa?<sup>155</sup>*

Outra viagem se iniciou quando retornei ao Brasil, pois tudo que foi vivido precisou ser digerido e transformado em texto: “Pude fazê-lo apenas porque era necessário. Ou escrevia o livro, ou via-me tomado pelo desespero; era o único meio de escapar da inaniidade, do caos, (...) e isso me trouxe a cura esperada” (Hesse, 1977, p. 51). Ao elaborar este texto revivi cada momento da trajetória e, tanto para escrevê-lo como para compartilhá-lo, foi necessário coragem e desapego.

No primeiro capítulo, passeamos pelas origens do yoga e vislumbramos os diferentes caminhos que podemos percorrer nesta senda, oferecendo atenção especial aos oito passos do *Ashtanga Yoga de Patanjali* e ao *Hatha*. Mapeamos também alguns passos do yoga no Brasil. Neste segundo momento do caminho narrei minha peregrinação na Índia através de vivências formais e informais, partilhando o yoga vivido e transmitido pelos diferentes cursos, *ashrams* e mestres hindus. Uma das metas deste texto foi tentar diminuir

---

<sup>155</sup> Trecho retirado de anotações feitas no diário de campo da pesquisadora.

o espaço entre o leitor e o universo do yoga, compartilhando a totalidade das experiências da pesquisadora. Talvez tamanho detalhamento dos fatos da trajetória tenha causado certa estranheza, ou mesmo desconforto, mas como escrever sobre yoga, união, todo, inteireza e Deus, e não colocar-se inteiro no próprio texto?

Diante deste cenário, as reflexões feitas sobre a vivência do yoga na Índia envolveram diferentes dimensões. Em primeiro lugar, essa viagem aprimorou o significado da minha escolha profissional e o sentido do yoga na minha vida, transformando conhecimento e informação em experiência, e trazendo sustentação aos princípios desta filosofia milenar. Bondia (2002, p. 21) coloca que “experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca” e não simplesmente: o que passa, acontece e toca. O autor adverte que informação não é experiência, pelo contrário, que o excesso de informação pode te afastar da vivência real. Segundo Bondia, experiência está diretamente relacionada com a dimensão de travessia, perigo e com a exposição: “nossa maneira de ‘ex-pormos’, com tudo o que isso tem de vulnerabilidade e de risco” (op. cit., p. 25). Assinala que o componente fundamental da experiência é sua “capacidade de formação e transformação” e viajar à Índia transformou minha compreensão sobre yoga. A viagem possibilitou a vivência de *yamas* e *nyamas*, os princípios éticos como, por exemplo, *Santosa*,<sup>156</sup> o estado de contentamento interno:

*A Índia me ensinou que a felicidade (santosa), assim como tudo mais que buscamos na vida, não está fora de nós, e sim dentro, e também não está num ponto de chegada, mas nos passos dados no caminho escolhido*<sup>157</sup>.

Permitiu a vivência diária de *Tapas*, a “disciplina”, que precisou ser equilibrada com *A-himsa*, a “não-violência”. Na Índia, os ensinamentos filosóficos deixaram de ser palavras e transformaram-se em vivências, permitindo a compreensão do yoga como algo essencialmente prático, empírico e experimental. Autores como Campelo (2010) e Jung (1964) definem yoga como um “método científico” de investigação da realidade interior, no qual o ser observa o próprio Ser e realiza-se. Percebo que nesse método o *yogi* representa aquele que tem coragem de mergulhar em si mesmo por meio de técnicas posturais,

---

<sup>156</sup> *Santosa* é um dos *nyamas* do *Ashtanga Yoga* de *Patanjali*.

<sup>157</sup> Trecho retirado de anotações feitas no diário de campo.

respiratórias, meditativas e de purificação que proporcionam autoconhecimento e auto-realização através da auto-observação.

Mergulhada nesse universo tornei-me durante este período objeto e instrumento de pesquisa, coletando dados e informações, e ao mesmo tempo presenciando as implicações e os efeitos desta imersão no yoga. Foram várias as oportunidades de apreender esta sabedoria milenar, como, por exemplo, durante a meditação *vipassana* que permitiu a percepção da unidade por trás da polaridade e a convivência pacífica com as intempéries da trajetória, compreendendo a impermanência de tudo.

A observação da soma das vivências na terra mãe permitiu a percepção do yoga para além da prática de *asanas*, aproximando-o da sua meta original: o estado de união. Antes de viajar à Índia eu acreditava que a confusão conceitual em torno do yoga era causada pelo fato de no Brasil normalmente nos referirmos ao yoga tendo em mente apenas o *hatha*, suas derivações e mais especificamente a prática de posturas. Hoje, penso que embora tal esclarecimento seja importante e realmente possa interferir no desenvolvimento do yoga no Brasil, parece primordial recuperarmos o sentido da prática do próprio *hatha*, e isso demanda, entre outros fatores, uma formação profissional adequada.

Como vimos no capítulo I e II, além do *hatha*, existem outros ramos de yoga. Embora não haja um consenso em relação à estes diferentes caminhos,<sup>158</sup> vamos nos apoiar na divisão do *Swami Vivekananda* (apud TAPASYANANDA, 2007) que descreve quatro linhas principais: *Bhakti*, *Jnana*, *Karma* e *Raja*, e que insere o *Hatha* dentro deste último ramo, para olhar o yoga na Índia. Pudemos observar a presença dos diferentes ramos na terra mãe, e ainda a grande procura pelo *hatha* por parte de estrangeiros. Foi percebido que tanto o praticante ocidental quanto os hindus vivenciam os quatro ramos, mas nos caminhos trilhados o *bhakti*, isto é, o yoga devocional, foi a linha mais fortemente praticada entre indianos, e o *hatha* foi o ramo escolhido pelos peregrinos do Ocidente. Entretanto, seja no *hatha* ou no *bhakti*, o ponto comum que pôde ser observado nas diversas escolas foi o destaque dado aos oito estágios do yoga descritos por Patanjali.

---

<sup>158</sup> Como foi demonstrado no capítulo I.

Retomando o ponto sobre a necessidade de recuperação do verdadeiro sentido da prática do *hatha*, observamos que a grande procura por cursos de *hatha* na Índia vem transformando-o numa mercadoria, o que pode acabar descaracterizando-o. Tal panorama indica que mesmo na Índia parece ser necessária muita cautela para escolher uma boa escola, na qual o conhecimento seja transmitido diretamente por um *yogi*. Existem muitos *swamis* e mestres supostamente realizados<sup>159</sup> ensinando yoga nos seus *ashrams*, inclusive *hatha*, mas como separar “o joio do trigo”? Não tenho uma resposta objetiva para essa questão. Indicação, referências e prestígio pessoal podem nos ajudar, mas nada disso se compara a análise proveniente da própria experiência. E como vimos, experiência relaciona-se com exposição, vulnerabilidade e risco.

Packer (2009, p.18) conta que teve “a benção de ir algumas vezes para a Índia para alicerçar a compreensão da senda do Yoga” e afirma que muitos foram seus mestres. A autora declara que possui grande reverência por cada um deles e também por todo ensinamento a ela transmitido. Assim como Packer, percebo os muitos mestres que cruzaram meu caminho: professores, praticantes, *yogis*, mestres, gurus, peregrinos, hindus e devotos. Fui á Índia viver yoga e achar pessoas que o adotassem como filosofia de vida e agissem de maneira coerente com tal. Aspirava encontrar *yogis*, mestres e praticantes que não apenas abordassem o yoga do ponto de vista teórico ou limitassem sua prática aos *asanas*; e sim que vivessem yoga no seu dia a dia. E eu os encontrei.

Percebam que não “o” encontrei na forma de um único mestre ou guru. Foi a experiência de viver naquela cultura e o contato com diversas pessoas que permitiu este encontro, tanto nos cursos como nas ruas. Índia e yoga parecem indissociáveis para mim e a oportunidade que tive de vivenciar a “união de mãe e filho” foi extremamente valiosa para a compreensão deste caminho, mas antes de concluir esta reflexão, proponho que nos detenhamos um pouco mais sobre o encontro entre pesquisadora e yoga.

---

<sup>159</sup> Refiro-me aqui aos mestres que afirmam que já atingiram o estado de *samadhi*, e ensinam yoga pela Índia. Não posso provar que eles realmente sejam mestres iluminados, só posso atestar que estar na presença deles afetou-me profundamente, assim como percebi o efeito destas presenças na vida de alguns de seus discípulos.

## 2.1 Índia e eu: em busca da bem-aventurança

*Persiga a sua bem-aventurança. Descubra onde ela está e não tenha medo de segui-la. Joseph Campbell*

Hesse afirma: “Há muita diferença entre levarmos simplesmente o mundo em nós mesmos e conhecê-lo” (1925, p.126), e é por isso que a viajar a Índia sempre me pareceu tão importante. Campbell (1990, p.131) define herói como “(...) alguém que deu a própria vida por algo maior que ele mesmo”, pois sente que falta algo nas experiências permitidas aos membros da sua sociedade, e assim parte em busca de dois tipos de proezas, uma física e outra espiritual. Na espiritual, ele tem que aprender a lidar com outro nível da experiência humana e, portanto, volta com uma mensagem. Sinto-me como o personagem do herói por ele citado, que foi buscar em outra terra aquilo que faltava, e para isso passou por provações físicas e espirituais.

Entre tantas razões para ir à Índia, talvez a procura por minha bem-aventurança tenha sido a razão primordial. Certamente que fui investigar a cultura onde o yoga se originou, vivenciar e observar as práticas corporais, conversar com as pessoas comuns e com *swamis*, estar na presença de gurus e *sadhus*, conhecer lugares sagrados que fazem parte da história do hinduísmo e do yoga, experimentar os pratos típicos vegetarianos, ver as manifestações artísticas, participar das datas comemorativas, submeter-me a tratamentos com a medicina *ayurvédica* e conhecer pessoas que como eu escolheram este caminho. Fui movida pelo anseio de me encontrar, ao encontrar todas estas coisas: uma busca interna e externa. Procurava fora coisas que ressonassem com o dentro e me ajudassem nesse caminho de autoconhecimento, de encontro, de bem-aventurança. A paixão pelo yoga me conduziu ao curso de formação de professor e passei a ministrar algumas aulas de yoga. Meu coração já o tinha escolhido definitivamente como profissão, mas estava infeliz porque ainda encontrava-me presa à um antigo emprego, à depressão e à conceitos ultrapassados e limitantes.

Hesse afirma que “(...) a vida de todo ser humano é um caminho em direção a si mesmo, a tentativa de um caminho, o seguir de um simples rastro (...) um impulso em

direção ao ser.” (1925, p.20). A viagem representou uma grande batalha na “barriga da baleia”. Antes de mergulhar, tive receio que a viagem assumisse o papel de fuga do meu estado de saúde; mas fui mesmo assim. Hoje vejo que ela foi um encontro. Encontro comigo mesma e com o sagrado. Foi sim um ato de coragem e de amor a algo maior que não consigo nomear. Só sei que uma certeza me moveu e obedeci.

De acordo com Campbell (1990, p.158) mesmo que durante a jornada nosso empenho esteja em nos salvar, nós acabamos “salvando o mundo”, porque para ele o mundo sem pessoas vitalizadas é uma terra devastada. Ele afirma que “as pessoas tem a ilusão de salvar o mundo trocando as coisas ao redor (...)”, mas, ele acredita que a coisa certa a fazer é trazer vida ao mundo, e a única forma de fazer isso é descobrir em você mesmo onde está a vida. Hesse (1925, p.20) também declara que “(...) a história de cada homem é essencial, eterna e divina, e cada homem, ao viver em alguma parte e cumprir os ditames da natureza, é algo maravilhoso e digno de atenção”.

Tudo tem um tempo de gestação e comigo não foi diferente. As palavras que compõem a narrativa da minha trajetória na Índia ficaram por muito tempo perdidas, escondidas da consciência e hoje elas sorriem. Embarcar nessa viagem exigiu a prática do desapego da minha família, dos meus amigos, dos meus bens materiais, dos meus cachorros, do meu emprego, dos meus alunos e até da doença com a qual me identificava. Campbell (1990, p. 165) aconselha: “O que é que o torna feliz? Não arrede o pé daí, não importa o que as pessoas digam. Isso é o que eu chamo de ‘perseguir a sua bem-aventurança’”.

Nessa perseguição pela bem-aventurança aprendi que as polaridades convivem, elas não se excluem, pois são co-dependentes. Entendi que uma *persona* não define todo meu ser, define uma parte dele e não deve me limitar, pois apenas delibera um pedaço do todo que sou. Compreendi que ficar só não é algo ruim como a sociedade parece tentar nos convencer e que não preciso necessariamente estar em um relacionamento amoroso para encontrar a felicidade, pois alegria é algo inato e interno e que felicidade que provêm de fatos externos é impermanente, fugaz. Percebi que uma dor, por mais profunda que

aparente ser, é passageira, assim como a felicidade que vem de fora. Quando escrevi: “aprendi, entendi, compreendi, descobri e percebi”, quero dizer vivi. Apreendi “no, pelo e com” o yoga. A Índia me transformou, modificou minha prática e meu olhar. Segundo Nithyananda (2006, p.426):

As pessoas me pedem que eu narre minhas experiências. Mas eu lhe digo, é tudo tão pessoal e tão íntimo que eu não posso explicar a você em palavras. Eu posso guiar você, posso lhe mostrar o caminho, o caminho para você experimentar. No momento em que eu começo a explicar, se torna mundano.

Quando me refiro que estive na Índia, as pessoas continuamente me questionam sobre o que fui buscar lá e, por mais que eu responda, sempre parece que tenho algo mais a dizer. Entendendo yoga como uma filosofia de vida e não simplesmente uma prática psicofísica que fica reduzida a uma aula de *hatha*, em primeiro lugar fui em busca da oportunidade de vivê-lo vinte e quatro horas por dia. Sendo ele práxis, acredito que estar na Índia ampliou muito a possibilidade de experienciá-lo de forma integral e foi imprescindível para aprimorar minha compreensão, dando sustentação as reflexões feitas na elaboração desta tese.

O projeto de pesquisa inicial previa uma viagem à Índia com intenção de coletar dados para a pesquisa bibliográfica e de campo na forma de “doutorado sanduíche”, mas o primeiro projeto foi modificado e a viagem ocorreu através de recursos financeiros próprios e do auxílio de amigos. Muitos livros foram adquiridos nesta viagem enriquecendo muito o material disponível para a pesquisa bibliográfica, e, além disso, tive a oportunidade de fazer alguns cursos, inclusive numa universidade de yoga. Meu conhecimento se expandiu, vivenciei muitas práticas diferentes, conversei sobre yoga com professores e alunos de vários lugares do mundo, mas há algo além destes fatos que é impossível de ser relatado.

Sobre a saga do herói, Campbell afirma que existe “(...) uma espécie de herói secundário, que revitaliza a tradição. Esse herói reinterpreta a tradição e a torna válida, experiência viva, hoje, em vez de um amontoado de clichês anacrônicos” (1990, p.150, grifo meu). Acredito que a narrativa da trajetória na Índia pode representar a revitalização da tradição do yoga neste texto, tornando-o experiência viva, e sensibilizando o olhar do

leitor para acompanhar a trajetória dos profissionais de yoga em Campinas no próximo capítulo.

A viagem terminou, mas a jornada na senda do yoga está apenas se iniciando. Segundo Packer (2009, p.19), “A busca é constante, pois aquele que já iniciou sua jornada não tem como regressar. Cada passo para frente é um abismo que se abre atrás e retroceder significa cair no abismo”. Por fim, finalizo este texto expondo a dificuldade que encontrei de retornar ao Brasil. Carrière (2002, p.11) conta que decidiu escrever um livro sobre a Índia com a intenção de livrar-se da obsessão de voltar para lá, e ao terminar de escrevê-lo, ele confessou: “(...) percebo que só tenho um desejo, o de voltar à Índia o mais cedo possível (...). E eu faço minhas as palavras deste autor.

### ***III- YOGA E CAMPINAS: DESVENDANDO CAMINHOS***

*O que eu procuro esta mais perto de mim, do que eu de mim mesmo. Santo Agostinho*

O yoga, entendido como uma escola filosófica proveniente do Oriente, nas últimas décadas tem encontrado grande empatia no Ocidente, onde é possível perceber seu amplo desenvolvimento através do aumento do número de professores e praticantes. A grande procura pela prática do *hatha* fez com que ele saísse dos estúdios e espaços especializados em yoga e passasse a fazer parte do quadro de horário das academias voltadas ao *fitness*. A ampliação generalizada da área acarretou a criação desordenada de muitos cursos de formação e aprofundamento em yoga, que por não apresentarem uma abordagem única, oferecem conteúdos variados assim como cargas horárias diferenciadas. O yoga, embora de forma ainda tímida, chegou também a algumas universidades através de cursos de especialização, vinculados à pós-graduação. Tudo isso somado à exposição do *hatha* pela mídia, demonstra o crescimento do yoga no Brasil, inclusive como uma atividade profissional.

Vale recordar que o yoga inicialmente se difundiu por meio do *parampara* que é um método através do qual os ensinamentos são passados diretamente do mestre ao discípulo. No Brasil, a lógica de transmissão de conhecimento é outra e, inicialmente, o yoga não se apresenta vinculado a nenhuma área específica, assim como não exige nenhum conhecimento ou formação prévia do aspirante a professor. Gulmini (in ROJO, 2006, p.07) declara que “o tema yoga envolve, em nossa cultura ocidental contemporânea, o concurso de várias áreas do saber”. A autora acredita que é lícito estudá-lo seja do ponto de vista da Educação Física, da Medicina, da Psicologia, da Antropologia, do Estudo de Religiões Comparadas, entre outras: “cada uma destas áreas, em seus limites, oferecerá contribuições aprofundadas à pesquisa do Yoga, mas jamais totalizará sua abrangência” (op. cit.).

Segundo a autora isto acontece porque tal filosofia não se encaixa nas divisões de conhecimento estabelecidas pela cultura ocidental porque “o yoga é um todo único e coeso” (op. cit.). Este fator oferece a oportunidade para que pessoas com as mais diversas

formações possam se tornar professores e que o yoga se torne objeto de pesquisa de diferentes áreas. Gulmini argumenta que se o objetivo do yoga é a evolução integral do ser para alcançar *samadhi* (níveis superiores de consciência), parece óbvio que o yoga seja considerado um assunto interdisciplinar. Diante de todo este quadro, os profissionais de yoga compõem um grupo específico, pouco estudado no Brasil.

Para compreender melhor esta profissão recente, investigamos a trajetória de alguns profissionais de yoga da cidade de Campinas. O texto produzido neste terceiro capítulo é resultado da análise e interpretação dos dados obtidos na pesquisa de campo, na qual a abordagem qualitativa adotada assumiu como importante observar como tem acontecido esta trajetória a partir da perspectiva dos próprios profissionais envolvidos, através dos seus discursos. Gergen e Gergen (in DENZIN & LINCOLN, 2006) definem o método qualitativo como um procedimento fiel ao mundo social no qual as experiências individuais são importantes e a construção do sentido acontece em comunidades situadas histórica e culturalmente, cuja observação feita é saturada pela interpretação.

Partindo do conhecimento das origens dessa escola filosófica, somado à minha vivência e percurso no yoga, o objetivo deste estudo foi traçar a trajetória de profissionais de yoga da cidade de Campinas, buscando compreender o enredo que envolve tal profissão. Aventurei-me, na tentativa de entender o que caracteriza a profissão do yoga, como aconteceu o processo de profissionalização destes personagens e quais as implicações desta escolha de vida. Busquei perceber se aquilo que temos apontado como yoga se restringe à prática e ensino de *asanas*, ou se ele é eleito como filosofia de vida, e como tal, ocasiona uma ruptura biográfica na vida do professor.

Com a finalidade de observar esta trajetória, apresento neste capítulo a construção de um modelo analítico. Assim, num primeiro momento, denominado *O conceito de Trajetória e o Modelo Corbin e Strauss*, nos deparamos com a reconstrução dos passos dados na elaboração do nosso instrumento de análise, para em seguida descrever os procedimentos utilizados na coleta e na análise dos dados. Como estamos nos referindo a um caminho, o subtítulo *O roteiro traçado* descreve a elaboração da pesquisa de campo e o

método escolhido para coleta de dados: a entrevista. Em *Os caminhantes* apresento o perfil dos nossos entrevistados e em *Seguindo Pegadas* apresento a reflexão feita sobre as falas dos professores, e utilizo o modelo de análise construído no início do capítulo para organizá-las. Acredito que a investigação destas trajetórias auxilia na visualização e no entendimento do yoga que vem sendo construído no Brasil, ajudando a compreender a dimensão que esta prática ocupa na vida destes profissionais, e indicando também as mudanças de estilo de vida decorrentes do contato continuado com o yoga.

Packer (2009) inicia seu livro escrevendo que seus estudos sobre yoga começaram em 1981 e que em 1986 iniciou a trajetória mais importante da vida dela: transmitir o conhecimento do yoga. A autora, formada em Letras, conta que conforme foi se envolvendo com yoga, foi se entregando, tornando a vida uma expressão daquilo que estudava e vivenciava nas práticas. Conta que deu ao seu livro o nome de “A Senda do Yoga” na tentativa de que tal título expressasse: **“uma trajetória capaz de realizar um movimento de transformação”** (op. cit., p.19, grifo meu). Foi com a intenção de observar as transformações ocasionadas pelo yoga, na vida dos profissionais de yoga da cidade de Campinas, que construímos o modelo de análise que será apresentado a seguir.

## **1 - O CONCEITO DE TRAJETÓRIA E O MODELO DE CORBIN E STRAUSS**

*Pois existe a trajetória, e a trajetória não é apenas um modo de ir. A trajetória somos nós mesmos.*  
Clarice Lispector

Trajетória é definida como “a linha descrita ou percorrida por um corpo em movimento” (FERREIRA, 1988, p.687): é o nome dado ao percurso realizado por um corpo no espaço. “Este percurso pode variar para cada observador, visto que cada referencial possui sua própria observação e assim, suas próprias relações espaciais<sup>160</sup>”. Trajetória pode ser entendida ainda como o caminho seguido por alguém. Sem desconsiderar tais definições, nesse estudo nos orientamos pelo conceito sociológico de trajetória

---

<sup>160</sup> <http://pt.wikipedia.org/wiki/Trajeta%20ria>. Site consultado em abril de 2011.

desenvolvido por Strauss e seus colaboradores (1991), que elegeram esta terminologia para explicar **o curso de um fenômeno crônico, que varia e muda ao longo do tempo**. Eles desenvolveram um modelo teórico embasado no conceito de trajetória que deu origem a uma matriz conceitual. Tal modelo foi resultado de anos de estudo sobre a administração de problemas vivenciados por pacientes portadores de doenças crônicas.

Para construir o nosso modelo de análise tomamos o modelo teórico elaborado por Corbin e Strauss (1991), desenvolvido a partir das experiências de pacientes com condições crônicas e a sugestão dos autores de adaptá-lo para a análise de outras trajetórias. Realizamos uma revisão sistemática da literatura no PUBMED sobre o modelo de trajetória e foram identificados quinze artigos. Após analisados, os artigos apontaram o modelo como um instrumento valioso para orientar prática, ensino e pesquisa e, a partir do qual, construímos o nosso instrumento para análise do processo de formação e profissionalização no yoga. A idéia de utilizar um modelo construído para acompanhar a trajetória de pacientes crônicos como nosso instrumento de análise surgiu da hipótese de que o yoga, assim como as doenças crônicas, apresenta-se como um “divisor de águas” na vida do sujeito. Partimos da suposição de que o yoga acarreta uma ruptura na biografia do profissional, desencadeando mudanças permanentes não apenas nesta dimensão, mas também em termos alimentares, familiares, sociais, culturais e políticos.

O modelo de trajetória tem uma história de quase cinquenta anos e envolveu projetos de pesquisas e práticas de enfermeiras ao cuidar de pessoas com diferentes tipos de doenças crônicas. De acordo com Corbin e Strauss (1991), a aplicação do termo trajetória apareceu num *insight* do próprio Anselm Strauss, e de Barney Glaser e Jeanne Quint Benoleil, por volta de 1960, ao estudarem o cuidado de pacientes próximos da morte. A observação do fato que o processo de morte leva tempo e envolve tanto os profissionais da saúde, as famílias e os pacientes, no emprego de estratégias para administrar e moldar esse curso, deu origem ao conceito de trajetória. Em 1971, Strauss ministrou um curso sobre a sociologia das doenças crônicas e doutorandos de enfermagem e sociologia foram encorajados a apresentar estudos de casos de pacientes crônicos e a fazerem estudos qualitativos examinando o gerenciamento de problemas associados à cronicidade. Os

doutorandos apresentaram e analisaram diversos casos usando o modelo de trajetória como guia, e escreveram artigos demonstrando como o utilizaram. Os estudos publicados foram reunidos num livro de Strauss e Glaser, em 1975, juntamente com o modelo de trajetória original.

O método de pesquisa usado para construir o modelo foi o do “*Grounded Theory*<sup>161</sup>”, desenvolvido durante a pesquisa de Strauss e Glaser sobre a morte. Os dados foram obtidos por observação, gravação, entrevistas, apresentação de casos, documentos, biografias e outras formas, que geraram conceitos, definições, e suas relações. Posteriormente Corbin foi lecionar sobre doença crônica, e para expandir o conhecimento dos alunos em relação aos problemas associados à vida com essa condição, utilizou o modelo como uma teoria geral de doença crônica, dando origem ao modelo de trajetória de Corbin e Strauss (1991). Os conceitos usados no modelo foram extraídos do trabalho de Glaser e Strauss de 1967 e outros ainda vieram de co-pesquisadores que colaboraram com a pesquisa. Segundo Corbin e Strauss (1991), a primeira utilidade do modelo é guiar pesquisas e orientar a prática, sendo o conceito significativo para entender o fenômeno das condições crônicas, como um curso que varia e muda ao longo do tempo. Como se pode observar, o constructo de Corbin e Strauss apresenta-se como um modelo teórico geral utilizado no campo da saúde para lidar com o curso da doença crônica e é sustentado por uma filosofia orientada pelo termo cronicidade. Segue abaixo o quadro elaborado sobre o modelo teórico desenvolvido pelos autores:

---

<sup>161</sup> Para saber mais consulte: Corbin & Strauss (1991).



**Quadro 2: Modelo teórico de trajetória de Corbin e Strauss (1991)**

Os conceitos desenvolvidos pelo modelo de trajetória foram:

1. Fases da trajetória: representa as diferentes fases no estado da condição crônica durante seu curso. Tem oito fases: *pré-trajetória, início da trajetória, crise, fase aguda, fase estável, fase instável, declive e morte*; e cada fase pode apresentar subfases que indicam os períodos marcados pelas flutuações diárias;
2. Projeção da trajetória: é a visão do curso desta pelo indivíduo, sua família e os profissionais. Pode ser divergente.
3. Programa de trajetória: refere-se ao plano para moldar o curso.
4. Condições que influenciam o gerenciamento do curso: variam em grau e tipo e podem facilitar, estender ou complicar o gerenciamento, por exemplo: tecnologia, presença ou falta de recursos, motivação, cenário, estilo de vida e crenças e clima político.
5. Gerenciamento da trajetória: representa o processo pelo qual o curso é moldado, pelo programa de trajetória. O objetivo é manter a qualidade de vida.
6. Impacto sobre a biografia e as atividades diárias: Biografia refere-se ao curso de vida do indivíduo e relaciona-se com o tempo, constituindo a identidade do sujeito, e impacto

sobre a biografia seria o processo de adaptação pessoal necessário para viver com a condição crônica. As atividades diárias são as ações diárias e impacto refere-se às adaptações feitas para conduzir estas atividades diante da cronicidade.

7. Impacto recíproco: É um componente que alerta para a complexidade do gerenciamento de um curso, em função da interação entre a condição crônica, a biografia e as atividades diárias. Refere-se à maneira como os aspectos pessoais afetam e são afetados pelo curso da doença.

Segundo Corbin e Strauss (1991), esse modelo tem efeito sobre a prática, o ensino, a pesquisa e as políticas de ação, e sugeriram que estudos deveriam ser feitos para testar os conceitos do modelo da trajetória, suas relações e as modificações feitas. Destacaram o valor do modelo como fornecedor de uma orientação filosófica e de uma abordagem sistemática para pensar e também intervir. Além disso, os autores alegam que este conhecimento não foi produzido para ficar limitado a um universo específico, podendo ser utilizado na análise de outras questões sociais.

Diante deste panorama, o objetivo foi adaptar o modelo de trajetória de Corbin e Strauss (1991) para o processo de análise do percurso dos profissionais de yoga. Como já mencionado, o que nos estimulou à adaptação foi a percepção de que a prática do yoga na vida de algumas pessoas produz uma ruptura biográfica próxima daquela gerada por condições crônicas. Para isso realizamos uma revisão sistemática da literatura no PUBMED, com o termo “*Corbin Strauss Chronic Illness Trajectory*”.

O uso deste termo foi uma sugestão apresentada pela própria ferramenta de busca do PUBMED. Como já esclarecido, houve a identificação de quinze publicações sobre o modelo de trajetória, com a finalidade de analisar sua viabilidade para guiar pesquisas em outros campos. A primeira etapa da revisão foi caracterizada pela leitura dos resumos e

seleção dos artigos relevantes. Seleccionamos doze<sup>162</sup> artigos dos quinze encontrados, todos referentes a pesquisas qualitativas realizadas sobre o modelo de trajetória de Corbin e Strauss, e publicados no período entre 1991 e 2005.

### *1.1 A utilização do modelo original por outros autores*

*Não se pode criar experiência. É preciso passar por ela. Albert Einstein*

Desde que o artigo seminal de Corbin e Strauss com o modelo de trajetória foi publicado em 1991, outros artigos foram escritos com apreciações sobre a sua operacionalização teórica e prática. A análise deste conjunto de artigos é apresentada nesse estudo, para refletir sobre os benefícios e dificuldades da aplicação do modelo, bem como as sugestões sobre outras formas de utilização.

Dorsett (1991), parte do modelo de trajetória para propor um modelo de recuperação de pacientes em tratamento do câncer, compreendendo trajetória como a curva que um corpo descreve no espaço a partir de um ponto inicial até um ponto de impacto. Segundo a autora, o modelo de Corbin e Strauss se adaptou bem ao câncer em relação às fases e subfases, mas a diferença é que o modelo de trajetória se orienta pela doença, começando com diagnóstico e acabando com a morte e o modelo de recuperação, por ela proposto, se baseia no poder de melhora do ser humano.

Hawthorne (1991) aplicou o modelo de trajetória a pacientes cardíacos, atestando sua utilidade e identificando que conceituar a doença cardíaca como uma trajetória fornece uma perspectiva com muitas vantagens ao paciente. Nokes (1991) afirmou que o modelo é útil para explicar as diferentes fases dos pacientes portadores do HIV, mas não para identificar quando a trajetória começa, porque o modelo se inicia com a chegada dos sintomas e o HIV é caracterizado por uma longa fase assintomática. Para a autora, a

---

<sup>162</sup> Na verdade, foram utilizados na revisão 14 dos 15 artigos encontrados, mas dois deles eram dos próprios autores do modelo (Corbin e Strauss). Um dos artigos não foi utilizado porque não tivemos acesso a ele.

influência política e econômica sobre o problema é pouco precisada pelo modelo de trajetória. Assim sendo, analisa cada elemento do modelo para demonstrar os conceitos que se aplicam e os que não se aplicam ao cuidado de portadores do HIV e destaca a importância da familiarização do paciente com as características da doença para a compreensão das fases da trajetória e que a utilização do modelo pode desenvolver novas estratégias de cuidado.

Smeltzer (1991) escreveu sobre o uso do modelo de trajetória para pacientes com esclerose múltipla, identificando pontos fortes e limitações, partindo da premissa de que a doença crônica tem um curso que varia e muda ao longo do tempo e que tal curso pode ser moldado e administrado, mesmo que não possa ser modificado. A autora afirmou que no contexto da prática o modelo permite: identificar os dados importantes de se observar; guiar a direção das estratégias; fornecer um projeto de intervenção; direcionar critérios de avaliação; estimular olhar holístico, considerando as metas individuais e familiares; focar os fatores que influenciam o gerenciamento do curso da doença e que aumentam a efetividade das intervenções e da qualidade de vida. No entanto, para a autora é negativo o fato de o modelo focar no indivíduo e em sua família, diminuindo o papel do cuidado profissional.

Walker (1991) aplicou o modelo no planejamento do cuidado de pacientes com *diabetes mellitus* em dois estudos de caso. Como benefício destacou a possibilidade de o profissional projetar um percurso para o indivíduo, sua família e seus cuidadores, inclusive com identificação das necessidades no gerenciamento da doença. Destacou que olhar o paciente através do modelo faz com que possamos privilegiar a sua qualidade de vida em cada fase do processo, com uma avaliação coerente em relação a cada fase da trajetória. Para o aperfeiçoamento do modelo, sugeriu a elaboração de um gráfico que traduza de forma mais clara os conceitos, assim como propõe a substituição de alguns deles que são pouco utilizados entre profissionais de saúde e entidades provedoras.

Robinson (Robinson et al, 1993) operacionalizou o modelo para pacientes idosos e portadores de doença crônica, partindo da premissa de que embora modelos conceituais

forneçam uma estrutura organizacional para prática, educação, pesquisa e intervenção, direções específicas só podem ser identificadas com sua operacionalização. O objetivo, das reflexões da autora e seus colaboradores, foi avaliar a utilidade do modelo para orientar cuidado e pesquisa em relação aos idosos, de forma que no artigo discutem o desenvolvimento de oito protocolos possíveis a partir do trabalho com o modelo.

Ainda segundo Robinson (Robinson et al, 1993) *fase de trajetória* é um conceito que ajuda a localizar o paciente e para entendê-lo é essencial a idéia de que o indivíduo tem um passado, um presente e uma futura experiência com a doença. Assim, a partir do conceito de fase de trajetória foi criado um protocolo específico para cada uma das oito fases. Esta ação sensibilizou os pesquisadores em relação às dificuldades vividas pelos doentes e mudou a ação convencional da equipe em relação à direção da intervenção em diferentes ordens (física, social, temporal e financeira). Por fim, os autores concluíram que o modelo tem o poder de reduzir experiências de frustração, falhas, trazer mais significado à prática e instrumentalizar para a pesquisa.

Em seguida Miller (1993) comparou o modelo de Corbin e Strauss com o seu modelo no cuidado de pacientes com esclerose múltipla, definindo trajetória como os efeitos fisiológicos da doença, a organização total do trabalho feito em relação ao seu curso e o impacto sofrido por aqueles envolvidos na organização destas tarefas. Apontou que o modelo de trajetória permite o manejo do curso da doença pelo paciente, sua família e profissionais da saúde, em função das necessidades de cada situação. Classificou o modelo de Corbin e Strauss como uma teoria descritiva de médio alcance e, embora não negue a utilidade deste, acredita que este necessita de modificações em relação à semântica e definições operacionais dos conceitos, indicando que futuras investigações são necessárias para testar sua exatidão e aplicabilidade.

Lough (1996) pesquisou a transição do hospital para casa vivida por idosos com problema cardíaco, utilizando o modelo de trajetória para enfatizar as mudanças, incertezas e necessidade de cuidados contínuos, de ordem pessoal, familiar e profissional. Destacou que a utilização do modelo foi de grande ajuda no ajuste do curso da doença, dos cuidados

necessários e na manutenção da qualidade de vida, sobretudo quando permitiu considerar os desejos, crenças, necessidades e a realidade dos envolvidos.

Robinson (Robinson et al, 1997) usou o modelo para avaliar o gerenciamento do câncer. Analisou a sua adequação por meio da operacionalização dos conceitos de fase de trajetória e programa. Assinalou que este precisa ser modificado para desafios clínicos particulares e identificou que além da biografia, atividades diárias e a doença propriamente, outros fatores, como o tipo e o local do câncer, devem ser considerados para compor o cuidado do paciente.

Cooley (1999), assim como Miller (1993), fez a avaliação do modelo usando a teoria de Fawcett e Dow (apud COOLEY, 1999), que sugere que se julgue o significado da teoria, sua consistência interna, parcimônias, testabilidade, adequação empírica e adequação pragmática. A análise de Cooley demonstrou que o modelo apresenta significância teórica e social, porque fornece base para cuidados e apresenta um problema (o gerenciamento da doença) que é importante para a sociedade. É um modelo centrado no paciente e em seus valores, sendo assim um modelo rico e sofisticado. O critério de consistência interna e clareza semântica não foram encontrados, de forma que não há clareza nas definições de todos os conceitos, sendo que alguns deles são redundantes, usando termos diferentes para designar a mesma coisa. Afirma que o critério de parcimônia não é atendido já que são muitos os conceitos envolvidos e que não é testável, porque as definições operacionais não são identificadas. Considera, por fim, que a adequação empírica não é clara e a adequação pragmática não pode ser julgada, pois o modelo não fornece recomendações para a preparação educacional das enfermeiras.

Burton (2000) explorou a aplicação do modelo em um estudo longitudinal sobre a recuperação de pacientes que tiveram derrame, com o propósito de contribuir para o debate sobre a sua utilidade e para avaliá-lo. O autor acatou a sugestão de Corbin e Strauss para que a avaliação do modelo fosse baseada em: adequação entre o sistema de trajetória e a área específica de interesse; fácil compreensão; aplicabilidade numa variedade de circunstâncias; e utilidade para o praticante individual. Assim, concluiu que o modelo de

trajetória é significativa, porque apresenta um diálogo entre pesquisa e prática, apresentando uma estrutura realista para prática e ajustável à biografia individual. Por isso, é aplicável e essencial, fornecendo uma perspectiva do curso da doença em longo prazo, com ênfase ainda na influência social e ambiental.

Halcomb e Davidson (2005) observaram a utilidade do modelo na recuperação de pacientes com lesões traumáticas. Afirmam que o conceito de trajetória parte da premissa de que o curso natural da doença pode ser modificado por um complexo relacionamento de forças políticas, biográficas, financeiras, médicas, psicológicas e sociais. Além disso, identificam que a trajetória é um sistema multifacetado que engloba não apenas manifestações físicas da lesão, mas também seu impacto na vida social e psicológica.

Observa-se ainda que durante o período de 1991 a 2005, Corbin e Strauss publicaram dois artigos e um comentário discutindo questões apresentadas sobre os usos do seu modelo, quase como um pós-fácio com a intenção de esclarecer pontos obscuros. Quiseram assegurar que o curso da doença não é inevitavelmente um declive, que a doença crônica não acaba em morte e que os pacientes passam a viver com as conseqüências da doença aprendendo a lidar com traumas físicos ou psicológicos causados por ela. Esclarecem que o termo trajetória não se refere apenas ao curso da doença, mas às ações ao redor desse curso, às tentativas de moldá-lo, e que não é objetivo do modelo atender as aplicações a doenças específicas, e sim fornecer orientações gerais. Recomendam, por fim, que o modelo seja adaptado para as diferentes situações do processo saúde, doença e cuidado e que os próximos passos para aprimoramento do modelo de trajetória está no seu uso em novos campos (CORBIN & STRAUSS, 1991; CORBIN 1998).

## *1.2 A construção de um novo modelo*

*Se, a princípio, a ideia não é absurda, então não há esperança para ela. Albert Einstein*

A análise dos artigos apontou os dados mais importantes e que deveriam ser observados para o cuidado e pesquisa da trajetória de sujeitos com alguma condição crônica. Indicou quais as modificações seriam necessárias para atender casos particulares e sugeriu que o modelo pode ajudar a manter o foco e a prevenir visões unilaterais. As observações dos diferentes autores sobre a utilidade do modelo para orientar pesquisas, somadas a sugestão de Corbin e Strauss (1991) de que o modelo seja adaptado para pesquisas em outras áreas, nos instigou a buscar a sua adaptação para o estudo da trajetória de profissionais do yoga. Assim, partindo do pressuposto que modelos conceituais fornecem uma estrutura organizacional para a pesquisa, buscamos construir um modelo com a intenção de auxiliar nossa compreensão sobre as diferentes fases percorridas pelos professores de yoga, a partir da proposta inicial de Corbin e Strauss (1991).

Segundo Dortier (2009), os fenômenos sociais são o produto de uma multiplicidade de livres ações individuais, que ao se agregarem produzem efeitos inesperados ou perversos. O autor afirma que o objetivo não é encontrar leis da mudança social, mas sim de construir modelos que descrevam o resultado da combinação das ações individuais. Ressalta que ao substituir a noção de lei pela de modelo, transpõe-se um enorme abismo epistemológico.

Como mencionado anteriormente, o termo trajetória refere-se ao curso de algo que muda, e prolonga-se no tempo, e, portanto, é adequado a este estudo. Esta pesquisa partiu da proposição que a profissão do yoga transforma a vida do professor, que passa a conviver com as conseqüências de uma escolha profissional que muitas vezes acarreta uma ruptura biográfica. Esta escolha desencadeia modificações de curto, médio e longo prazo, envolvendo mudanças e adaptações na vida pessoal e social do indivíduo.

Os conceitos do modelo de trajetória orientados para compreender a dimensão social foram equalizados para analisar o percurso de outros sujeitos sociais<sup>163</sup>, que sofrem transformações acentuadas no percurso da vida e que persistem no tempo; neste caso o profissional de yoga. No entanto, a trajetória não se limita ao curso em si, mas a tudo que envolve e influencia o caminho percorrido. Oito são os conceitos principais do modelo original Corbin e Strauss (1991): *trajetória, fase da trajetória e subfases; projeção da trajetória; programa da trajetória; condições que influenciam o gerenciamento da trajetória; gerenciamento da trajetória; impacto sobre a biografia e as atividades diárias; impacto recíproco.*

O conceito de trajetória foi discutido no início deste capítulo. *Fase da trajetória* refere-se às modificações no curso da trajetória e apresenta oito dimensões: *pré-trajetória, início da trajetória, crise, fase aguda, estável, instável, declive e morte.* Tais fases foram adaptadas para guiar nossa pesquisa da seguinte forma:

- *Pré-trajetória*: caracteriza-se pela vida do sujeito antes de se tornar professor de yoga: formação profissional, ocupação anterior, valores pessoais, afinidade com a filosofia através de inclinação prévia pelo vegetarianismo e práticas orientais, o primeiro contato com yoga e os benefícios destes;
- *Crise*: acontecimentos e motivos que o levaram para esse caminho: busca pessoal, indicação de amigos, doenças e insatisfação profissional;
- *Início da trajetória*: aborda a formação em yoga;
- *Fase instável*: trata do início da sua atuação como profissional de yoga e de momentos em que sua dedicação não era exclusiva ao yoga: eventos que possam ter causado oscilações, como a repercussão da escolha no ambiente familiar. Retrata também a fase de transição de uma profissão para outra;
- *Fase aguda*: momento mais marcante de sua trajetória: experiências inusitadas, retorno dos alunos e viagens.

---

<sup>163</sup> Além dos pacientes crônicos.

- *Fase estável*: consolidação como profissional de yoga e características da sua prática profissional: filiação a alguma linha de yoga; estrutura de aula; alterações na alimentação e na saúde; e mudanças nas atividades diárias e de lazer;
- *Declive*: momento que o desligamento profissional do yoga se iniciou;
- *Morte*: representaria o abandono da profissão, embora isso não signifique o abandono dos hábitos adquiridos através do contato com yoga.

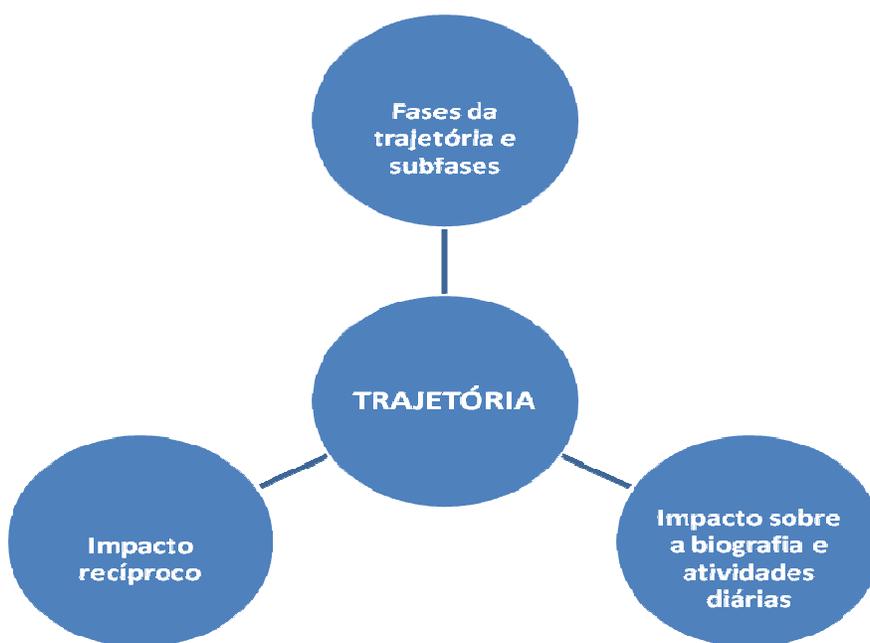
O número e a ordem das fases pode não ocorrer necessariamente dessa maneira e também, *subfases* podem vir a ser observadas, tais como a ocorrência de eventos específicos que não condizem com a fase de trajetória que o profissional se encontra. Outra ressalva deve ser feita em relação ao declive e morte, que podem ser pouco precisos para profissionais de yoga, que mesmo abandonando o yoga como atividade profissional, ainda assim não deixam de ser praticantes, *yogis*. No nosso contexto, os elementos da *fase da trajetória* servem para localizar o momento no qual o professor se encontra e traçar sua história, elucidando aspectos que influenciam a prática da profissão. O modelo fornece indicações do que olhar durante a pesquisa.

Os conceitos de *projeção da trajetória*, *programa da trajetória* e *condições que influenciam o gerenciamento da trajetória* não foram utilizados neste estudo porque não tínhamos a intenção de gerenciar ou moldar a trajetória, mas apenas de traçá-la através de um modelo analítico, criando uma “método+lógica” para identificar o desenvolvimento dessa profissão no tempo e suas relações. Assim, dos oito conceitos relacionados no modelo original de trajetória tomamos apenas quatro para construir um modelo conceitual de análise da trajetória de profissionais do yoga, ainda sem registro entre as ocupações brasileiras.

Além dos conceitos de *trajetória* e de *fase de trajetória*, o *impacto sobre a biografia* e as *atividades diárias* e *impacto recíproco* foram adotados também na nossa proposta de adaptação do modelo. Considerando que *biografia* refere-se ao curso de vida do indivíduo ao longo do tempo, e que *impacto* alude às alterações e adaptações, temos os seguintes conceitos:

- *Impacto sobre a biografia:* é a maneira como a escolha profissional afeta seu curso de vida; é o processo de adaptação pessoal necessário para se tornar um profissional de yoga;
- *Impacto sobre as atividades diárias:* são as alterações e adaptações que precisam ser feitas para condução das ações cotidianas;
- *Impacto recíproco:* são as alterações e adaptações provenientes da interação entre profissão, biografia e atividades diárias; relaciona-se à maneira como os aspectos pessoais e as atividades afetam e são afetados pela trajetória profissional.

O quadro três ilustra os conceitos pertinentes à nossa adaptação do modelo:



**Quadro 3: Adaptação do modelo teórico de Corbin e Strauss (1991).**

Uma vez identificados os conceitos, o próximo passo foi operacionalizar o seu uso através da construção de um modelo analítico que pudesse promover a compreensão sobre a trajetória dos profissionais do yoga. Assim, com o objetivo de observar a trajetória profissional, com base nos conceitos elencados, foi possível construir o seguinte modelo:

## TRAJETÓRIA



**BIOGRAFIA** ↔ **FASES DA TRAJETÓRIA** ↔ **ATIVIDADES DIÁRIAS**



**Origem**

**Formação Profissional**

**Primeiro contato com Yoga**

**Profissão anterior**

**Formação em Yoga**

**Relação com família**

**Religião/Espiritualidade**

**Viagens**



**Pré trajetória**

**Crise**

**Início da Trajetória**

**Fase instável**

**Fase aguda**

**Fase estável**

**Fase de declive**

**Morte**



**Rotina diária**

**Alimentação**

**Atividades de lazer**

**Prática de yoga**

**Meditação**

A operacionalização desse modelo teve como meta amparar o olhar direcionado à trajetória desse profissional nas suas diversas fases e, também, aquilo que influencia cada uma delas. Os elementos do modelo, envolvidos com os conceitos de *Biografia e Atividades Diárias*, serviram para orientar a construção do roteiro da entrevista realizada com os profissionais. Além disso, o modelo construído auxiliou no entendimento do processo histórico de profissionalização de atores sociais com pequena regulação profissional e dificuldade de institucionalização de suas práticas. Mais ou menos como se dava com pacientes com condições crônicas no período em que os estudos de Corbin e Strauss tiveram início.

Antes de finalizar a discussão ao redor do modelo de Corbin e Strauss, gostaria de destacar que a revisão sistemática da literatura realizada, demonstrou que o modelo de trajetória é teoricamente rico e relevante para guiar práticas e pesquisas. Os artigos analisados mostraram o modelo sendo utilizado e/ou operacionalizado em diversas experiências de pesquisa qualitativa e apontaram suas potencialidades e limitações, sugerindo a necessidade de adaptações para áreas específicas. Nossas reflexões sugerem a adaptação do modelo de análise da trajetória de pacientes com condições crônicas para a

investigação da trajetória de profissionais do yoga. Propusemos assim a construção de um novo modelo direcionado ao estudo destes profissionais, com adaptações relevantes e úteis a essa situação particular. O modelo nos ajudou ainda a formular as questões que foram feitas durante a entrevista.

## 2 - *ROTEIRO TRAÇADO*

*Sua tarefa é descobrir o seu trabalho e, então, com todo o coração, dedicar-se a ele. Buda*

*Roteiro traçado* refere-se à descrição da pesquisa de campo e do método escolhido para coleta de dados. Para a realização da pesquisa de campo optamos pela utilização de uma abordagem qualitativa. Segundo Denzin & Lincoln (2006, p.16) a pesquisa qualitativa nasceu da preocupação em entender o outro: “A pesquisa qualitativa é em si mesma um campo de investigação. Ela atravessa disciplinas, campos e temas. Em torno do termo pesquisa qualitativa, encontra-se uma família interligada e complexa de termos, conceitos e suposições”. Além disso, este tipo de pesquisa permite o uso de grande número de métodos e abordagens como: estudos de caso, política, ética, investigação participativa, entrevista, observação participante, métodos visuais, análise interpretativas, etc. Tais características justificam nossa escolha por tal abordagem nesse estudo.

O método escolhido para coleta de dados foi a entrevista. Tratando-se de uma pesquisa qualitativa e tendo em vista o objetivo de analisar a trajetória do profissional de yoga da cidade de Campinas, estimou-se inicialmente que um número mínimo de dez entrevistados seria suficiente, podendo se estender a, no máximo, vinte pessoas, caso houvesse necessidade. Presumiu-se que esse montante seria satisfatório para validar a abordagem qualitativa desta pesquisa.

Assim, a primeira idéia era de entrevistar dez pessoas, sendo cada duas delas da mesma faixa etária, e de preferência um representante do sexo feminino e outro masculino. Cada faixa etária compreenderia um valor numérico de dez anos e teríamos, portanto, dois

representantes de cada: vinte a trinta anos; de trinta e um a quarenta anos; de quarenta e um a cinquenta anos; de cinquenta e um a sessenta anos; e acima de sessenta e um anos.

Esta classificação prévia dos futuros entrevistados, de acordo com a faixa etária, tinha a intenção de contribuir para a visualização da trajetória de professores com tempos diferentes de atuação profissional. Além disso, a escolha por um representante de cada sexo dentro das diversas faixas etárias, tinha a intenção de observar a existência ou não de diferenças na trajetória profissional em relação ao gênero. Os *critérios* usados para elaboração da lista inicial com os dez nomes dos futuros entrevistados foram: a *idade*, o *sexo*, a *visibilidade da atuação* junto ao yoga na cidade de Campinas, e a *acessibilidade* aos profissionais.

Logo depois da realização das primeiras entrevistas, a idéia da escolha dos profissionais pelo critério da *faixa etária* foi descartada, pois foi observado que não necessariamente uma pessoa com mais idade tem mais tempo de experiência com yoga. Acredito que isso ocorra, entre outras coisas, pelo fato do yoga não ser uma profissão institucionalizada e não estar atrelada a um curso de graduação ou escola técnica. Soma-se a isto, o status recente da expansão da profissão no nosso país.

Retomaremos essa discussão no momento oportuno, mas vale destacar que a descoberta desta característica da profissão, se fez visível somente depois de iniciadas as entrevistas, quando os dados começaram a ser analisados. Optamos assim por eliminar o critério *idade* na escolha do profissional e incluímos o critério *indicação de profissionais por parte dos próprios entrevistados*, critério este que deu origem a uma grande lista com sugestões de nomes para possíveis entrevistados. Realizei no total doze entrevistas com professores de yoga que ministram aula na cidade de Campinas e, embora a lista de sugestões de professores fosse grande, percebemos que com as doze entrevistas passou a ocorrer certa saturação do discurso destes profissionais.

Numa pesquisa qualitativa é complexo identificar uma saturação dos dados, já que um discurso nunca é exatamente igual ao outro. Por outro lado, pensando na visualização

da trajetória do profissional de yoga em Campinas, este conjunto de doze pessoas acabou produzindo a idéia de saturação e, o critério final para a seleção destes professores, foi:

- A visibilidade da atuação destes profissionais na cidade;
- A facilidade de acesso ao entrevistado pela existência de contato prévio com a pesquisadora (em aulas, cursos e viagens) e também por terem demonstrado disponibilidade e interesse em participar da pesquisa após contato prévio via email;
- A indicação deste profissional por outro entrevistado.

O contato inicial com os professores foi feito via email, e depois por telefone. Com relação à lista inicial com os nomes dos possíveis participantes da pesquisa apenas dois profissionais não foram entrevistados: o primeiro porque não conseguimos o contato, e o outro porque alegou estar ocupado com a reforma da casa e avisou que retornaria a ligação quando tivesse disponibilidade, mas nunca retornou. Todos os demais entrevistados, num total de doze, se mostraram disponíveis logo no primeiro contato.

As entrevistas foram realizadas no período entre junho e setembro de 2010. Para garantir a fidedignidade dos dados, as entrevistas foram gravadas e depois transcritas pela própria pesquisadora. Utilizamos as entrevistas semi-estruturadas que combinaram perguntas abertas e fechadas, “(...) em que o entrevistado tem a possibilidade de discorrer sobre o tema em questão sem se prender à indagação formulada” (MINAYO, 2006, p. 262).

A gravação de maior duração foi de duas horas e quinze minutos e a de menor foi de vinte minutos, embora o encontro com cada um dos entrevistados tenha durado no mínimo uma e no máximo três horas. Esta diferença de tempo, entre a gravação e o encontro, aconteceu por dois motivos: primeiro porque, muitas vezes antes de iniciar a entrevista, o profissional pedia explicações mais detalhadas sobre a pesquisa e conversávamos por um tempo de uma maneira mais informal, até o momento em que eu percebia que o entrevistado estava mais à vontade com minha presença e assim eu pedia para iniciar a gravação<sup>164</sup>; segundo porque, depois de respondidas as questões e finalizada a entrevista

---

<sup>164</sup> Percebi que o gravador inicialmente inibia o entrevistado.

formal, muitas vezes o entrevistado lembrava-se de algum fato e continuava a falar ainda por algum tempo.

Vale compartilhar que realizar as entrevistas foi uma etapa muito prazerosa da elaboração deste estudo e que todos os entrevistados me receberam muito bem. Os encontros, de uma forma geral, foram fluidos e muito proveitosos. A entrevista foi composta de duas partes:

- Na primeira parte, o entrevistado foi convidado a responder um formulário<sup>165</sup> escrito com seus dados pessoais e de formação;
- Na segunda parte, eu apresentei as perguntas, seguindo o roteiro<sup>166</sup> previamente elaborado, e deixei o entrevistado discorrer livremente sobre a resposta sem interrompê-lo, utilizando um gravador de voz para manter a autenticidade da fala.

Nem sempre consegui fazer todas as perguntas presentes no roteiro. Isso aconteceu por dois motivos: ou o entrevistado, de alguma forma, já havia respondido àquela questão juntamente com outra; ou para não interromper a fluidez daquela entrevista em particular, pulei a questão. Muitas vezes a fala do profissional conduziu a entrevista para uma ordem diferente daquela do roteiro. Quando os entrevistados já começavam a discorrer sobre algum assunto da sua trajetória durante o preenchimento do formulário, eu pedia o consentimento dele para antecipar a gravação e assim, não perder nenhum detalhe daquela informação.

---

<sup>165</sup> No Formulário de Dados Pessoais as informações eram: *Nome; Data de Nascimento; Local de Nascimento; Estado Civil; Endereço; Telefone Fixo e Celular; E-Mail; Grau de Escolaridade; Formação Profissional; Ocupação Atual; Ocupação Anterior; Renda Mensal; Há quanto tempo mora em Campinas; Formação em Yoga (Curso, local, data de realização e duração).*

<sup>166</sup> Roteiro de perguntas para entrevista: *Como foi seu primeiro contato com yoga? Por que você escolheu o yoga como profissão? Como foi o processo de transição da sua ocupação anterior para o trabalho com o yoga? Conte-me como foi o processo de se tornar professor (autodidata ou se fez curso de formação: como foi, por que escolheu tal curso, ao fim do curso sentiu-se preparado, etc.). Há quanto tempo você trabalha com yoga? Fale-me um pouco sobre sua aula (estrutura, elementos, etc.). Você segue alguma linha? Conte-me um pouco sobre a presença do yoga na sua rotina diária (filosofia e práticas). Você pratica meditação? Com que frequência? O que você faz no seu tempo livre? Você tem alguma religião? Qual? Você tem um guru? Você vê alguma relação entre espiritualidade e yoga? Você vê alguma relação entre yoga e alimentação? Você vê alguma relação entre yoga e saúde? Explique. Durante sua trajetória como professor de yoga ocorreu algum fato importante/marcante/curioso que você queira me contar? Você já fez alguma viagem por causa do yoga? Para onde? Como foi? Porque escolheu esse lugar? O que mudou na sua vida a partir dessa escolha profissional? O que sua família acha da sua escolha profissional? Defina yoga em uma única palavra. Defina yoga em uma imagem.*

### 3 - OS CAMINHANTES

*Para o homem consciente só havia um dever: procurar-se a si mesmo, afirmar-se em si mesmo e seguir adiante o seu próprio caminho, sem se preocupar com o fim a que possa conduzi-lo.*  
**Hermann Hesse**

O título *Os caminhantes* refere-se ao perfil geral dos profissionais de yoga de Campinas e relaciona-se com o conceito de *Biografia* do nosso modelo de análise de trajetória. O primeiro olhar direcionado aos entrevistados levantou alguns dados que permitiram delinear o perfil deste grupo profissional o qual está sintetizado na tabela abaixo:

<i>Entrevistados:</i>	12 profissionais <sup>167</sup> ;
<i>Idade:</i>	Entre 27 e 80 anos;
<i>Sexo:</i>	7 mulheres e 5 homens;
<i>Local de nascimento:</i>	6 em Campinas, 3 em cidades próximas (SP), 1 em outro estado (PR), 2 em outro país (Argentina e Itália);
<i>Estado civil:</i>	7 casados, 3 divorciados e 2 solteiros;
<i>Grau de escolaridade:</i>	2 Ensino Médio, 6 Ensino Superior, 3 Pós-Graduação (2 Mestrados; 1 Especialização) e 1 deles não declarou;
<i>Formação profissional:</i>	Diversa (1 Formação Técnica, 1 Aeronáutica, 3 Psicologia, 1 Educação Física, 1 Dança, 1 Engenharia, 1 Economia, 1 Ciências, 1 Publicidade, e 1 não declarou);
<i>Ocupação atual:</i>	12 Professores de yoga <sup>168</sup> ;
<i>Ocupação anterior:</i>	Diversa (1 Técnico em Mecânica, 1 Aeronauta, 1 Secretária, 1 Artesão, 1 Psicóloga, 1 Gerente de Produto, 1 Professora de Dança, 1 Engenheiro, 1 Economista, 1

<sup>167</sup> Para preservar a identidade dos professores, criei nomes fictícios para eles. Para eleger tais nomes, optei pela escolha de nomes hindus que fossem sinônimos da definição de yoga (em uma palavra ou uma imagem) fornecida pelos próprios professores durante as entrevistas. Os nomes eleitos para os doze entrevistados foram: Anamitra (Sol), Deva (Aquele que mora no céu), Priti (Amor), Etash (Luz, luminoso), Shanti (Paz), Alok (Intensidade), Eila (Terra, Natureza), Deepak (Pequena luz que ilumina), Dayaram (aquele que tem compaixão), Vinayagar (outro nome para Ganesha), Tvisha (Luz) e Prasheeta (ponto de origem da Luz).

<sup>168</sup> Além de serem professores de yoga eles acumulam outras funções que serão detalhadas mais adiante.

	Analista, 1 Publicitário, e 1 não declarou);
<i>Renda Mensal:</i>	entre 600 e 8.000 Reais.
<i>Local de Formação em Yoga:</i>	6 em Campinas, 3 em São Paulo, 1 na Índia, 2 autodidata;
<i>Tempo de residência em Campinas</i>	Mínimo de 8 anos;
<i>Linha de formação:</i>	12 em <i>Hatha</i> sendo 1 também em <i>Iyengar</i> ;
<i>Proprietários de Escolas de Yoga:</i>	6 dos entrevistados;

**Quadro 4: Tabela sobre o perfil dos entrevistados**

Uma observação geral dos dados permite definir a média de *idade* deles, na data da entrevista, em cinquenta e um anos, e percebe-se que não há exclusividade de nenhum dos dois gêneros, embora os dados analisados demonstrem predominância profissional de mulheres em relação aos homens. Sobre o *estado civil*, observa-se que sete são casados, três divorciados e dois solteiros. Ao olhar para a tradição do yoga na Índia, podemos perceber que a maior parte dos renomados mestres eram celibatários. Alguns deles nunca se casaram e outros depois de cumprirem com a obrigação de chefe de família, abandonaram a família para se dedicar exclusivamente ao yoga. Claro que há exceções de mestres que se casaram, mas a história parece mostrar que grande parte deles optou por uma vida de celibato.

Kupfer (2000, p.17) destaca que a partir de um determinado momento, o yoga passa a assumir dois rumos possíveis: “o da renúncia absoluta a vida profana, e o que, mantendo a sua inserção na sociedade e no mundo, visa melhorá-lo através da ação social”. Segundo a observação da trajetória dos professores de yoga da cidade de Campinas, a adoção do yoga como profissão parece não exigir de seus adeptos uma vida de celibato, embora a influência do cônjuge no caminho do yoga seja um aspecto destacado pelos profissionais, como veremos mais adiante.

Como sugerimos no início deste capítulo, à priori o yoga não está vinculado a nenhuma área do saber e não requer nenhum conhecimento ou formação específica. Esse fato pode ser comprovado na diversidade dos dados obtidos durante a entrevista sobre o *grau de escolaridade*, a *formação profissional* e a *ocupação anterior* dos entrevistados. Dentre os profissionais que participaram desta pesquisa, dois completaram o Ensino Médio,

nove tem Formação Universitária, sendo que três deles fizeram também Pós-Graduação, e um deles não declarou o grau de escolaridade.

Além disso, a formação profissional é bastante diversificada, tendo representantes da área de ciências exatas, humanas, biológicas e da saúde, atuando, anteriormente à profissão do yoga, em diferentes setores da sociedade. Olhando para o quadro apresentado e comparando com a história desta profissão na Índia, pudemos observar no capítulo I que embora a formação dos primeiros yogis não passasse pela universidade, grandes mestres contemporâneos do yoga como Krishnamurti, Vivekananda e Sivananda tiveram também uma formação acadêmica. A discussão ao redor da formação do profissional de yoga será retomada mais adiante em conjunto com os dados qualitativos obtidos durante a entrevista.

Apesar dos doze entrevistados serem professores de yoga, dois deles não declararam tal profissão como *ocupação atual*: um deles porque não recebe pelas aulas de yoga que ministra atualmente, sendo que sua renda provem do emprego como analista; e o outro que, como proprietário de uma grande escola de yoga em Campinas, declarou-se administrador, professor de curso de formação em yoga e psicólogo, ocupações que com certeza tomam a maior parte do seu tempo. A *renda mensal* dos profissionais variou numa faixa mínima de R\$ 600,00 (para aquele profissional que trabalha exclusivamente com professor de yoga, mas tem outra fonte de rendimento) e no máximo de R\$ 8.000,00 (para àqueles que além de serem professores, participam também de cursos de formação ou administram escolas especializadas).

Seis dos entrevistados fizeram a *Formação de Yoga* em Campinas, três em São Paulo, um na Índia, e dois deles se nomearam autodidatas<sup>169</sup>. Todos eles têm formação e atuam na *linha* do *hatha* yoga, sendo que um deles tem formação também em Iyengar e atua nessa segunda modalidade. A metade dos profissionais entrevistados, além de

---

<sup>169</sup> Embora se autodenominem autodidatas, um deles iniciou um curso de formação presencial (não concluído) e depois fez outro curso por correspondência; outro foi instruído por seu primeiro professor de yoga e teve uma formação perto do modelo de formação da Índia, onde o conhecimento é passado de mestre a discípulo. Ele ajudava o professor em troca de aulas de yoga, e assim o mestre foi ensinando tudo que sabia ao discípulo, não só sobre yoga, mas também sobre massagem e alimentação. Entretanto, o entrevistado se nomeou autodidata porque afirma que o conhecimento maior que tem sobre este assunto provém das leituras que fez dos livros do mestre Paramahansa Yogananda.

professor, é também proprietário de alguma das escolas de yoga de Campinas e oferecem cursos de formação, *workshops* de final de semana, vendem livros, roupas, incensos e outros objetos relacionados à cultura indiana. Seis deles ministraram ou ainda ministram aulas em cursos de formação de professor de yoga em Campinas. Todos eles residem nesta cidade há pelo menos oito anos, sendo que a maioria sempre morou aqui. Interessante somar à esta primeira observação, algumas características dos entrevistados, que não estão documentadas nos formulários, mas puderam ser observadas pela pesquisadora, como, por exemplo, a natureza do grupo constituída por indivíduos de classe média, brancos, e sem nenhuma ascendência oriental ou ligação pessoal com a Índia.

Traçado o perfil inicial dos profissionais, com base nas informações contidas no formulário preenchido na primeira parte da pesquisa de campo, daremos início agora à exposição e interpretação dos dados obtidos no segundo momento da entrevista. Para visualizarmos melhor nossos entrevistados e acompanharmos as diversas trajetórias, construímos a tabela abaixo:

<i>Entrevista:</i>	<i>Nome fictício hindu:</i>	<i>Sexo:</i>	<i>Idade atual:</i>	<i>Tempo de profissão:</i>	<i>Idade no início da atividade profissional:</i>
1	Anamitra	Feminino	38 anos	2 anos	36 anos
2	Deva	Feminino	47 anos	10 anos	37 anos
3	Priti	Feminino	53 anos	24 anos	29 anos
4	Etash	Masculino	56 anos	17 anos	39 anos
5	Shanti	Feminino	26 anos	3 anos	23 anos
6	Alok	Masculino	50 anos	24 anos	26 anos
7	Savitri	Feminino	80 anos	38 anos	42 anos
8	Deepak	Masculino	67 anos	7 anos	60 anos
9	Dayaram	Masculino	45 anos	25 anos	20 anos
10	Vinayagar	Masculino	37 anos	13 anos	24 anos
11	Tvisha	Feminino	50 anos	23 anos	27 anos
12	Prasheeta	Feminino	60 anos	30 anos	30 anos

**Quadro 5: Tabela de identificação dos entrevistados.**

## 4 - SEGUINDO AS PEGADAS

*É o modo pelo qual o indivíduo atua nesse caminho que exprime verdadeiramente seu ser. Jung*

Este trecho do estudo denominado *Seguindo as pegadas* refere-se à apresentação da reflexão feita sobre a trajetória de doze profissionais de yoga da cidade de Campinas. Para “seguir as pegadas” destes professores me utilizei do modelo de análise de trajetória construído no início deste capítulo. Assim, depois de finalizada e revisada a transcrição das doze entrevistas, fiz a leitura de todo material, destacando pontos relevantes que pudessem ilustrar a trajetória destes profissionais e aspectos do discurso que contribuíssem para uma discussão sobre o yoga que vem sendo desenvolvido em Campinas. Creio ser importante registrar que aprendi muito com os discursos dos professores que entrevistei, os quais também me fizeram repensar o que é yoga e ainda refletir sobre minha prática pessoal e profissional.

Os dados obtidos através das entrevistas foram organizados com base na leitura das transcrições e com o auxílio do modelo de análise de trajetória construído. As respostas alcançadas durante a pesquisa de campo, além de traçarem a trajetória deste grupo, revelaram a concepção de yoga de cada um e a dimensão que esta profissão ocupa na vida destes profissionais. Indicaram também a presença ou não dos princípios filosóficos do yoga no dia a dia dos professores.

Para apresentar e analisar os dados da entrevista, os discursos dos professores foram agrupados em tópicos, utilizando o modelo de análise e algumas de suas fases como: *pré-trajetória, crise, início da trajetória, fase aguda, estável e instável*, para reuni-los. Cada tópico contém informações e reflexões sobre uma fase específica da trajetória dos doze entrevistados. Para não perder a fluência do texto optamos por sintetizar a narrativa dos professores, embora em certos momentos, apareçam algumas citações diretas das entrevistas<sup>170</sup> pela riqueza de detalhes dos discursos<sup>171</sup>. O título *Seguindo as pegadas*

---

<sup>170</sup> As frases com falas dos entrevistados serão destacadas em itálicos, com margem recuada e no mesmo tamanho de fonte do texto; quando for apenas uma expressão, as falas serão colocadas entre aspas no decorrer do texto.

relaciona-se ainda com o conceito de *Biografia e Atividades Diárias* do nosso modelo de análise de trajetória.

#### 4.1 *Ponto de partida*

*O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada. Caminhando e semeando, no fim terás o que colher. Cora Coralina*

*Ponto de partida* corresponde à fase denominada de *pré-trajetória* e caracteriza-se pela *vida do sujeito antes dele se tornar professor: sua formação profissional, a ocupação anterior, valores pessoais prévios e afinidade com a filosofia através de inclinação prévia*. Relata alguns elementos da sua biografia anterior. Narra também, *o primeiro contato deles com yoga* e a percepção dos benefícios provindos da prática de *hatha*.

Como observamos no esquema apresentado anteriormente, os entrevistados provêm de diferentes áreas profissionais e, portanto apresentam pontos de partida diferentes. Possuem grau de escolaridade diversificado: alguns têm o segundo grau completo; outros o terceiro grau; outros fizeram cursos de pós-graduação com especialização em yoga ou terapia floral; e alguns têm ainda mestrado nas áreas de psicologia ou engenharia. Provêm de diferentes áreas do saber: educação física, ciências, comunicação social, dança, engenharia, economia e três deles da psicologia. A maior parte cursou a faculdade antes de se tornar professor de yoga, embora dois deles tenham cursado psicologia mais tarde, acreditando que tal curso poderia complementar a profissão de professor de yoga. Antes de se tornarem professores, trabalhavam em diferentes profissões, demonstrando que não há, na trajetória profissional do yoga de Campinas, um ponto de partida comum para o exercício da profissão.

---

<sup>171</sup> Optamos por não inserir a transcrição integral das entrevistas nos *Anexos* para preservar a identidade dos profissionais. O grupo dos professores de yoga de Campinas é um grupo pequeno e, como selecionamos grande parte dos profissionais mais conhecidos da cidade, eles seriam facilmente identificados, caso a transcrição da entrevista na íntegra fosse anexada.

Essa diferença em relação ao ponto de partida da trajetória foi percebida na fala de alguns dos entrevistados como um aspecto negativo. Um deles destaca que temos pós-graduação em yoga, mas não temos graduação, declarando assim, a existência de uma lacuna na formação. Além disso, alguns professores atestaram o despreparo de colegas do curso de formação provenientes da área de ciências exatas e humanas. A opinião inicial expressa por estes profissionais indica a identificação do yoga como *hatha*, pois atrelam a profissão à área da saúde, como Educação Física ou Medicina.

Durante as entrevistas foi possível perceber que em muitos casos já havia uma afinidade, anterior ao yoga, por filosofias orientais e inclusive vivências em práticas como *kung fu*, *tai chi chuan* e massagem oriental. Mesmo em relação ao vegetarianismo, muitos dos professores declararam que antes de iniciarem o caminho no yoga já tinham certa aversão a carne, seja por apresentarem uma indisposição física na digestão desta, seja por uma questão de preferência de paladar mesmo.

Alguns deles alegaram que comiam carne por costume ou por insistência da família, e que só depois que se tornaram adultos conseguiram adotar uma dieta vegetariana. Parece que as diversas experiências apontam inicialmente para uma escolha inconsciente e fisiológica por este tipo de nutrição e não uma opção consciente por uma alimentação “não-violenta” apoiada pelos princípios éticos do yoga. Embora, muitos tenham se tornado vegetarianos por causa do contato com o yoga, em alguns casos a filosofia do yoga apareceu posteriormente para dar sustentação a uma tendência anterior e para confirmar pré-disposições internas.

Olhando a *pré-trajetória* dos professores é possível perceber que a primeira experiência com yoga foi diversa, e revela um pouco da compreensão deles sobre tal filosofia. Oito dos profissionais entrevistados associaram o contato inicial com yoga à uma aula de *hatha*. Um dos entrevistados chega a ponderar que antes de falar deste primeiro contato seria necessário definir o que se entende por yoga, mas por fim acaba atrelando sua experiência inicial com a prática do *hatha*. A motivação inicial para prática aconteceu por indicação de amigos, por curiosidade, por casualidades ou pela busca de superação de

situações estressantes. Interessante notar que todos ressaltam a profundidade, a eficiência e o retorno imediato do yoga, mesmo que tenha ocorrido algum estranhamento dos movimentos. Outro aspecto observado foi o estado de paixão e encantamento pelo yoga sentido nesse primeiro contato. Tal encanto apresenta indícios de uma relação futura como, por exemplo, no caso de Anamitra e Priti:

*Meu primeiro contato foi mágico! (longo silêncio) Foi fantástico! Desde a primeira aula eu já sabia que sem yoga eu não poderia mais viver!*

*Meu primeiro contato foi ligando a televisão (risos) e assistindo um programa de yoga. (...) Liguei e estava lá. Imediatamente eu achei que o yoga era a resposta para minha vida!*

Shanti teve seu primeiro contato através de um livro de Caio Miranda de 1974, que pertencia ao seu pai. Apesar de ela atrelar esta primeira experiência a um livro, sua vivência também foi de *hatha*, pois ela conta que seu interesse foi despertado porque o yoga apresentava-se como uma prática ligada ao corpo, e de posse do livro, se arriscou a copiar as posturas. Alok também teve seu primeiro contato através dos livros, mas no caso dele foi diferente. Ele narrou que um amigo, o qual ele admirava, contou-lhe que estava lendo “coisas muito ocultas e muito especiais” em uns folhetos da sociedade teosófica:

*Um falava de reencarnação e o outro eu não me lembro do que falava, mas não eram folhetinhos apenas, eram folhetos de papel amarelado, antigos (...), parecia que eu estava lendo os papiros do antigo Egito (risos). E foi então que eu comecei a ter interesse nestas coisas.*

Alok enfatiza que a prática física surgiu depois e com o objetivo de ganhar consciência espiritual. Ele conta que desde sempre sua intenção era despertar a *kundalini*<sup>172</sup>, não queria menos que isso. Segundo ele, a consciência de que um dia iria morrer de qualquer jeito, fazia com que ele praticasse não pensando em benefícios físicos, mas visualizando a energia subindo.

Etash descreve o primeiro contato em função de vivências espirituais. Este profissional apontou a dificuldade de narrar este evento já que no caso dele aconteceu por

---

<sup>172</sup> Kundalini é a energia que fica adormecida na base da coluna e lembra a imagem de uma serpente enrolada. Quando desperta, é dito que a *kundalini* sobe pelos três principais *nadis* atravessando os diversos *chakras* e conduzindo o *yogi* ao estado de êxtase.

volta dos oito anos de idade. Contou que estava deitado na cama do quarto, enquanto a mãe passava roupa, e acabou adormecendo. Etash acredita que teve um “desdobramento<sup>173</sup>” pois ele enxergou seu corpo de cima e não conseguiu mover-se, falar ou acordar. A princípio, afirmou que ficou ansioso e amedrontado, entretanto recorda-se de um momento durante a experiência em que “desistiu de querer voltar ao corpo”, se acalmou, começou a respirar e então conseguiu voltar. Argumentou que esta experiência marcou sua vida, mas que foi apenas na adolescência que o interesse pela espiritualidade se intensificou quando ele passou a ler “livros de terceira visão” e “alguns livros esotéricos”, além da Revista Planeta.

A soma dos depoimentos revela a identificação inicial do yoga majoritariamente como uma aula de *hatha*, mas demonstra-o também como um conjunto de conhecimento e como uma experiência espiritual. A falta de consonância observada em relação ao *ponto de partida* não parece implicar em perdas para a área do yoga, apenas aponta para as diferenças da fase de *pré-trajetória* destes profissionais. Mais adiante veremos como tais características afetam a trajetória. Passaremos à próxima fase do modelo chamada de *crise*: a motivação de empreender tal jornada.

## 4.2 *Motivação*

*Eu era um impulso da natureza, um impulso em direção ao incerto, talvez do novo, talvez do nada, e minha função era apenas deixar que esse impulso atuasse, nascido das profundezas primordiais, sentir em mim sua vontade e fazê-lo meu por completo. Esta, e somente esta, era minha função. Hermann Hesse*

Denominada no modelo de trajetória como *Crise*, o sub-título *Motivação* refere-se à fase marcada por episódios que levaram o sujeito a seguir este caminho. Os motivos apresentados por eles foram:

---

<sup>173</sup> Também conhecido como projeção da consciência, experiência fora do corpo, projeção astral ou viagem astral refere-se às experiências fora do corpo ou estados alterados de consciência, que podem ser supostamente realizadas por qualquer pessoa, por meio do sono, via meditação profunda, técnicas de relaxamento, ou involuntariamente. [http://pt.wikipedia.org/wiki/Projeção\\_da\\_consciência](http://pt.wikipedia.org/wiki/Projeção_da_consciência). Site consultado em junho de 2011.

- Descontentamento com a profissão anterior que era: estressante, limitada e não permitia ao profissional a utilização do seu potencial.
- Doenças pessoais: estresse, depressão, problemas respiratórios, crise de ansiedade, alucinações, fraqueza física e excesso de peso;
- Disponibilidade de tempo: caudada por aposentadoria ou afastamento da profissão anterior por motivos de saúde.
- Busca por uma profissão que apresentasse: satisfação pessoal, oportunidade de ajudar e servir o outro; diminuição do *inquietamento interno*; e que fosse um caminho de autoconhecimento
- Paixão e encantamento pelo yoga.

Os motivos expostos acima conduziram a maioria dos entrevistados à profissão de professor de yoga. Shanti narrou que escolheu o yoga porque sua intenção era fazer algo maior, “não só o corpo pelo corpo”, mas de envolver a alma numa prática que ao mesmo tempo fosse corporal e espiritual. Muitos deles relataram que iniciaram a formação de professor apenas para obter maior conhecimento intelectual sobre o yoga; não tinham intenção de dar aula, mas acabaram se apaixonando pela filosofia. A maioria deles não percebe o caminho do yoga como uma escolha totalmente consciente e acreditam que foram sendo levados por diferentes circunstâncias, como se o destino deles fosse mesmo se tornar um professor. As falas deixam transparecer que eles acreditam que estão “resgatando algo que haviam começado há muito tempo atrás”.

Um deles contou que resolveu seguir a profissão como um modo de não se afastar da prática do yoga, pois tinha medo de ser “engolido” por uma profissão qualquer numa “sociedade caótica”. A grande maioria apontou que a opção por dar aula de yoga surgiu da vontade de dividir algo bom e que lhes fez bem, como nos conta Priti:

*Eu vou ensinar porque isso aqui faz bem para as pessoas, e eu quero ajudar, (...) espalhar a boa nova! (risos) Uma evangélica do yoga! (risos)*

Foi possível perceber nos discursos que o yoga surge muitas vezes como solução para diferentes problemas de saúde e a combinação de sua simplicidade e eficiência levou

os professores à procura de mais informação, muitas vezes em cursos de formação. Na maioria das falas havia um descontentamento com a ocupação anterior e a profissão de yoga surge como uma oportunidade de ajudar os outros compartilhando as maravilhas do caminho recém descoberto, um caminho que privilegia o ser humano em todas suas dimensões: físicas, emocionais, mentais, energéticas e espirituais.

### 4.3 *Primeiros passos*

*Gosto daquele que sonha o impossível. Goethe*

O *Início da Trajetória* retrata os primeiros passos do praticante nesta senda. Aborda a preparação do profissional durante sua *formação em yoga*. Alguns professores destacaram a relevância do curso de formação para o desenvolvimento pessoal e profissional, apontando como características principais do curso: intensidade, exigência de muito tempo disponível para estudar por causa da quantidade grande de leituras e práticas, auto-esforço, auto-disciplina, entrega e vivência de efeitos transformadores. Alguns dos conteúdos abordados pelos diferentes cursos e citados durante as entrevistas foram: anatomia, didática, filosofia, asanas, pranayamas, disciplina e meditação. Isto não significa que outros conteúdos não foram trabalhados, mas somente estes estiveram presentes nos discursos.

Sobre o curso de formação, perguntamos também se eles se sentiram preparados para desempenhar esta profissão após terem se formado, com a intenção de identificar possíveis falhas ou ainda sugestões que contribuam para uma preparação profissional melhor. Interessante notar que eles admitem que a própria técnica do yoga (como a respiração e a meditação) foi preparando-os para exercer a nova profissão, e assim indicam como fundamental a vivência e experiência prévia do professor nesta senda. Partem da premissa que é imprescindível viver yoga para ensiná-lo. Acreditam que o professor precisa ler muito e fazer um auto-estudo de forma sistemática, porque a formação acontece ao longo do tempo, e não apenas durante o curso de professor. Essa idéia de formação é compatível com a tradição de ensino do yoga na Índia.

Como dificuldades encontradas no início da carreira apontam a falta de habilidade de falar em público e a preocupação de conseguir assimilar e transmitir algo fundamentado num conhecimento tão vasto. Uma das falhas apontadas por eles foi a limitação da prática ao ensino do *hatha* em detrimento de outros tipos de práticas como *Iyengar e Ashtanga Vinyasa Yoga*, o que gerou necessidade deles fazerem outros cursos para aprenderem práticas de yoga mais contemporâneas. Segundo Dayaram, já que o professor de yoga vai trabalhar com corpo, com músculos, com nervos, com ossos, então precisa possuir tal conhecimento, e fazer a melhor formação possível para cometer o mínimo de erros possíveis. Ele acredita que tais conhecimentos não são devidamente ensinados na maioria dos cursos de formação, e a questão corporal é negligenciada.

Acredito ser relevante destacar a participação de alguns destes profissionais em cursos de formação de professor de yoga e a visão que eles têm a partir deste outro ponto de vista. Deva, por exemplo, afirma ter observado falta de disciplina, de interesse e de comprometimento dos alunos e discorreu sobre suas tentativas pedagógicas de alertá-los sobre a importância da prática pessoal durante a preparação para ser professor:

*É legal participar disso (da formação) para poder passar isso para as pessoas, uma ética profissional. O que é um profissional de yoga? Não é tão simples assim, pois você tem que viver de acordo um pouco pelo menos como o que você diz (...). Yoga não é só aquela aula, é o tempo inteiro, é 24 horas, é uma atitude de vida que você tem (...). Então é gostoso participar disso também, para poder ajudar, contribuir, dividir a experiência mesmo.*

Deva acredita que para se tornar um profissional de yoga precisa ter, ou pelo menos desenvolver, um gosto por disciplina, rotina e estudo, caso contrário a profissão não será prazerosa. Ela argumenta que o professor tem que gostar e viver de acordo com o yoga, até porque, segundo ela, um professor “não ganha rios de dinheiro”, então no mínimo precisa adotar a filosofia de vida que ele ensina. Para ela, acordar às cinco horas da manhã para meditar, tomar banho gelado, entre outras práticas yóguicas, fortalece o poder pessoal e a força de vontade. Priti também destaca a importância do professor conhecer os efeitos da prática no próprio corpo. Ela contou que no início da sua atuação profissional comprou um diário no qual anotava tudo que fazia, as percepções dos benefícios da prática e depois

conferia suas anotações com os livros, trazendo sustentação às suas observações. Ela enfatizou que desde essa época, ela estuda todos os dias:

*Eu nunca deixei de estar em contato com material de yoga, de estudo, pelo menos uma hora e meia por dia. Fim de semana então, eu estudava muito, mas era uma coisa assim, de um enorme prazer de fazer aquilo.*

Referindo-se à formação, Deva argumentou que para ela as aulas semanais são mais proveitosas do que encontros intensivos mensais. Segundo ela, o intervalo de uma semana é suficiente para digerir o conteúdo do curso e ao mesmo tempo não fica tão espaçado como nas aulas mensais, que podem ocasionar a perda do foco e de parte das informações, se o aluno não tiver disciplina para estudar. De uma forma geral, a opinião deles é que o curso de formação oferece apenas uma base, uma direção, mas que é necessário muita leitura e auto-estudo para tornar-se um bom profissional. Antes de qualquer coisa, parece que as falas apontam para a relevância do professor ser um praticante e conhecer os efeitos do yoga em si mesmo.

#### 4.4 *Oscilações*

*Os obstáculos são os fertilizantes que nos fazem mais fortes espiritualmente e nos ajudarão para que nossos corações floresçam plenamente.*  
Amma

*Oscilações* referem-se à *fase instável* e descreve o começo da sua atuação profissional e a *transição de uma profissão para outra*. É formada também por *eventos que tenham abalado a escolha*, como *remuneração profissional e repercussão na família*. Segundo os discursos, de maneira geral a transição aconteceu de forma lenta, precisando ocorrer principalmente uma adaptação de ordem financeira, pois a maioria destes profissionais trocou uma profissão bem remunerada pelo caminho do yoga. Por estes motivos, para alguns esta transição nunca ocorreu completamente, e eles ainda estão nessa fase instável da trajetória, o que não significa que não estejam muito envolvidos com esta profissão. Dayaram, por exemplo, contou que até tentou viver com salário proveniente só

do yoga, mas sua esposa ficou doente, precisou de mais recursos e portanto optou por retomar a profissão anterior de analista:

*Eu não tive a oportunidade de viver (financeiramente) só do yoga. Mas desde que comecei nunca parei. Já reduzi grupos, já aumentei, já reduzi. (...)  
Eu não estou vivendo do yoga, mas estou vivendo para o yoga.*

Esta fala demonstra a forte presença do yoga na vida deste professor, mesmo que sua renda não seja proveniente desta profissão. Alguns dos entrevistados só começaram sua trajetória depois de aposentados, embora tenham tido contato anterior com yoga. Para eles o yoga se apresentou como uma forma de se ocupar e de fazer algo agradável com o tempo disponível. Deepak argumenta que a vantagem de ser aposentado é que dispõe de muito tempo para estudar e para preparar aula, sem se preocupar com a remuneração.

Alguns profissionais, apesar de se dedicarem exclusivamente ao yoga, recebem dinheiro de outras fontes, sem as quais talvez, eles não pudessem atuar no yoga. Anamitra contou que foi afastada do emprego de comissária de bordo por causa de um sério problema na coluna, e foi por causa deste afastamento que conseguiu tempo e dinheiro para se dedicar exclusivamente ao yoga. Prasheeta, ex-economista, expôs que embora soubesse que seu caminho era o yoga, teve receio de trocar de profissão pois sua contribuição era grande nas despesas da casa. Entretanto, assim que decidiu seguir essa trilha foi agraciada por uma pensão mensal por parte do pai que morrera havia mais de vinte anos e que era exatamente o valor do seu salário como economista.

Remuneração baixa foi um fato destacado pela maioria dos professores como um obstáculo para o exercício exclusivo da profissão, e assim, muitas vezes precisam complementar a renda oferecendo outros serviços. Muitos deles sonham com o dia em que o yoga possa proporcionar uma melhor remuneração. Por outro lado, afirmam que o ganho que esta profissão oferece não tem preço: trabalham mesmo por amor ao yoga. Alguns professores afirmaram que não possuem “competência comercial”, pois têm grande dificuldade de cobrar pelas aulas, como se amor à profissão e dinheiro fossem coisas excludentes. Analisando o formulário, coincidentemente estes profissionais são os que recebem menos pelas aulas de yoga. Do ponto de vista prático, esta profissão aparece como

uma contradição, porque ao mesmo tempo em que exige uma grande dedicação e estudo dos profissionais envolvidos, sugere ser uma ocupação inviável em termos de manutenção da própria vida.

Assim como os professores autônomos, os profissionais que são proprietários de um estabelecimento de ensino de yoga também atestaram essa má remuneração, e acreditam que o aumento da oferta do yoga no mercado foi o responsável pela queda do preço das aulas oferecidas. Apesar dos doze entrevistados serem professores de yoga, nenhum deles vive exclusivamente da renda de professor: quatro deles atuam também como terapeutas ou psicólogos; três deles trabalham somente com yoga mas dois complementam a renda com a aposentadoria e um com benefícios do INSS; dois deles somam ao salário de professor dinheiro proveniente de trabalhos em áreas distintas; um deles não recebe pelas aulas de yoga que ministra atualmente, embora já tenha recebido por muitos anos; e outro se mantém financeiramente pela aposentaria do cônjuge. Isso nos conduz a um cenário que demonstra que os motivos que sustentam a opção por esta profissão estão além do retorno financeiro, seriam escolhas éticas e espirituais.

Outro aspecto levantado durante as entrevistas, e que poderia causar oscilações na trajetória do professor, foi a *reação da família diante da nova escolha profissional*. Percebi que as diversas reações podem ser agrupadas em dois grandes grupos:

- Família que apóia a escolha profissional desde o início: oferecendo suporte financeiro e emocional para realização dos cursos e adoção da profissão, se envolvendo com yoga através de aulas de *hatha*, cursos e adoção de dietas vegetarianas.
- Família que embora resista à escolha inicialmente, depois de um tempo acaba aceitando, e às vezes até apoiando o profissional.

Os motivos de resistência mais apontados foram preocupações com: a saúde devido à adoção de uma dieta vegetariana; a escolha religiosa; o valor da remuneração profissional; e a troca de uma profissão de prestígio pela vida de professor. Anamitra conta que para sua família até hoje sua escolha é vista como “loucura”:

*Eu era respeitada, eu viajava o mundo inteiro, muito bem remunerada (na profissão anterior), mas eu queria muito mais que aquilo (...) No começo eles me questionavam muito. Hoje, eles olham com outro olhar. Na verdade, eu acho que hoje eles mais respeitam do que aceitam.*

Prasheeta também narrou que na época que resolveu trocar a profissão de economista por professora de yoga todo mundo a chamou de louca: seu chefe, seu marido, seus amigos; todos achavam que era um delírio. Os discursos apontam ainda para a oposição de algumas famílias à profissão por julgarem que o yoga fosse alguma nova religião. Este preconceito de caráter religioso sustenta-se devido à falta de informação sobre yoga. Muitas falas apontam para o receio de que o entrevistado fosse abandonar a religião da família, e por isso resistiram à escolha. A idéia do yoga como religião, aparece atrelada aos conceitos filosóficos sobre reencarnação, e a presença de imagens de divindades nas salas de práticas, e do uso de incensos e velas. Esse primeiro receio parece ter sido abandonado quando o profissional forneceu informações sobre yoga à sua família.

Outro motivo de resistência presente nos discursos é de ordem financeira. Temiam e ainda temem pela instabilidade da profissão, na maioria das vezes sem registro na carteira de trabalho, e sem direito a férias, décimo terceiro salário e outros benefícios de uma profissão regulamentada. Há ainda a preocupação com o valor da remuneração, e a falta de um piso salarial. Interessante notar que estas preocupações de fundo econômico foram mais destacadas pela família do que pelos próprios profissionais. Observando os discursos percebemos que embora eles não estejam completamente satisfeitos com a situação econômica, parece que o prazer que a profissão lhes oferece, ameniza tal prejuízo.

Em relação a posição dos cônjuges dos entrevistados, na maioria das falas percebemos que existe um apoio à profissão, mas nem sempre existe um envolvimento do parceiro(a) com a filosofia. Quando não houve apoio, parece que, coincidentemente, eles se divorciaram. Os entrevistados que são casados expuseram que se seu cônjuge não apoiasse este caminho, talvez o caminho fosse outro. Os filhos destes profissionais, nas falas em geral, respeitam e admiram a escolha dos pais. Inicialmente estranham as roupas, as conversas, as mudanças alimentares e demais hábitos relacionados ao yoga, mas, ao longo

do tempo, passam a se interessar e, algumas vezes, se envolvem intensamente com a prática, até mesmo adotando o yoga como profissão.

Vinayagar, por exemplo, contou que toda sua família está envolvida com yoga: sua mãe, sua esposa e seu enteado também são professores de yoga e que sua filha de nove anos também pratica. Expôs que recentemente seu irmão e sua cunhada começaram a praticar, mas que foi “uma coisa natural”, pois ele procura “não pregar” os benefícios do yoga. Acredita que sua família percebeu que tinha algo muito bom no yoga e resolveram seguir o mesmo caminho. Ele brincou dizendo que “respira yoga” e que toda família respira junto. Tvisha, como esposa dele, agregou ainda mais pessoas a esta *família do yoga*. Conta que seus pais praticavam, e que sua irmã também é professora, mas que no começo não foi fácil porque achavam que ela tinha sofrido “*uma lavagem cerebral*” porque parou de comer carne. Entretanto, quando perceberam que ela não iria mudar de idéia, acabaram aceitando:

*Muitas pessoas me criticaram nesse caminho, muitas. Mas eu só tenho a agradecer a estas pessoas, que foi tropeçando que eu vi que eu não largava mais (risos). Fortaleceram minha escolha.*

Os discursos demonstram que o envolvimento positivo ou negativo da família com yoga pode causar oscilações, mas, de qualquer forma, ajudam a fortalecer a relação do profissional com sua escolha. Alok contou que seu pai, quando estava bem velho, foi com ele a Índia, e esta oportunidade foi maravilhosa, porque teve algumas experiências espirituais muito fortes lá:

*Apareceu um monge e encostou sua testa na testa do meu pai; meu pai chorou, chorou, chorou e chorou: foi maravilhoso. Para ele, para mim e para todos que estavam lá. E depois disso meu pai ganhou do Swami Dayananda um colar de rudraksha, e ele ficou com o colar até o final, foi enterrado com ele. Então foi uma coisa bastante forte para mim, porque de alguma forma ele encontrou paz através do yoga.*

A análise das oscilações da trajetória nos permite perceber algumas exigências e transformações que a opção pelo caminho do yoga acarreta no dia a dia destas pessoas. A profissão demanda do professor: disciplina, estudo, mudanças alimentares, coerência entre o que ele ensina e pratica, procura por outras fontes de renda, e sabedoria para lidar com preconceitos de ordem religiosa. Podemos especular que o yoga enquanto profissão se

apresenta como um caminho de sacrifício, ou melhor, seria dizer sacro-ofício, no qual o professor assume o papel de devoto.

#### 4.5 Paisagens

*Para onde quer que fores, vai todo, leva junto teu coração. Confúcio*

Esta parte do caminho é composta pelos *momentos mais marcantes das trajetórias narrados pelo professores: experiências inusitadas, retorno dos alunos e viagens*. Refere-se à *fase aguda* do nosso modelo de análise de trajetória e é constituída de vivências que reforçam o caráter crônico da profissão. Os professores em geral destacaram o *retorno dos diferentes alunos* como um fato marcante da trajetória profissional. Compartilharam histórias de diversos alunos que melhoraram a saúde, ganharam consciência e alegria através da prática.

Os entrevistados percebem a própria profissão como uma “oportunidade grandiosa de ajudar e de fazer o bem”, e ficam muito satisfeitos quando seus alunos transportam o conhecimento desta filosofia para o dia a dia. Prasheeta afirmou que são os pequenos fatos contínuos do retorno das pessoas que marcam a trajetória e enfatiza que a característica desta profissão ser também um caminho espiritual é o melhor aspecto dessa trajetória. Anamitra destacou como importante o aspecto da rotina da profissão permitir o encontro consigo mesmo, com o sagrado:

*O meu coração sempre me dizia que tudo é sagrado, e daí veio o yoga e disse: realmente tudo é sagrado, (...) percebi que tem pessoas que pensam como eu e tem escrituras sagradas que falam isso, (...) então é esse despertar da consciência (...).*

Segundo a entrevistada, o yoga a encantou porque permite que ela fale de Deus numa sala de aula. Para ela praticar yoga é a permissão para estar em contato com o sagrado o tempo todo, inclusive durante a aula de *hatha*:

*Eu tenho vontade de pegar o microfone e dizer: Deus está aqui! Olha que louca, (risos), no avião (como aeromoça) eu não podia dizer isso, só se o avião sofresse uma pane (risos).*

O amor ao yoga e o estado de encantamento no qual vivem os professores aparece em todos os discursos. Os fatos apontados como momentos marcantes do caminho dividem-se em duas categorias:

- *Impactos do yoga na vida do próprio professor:* adesão de familiares ao caminho do yoga; superação de doenças (físicas; emocionais e mentais); confirmação de intuições e certezas internas através do contato com as escrituras e aprofundamento filosófico; oportunidade de vivenciar situações de humildade, desapego e cura; aceitação das “limitações” do corpo; contato com mestres<sup>174</sup> de yoga; autotransformação proveniente do trabalho de yoga desenvolvido com pacientes terminais, portadores de doenças degenerativas, crônicas ou de necessidades especiais;
- *Retorno da sua atuação profissional:* reconhecimento profissional advindo dos seus alunos; percepção da profundidade dos inúmeros benefícios<sup>175</sup> do yoga na vida dos alunos; acompanhamento do progresso do aluno ao longo do tempo; melhora da qualidade de vida de alunos portadores de doenças crônicas.

Deva acredita que é importante que os alunos percebam que os professores de yoga são pessoas normais, com problemas e dificuldades como todo mundo, sendo o único diferencial o fato de terem escolhido seguir um caminho apoiado pelos princípios dessa filosofia milenar. Ela julga que esta percepção é essencial para que os alunos entendam a senda do yoga como uma jornada acessível a qualquer pessoa. Pequenos relatos de como o yoga tem ajudado os profissionais a lidarem com as intempéries do dia a dia também apareceram nos discursos, inclusive um caso nem um pouco trivial como o que aconteceu

---

<sup>174</sup> Entre os mestres citados apareceram: Professor Hermógenes, Marcos Rojo, Maria Helena, Glória Aieira, Swami Dayananda, Swami Atmananda, Swami Tartvananda, Swami Sarvabhutananda, Satya Sai Baba, Arnaud Desjardins, Swami, Swami Vivekananda, o Ramakrishna, Swami Vaghishnananda, Swami Krishnananda, Father Bede Griffiths, Lília Folan, José Antônio Fila, Claudio Duarte, Shotaro Shimada, João Teles e o contato com as obras de Paramahansa Yogananda. Citam também o contato com professores de Campinas e que deram aula nos cursos de formação em yoga.

<sup>175</sup> Benefícios físicos, emocionais, mentais e espirituais são relatados.

com Alok quando foi seqüestrado e preso por suspeita de envolvimento político. Contou que deve ao yoga o mérito de ter saído desta experiência psicologicamente saudável:

*Eu fiquei 26 dias algemado na parede com um capuz na cabeça, meditando, porque não tinha outra coisa pra fazer e foi ótimo. Foram momentos de extremo deleite num lugar absurdo, onde matavam pessoas.*

Outro episódio marcante que aparece na trajetória de muitos deles, e que merece destaque neste estudo, foi conhecer a Índia e ter tido a oportunidade de viver o yoga inserido numa cultura tão diferente. Dos doze professores entrevistados, nove já estiveram na Índia e seis já foram mais de uma vez para lá. O período de tempo que cada um deles permaneceu na terra mãe varia de vinte e três dias a seis meses, e a maioria relatou o desejo de voltar e permanecer mais tempo: pelo menos três meses. Os entrevistados que não conhecem a Índia demonstraram vontade de conhecê-la. Acreditam que esta viagem é um acontecimento tão especial na vida do professor que não foram ainda porque o “momento certo” não chegou.

Interessante destacar que alguns deles contam que passaram por um período de preparação<sup>176</sup> antes de conhecer a terra mãe do yoga. Os discursos indicam uma crença de que ir à Índia envolve uma permissão divina, e apontam para a importância de viajar com o “coração aberto”. A percepção inicial dessa jornada ao Oriente geralmente foi traduzida por palavras como: “fantástica”, “bárbara” “uma doçura” e “mágica”, termos que sugerem o encantamento que a Índia causou nestes professores.

Os relatos sobre a viagem destacaram aspectos diferentes percebidos por cada profissional. Etash, por exemplo, notou que a forma de conduzir a aula de *hatha* era bem diferente do que ele estava acostumado aqui no Brasil, destacando que na Índia a aula já começa de forma intensa e sem aquecimento. Segundo os discursos, apesar de terem participado de alguns passeios turísticos, os professores contam que foram a Índia com a intenção de participar de cursos (de *kryas*, meditação, *pranayamas*, *asanas*, *vedanta*) e que estiveram presentes em diferentes *ashrams*.

---

<sup>176</sup> Preparação através da adoção de diferentes hábitos alimentares, de intensificação das práticas meditativas, de aprofundamento do conhecimento com base em leituras de livros, etc.

Quando questionados sobre a importância de ir à Índia para sua trajetória profissional apontam que a viagem representa a oportunidade de viver o yoga em profundidade envoltos por uma cultura muito diferente da nossa. Destacam também a importância do contato com o povo e com grandes *yogis*. Os discursos não julgam que seja imprescindível estar lá para viver tal filosofia, mas mostram que há algo na Índia que ajuda o entendimento e o aprofundamento desta vivência.

Vinayagar acredita que a viagem é necessária para situar o profissional, pois segundo ele, no Ocidente “a gente compra muito o yoga dos Estados Unidos”, segundo ele “uma prática muito distante do que o yoga é em realidade”. Para ele é fundamental tentar entender o yoga pelo olhar indiano, através do entendimento de conceitos como devoção, *karma* e hierarquia, e da importância do estudo e da prática pessoal. Anamitra também ressalta o lado devocional indiano, e a possibilidade de demonstrar esta devoção, a todo momento, sem sofrer preconceito:

*Porque aqui (no Brasil) as pessoas precisam ir a um lugar para adorar Deus e só lá elas O adoram. Na Índia não. (...) Você adora e recebe Deus através do outro entrando na tua casa e isso é fantástico, não tem palavras, você poder adorar e ser devoto em qualquer lugar, isso é uma coisa que para mim dá muito conforto ao coração.*

A opinião de Tvisha sobre yoga e Índia é que, em termos de cursos de yoga, o Brasil “não deixa a desejar” quando comparado à terra mãe. Segundo ela, temos profissionais muito bons e mais conforto para aprender. Segundo ela, o diferencial é que o yoga está definitivamente presente na rotina da Índia, nos rituais diários, nos mantras, o que nos ajuda a viver nosso *sadhana*:

*Lá, acordar 5 horas da manhã é normal, então acho que serviu pra eu perceber o quanto as pessoas são mais dedicadas. Ela tem mais Tapas (...). A Índia me chama atenção por conta da riqueza da cultura, da religião, da religiosidade deles, tão diferente de nós.*

Tvisha percebeu que no país berço do yoga, o *hatha* está mais concentrado em Rishkesh e que no restante da Índia a manifestação do yoga é de ordem mais religiosa. Eu

diria que a palavra certa para explicar yoga na Índia é devocional, já que ao tratar do aspecto religioso do yoga estamos nos referindo ao ramo conhecido como *bhakti* yoga e não do hinduísmo em si, embora a fronteira seja tênue. Diante de tantos fatos marcantes na trajetória destes profissionais, muitas vezes o que mais os impressionaram foram os efeitos da prática na própria vida e na vida dos seus alunos. A relação entre yoga e Índia também mereceu destaque como oportunidade de melhor compreender e vivenciar o yoga como *sadhana*, isto é, como caminho espiritual.

#### 4.6 Singularidades do caminho

*É preciso persistir, é preciso deixar-se transformar.  
É preciso, acima de tudo assumir o que, a partir do  
interior, vai sendo revelado.*  
**Trigueirinho**

Esta parte do caminho descreve a *fase estável da trajetória*. Neste ponto atingimos muitas vezes o momento de *consolidação do sujeito como profissional de yoga* e destacamos algumas *características da sua prática profissional* como *filiação à alguma linha de yoga, a estrutura da aula e a concepção de yoga*. Esta fase traz evidências de *mudanças nos valores pessoais e nas atividades diárias* como: *no sadhana*<sup>177</sup>, *na alimentação, nas atividades de lazer, na saúde, na adoção de práticas meditativas e na concepção de religião e espiritualidade*. Para melhor visualizarmos as singularidades destas trajetórias, subdividimo-as em cinco tópicos. Antes de abordá-las, porém, vamos nos deter em alguns problemas característicos desta profissão apontados pelos entrevistados.

O maior deles foi identificado como a distância que alguns profissionais estabelecem entre eles e seus alunos, se colocando como mestres e criando uma imagem errônea do professor como um “semi Deus”. Expressaram que esta identificação “abre as portas” para que sofram inúmeras cobranças como ter saúde perfeita e não ter “vida social” ou freqüentar lugares onde haja consumo de bebidas alcoólicas e fumo. Segundo eles, tal imagem além de gerar exigências excessivas pode acabar afastando os alunos da senda do yoga, já que professores são vistos como seres iluminados e perfeitos:

---

<sup>177</sup> Refere-se à prática diária de yoga.

*As pessoas têm essa idéia de que você é perfeita na sua vida porque você é professora de yoga. (Deva)*

De acordo com os professores esta imagem aloca o yoga num patamar inacessível para os “seres humanos normais”. Vale destacar que estas exigências nem sempre vêm da sociedade e que muitas vezes é o próprio professor que se cobra muito, o que acarreta inúmeras crises pessoais. Priti, por exemplo, contou que teve um sério problema de coluna proveniente de um “acidente” durante afazeres diários e ficou muito preocupada com a possibilidade deste fato se tornar um “*mau testemunho para o yoga*”. Shanti demonstrou preocupações na época da entrevista porque o namorado tocava numa banda em bares noturnos e ela tinha receio que o fato de acompanhá-lo poderia provocar conflitos com os princípios do yoga. Percebi pelos discursos que cobranças pessoais fazem parte do amadurecimento do profissional durante a trajetória. Os professores mais novos parecem sofrer exigências maiores do que aqueles que já estão há mais tempo nesta senda. Outro problema apontado foi a identificação equivocada dos profissionais como seres tão passivos que poderiam facilmente serem enganados.

#### *4.6.1 A aula de Hatha Yoga*

*É bom termos consciência de que dentro de nós há alguém que tudo sabe, tudo quer e age melhor do que nós mesmos. Hermann Hesse*

A simples descrição da estrutura da aula de *hatha* durante as entrevistas nos trouxe muitos dados interessantes de serem observados, pois representam um retrato da atuação do profissional de yoga. A composição básica de uma aula com duração de uma hora e trinta minutos apontada pelos professores foi:

- **Introspecção**<sup>178</sup> (deitado ou sentado) - aquietamento e centramento com técnicas respiratórias simples e mantras. Dura em média cinco minutos;
- **Aquecimento** - através da movimentação suave das articulações: cabeça, coluna, ombros, quadris e membros; ou através de *asanas*. Dura em média entre quinze e vinte e cinco minutos;

---

<sup>178</sup> Alguns professores nomearam este momento de relaxamento inicial.

- **Asanas** - *Surya Namaskar* e posturas trabalhadas de forma progressiva em termos de exigência energética e dificuldade e no final da aula diminui a intensidade com asanas mais tranquilos. Dura em média trinta minutos;
- **Pranayama** - respiração completa, polarizada, *bástrika*, entre outras. Dura em média dez minutos;
- **Meditação** (livre ou guiada) - concentração em pontos específicos como, por exemplo, nos chakras. Dura em média cinco minutos;
- **Relaxamento**<sup>179</sup> (guiado ou livre) - soltura dos segmentos do corpo; visualizações; silêncio e entrega. Dura em média dez minutos;

Os professores entrevistados no geral trabalham com adultos, mas alguns deles dão aulas também para: crianças, gestantes, bebês, pessoas com osteoporose e esclerose múltipla, deficientes visuais e pacientes terminais de câncer. Eles declaram que para estes públicos especiais a estrutura da aula adapta-se à especificidade da turma. Algumas vezes aparece nos discursos também uma inversão na ordem desta estruturação, principalmente em relação aos *pranayamas* que podem ser inseridos antes, durante ou depois da prática de *asanas*. Houve destaque para a importância da técnica de expiração, de criar espaço soltando todo ar “velho e parado”. Segundo Deva e Priti não importa o momento em que o *pranayama* seja colocado durante a aula, mas ele precisa estar sempre presente pois consideram as técnicas respiratórias o grande tesouro do *hatha*: o componente mais “poderoso”:

*Deus soprou nas narinas de Adão a vida, então nossa! Vamos respirar!*  
(Priti).

Sobre a prática dos *asanas*, Priti alerta que devemos adaptar algumas posturas para respeitar a diferença que existe entre o corpo dos ocidentais e dos indianos. Durante sua estadia na Índia, ela conta que observou os indianos atentamente, percebendo diferenças na curvatura da lombar e na forma deles pisarem e andarem:

---

<sup>179</sup> O fato do relaxamento geralmente aparecer após a meditação nos discursos parece sugerir que os alunos em geral demonstram maior preferência por esta parte da aula e então os professores deixam o relaxamento por último para agradá-los.

*Os dedos dos pés são abertos e bem separados e eles seguram o chão com o pé (...). Não faz barulho quando eles estão de sandália de dedo porque eles pisam, eles não arrastam os pés (...). Eu observei muitas diferenças. Eles sentavam de uma forma, e os ocidentais e europeus sentavam diferente. Observava em mim e observava neles e daí, (...) eu construía uma postura mais adaptada.*

Elementos como *mudras*, *kryas* e *mantras*<sup>180</sup> também foram citados pelos professores entrevistados como componentes que aparecem no início e final das aulas e algumas vezes durante. A importância da fluência da prática também foi ressaltada nas narrativas. Apontam como importante respeitar os planos espaciais: alto, médio e baixo. Isto significa ensinar todas as posturas em pé, depois posturas ajoelhadas e sentadas e por último as deitadas, para manter a fluidez da aula, sem que haja mudanças de plano desnecessárias.

Apesar dos professores seguirem esta sequência estrutural, Priti conta que no Yogaterapia<sup>181</sup> há uma teoria que se apóia na idéia de “fazer ao contrário” porque quando a gente nasce está deitado, senta e depois anda. Segundo ela, inverter a ordem é interessante para aulas matinais porque propicia mais vigor. Com base no horário do dia, alguns professores sugeriram diferenças na escolha dos *asanas* para turmas de yoga matinais e noturnas. Nas aulas da manhã contaram que privilegiam posturas mais vigorosas porque o aluno “tem um dia inteiro pela frente”, e à noite existe um cuidado de, à partir da metade da aula, “fazer posturas mais calmas para ir relaxando”. Deepak destacou também o valor de trabalhar com posturas de “compensação”:

*Não é exatamente você dar uma postura e daí dar uma contra postura. Mas é trabalhar com uma coisa mais leve, por menor tempo.*

Em relação à escolha das posturas a maioria afirmou procurar fazer pelo menos um *asana* de cada tipo: flexão posterior, flexão anterior, flexão lateral e torção, priorizando o

---

<sup>180</sup> Como exemplo de *mantras* utilizados citaram: *OM*, *mantra ao guru*, *Om shanti*, *Om trayambakam*, “*Om mane padme hum*”, *Gayatri mantra* e *mantras* na língua portuguesa também (*mantras* de Yogananda traduzidos pela SELF). Alguns dos entrevistados confessaram que não se sentem muito a vontade de trabalhar com *mantras* e, portanto limitam-se ao *OM* e outros que seguem o calendário lunar ou de festividades hindus para escolherem o *mantra* que vão usar na aula.

<sup>181</sup> Yogaterapia é uma modalidade do yoga dirigida para um público específico, como gestantes, pessoas hipertensas, com problemas cardíacos, acima do peso, entre outros.

movimento da coluna em todas as direções, e também posturas de força, de alongamento dos membros inferiores, de fortalecimento do abdômen e de equilíbrio. A maior parte dos professores afirmou gostar de preparar a seqüência da aula com antecedência, mas muitas vezes improvisam também. Dois fatores levam os profissionais a improvisarem: as solicitações dos próprios alunos que chegam à aula com algum segmento do corpo dolorido ou machucado; e a intuição do próprio professor durante a prática:

*Já aconteceu muitas vezes de um aluno chegar com muita dor de cabeça e não me falar nada, (...), e sem saber o porquê naquele dia eu faço um monte de posturas que servem para dor de cabeça. No final o aluno vem dizer que melhorou da dor de cabeça que estava sentindo quando chegou (Priti).*

Priti relacionou acontecimentos como este a “uma coisa espiritual” e acredita que estes sejam fruto de um amadurecimento profissional, no qual o professor aprende a se entregar à aula, tornando-se um “canal” através do qual os “ensinamentos do yoga fluem”. No geral, apesar da maioria manifestar a intenção de planejar a aula com antecedência, eles demonstraram não ter uma posição rígida em relação a seguir este planejamento e procuram “escutar o coração” dentro da aula. Elok contou que nunca ensinou yoga a partir de uma teoria, foi sempre a partir de suas “entranhas”.

Onze dos professores entrevistados afirmaram seguir a linha do “*Hatha Yoga Tradicional*”, embora nem sempre tenham demonstrado clareza sobre o que isso realmente signifique. Deva contou que deu aula para estrangeiros aqui no Brasil e que eles achavam a aula dela diferente e a questionaram sobre que tipo de yoga era aquela. Embora ela tenha afirmado que era *hatha*, eles disseram que não era, porque a aula de Deva era fluída, e segundo os americanos, uma aula de *hatha* tradicional é bem parada, na qual após cada postura há um pequeno relaxamento.

Alok contou que quando começou a dar aula não existia *Ashtanga Vinyasa*, *Iyengar* ou *Power Yoga*, então que a seqüência era essa de “fazer uma postura e descansar, fazer outra postura e descansar, outra postura e descansar”. Ele conta que chegou às posturas através da parte filosófica, portanto, a postura sempre foi apenas o meio de atingir o estado de *nirodah*, de relaxamento e isolamento:

*Nunca pensei na postura como um objetivo em si, era um mal necessário.*

A análise dos diversos discursos demonstrou certa confusão conceitual no trato do *hatha*, o que nos parece uma questão digna de ser investigada com mais profundidade. Se considerarmos que o *hatha yoga tradicional* é aquela prática na qual entre uma postura e outra existe um tempo de relaxamento, apenas três professores realmente privilegiam esta abordagem. Os demais entrevistados que declararam seguir esta linha, trabalham na verdade com uma versão modernizada do *hatha* influenciada por linhas contemporâneas, pois utilizam os *asanas* de forma seqüencial e fluente. Acredito que a comparação dos prejuízos ou benefícios de desenvolver o *hatha* de uma forma ou de outra poderia ser tema de uma futura investigação.

Vinayagar contou que na elaboração de uma aula de *hatha* mescla o conhecimento proveniente das diversas experiências que teve com *Hatha, Vinyasa, Iyengar* e, sobretudo de sua vivência da filosofia do yoga. Deepak, engenheiro de formação, desenvolveu seqüências de *asanas* para as aulas de *hatha* e organizou tudo em apostilas. Contou que criou “seqüências lógicas”, reunindo informações de livros, jornais, revistas e internet sobre os mais variados assuntos como: ansiedade, estresse, hipertensão, diabetes, entre outros. Brincou alegando que:

*Hoje se você vir uma aula minha é uma aula de engenharia (risos).*

Interessante notar que estas diferenças na formação anterior do entrevistado acabam por repercutir na escolha da forma da atuação profissional no yoga. Etash, por exemplo, com formação de Técnico em Mecânica e atualmente professor de *Iyengar Yoga*, contou que se encantou pela maneira como Iyengar, precursor deste método, descrevia as posturas e as “montagens”:

*Talvez na escolha por este método entre essa coisa da técnica da postura, e como eu vinha de uma área técnica e era essa coisa assim (...), bem exata, então eu achei isso fantástico.*

Alguns deles revelaram também a influência de outros conhecimentos na construção da estrutura da aula como, por exemplo, a utilização de elementos provenientes: de cursos

em dança e consciência corporal desenvolvidos por Ivaldo Bertazzo; do Tai Chi Chuan; do Liang Gong; da Medicina Chinesa; do Do-in; do Ayurveda; do Kun Nye; da Meditação Ativa do Osho; e da Psicologia. Um fato relevante é o estado de “atenção total” que a condução das aulas de *hatha* oferece aos professores. Os discursos demonstram que eles experimentam uma concentração e atenção absoluta durante o trabalho:

*Minha cabeça está ali e em nenhum outro lugar. Está ali totalmente! Não tem espaço para mais nada, só para aula de yoga, e isso é uma delícia para mim! Tenho mais atenção dando aula do que durante minha prática de meditação (Priti).*

Este estado de atenção e concentração total, embora cause cansaço porque apresenta-se como um ato de doação, é identificado por eles como um “cansaço gostoso”, “pleno”, que “não esvazia” e que produz “centramento”. Alguns professores descrevem o momento da aula como um momento de encontro, de troca, de doação e de amor mesmo.

A opinião sobre se o instrutor deve ou não praticar junto com os alunos é divergente. Alguns deles acreditam que é ineficiente porque acarreta uma “sensação de orfandade” e de abandono ao aluno, e compromete a qualidade da aula já que o professor fica menos disponível para fazer correções e muitas vezes não tem tempo de chegar ao aluno quando ele está executando uma postura de maneira errada. Além disso, acreditam que o professor acaba se tornando um “espelho distorcido”, porque o aluno ao invés de criar seu próprio *asana* tende a copiar o professor, e por isso preferem descrever a postura:

*Descrever de tal forma que a pessoa faça da forma dela. É aquela questão que os sábios diziam: existem tantas posturas quanto existem seres no mundo! (...) Não porque existe uma gama enorme de posturas, mas porque cada um vai fazer da sua maneira. (...) Porque quando o professor faz, eu percebo que as pessoas olham e ele institui o certo e o errado, e não existe certo ou errado! Existe a sua maneira de fazer!*

Outros professores têm opinião diferente e preferem participar da aula, pois se sentem mais conectados com a energia do yoga e dos alunos. Acreditam que têm condições de corrigi-los mesmo praticando juntamente com eles, pois não os “perdem de vista”. Prasheeta, por exemplo, contou que já chegou a dar aula para dezessete alunos e expressou

que são os retornos dos alunos que comprovam que eles se sentem cuidados e observados. Acredita que o fato dela praticar junto com os alunos traz mais profundidade à aula ajudando o grupo.

Nos discursos surgiram diversos tópicos que podem direcionar ou mesmo “tematizar” a aula de *hatha*. Alguns professores usam temas provenientes do Yogaterapia e fazem aulas voltadas para hipertensão, depressão, ansiedade, por exemplo. Outros confessaram que a escolha do tópico depende da forma como se sentem no dia e surgiram assuntos como paz, não-violência, corpo, respiração, *chakras*, entre outros. Acreditam que a aula reflete muito a fase que o professor está vivendo. Sobre o objetivo da aula, Elok definiu-o como sendo o “sermão do silêncio”:

*Colocar a pessoa num estado em que ela tenha alguma idéia do que realmente ela é “Yoga citta vrit nirodah”. O objetivo é silenciar os vrits, é fazer com que a pessoa veja sem vrit, sem pensamentos. Não são pensamentos com a mente vazia, mas sem conceitos. Fazer com que ela consiga ver sem julgar.*

Segundo ele, a postura é um instrumento para neutralizar por alguns segundos a inquietude, a culpa, o medo, a raiva ou a mágoa que o aluno possa ter, e ajudá-lo a enxergar e transcender a realidade. Entende que a função do professor é trazer consciência às sensações e ao que acontece depois da prática da postura. Para os professores, uma das metas do yoga é “quebrar paradigmas” e auxiliar os alunos a verem de outra forma, através da meditação.

Deva apontou que no trabalho de yoga com crianças o objetivo é fazer com que elas “sejam felizes no momento presente”. Apontou a importância de chamar a atenção das crianças para a beleza das coisas simples da vida para que elas cresçam dando valor às coisas que são realmente importantes. Durante as aulas, procura passar valores éticos e ajudar as crianças descobrirem que tudo que precisam está dentro delas.

Savitri foi uma das poucas entrevistadas que classificou a filosofia do yoga como um componente da aula. Não que os demais professores não trabalhem com este elemento,

Etash, por exemplo, contou que procura falar alguma coisa da parte filosófica do yoga durante a prática ou no início do relaxamento. Esta professora, porém, na descrição da estrutura da aula contou que entre as posturas em pé e as sentadas, coloca os alunos deitados no chão com as pernas esticadas e apoiadas na parede, enquanto discorre sobre a filosofia.

Dayaram também expôs sua tentativa de trabalhar com textos filosóficos num horário pouco antes do início da aula. Contou que escolhia um assunto, preparava o texto, entregava para os alunos levarem para ler em casa e propunha que eles chegassem ao próximo encontro com quinze minutos de antecedência para discutir o assunto. Confessou que sua idéia não deu certo porque os alunos não chegavam mais cedo e, portanto, optou por embutir a filosofia durante a prática de asanas.

Algumas perguntas surgiram durante minhas reflexões sobre estas narrativas, e penso que possa ser interessante compartilhá-las. Se a filosofia do yoga é tão importante para o profissional do yoga por que colocá-la no momento anterior e não durante a aula? O discurso da maioria dos professores deixa transparecer certo receio de inserir a filosofia de forma explícita durante a aula. Por que isso acontece? Será que há necessidade de criar momentos de discussão filosófica na aula para que a filosofia seja entendida ou tal assimilação ocorre de maneira implícita quando diluída durante a prática de *asanas e pranayamas*? Parece que *alguma assimilação* dos princípios filosóficos ocorre sim durante a prática, mas para afirmar este fato com identidade este deveria ser objeto de uma investigação mais detalhada, o que contribuiria para repensarmos a estrutura da aula de *hatha*.

A presença da meditação durante a prática de *hatha* foi outro fator observado nos discursos, embora declarem que preferem trabalhar a meditação separadamente, numa aula diferenciada. As narrativas sugeriram que a prática da meditação durante a aula pode vir antes ou depois do relaxamento, ou até mesmo no começo da aula, como uma metáfora do cotidiano:

*No cotidiano você está centrado, acorda de manhã, medita e sai para o dia a dia (...) sente vibrações, sente sensações intensas (como em um asana) e daí você tenta manter esse estado meditativo e de autoconsciência (Alok)*

Colocar a meditação no início da aula de *hatha*, a princípio parece uma contradição da filosofia porque teoricamente toda prática de *asanas*, *pranayamas*, *mudras*, *mantras* e *kryas* servem para preparar o aluno para meditar, mas o ponto de vista de Alok é no mínimo interessante. O curioso, entretanto, é o fato da meditação ser tão importante para o yoga e ocupar um lugar tão pequeno durante as aulas, apenas cinco minutos, ou ainda apresentar-se separadamente, numa prática isolada.

Prasheeta apresentou um discurso diferenciado dos demais em relação à inserção da meditação durante a aula de *hatha*. Segundo ela, aquilo que se faz em cinco minutos na maioria das aulas nem deveria ser chamado de meditação, mas de “exercício de concentração”. Assim, ela adotou a rotina de, durante uma semana inteira do mês, criar espaço na própria aula para uma meditação longa, entre vinte e cinquenta minutos, o que segundo ela, garante que o aluno tenha a oportunidade de meditar no mínimo uma vez por mês, durante uma semana inteira.

Se pararmos para olhar a divisão do tempo entre os diversos elementos presentes na estrutura de aula do *hatha* podemos evidenciar a priorização do trabalho com *asanas* em detrimento dos outros componentes. Não queremos negar de maneira alguma o valor da prática dos *asanas*, pois como bem observou Deepak:

*No yoga toda vez que você alonga você está estimulando uma série de coisas. São técnicas tão simples e com um retorno tão grande, pois não são um exercício apenas. Um exercício você faz e você cansa. No yoga não. No yoga você regenera. Ele é bem ao contrário, você sai calmo, é muito diferente. Você sai revigorado da aula (...). É um negócio muito bem sacado, sei lá, a três ou quatro mil anos atrás. Então é uma coisa que você se apaixona, e eu procuro deixar meus alunos apaixonados como eu me apaixonei.*

O que buscamos aqui é apenas lembrar que *asana* é apenas um dos oito passos do *Ashtanga Yoga de Patanjali* e a pergunta que surge é: será esse o caminho para o yoga ou precisamos repensar a composição da nossa aula? A resposta para essa questão precisa ser refletida e até mesmo melhor investigada, pois parece que essa inquietação não é só minha e está implícita também nas narrativas dos professores.

Dayaram contou que sente certa “mágoa” porque ainda não conseguiu passar a informação sobre yoga da forma como gostaria. Acredita que não teve sucesso para transmitir os princípios filosóficos porque a percepção de seus alunos no geral limita-se aos efeitos físicos do *hatha*. Penso que enquanto nós profissionais tivermos receio de abordar a filosofia em sala de aula e continuarmos a priorizar os *asanas* em detrimento dos outros elementos, essa inquietação permanecerá.

#### 4.6.2 *Sadhana*

*Para nós só havia um dever e um destino: chegarmos a ser perfeitamente nós mesmos, conformarmo-nos inteiramente a semente da natureza em nós ativa e vivermos tão entregues à nossa vontade, que o futuro incerto nos encontraria prontos a tudo o que pudesse trazer consigo.*  
Hermann Hesse

*Sadhana* vem de *sadh* que significa chegar ao objetivo, a realização. Pode ser traduzido como “meio ou caminho para se auto-realizar” e neste texto refere-se à *prática diária de yoga dos entrevistados*. Relaciona-se com o conceito de *Biografia e Atividades Diárias* do modelo de trajetória que construímos. Os entrevistados quando questionados em relação à presença do yoga nas suas vidas, responderam que esta filosofia permeia as vinte e quatro horas do dia, sempre lembrando-os que escolheram seguir este caminho. Nos discursos, observamos que o yoga apresenta-se na rotina do profissional de forma direta e indireta, respectivamente:

- Através da prática de: meditação, *mantras* diários, *surya namaskar*, *asanas*, *pranayamas*, *mudras* e *kryas*;

- Através da conduta de vida: nas relações humanas (em casa, no trabalho e na rua); na educação dos filhos; na observância da qualidade do pensamento e da ação; na maneira como começa e termina o dia; no cuidado com as coisas e com os outros; no comportamento mais pacífico no trânsito; na forma de receber as pessoas; na escolha dos livros e das leituras diárias; no desenvolvimento de virtudes como sinceridade, não-violência, paciência e tolerância; na escolha da dieta alimentar; no entendimento e aceitação dos acontecimentos diários; na neutralização das diferenças; na ética; na manifestação de gratidão diária. Enfim, no direcionamento da própria vida.

Em relação à manifestação direta do yoga no dia a dia dos entrevistados, os discursos demonstram que a maioria dos professores segue uma rotina fixa que inclui *mantras*, orações, *asanas*, *pranayamas* e/ou meditação, e que cada profissional tem preferência por uma técnica particular. Tvisha, por exemplo, utiliza os mantras durante todos os afazeres diários: ao acordar, ao dirigir, ao entrar e sair de uma aula ou de uma consulta, e antes de dormir.

Outros profissionais afirmaram que não saem de casa sem antes fazer *asanas* ou pelo menos algumas execuções do *surya namaskar*. Outros elegeram a meditação como o componente prático de sua rotina diária de yoga. Deva narrou a dificuldade de manter sua antiga prática diária de *asanas* e meditação quando a filha nasceu. Contou que se cobrou por isso até perceber que viver yoga vai além da prática das técnicas, e significa ainda aprender a respeitar o próprio limite e o momento presente.

Sobre a manifestação indireta do yoga no *sadhana* dos professores, percebemos que o yoga modifica a maneira como o profissional enxerga a vida. Priti conferiu à essa mudança de paradigma o nome de “neutralização das diferenças” porque segundo ela, o yoga através do conceito de *maya* nos ajuda a perceber que não somos diferentes de todo resto que observamos. As narrativas apontam que a presença do yoga não impede que o profissional cometa erros, mas por outro lado favorece uma recuperação e um entendimento mais rápido das situações vividas porque fornece inúmeras ferramentas para auto-reflexão e

discernimento. Deepak vê o yoga como um “amiguinho que carregamos junto” e que não nos deixa dispersar. Segundo Anamitra:

*O yoga não é só dentro da sala de aula ou quando você está trancada dentro do teu quarto estudando. Yoga é quando você está dirigindo, quando você está na fila do supermercado, e até, quando você está pirado com a vida, ali está o yoga. (...) Yoga é uma filosofia de vida, filosofia para onde você for, para conversar com alguém, para olhar nos olhos de alguém, para dar um sorriso: é você inteiro! A única forma que eu encontrei de poder estar inteira e integra foi praticando yoga.*

Elok narrou que a filosofia do yoga está presente o tempo todo na sua rotina, enquanto ele está ensinando, pensando e falando. Segundo ele, a melhor forma de aprender yoga é dando aula, o que confirma a idéia que teve quando era adolescente e decidiu se engajar profissionalmente no yoga para garantir que sua mente sempre estivesse pensando nisso.

Por outro lado, Shanti contou que no momento da entrevista vivia uma crise pessoal por sentir que não estava “vivenciando o yoga como deveria”. Expôs que falava de coisas durante a aula que ainda não conseguia aplicar no cotidiano. Seu discurso aponta para um conflito interno que parece ter surgido de uma idealização do papel do professor do yoga somada ao fato de que ela naquele momento estivesse vivendo o yoga mais como profissão do que como filosofia de vida. Afirmou que muitas vezes sentia que estava “traindo o yoga” porque não possuía ainda toda paz interior e sabedoria que tentava ensinar durante a aula. Como a representante mais nova dentre todos os entrevistados, acredito que esta crise com o tempo será solucionada. De qualquer forma, este conflito reforça a opinião dos outros profissionais de que é necessária coerência para seguir o caminho profissional do yoga, caso contrário será uma jornada difícil e dolorosa para o professor.

Outro ponto importante que apareceu em muitos discursos sobre o *sadhana* refere-se à presença de Deus no dia a dia. Abordaremos com profundidade a relação entre yoga e espiritualidade mais adiante, mas não é possível deixar de mencionar que a maioria dos professores manifestou que a presença do yoga na rotina apresenta-se como uma vivência de Deus, seja através da prática de orações e dos mantras, do sentimento de gratidão, da

escolha das leituras e da sensação de conexão. Prasheeta sobre a manifestação do yoga no seu dia a dia, afirmou que:

*Uma das coisas fundamentais e principais que eu considero é a presença de Deus! (...) Em nenhum momento da minha vida, esteja o que eu estiver fazendo, eu nunca estou distante desta presença. Meu mestre Yogananda se confunde com Deus para mim, porque a presença dele é muito forte na minha vida. (...) Eu acho que yoga é essa coisa da presença de Deus, da gratidão por tudo, dos estudos diários (...)*

Os discursos demonstram também as mudanças que yoga acarretou nos hábitos alimentares dos profissionais. Segundo os entrevistados, os princípios filosóficos desta prática milenar trazem mais consciência na hora da escolha do tipo e da quantidade de alimentos a serem ingeridos, e levam o praticante a buscar uma dieta que não cause sofrimento a outros seres vivos. A maioria deles é adepto de uma nutrição vegetariana embora alguns ainda comam peixe esporadicamente e um deles se alimente de carne vermelha uma vez por semana.

Os discursos demonstram que embora não imponham aos filhos ou aos outros membros da família a adoção de uma dieta sem carne, muitas vezes isso aconteceu naturalmente. Deva, por exemplo, contou que quando conheceu seu marido ele era proprietário de uma churrascaria, e depois acabou abrindo um restaurante vegetariano. Segundo as narrativas, a opção foi por uma alimentação mais saudável, rica em vegetais, legumes, frutas e alimentos integrais, e a abstenção do consumo de produtos industrializados. As falas demonstram que as mudanças alimentares ocorreram de maneira gradativa, assim como a diminuição do interesse por eventos sociais ligados a ingestão de bebidas alcoólicas. Entretanto, os discursos pautam-se na busca pelo equilíbrio. Alguns dos entrevistados, como Etash, contaram que ingerem bebida alcoólica eventualmente:

*Eu, por exemplo, fiquei um tempo sem comer doce para ver como eu iria reagir. Então para mim yoga é isso, é a possibilidade de você fazer experiência com seu corpo, com você, e o tempo todo estar atento ao que está acontecendo. Então a gente tem que “tirar essa neura” de que isso ou aquilo é proibido e que não pode. Pode tudo! É você que vai ter que decidir o que é bom para você. Então eu acho que essa liberdade que você dá aos outros, você tem que dar para você também. Ah, eu estou com vontade de*

*tomar uma cerveja: eu tomo uma cerveja e ponto final. E também não vou esconder o casco de ninguém!*

Segundo os professores, a prática do *hatha* aumenta a sensibilidade e, portanto, passaram a reconhecer o que é benéfico para o corpo. Com o yoga surgem também outras práticas como o jejum ou deixar de comer algum alimento como *tapas* para adquirir autocontrole, autoridade sobre si mesmo, sobre seus gostos e sentidos:

*(...) Você vai sentindo vontade de continuar nesse estado de yoga, aí você vai percebendo que sua alimentação é importante para isso (Deva).*

Os discursos indicam também um aumento na ingestão de água após o contato com yoga, e sugerem uma diferença entre aquele que deixou de comer carne pensando apenas na saúde daquele que adotou uma dieta vegetariana apoiado nos princípios do yoga. Deepak, por exemplo, contou que não deixou de comer carne, mas passou a prestar mais atenção à alimentação, o que fez com que ele tratasse melhor seu corpo e passasse a se conhecer melhor. Ele acredita que todos têm direito a tudo, mas que devemos procurar o equilíbrio. Para Elok a mudança alimentar foi fruto da escolha por uma alimentação não-violenta, apoiada pelo princípio de *ahimsa*:

*Eu tinha quinze anos e comecei a ler estas coisas de não violência. Não deixei de comer carne pela nutrição, eu não sabia nada de nutrição, (...) mas era pelos bichinhos. Você vai comer a comida da carne que chega cheia de energia de morte? Não dava pra meditar mais assim, não dava pra comer mais carne (...). Foi pelo yoga e não pela comida.*

Elok compartilhou que seu filho, hoje com vinte e seis anos, nunca comeu carne. Dayaram acredita que a influência maior do yoga acontece na maneira de comer, na atitude de gratidão diante da comida e no respeito pela vida. Destacou a importância de estar consciente durante o ato de alimentar-se. Todas estas mudanças na escolha alimentar afetam a vida sócio-cultural do professor, a escolha dos amigos, dos ambientes sociais e também das *atividades de lazer*.

Os discursos revelaram uma preferência por atividades e lugares mais calmos, mais tranquilos e sem muito barulho. As *atividades de lazer* apontadas pelas diversas narrativas foram: ler, estudar, assistir filmes, ouvir música, navegar na internet, estar no meio da

natureza, brincar com cachorro, estar com amigos e família, viajar, conhecer lugares diferentes, caminhar, nadar, correr, praticar yoga e ficar em silêncio. De acordo com as narrativas, a simplicidade é a base das *atividades de lazer* escolhidas por estes profissionais, sendo que a leitura foi a opção que ocupou o primeiro lugar:

*Eu nunca li tanto na minha vida, você não imagina a quantidade de livros de yoga que eu tenho em casa.*

O estudo parece ocupar no caminho do yoga um lugar de destaque, um treinamento contínuo ao qual o professor se submete com extremo deleite. Segundo Prasheeta, entre os *yamas* e *nyamas* tem o princípio *Svadyaya*, o auto-estudo, e antes mesmo dela ler sobre este assunto já estudava, porque tinha uma “sede natural” pelo yoga. Contou que muitos anos atrás perguntaram qual era a coisa que ela mais gostava de fazer na vida, e respondeu: “ler os ensinamentos do yoga”.

#### **4.6.3 Yoga e Saúde**

*Que é a verdade? Verdade significa harmonia de pensamento, palavra e ação. Sai Baba*

Outro aspecto que aparece nos discursos é a relação entre yoga e saúde. Os entrevistados contaram que a prática do yoga acarretou: melhoras na “saúde psíquica; contribuiu para cessação de “crises existenciais”; trouxe mais disposição e vitalidade; ajudou na diminuição do excesso de peso e no controle da ansiedade; melhorou o processo digestivo; colaborou para o aumento da consciência e do controle sobre o corpo; diminuiu o estresse; e proporcionou ainda uma melhor “saúde espiritual”.

Apontaram que tanto o yoga como o Yogaterapia tem a capacidade de despertar sensações que ficam adormecidas pela falta de contato com o corpo, o que causa um afastamento do nosso ser. Segundo eles, a prática de *hatha* aumenta nossa consciência e ajuda-nos a ativar tais funções através da respiração, dos *asanas* e da meditação. De acordo com os discursos, as técnicas respiratórias são transportadas para situações cotidianas e permitem encarar as dificuldades com mais tranquilidade, aceitação e entrega.

As narrativas apontam para a idéia do yoga mais como uma prática preventiva do que de cura, pois apóia-se na premissa de que quem pratica yoga fica menos doente. Segundo Vinayagar, o praticante de yoga tem uma aparência mais jovem, tem um “espírito mais aberto” e mais vitalidade. Tvisha contou que ela não teve nenhum aluno que não tenha melhorado em termos de saúde depois que começou a praticar yoga:

*Todos relataram. Aquele que ficou um mês, dois meses, um ano, dois anos. Melhorou a consciência, a vida e também a saúde melhorou. Começou a ficar mais saudável emocionalmente e fisicamente (...), o yoga melhora muito a condição de qualidade de vida das pessoas, muito.*

Os discursos demonstram que a prática do yoga trouxe inúmeros benefícios físicos, mas as melhoras na saúde psíquica e emocional foram as mais destacadas. Os professores sugeriram que esta filosofia os ajudou na superação de situações muito difíceis, fortalecendo-os. Segundo Tvisha, ninguém está livre de “viver seu *karma*”, mas a filosofia do yoga nos ajuda a vivê-lo de uma forma melhor, com mais serenidade e discernimento.

#### 4.6.4 Meditação

*Muitas são as nuances do silêncio.*  
**Trigueirinho**

Um aspecto que merece atenção especial na rotina do profissional do yoga é a prática da meditação. Dentre todos os elementos técnicos desta filosofia, a meditação aparece como o penúltimo passo do *Ashtanga Yoga* de Patanjali e teoricamente o momento mais próximo da comunhão com o sagrado já que antecede o estágio final do yoga: o *samadhi*, estado de iluminação.

Dentre os doze entrevistados, seis praticam meditação todos os dias, quatro praticam pelo menos duas vezes por semana e outros dois confessaram que preferem práticas mais dinâmicas como *asanas* e *surya namaskar*. Mesmo aqueles que não praticam meditação todos os dias realizam diariamente durante o amanhecer um pequeno ritual com orações, mantras e pequenas leituras.

Os discursos indicam que o tempo dedicado à prática meditativa pessoal varia entre quinze minutos até três horas diárias e alguns professores afirmaram que meditam duas vezes por dia, ao acordar e antes de dormir. Geralmente a prática meditativa é acompanhada por orações e entoação de mantras, e é composta por elementos provenientes da experiência de diversas abordagens: meditação Cristã dos monges beneditinos, meditação Budista da Monja Coen, meditação *Vipassana* do mestre Goenka, *Krya Yoga* de Paramahansa Yogananda, entre outras técnicas. Dentre os benefícios da prática meditativa destacaram o envolvimento por uma sensação de paz, o aumento do equilíbrio, do magnetismo e da harmonia pessoal. Os entrevistados que meditam diariamente acreditam que a meditação é essencial para o centramento do professor e permite que ele se conecte com as necessidades dos alunos durante a aula.

Prasheetta acredita que a meditação proporciona a percepção da energia circulando nos canais e nos meridianos do corpo. Ela afirmou que respeita as diversas linhas e abordagens do yoga, mas sempre procurou priorizar a prática da meditação na sua vida e nas suas aulas, sem exigir demais do corpo:

*A minha intenção é ajudar os alunos a terem o corpo flexível e a energia fluindo para que possam meditar. Porque para mim o objetivo está bem claro que é a auto-realização. Mesmo que não seja nessa vida. E eu acho que a gente não precisa fazer posturas super elaboradas, super exigentes para ficar flexível e conseguir manter a imobilidade. Não é necessário (...). Essa a minha tônica profissional.*

A análise dos discursos demonstra os valores desiguais dados ao papel da meditação no dia a dia dos professores, embora esta prática esteja presente na rotina da maioria deles. Ao entender que o objetivo final do yoga é o estado de *samadhi*, a presença da meditação no *sadhana* dos profissionais de yoga parece algo imprescindível.

#### 4.6.5 *A falta de regulamentação da profissão*

*Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com nossos pensamentos. Com nossos pensamentos, fazemos o nosso mundo. Buda*

Durante as entrevistas surgiram narrativas de fatos relacionados direta ou indiretamente a *falta de regulamentação da profissão*. Deva, por exemplo, contou que participou de um projeto na prefeitura de Campinas, durante o qual ela teve a oportunidade de dar aula para profissionais da área da saúde (enfermeiros, agentes de saúde, assistentes sociais, fisioterapeutas e médicos), para que eles pudessem sentir os benefícios do yoga, e assim pudessem recomendá-lo aos seus pacientes. A idéia do projeto era, através de uma parceria com os institutos de yoga de Campinas, inserir a prática do yoga dentro dos postos de saúde. Entretanto, durante o estágio na prefeitura, ela descobriu que a intenção real do projeto era habilitar os próprios profissionais da saúde para dar aula de yoga para a população. Deva contou que essa mudança na proposta inicial pareceu muito injusta, já que segundo sua opinião “a pessoa qualificada para dar aula é o profissional de yoga”.

O yoga ainda é uma profissão sem regulamentação profissional, mas tivemos a oportunidade de ter entre nossos entrevistados alguns professores que participaram do Sindicato do Yoga, atualmente extinto. Tvisha é uma delas e contou que teve “experiências muito fortes” com a abertura do Sindicato. Afirmou que na época ela tinha uma crença que os professores de yoga eram pessoas suaves e dedicadas, e levou um susto muito grande com toda política, se decepcionando com muitas pessoas. Ela não chegou a contar nenhum fato concreto, mas disse que esta experiência com o sindicato a fez crescer muito:

*Era coisa para sentar e pensar: “meu deus, o que estamos fazendo com yoga?” E daí, eu pensei: se o yoga me salvou, agora é minha vez de salvá-lo. Mas ele é tão grande que, por si só, acabou se superando. Ainda tem lá seus percalços, mas ele conseguiu sobreviver há mais de cinco mil anos e perdurar até hoje. E também tem muitas pessoas boas no yoga, embora tenham pessoas que queriam tomar posse dele e diziam “o yoga é meu” (...), é muito triste isso sabe, é muito triste isso.*

Prasheeta narrou que dentro da senda do yoga encontrou pessoas de todos os tipos e alerta que não é porque as pessoas trabalhem com yoga, e sigam os ensinamentos de Yogananda, Jesus Cristo ou de qualquer outro grande mestre que todos sejam tão abertos,

bondosos e cheios de compaixão como poderíamos supor. Dayaram também se envolveu com o sindicato e destacou as brigas que este teve com a Educação Física. Contou que se entristeceu ao perceber a desunião dentro do próprio yoga entre os diversos professores e escolas, que por muitas vezes se esqueciam da ética, dos *yamas e nyamas*. Ele expôs que fez o cadastro no Conselho Regional de Educação Física (CREF) porque se pelo menos acontecer algum acidente durante a aula com o aluno, ele teria a quem recorrer.

Alguns dos entrevistados entendem que a tentativa de atrelamento do yoga à área de Educação Física é consequência da própria atuação profissional, muito focada na prática de *asanas*. O problema aqui não seria necessariamente os *asanas*, e sim a ênfase na prática das posturas em detrimento do ensino dos outros elementos e princípios filosóficos. Segundo Dayaram, o yoga deveria ser levado com mais seriedade:

*Eu não sei se na Educação Física, na Filosofia, mas eu acho que ele deveria pelo menos ter uma formação com uma carga horária delimitada e um grupo de assunto obrigatório. O problema é que o professor de yoga nem existe na verdade. Não existe a profissão professor de yoga.*

Além disso, ele acredita que o fato do yoga não estar atrelado a nenhuma faculdade e a nenhuma área complica a tentativa de regulamentação. Dayaram expôs sua decepção com o sindicato, afirmando que este se limitava a organizar um encontro de yoga anual, o “Dia do Yoga”. Narrou que questionou o verdadeiro sentido da existência de um sindicato de yoga, que para ele seria o estabelecimento de um piso salarial, estabelecimento de direitos profissionais, entre outros fatores que contribuíssem para a regulamentação da profissão. Segundo seu discurso, ele acabou sendo discriminado por levantar estas questões:

*Eu percebi que estava eu, o empregado, no meio deles, os patrões, (...) e eles pensavam muito diferente.*

Interessante notar que embora a má remuneração da categoria seja destacada em todos os discursos, a falta de regulamentação profissional não foi um tema muito abordado. O que aparece muitas vezes nas narrativas é uma preocupação com o futuro do yoga. Os profissionais parecem distinguir dois momentos na trajetória do yoga no Brasil: o primeiro no qual o yoga surge “quase como uma religião”, ligado ao movimento hippie e práticas

espiritualistas dos anos 1970; e o segundo momento no qual ocorre um empobrecimento do yoga pela simples identificação deste como uma “ginástica”, uma atividade física apartada dos princípios filosóficos. Qual o momento da trajetória do yoga que vivemos hoje?

Talvez vivamos o momento propício para juntos repensarmos o que esperamos do yoga e qual o papel que gostaríamos que ele assumisse na nossa sociedade. Quem sabe chegou o tempo dos profissionais se unirem para juntos refletirem sobre o currículo dos cursos de formação, sobre a função do professor de yoga e sobre a necessidade ou não da regulamentação profissional. Período ainda de meditar sobre em quais critérios devemos nos apoiar para formar um profissional competente e comprometido com a filosofia do yoga, e talvez promover debates, encontros ou seminários para discussão deste tema.

A formação é só um dos passos nesta trajetória, mas talvez seja aquele que possa oferecer uma melhor perspectiva para esta classe profissional. Tvisha, como professora de cursos de formação, acha importante o entendimento do propósito das diferentes técnicas do yoga como asanas e pranayamas, por exemplo, mas enfatiza a relevância da aplicação do yoga no dia a dia:

*Tem que ter prática, muita prática. Prática diária, não só no corpo e na respiração, mas na conduta. Tem que pensar o que fala, o que faz, como conduzir as suas ações, tudo dentro da luz do yoga. Porque senão você faz de conta que dá aula de yoga e eu faço de conta que aprendi. Você tem que viver yoga e ensinar o que viveu para o outro. E é lógico que o yoga é uma coisa que não acaba mais, é sem fim, é infinita. Então a gente, como professor, começa, e os outros terminam. Estamos sempre começando!*

#### 4.6.6 *Espiritualidade*

*A ciência sem religião é manca. A religião sem a ciência é cega. Albert Einstein*

Antes de refletirmos sobre a relação entre yoga e espiritualidade na trajetória dos profissionais entrevistados, penso ser relevante compartilhar uma situação que vivenciei durante a elaboração deste estudo. Eu não percebo um conflito real entre ciência e espiritualidade. O conflito está nos homens. Muitos cientistas<sup>182</sup> já abordaram os termos espiritualidade e religião e afirmam que não há contradições entre estas duas esferas. De qualquer forma, parece que ainda existe preconceito em relação à espiritualidade no universo acadêmico. Tanto é verdade que o simples fato de mencionar que estávamos escrevendo uma tese sobre yoga na UNICAMP, muitas vezes causou espanto nas pessoas.

Espiritualidade é um tema amplo e pode ser entendido de diversas maneiras, e mesmo a religião pode ser vista apenas como um dogma, ou ainda como um instrumento que nos ajude a encontrar um estado de verdadeira harmonia. A reflexão deste elemento da trajetória foi deixada por último, pois parece que a busca da espiritualidade é a força propulsora do profissional no caminho do yoga. Dos doze professores entrevistados, todos alegaram não ter nenhuma religião, embora tenham sido criados no catolicismo: religião de suas famílias. Para eles, a religião na maioria das vezes apresenta-se apenas como uma instituição e, como tal, é cheia de contradições e quase nunca consegue cumprir aquilo que propõe, sendo válida apenas para manter os textos sagrados.

Alguns dos entrevistados, que estudaram em colégios católicos, chegaram a pensar em seguir uma vida monástica, mas acabaram se decepcionando com o catolicismo e com a imagem de Deus construída pela igreja: “um velho barbudo sentado numa cadeira apontando o dedo para os erros dos homens”. Dayaram relatou que pensou em ser padre e até se aproximou do seminário e da teosofia, mas viu coisas na igreja que não lhe agradaram e hoje não acredita que a religião nos leve à espiritualidade, pelo contrário, ele acha que pode até nos afastar. Prasheeta pensou em ser freira, e expôs que se tivesse

---

<sup>182</sup> Alguns destes cientistas: Einstein, F. Capra, A. Goswami, R. Sheldrake, K. Wilber, B. Brennam, entre outros.

conhecido a SRF<sup>183</sup> quando era mais menina, talvez tivesse se enveredado mesmo pelo caminho monástico.

A decepção com o catolicismo e a busca interna pela espiritualidade conduziu nossos entrevistados ao estudo de outras religiões como: espiritismo, budismo e hinduísmo, e também de outras formas de conhecimento ligados a espiritualidade, como por exemplo, o giro *sufi*<sup>184</sup>. O contato com diferentes abordagens espirituais parece tê-los conduzido à percepção de que, embora todos os caminhos tenham o potencial de nos conduzir ao mesmo fim, os princípios do budismo e do hinduísmo os aproximavam mais da idéia que tinham de Deus. Afirmaram ter uma simpatia especial por divindades hindus como Krishna, Ganesha, Shiva e Hanuman, personagens que fazem parte da história do yoga.

Priti se considera “ecclética” em termos espirituais, e apesar de ter um “coração muito quente pelo hinduísmo”, afirma que percebe a figura de Cristo como o próprio Deus e, portanto, poderia se auto-definir como seguidora dos princípios de Cristo, embora não siga nenhuma religião cristã. A verdadeira religião independe das instituições e segundo Etash, não importa se temos uma crença ou se acreditamos em Deus ou não, pois para ele o importante são nossos atos, e o que define a espiritualidade é o que está por trás destas ações.

Os doze discursos demonstram que os professores encontraram na filosofia do yoga e no vedanta as respostas para uma busca interna: a possibilidade de ver Deus em tudo e em todos. Além disso, segundo alguns dos professores o yoga tem o poder de reviver a tradição religiosa de cada um. Priti citou Sivananda que diz que se você é um mal maometano o yoga vai te ajudar a se tornar um melhor maometano, se for um mal judeu o yoga vai te ajudar a se tornar um melhor judeu, e assim por diante em relação a todas as religiões. Segundo sua experiência, esta afirmação de Sivananda é incontestável, pois apesar de ter

---

<sup>183</sup> SRF, como vimos no capítulo I, refere-se à Self Realization Fellowship. É uma instituição criada por Paramahansa Yogananda para disseminar mundialmente os seus ensinamentos sobre Kriya Yoga, através de lições estudadas nos lares. A sede internacional da SRF fica em Los Angeles- CA/USA.

<sup>184</sup> É uma técnica de meditação em movimento.

uma “religiosidade anterior”, Priti sentiu que através do yoga passou a “incorporar os ensinamentos religiosos no corpo”:

*Era como se aquele ensinamento fosse traduzido no meu corpo. Então, quando no relaxamento pediam para eu me entregar: eu entregava. Sem medo. O chão estava me segurando. E se eu confio em Deus, então Deus vai cuidar de mim e eu vou largar. Às vezes eu achava até que eu estava ficando louca, porque eu pensava: Meu Deus, **eu estou aprendendo as coisas do espírito no meu corpo!***

Segundo ela, por meio do yoga seu cristianismo passou a ter mais sentido:

*A minha religião estava poluída e maculada pela igreja. Agora ela está livre e purificada pelo yoga! Então, a minha sensação é de que tudo que eu aprendia com o yoga clareava o que eu tivesse teoricamente aprendido na escola dominical. E até a própria leitura da bíblia mesmo Antes eu tinha um jeito muito fechado de ler, que vinha de uma interpretação que tinham me ensinado quando eu era criança. Não tinha a coisa da flexibilidade do yoga.*

Anamitra, antes de ter contato com o yoga, afirmou que percebia Deus fora de si. Criada dentro de uma família muito católica, ela contou que orava muito e que sua busca por Deus sempre foi muito forte. Com o yoga passou a percebê-Lo dentro de si, e compreendeu que já entrava em estado meditativo durante suas orações, mas não sabia direito o que era aquilo, só que lhe fazia bem:

*Às vezes eu até usava essa fala: “Deus está mais próximo de mim do que a minha própria respiração”. Eu usava essa frase, mas era inconsciente (...). Acho que algumas coisas a gente vai fazendo inconscientemente guiado pela alma e a alma sempre nos leva pra onde deveríamos estar. De alguma forma ela busca um caminho para que cheguemos lá.*

Assim, apesar destes profissionais assumirem não possuir nenhuma religião, as narrativas demonstram a presença da espiritualidade através do respeito e do sentimento de devoção, aspecto marcante da personalidade destes profissionais. Alguns deles confessaram que gostam de entrar em igrejas e permanecer em silêncio no local por algum tempo:

*Eu adoro me curvar em todos os templos de todas as religiões (...) se eu coleciono alguma coisa é entrar em uma igreja qualquer e de qualquer tipo (...) num templo budista, num templo jainista e baixar a cabeça: é uma delícia. O bom cachorro não se confunde: senti o cheirinho de Deus. Não importa que roupa ele use! (Elok)*

Esse sentimento de devoção multi-direcional é algo presente em todos os discursos, e sugere que a escolha do yoga como caminho é influenciada pelo fato deste apresentar princípios filosóficos capazes de reunir as diversas religiões, e aproximar-nos da nossa essência que é Deus. Essa busca espiritual interna do professores somada à abertura do yoga para diferentes ideais religiosos se apresenta como terreno fértil para o desenvolvimento do yoga como profissão.

Segundo as narrativas, espiritualidade, Deus e yoga parecem ser a mesma coisa. Anamitra afirma que é impossível nos conectarmos com nossa essência e não reconhecemos Deus nesta. Na verdade, o sentido de yoga aparece de duas formas: como caminho e como destino. Como caminho, surge como um conjunto de técnicas que resgatam a espiritualidade: um convite para um olhar interno. Elok define yoga como a “tecnologia para ver a espiritualidade”. Para ele, yoga é a “essência psicossomática do budismo, do jainismo, do Samkya, do hinduísmo”. É ainda, a interação consciente da mente, da respiração e do corpo, e a percepção de que somos algo além do corpo físico. Segundo os discursos, yoga é o caminho para o “discernimento que liberta”.

Este discernimento coloca o professor numa posição de submissão a algo que é maior que ele. A profissão do yoga aparece como a oportunidade de vivenciar ética, amor, paz e devoção no ambiente de trabalho, onde o profissional percebe a todos como seres de luz e se coloca numa atitude de servi-los. Durante as aulas, os professores se vêem como um “instrumento de conexão com Deus”. Segundo Savitri, o yoga é uma ferramenta tanto para a “elevação do espírito” do professor quanto do aluno. Dayaram brincou afirmando que o yogi é um ser pretensioso, pois pretende se diluir nesse universo.

Anamitra entende que o papel do professor é ajudar seus alunos sentirem Deus. Segundo ela, a espiritualidade está na fala e na postura do professor durante a aula e no ganho de consciência do corpo. Ela vê a respiração como a ponte de conexão com o ser divino que somos, com a fonte de energia infinita. Dayaram entende o professor de yoga

como um “companheiro nessa estrada do yoga”, alguém que já caminhou um pouco mais nessa trilha.

Aparece nos discursos a idéia da profissão do yoga como uma dádiva divina. Etash, por exemplo, afirmou que tem a impressão de que foi o yoga que o escolheu, e não ele que escolheu o yoga como profissão. Contou que se sente privilegiado de ter a oportunidade de se expressar através do yoga, e agradece todas as manhãs por isso. Expôs ainda que sente que o yoga já estava dentro dele desde jovem e que hoje, vinte e poucos anos depois que começou a dar aula, não se sente nem um pouco chateado ou desapontado, pelo contrário, está extremamente feliz e satisfeito e executa esse trabalho com o coração. Segundo ele, ser professor de yoga é um presente de Deus que serve tanto pra nós mesmos como para os outros.

Com a intenção de explorar um pouco mais a relação entre yoga e espiritualidade e, lembrando que o yoga tradicional é um sistema de transmissão de conhecimento discipular, os professores foram questionados sobre a existência ou não de um guru na sua trajetória. Savitri declarou-se discípula de Sathya Sai Baba, e inclusive contou que presenciou a materialização do *vibhuti*, as cinzas simbólicas. Prasheeta foi iniciada em *Krya Yoga* por monges da SRF e, portanto, considera-se devota de Yogananda. Alusões a este guru aparecem em muitos momentos da narrativa de sua jornada.

Outros dois entrevistados, também alunos da SRF, não nomearam Yogananda como guru pessoal. Eles, juntamente com os demais, afirmaram não possuir um único guru. Elok, por exemplo, contou que essa idéia de um guru chegou até ele através do livro de Yogananda<sup>185</sup>, mas acredita que qualquer pessoa que te ensine alguma coisa é um guru: uma criança, um aluno, um amigo e um cachorro. Segundo Etash, a palavra guru significa aquele que dissipa as trevas, a ignorância, e refere-se a todos aqueles através dos quais podemos absorver algum ensinamento, sendo nosso maior desafio permanecermos

---

<sup>185</sup> YOGANANDA, P. *Autobiography of a yogi*. Reprint of the Philosophical Library 1946 First Edition, New York: Crystal Clarity Publishers, 2005.

despertos para perceber quando estes seres aparecem na nossa vida. Deva contou que aprendeu coisas maravilhosas com pessoas muito simples, como um pescador:

*Ele me ensinou cada lição que se ele se vestisse de laranja e saísse pelo mundo falando todos poderiam achar que ele era um Swami de verdade.*

Elok narrou que teve contato com um professor pelo qual sentiu uma enorme admiração e devoção. Segundo ele, este sentimento vinha das coisas que o mestre falava, e também da presença dele, da aura ou de algo que ele não sabe explicar o que era. Contou que chegou a procurar o professor para dizer como se sentia e o mestre disse a ele que um guru assemelha-se a um aparelho de televisão, no qual o programa não pertence a ele: ele é apenas um canal através do qual o ensinamento é transmitido.

Os professores afirmaram que ao longo do caminho tiveram a oportunidade de encontrar muitos mestres que contribuíram para sua formação profissional e crescimento espiritual, mas que nenhum destes contatos se caracteriza exatamente por uma relação entre mestre e discípulo. Algumas narrativas sugerem que é difícil encontrar um verdadeiro mestre que dedique sua vida exclusivamente ao ensinamento do yoga aqui no Brasil, que o que temos hoje em dia são, na verdade, bons professores.

Etash propõe que mais importante que ter um guru, é desenvolver uma metodologia para acordar nosso guru interno, e como professor de yoga ajudar os alunos a despertarem seus gurus também:

*Fazer com que as pessoas acreditem mais nelas mesmas, aumentando a autoconfiança e a autoestima, através da prática do yoga e da meditação (...). Quando as pessoas sentem-se responsáveis por elas, começam a colocar menos culpa nas coisas e começam a perceber que elas são os protagonistas da história. Isso aumenta a responsabilidade em todos os aspectos.*

Apesar dessa relação de todos os entrevistados com a dimensão espiritual do yoga, alguns deles confessaram que têm dificuldade de abordar este tema durante a prática e por isso sentem-se mal, como se estivessem “assassinando o yoga”: usando “algo grandioso e com um enorme potencial para tirar dor nas costas”. A questão que reaparece aqui é: há

necessidade ou não de abordarmos os princípios filosóficos do yoga durante a prática de maneira sistematizada para que uma assimilação destes ensinamentos aconteça? Qual o tempo que a prática meditativa deve ocupar durante a aula de *hatha* já que a meditação é a maior ferramenta que temos para proporcionar este contato com o sagrado em nós? As respostas para estas questões não serão respondidas neste estudo. São sementes lançadas ao vento esperando um novo terreno onde possam se desenvolver.

## 5 - REFLEXÕES, PALAVRAS E IMAGENS

*Sei que o meu trabalho é uma gota no oceano, mas sem ele, o oceano seria menor. Madre Teresa*

Todas as reflexões feitas até agora indicam que o contato com yoga transforma completamente a vida do professor. Muitas mudanças foram apontadas ao longo do texto, mas gostaríamos de sintetizá-las aqui antes de finalizarmos este capítulo. A repercussão dos princípios filosóficos do yoga pode ser observada nas narrativas das trajetórias destes profissionais em relação à modificação de atitude sobre si mesmos, sobre os outros e sobre a própria vida. Os efeitos deste contato destacados pelos próprios entrevistados foram:

- Em relação a si mesmo: melhorou a consciência e percepção do próprio corpo; modificou aspectos da personalidade que causavam dor e proporcionou auto-aceitação; diminuiu o barulho mental e trouxe maior controle da mente; aumentou a disposição física e diminuiu o cansaço; melhorou a postura e a saúde; aumentou a autoconfiança; modificou e melhorou a qualidade da alimentação; e fortaleceu a relação com a espiritualidade e com Deus.
- Em relação ao outro: melhorou a consciência e percepção do outro; aumentou o desejo de cuidar e ajudar as pessoas; melhorou as relações familiares e profissionais; desenvolveu paciência, tolerância e aceitação das diferenças.
- Em relação à vida: ampliou a visão sobre o mundo de forma geral e a importância do trabalho especificamente; trouxe mais consciência, aceitação, perspicácia e sabedoria para superar os obstáculos do dia a dia.

Elok relatou que era uma criança muito tímida, que não falava com ninguém, e tinha fama de ser o “esquisito na família”. Seis meses depois que começou a fazer yoga se tornou outra pessoa: passou a falar e interagir. Tvisha acredita que o yoga foi o responsável por trazer alegria e entusiasmo à sua vida. Segundo Deva o yoga:

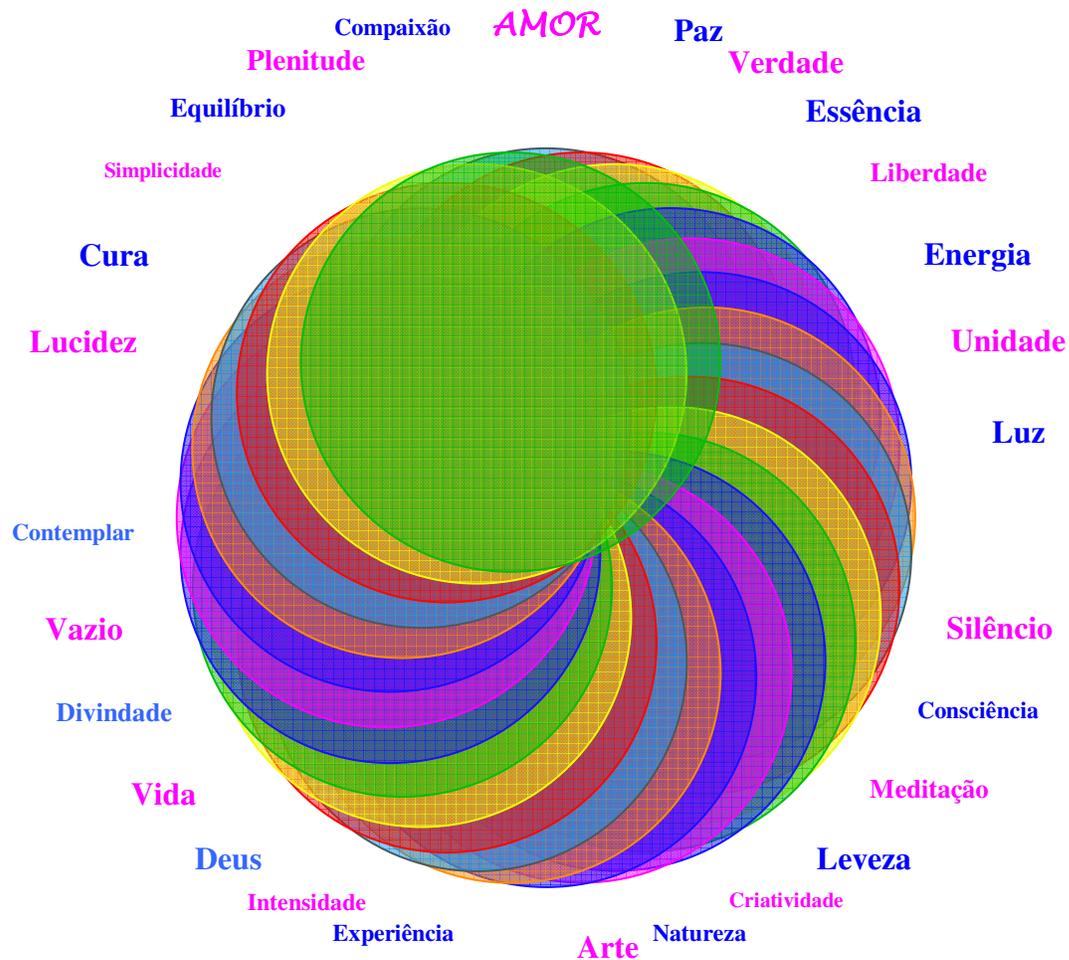
*Mudou tudo, mudou tudo mesmo, mudou o jeito que eu era: me tornei uma pessoa mais paciente, mais tranqüila, (...) mais tolerante em relação a tudo, em relação às pessoas. Aprendi respeitar as pessoas como elas são, a respeitar eu mesma. Acho que o principal sou eu mesma, aquela coisa de aceitar o que não posso mudar. A atitude é o que muda.*

A análise do conjunto de discursos indicou que ocorreu uma mudança de paradigma desencadeada pela prática dos princípios do yoga. O yoga trouxe, através da prática dos *asanas*, o foco da vida para o momento presente e proporcionou o desenvolvimento da consciência. O controle da respiração, através dos *pranayamas*, possibilitou maior controle das emoções e a experiência dos diversos acontecimentos como algo transitório e impermanente. A prática de *pratyahara* auxiliou no controle dos sentidos e causou alterações alimentares e na saúde. A concentração chamada de *dharana* direcionou o olhar para dentro e com isso permitiu experiência de *dhyana*, a meditação e a possibilidade de perceber Deus em si e no outro, trazendo plenitude, paz e felicidade.

Os discursos indicam também a presença dos *yamas* e *nyamas* na trajetória dos nossos entrevistados. Não vamos destacar todos os princípios éticos do yoga novamente, mas podemos perceber *Ahimsa* nas atitudes de maior tolerância no dia a dia, na escolha por uma conduta não-violenta no trânsito e na opção por uma dieta vegetariana. Visualizamos *Satya* na coerência entre ação, pensamento e palavra, e na atitude do profissional no seu dia a dia tanto no ambiente de trabalho como familiar. Siegel (2010, p.10) situa o yoga como uma forma de capital cultural ou simbólica:

(...) na produção de valores, símbolos sagrados, realizações internas, ensinamentos e técnicas de aperfeiçoamento do físico, emocional, intelectual e espiritual. O capital cultural dentro do campo do yoga seria o conhecimento do yoga e a legitimidade do status do instrutor yogue.

A vivência do yoga representa um passo dado em direção a si mesmo, ao sagrado, a Deus. O quadro abaixo representa o universo simbólico do yoga delineado pelos profissionais:



**Quadro 6: Definição do yoga em palavras e imagens segundo os 12 professores entrevistados.**

Segundo os discursos, são muitas as palavras e imagens que definem yoga, mas a palavra *amor* e as imagens relacionadas à *natureza* mereceram maior destaque nas narrativas. Para os professores, o yoga representa a “relação amorosa” consigo mesmo, com os outros e com a *natureza*, sustentada pela *liberdade* de ser quem somos. Segundo os discursos, yoga é o caminho da *consciência* e *contemplação* da própria *essência*, uma trilha apoiada nos princípios da *simplicidade* e do *equilíbrio*, e permeada por: *leveza* e *intensidade*, *lucidez* e *criatividade*, *arte* e *divindades*, *energia* e *luz*. Yoga é *vida*: uma

senda que procura nos conduzir através da *meditação*: a *compaixão*, a *cura*, a *verdade*, a *paz*, a *plenitude*, *ao silêncio e ao vazio* que tudo engloba. É o reconhecimento da *unidade*, o encontro com *Deus*.

## *CONSIDERAÇÕES FINAIS*

*Religião é, realmente, nada mais do que a união de  
nossa individualidade com a universalidade.*

**Paramahansa Yogananda**

O tempo se esgotou e chegou o momento de finalizar a escrita deste texto, embora nem todas as perguntas que surgiram ao longo deste caminho tenham sido respondidas. Ao chegar ao fim desta caminhada, tenho consciência do valor das leituras, da viagem, das vivências, das entrevistas e das reflexões para a compreensão do universo do yoga, mas percebo também que este foi apenas o primeiro passo na minha jornada de estudo sobre este assunto complexo e apaixonante. Quero aproveitar este último momento na companhia do leitor não para concluir e sim para apresentar mais algumas inquietações.

Partindo do conhecimento das limitações existentes para o entendimento de uma filosofia que, em essência, é prática, procuramos promover a compreensão do nosso tema privilegiando o ponto de vista de quem vive yoga. O texto elaborado abrangeu a narrativa do mergulho da pesquisadora e dos profissionais de yoga de Campinas no universo simbólico do yoga. Tal como foi apresentada, a minha imersão no yoga envolveu a vivência de uma filosofia proveniente de uma cultura distinta, com vocabulário próprio e conceitos que só poderiam ser entendidos através da experiência.

Para mergulhar nesse universo em tempo integral fui até a Índia e me submeti às técnicas de controle e purificação do corpo, dos pensamentos e das emoções. Criei espaço para vivenciar o silêncio através de longas práticas meditativas. Essas experiências permitiram a construção de um novo olhar sobre mim mesma, sobre os outros e sobre toda criação. Aumentou também minha compreensão sobre yoga e me aproximou da trajetória dos profissionais entrevistados, permitindo que o olhar direcionado para estas narrativas fosse amparado por tal vivência. Retomarei a importância desta imersão pessoal no yoga na Índia oportunamente, e agora destacaremos algumas considerações sobre a análise das narrativas.

A observação das diversas trajetórias indicou que o envolvimento com o yoga acarretou rupturas nas diversas dimensões da vida destes professores: no âmbito profissional, pessoal, familiar, e sociocultural. Pudemos observar que do ponto de vista profissional esse rompimento não ofereceu garantias de ordem material ou estrutural. A análise dos discursos destes professores demonstrou a falta de amparo legal para o desempenho desta profissão e a impossibilidade econômica de manutenção da própria vida apenas com os recursos provenientes da aula de yoga. Entretanto, isso não parece significar que estes “obstáculos” impeçam o profissional de se dedicar ao yoga e manter-se nesse caminho, pelo contrário, demonstram que o alicerce que sustenta esta escolha está além do retorno financeiro ou da estabilidade profissional. O que leva alguém então a querer se tornar professor de yoga?

As narrativas sinalizam o “amor ao yoga” e o “estado de encantamento por este caminho” como os propulsores para esta escolha profissional. Indicam ainda o desejo de compartilhar este caminho e despertar este amor e este estado de encantamento nos outros seres. A base sobre a qual se apóia o yoga parece ser sustentada pela vivência espiritual do ser e a vontade de transcender a vida profana e encontrar-se com o sagrado. A própria palavra encantamento nos remete a um estado distinto daquele vivido no mundo ordinário. Os discursos sugerem que a vivência pessoal e profissional do yoga proporciona inúmeros benefícios, benefícios estes que já foram elencados ao longo do texto e, nestas considerações finais, quero apenas destacar o yoga como facilitador para a vivência da espiritualidade.

As trajetórias dos professores apresentam pontos de aproximação e de distanciamento, mas a procura pelo sagrado aparece como o ponto comum, influenciando a escolha por este caminho. A análise dos discursos permite sugerir que a profissão de professor de yoga poderia ser entendida tanto como um “*sacrifício*” quanto como um *sacro ofício*. O emprego da palavra *sacrifício* é metafórico e refere-se à submissão do professor a disciplina do yoga e a impossibilidade observada nas narrativas dele se sustentar apenas com a renda proveniente desta profissão. Segundo Chevalier (2007, p.794), sacrifício pode ser entendido como um símbolo da renúncia aos vínculos terrestres por amor ao espírito ou

a divindade. *Sacro* é sinônimo de sagrado e, portanto, o termo *sacro ofício* significa trabalho sagrado, aquela profissão que te conecta a Deus.

Sagrado é uma palavra de difícil definição, pois se refere à experiência do *numinoso*<sup>186</sup>, sendo mais fácil entendê-la em oposição à palavra *profano*. Segundo Eliade (2008), o profano é o caos, o relativismo, a mudança constante e, portanto, irreal; enquanto que o sagrado é o cosmos, a constância, e, portanto, a única realidade. Os professores de yoga parecem perseguir formas de permanecer o mais próximo possível de uma vivência sagrada, e esta opção profissional pretende garantir que eles não se afastem deste caminho. Eliade (*ibidem*) sugere a existência de um espaço e um tempo sagrado. O espaço sagrado seria portador do cosmos e seria na constituição deste espaço que o ser se separaria do mundo caótico. Por exemplo, a construção de um templo seria a repetição do ato da Criação, da transformação do caos em cosmos. O tempo sagrado seria o tempo reversível, não homogêneo e descontínuo no qual seria possível a reintegração do ser pelo regresso ao tempo primordial, à Eternidade, por exemplo, através da participação em rituais e festas.

Este autor sugere que o desejo de viver no espaço e tempo sagrado é uma “nostalgia de uma situação paradisíaca” e, embora pareça uma recusa à vida e ao mundo, representa exatamente o contrário. Para ele, este desejo configura um compromisso assumido pelo ser de colaborar no ato de criação do Cosmos e do seu próprio mundo, além de assegurar a vida das plantas, dos animais, etc. Poderia ser entendido como a adoção de uma “responsabilidade cósmica”, diferente daquelas de ordem moral, social ou histórica. Segundo Eliade (*ibidem*), a busca espiritual do homem é movida pela necessidade de viver o espaço e tempo sagrado, somada à nostalgia do Ser. Desta forma, poderíamos pensar na escolha do yoga como uma forma de satisfazer estas necessidades ontológicas, pois a observação da trajetória dos entrevistados permitiu perceber que durante essa busca espiritual eles encontraram o yoga.

As narrativas sugerem que o encontro com yoga trouxe respostas e suporte para tendências internas e reforçou a desidentificação do ser apenas com a parte material da

---

<sup>186</sup> Do latim *numem* que significa Deus.

existência. A ampliação do olhar para si acabou modificando a percepção do mundo, aproximando-os de novos conceitos e necessidades. Ocasionalmente ocorreu uma mudança de paradigma que, por sua vez despertou o interesse destes entrevistados por um aprofundamento nos estudos filosóficos. Do mergulho no universo do yoga surgiu a intenção de oferecer aos outros a chance de trilhar pelo mesmo caminho. Assim, podemos considerar a aula de *hatha* como uma oportunidade de vivenciar este espaço e tempo sagrado.

Segundo a observação das trajetórias, para adotar a aula de *hatha* e suas ramificações como um caminho para vivência do sagrado, talvez precisemos repensar a maneira como as aulas são desenvolvidas. Minha suspeita inicial de que a indevida identificação do yoga (uma escola filosófica) como *hatha* (um de seus ramos) fosse responsável pela redução do mesmo à idéia de atividade física foi descartada após as análises. Acredito que essa identificação inapropriada possa ocorrer pela maior valorização da prática de *asanas* em detrimento dos outros elementos do *Ashtanga Yoga* de Patanjali.

Temos ciência de que as exigências durante a prática dos *asanas* não se limitam à dimensão física, pois requerem da mente um estado de concentração, de “concentração” e de atenção na ação para o desenvolvimento da consciência. A busca pelo estado de imobilidade e estabilidade durante a execução dos *asanas* acompanha um esforço pessoal de manter a mente no corpo, encarnada, e com isso favorecer a criação de espaços entre a percepção e a reação. Depois de incorporado, espera-se que o aluno transfira o conhecimento apreendido, durante esta prática, para as vivências diárias e consiga evitar as reações, transformando-as em ações refletidas ou em “não-ação”.

Estas poucas colocações demonstram a abrangência dos *asanas* e não pretendemos desmerecê-los neste estudo, apenas indicar que a redução do yoga à apenas uma de suas técnicas pode trazer prejuízos. Para garantir o desenvolvimento pleno do yoga, além da conscientização do real sentido da prática dos *asanas* creio que é necessário priorizar o desenvolvimento de todos os elementos *Ashtanga Yoga* de Patanjali de forma equilibrada, garantindo a oportunidade da prática da meditação.

Yoga é maior que a prática de *asanas* e transcende a aula de *hatha*, portanto, parece essencial advertir que as técnicas utilizadas configuram o ritual de preparação do ser para o despertar da consciência de conexão de tudo e todos. As técnicas procuram desfazer a falsa identificação do ser apenas com o corpo material e proporcionar a vivência dessa conexão via meditação: o estado de *samadhi*. Portanto, de acordo com os discursos o yoga pode ser entendido tanto como caminho quanto como um estado. Como caminho apresenta-se como uma marcha em direção a si mesmo e representa uma maneira de viver a vida amparada por princípios técnicos, filosóficos, éticos e espirituais.

Muitas inquietações sobre a situação da profissão do yoga no Brasil surgiram durante a elaboração desse texto. Entendido como uma filosofia de caráter espiritual o yoga, filho da Índia, é uma prática órfã no Ocidente porque não está vinculada a nenhuma área do conhecimento. Embora o Conselho Federal de Educação Física queira tomar posse do yoga por enxergá-lo apenas como atividade física, parece que o yoga como uma prática filosófica espiritual não se adequaria a qualquer conselho profissional. A proposta tradicional de iniciação ao universo do yoga era o aprendizado de mestre para discípulo. Aqueles que ensinavam yoga aprendiam através da convivência e dos ensinamentos transmitidos por um mestre vivo, e hoje a preparação do professor acontece através de cursos livres de formação.

Diante deste panorama, como seria o curso ideal de formação de professor de yoga hoje em dia? Deveria vincular-se à academia, às tradições filosóficas ou à escolas especializadas em yoga? Como garantir que esta prática espiritual mantenha sua integridade no universo científico-acadêmico? Como assegurar que o yoga não se transforme apenas em mercadoria numa sociedade capitalista orientada para o consumo? O que priorizar durante a formação profissional: o estudo dos textos originais do yoga ou a leitura de artigos recém escritos que comprovam os benefícios desta prática? Se o yoga é essencialmente prático, como garantir a assimilação do conhecimento?

Verificamos também que além dos cursos de formação, há uma enorme oferta e procura por cursos de curta duração em tópicos específicos do yoga, no formato de retiro

espiritual. Sem negar a enorme relevância destes momentos para a disseminação do conhecimento ligado ao yoga, gostaria de apresentar algumas provocações: será que as pessoas que buscam estes cursos estão atrás de informação ou buscam na verdade a oportunidade de vivenciar o yoga integralmente? Em um curso de formação de professor o alicerce do ensino deve ser construído na transmissão do conhecimento teórico ou na oportunidade de experienciar os efeitos transformadores do yoga através da prática? Como dosar a importância destas duas formas de apreensão do conhecimento na preparação do professor? Qual a proporção de tempo meditando para cada hora de leitura?

Estas provocações não têm o intuito de desprezar nenhuma das formas de transmissão de conhecimento, somente queremos demonstrar o desafio que temos ao pensar na formação de um profissional que irá trabalhar com uma filosofia que é essencialmente prática e espiritual. Neste sentido, esta pesquisa procurou contribuir trazendo reflexões sobre a adoção do yoga como profissão. Acredito que a observação da situação atual possibilita a identificação de aspectos que podem ser melhorados ou modificados na formação e na atuação do professor de yoga. Permite também um melhor entendimento do yoga através da visualização da dimensão que esta profissão ocupa na vida do professor.

Como apontado anteriormente, o yoga pode ser entendido tanto como *caminho* quanto como um *estado*. As peculiaridades dele como *caminho* foram apontadas e agora nos deteremos na vivência do yoga como *estado*: a identificação do ser com o sagrado. A proposta desta tese foi propor um entendimento do yoga privilegiando o ponto de vista de quem vive yoga, e, para refletir sobre o estado de yoga retomarei algumas vivências que tive na Índia.

Esta viagem significou a aproximação física daquilo que ecoava dentro de mim: da minha própria busca espiritual pela vivência do sagrado. O que eu buscava não estava na Índia geográfica, e sim na Índia simbólica, mítica. Eu vivia uma “tempestade interior” causada pelo distanciamento existente entre meu ego e minha essência, e o chamado da minha alma me conduziu a Índia para re-viver o yoga. Se partirmos da premissa que a essência de todo ser é sagrada, autoconhecimento e *religare* são trilhas que conduzem ao

mesmo fim. Fui à Índia para unir, religar e fazer a conexão com o sagrado em mim e, dentre todas as experiências vividas, quero destacar duas delas que foram potencialmente significativas para atingir o estado de yoga e instrumentalizando o olhar que foi dirigido as trajetórias dos professores de Campinas .

Em primeiro lugar o potencial dos momentos de silêncio: vividos após as práticas de *asanas*, *kryas* ou *pranayamas*; experimentados durante as práticas meditativas; e provenientes da contemplação da natureza. Para alcançar o estado de êxtase viver o silêncio foi essencial. A segunda experiência relevante para vivência do estado de yoga foi a atitude de devoção, e a Índia ocupa um espaço privilegiado para que este sentimento de devoção seja despertado. Não há como explicar racionalmente, mas estar na Índia produz um encantamento que tem o poder de nos transportar para outro tempo e espaço: o tempo e o espaço sagrado apontado por Eliade. Esta atitude de devoção pode manifestar-se de diferentes formas, por exemplo, através do sentimento de gratidão por tudo e por todos: pelo dia, pela comida, pelo banho, pela luz do sol, pelos ensinamentos, pelos mestres, pelos amigos, pela família, pelas oportunidades, e por tudo mais que se apresente no nosso dia. Esse sentimento de gratidão despertado pela devoção tem o potencial de nos conduzir ao estado de yoga e nos manter neste estado de bem-aventurança por longos períodos.

Antes de finalizar esta jornada pelo caminho do yoga, apresentamos uma sátira apoiada na comparação entre a elaboração de uma tese e vivência do yoga. *Yamas* e *nyamas* são as restrições e os deveres de conduta *yogi*, e o processo de escrita de uma tese se apresenta como uma boa oportunidade de conscientização da importância da observância de tal conduta. O primeiro *yama* é *ahimsa*, a prática da *não-violência*, e para segui-lo o pesquisador *yogi* precisa evitar: passar muitas horas na frente do computador numa postura nem sempre muito adequada; pular refeições ou alimentar-se de comida com baixa qualidade nutricional; alegar falta de tempo para fazer exercícios; e afastar-se completamente dos amigos e da família.

O segundo *yama* é *Satya* e o terceiro é *Asteya* e referem-se a *não-mentir* e *não-roubar*. O pesquisador *yogi* tem a oportunidade de observá-los na conduta de não deturpar

ou encobrir a verdade durante a escrita e nem usar palavras de outras pessoas sem dedicar o devido mérito ao autor da idéia. *Brahmacharya* se refere ao *controle da energia sexual* e, parece ser o *yama* mais fácil de exercitar, já que durante a escrita da tese parece não sobrar energia para relacionamentos amorosos, pois toda libido tende a ficar sublimada. *Aparigraha*, entendido como *desapego* ou *não possessividade*, é um princípio que exige empenho do pesquisador *yogi*, pois a tendência é de que ele nunca esteja completamente satisfeito com o andamento da pesquisa, o que acarreta apego ao trabalho mesmo que o tempo, o próprio corpo, a família e os amigos tentem convencê-lo de largá-lo por algumas horas. Nessa situação, a prática do desapego é essencial para existência de uma vida além da tese.

*Saucha* é o primeiro *nyama* e refere-se ao princípio da *limpeza* interna e externa. Se não observado, pode ficar comprometido já que a casa do pesquisador tende a ficar esquecida quando a escrita da tese está fluindo, assim como seu corpo. A prática de *santosha* é um desafio para o *yogi* pesquisador, pois se refere à observância do estado de *contentamento* mesmo quando a escrita não flui, quando seu artigo não é aceito, quando falta energia elétrica e o trabalho de uma tarde toda é perdido.

*Tapas* é o princípio da *disciplina*. Acredito que oportunidade maior que a elaboração de uma tese para praticar *tapas* o pesquisador *yogi* não encontrará, e provavelmente ele sentirá falta da época em que seu maior desafio era acordar todos os dias às cinco horas da manhã para meditar. A prática de *Svadhya*, entendido como *auto-estudo* e *estudo dos textos sagrados*, parece ser um dos *nyamas* privilegiados por quem está escrevendo tese. Muitas leituras, o exercício da escrita, as reflexões e a característica solitária desta tarefa solidão se apresentam como uma oportunidade de autoconhecimento e de conhecimento dos próprios limites. No caso desta tese específica, representa também a oportunidade de estudar alguns textos sagrados. Por último, o pesquisador *yogi* tem o desafio de exercitar *Isvara Pranidhana*, que significa entregar os frutos do trabalho à vontade de Deus. Depois desta comparação, ninguém poderia negar a possibilidade de um curso de pós-graduação tornar-se um laboratório experimental para a prática de yoga.

Sátiras à parte, termino esta jornada compartilhando algumas impressões que me aproximam da posição de discípulo do yoga. A primeira refere-se a eu ter me aproximado de tal papel durante a escrita deste texto, já que o discípulo é o responsável pela revitalização de uma tradição para evitar que esta desapareça. Neste caso, da tradição do yoga. E, a outra impressão que me remete à esta posição apóia-se na compreensão enfim, daquele primeiro *sutra* dos *Yoga Sutras* de Patanjali, citado na introdução desta tese. Patanjali, por meio daquele aforismo, parece sugerir que o conhecimento sobre yoga se renova continuamente, pois tal entendimento depende da experiência direta do discípulo nesta senda. Portanto, o discípulo está sempre começando. Desse modo, finalizo este estudo da mesma maneira que o comecei: “*Atha Yoga Nusasanam*” que em outras palavras significa que “Agora começa o yoga”. Om.

## ***REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS***

ARIEIRA, G. **Prama**: revista de vedanta, n.01, janeiro de 1984.

BABA, B. **Yogasutra of Patanjali – with the commentary of Vyasa**. Delhi: Motilal Banarsidas Publishers, 2005.

BONDIA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. Tradução: João Wanderley Geraldi. **Leituras SME: Textos-subsídios ao trabalho pedagógico das unidades da Rede Municipal de Educação de Campinas/FUMEC**. Campinas, n. 19, jan/fev/mar/abr 2002.

BRENNAN, B. A. **Mãos de luz. Um guia para a cura através do Campo de Energia Humana**. São Paulo: Pensamento, 1987.

BURTON, C. R. Re-thinking stroke rehabilitation: the Corbin and Strauss chronic illness trajectory framework. **Journal of Advanced Nursing**, Inglaterra, v. 32, n.3, p.595-602, set. 2000.

CAMPBELL, J. **O Poder do Mito com Bill Moyers**. Org. Betty Sue Flowers; Tradução: Carlos F. Moisés. São Paulo: Palas Athenas, 1990.

CAMPELO, A. A. A. **Jesus, o cristo yogue – a yoga oculta no cristianismo original**. São Paulo: All Print, 2008.

\_\_\_\_\_. **O cristianismo original e a unidade das cinco religiões**. 2a. ed São Paulo: All Print, 2010.

CARRIÈRE, J. C. **Índia: um olhar amoroso**. Tradução: Claudia Fares. Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.

CASTILHO, M.C. in **Estudos sobre o yoga**. Rojo, M. (org.). São Paulo: Phorte, 2006.

CAVALARI, T. A. **Consciência Corporal na Escola**. Campinas: Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 2005.

CHANDIRAMANI, K., VERMA, S.K., DHAR, P.L. **Psychological effects of Vipassana on Tihar jail inmates**. 2a. ed. Maharastra: Vipassana Research Institute, 1998.

CHEVALIER, J. GHEERBRANT, A. **Dicionário de símbolos – mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números**. 21ª Ed. Tradução: Vera da Costa e Silva. Rio de Janeiro: José Olympio, 2007.

COOLEY, M. E. Analysis and evaluation of the trajectory theory of chronic illness management. **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**, Nova Yorque, v.13, n.2, p.75-95; discussão: p. 97-103, p.105-109, 1999.

CORBIN, J. M.; STRAUSS, A. A nursing model for chronic illness management based upon the trajectory framework. **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**, Nova Yorque, v.5, n.3, p.155-174, 1991.

CORBIN, J. M. The Corbin and Strauss chronic illness trajectory model: an update. **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**. Nova Yorque, v.12, n.1, p.33-41, 1998.

DENZIN, N.K.; LINCOLN, YS; e colaboradores. **O planejamento da pesquisa qualitativa – teorias e abordagens**. 2ed. Tradução: Sandra Regina Netz. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DETHLEFSEN, T. & DAHLKE, R. **A Doença como Caminho. Uma Visão Nova da Cura como Ponto de Mutação em que um Mal se Deixa Transformar em Bem**. Tradução: Zilda Hutchinson Schild. São Paulo: Cultrix, 1983.

DORSETT, D.S. The trajectory of cancer recovery. **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**, Nova Yorque, v.5, n. 3, p.175-184, 1991.

DORTIER, J. F. **Uma história das ciências humanas**. Rio de Janeiro: Texto & Grafia, 2009.

ELIADE, M. **O Sagrado e o Profano – A essência das religiões**. Tradução: Rogério Fernandes, 2ª Ed., São Paulo: Martins Fontes, 2008.

FERREIRA, A. B. H. **Dicionário Aurélio básico da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira, 1988.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga- História, Literatura, Filosofia e Prática.** Tradução: Marcelo Brandão Cipolla; 11ª. Ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

FLEISSCHMAN, P.R. **Vipassana Meditation: healing the healer. The experience of Impermanence.** 2a. ed. Mumbai: Minal Enterprises, 1995.

FRANZ, M. L. **A Tipologia de Jung - A função inferior.** Tradução Ana Cândida P. Marcelo e Wilma R. Pellegrini. 13ª Ed. São Paulo: Cultrix, 2010.

GEERTZ, C. **O saber local: novos ensaios em antropologia interpretativa.** Petrópolis: Vozes, 2000.

GHOSH, S. **The original yoga. – As expounded in Sivasamhita, Gherandasamhita and Patanjali Yogasutra.** New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt, Ltd., 2004.

GULMINI, L.C. in **Estudos sobre o yoga.** Rojo, M. (org.). São Paulo: Phorte, 2006

HAGUETTE, T.M.F. **Metodologias qualitativas na Sociologia.** 5a. ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

HALCOMB, E.; DAVIDSON, P. Using the illness trajectory framework to describe recovery from traumatic injury. **Contemporary Nurse**, Australia, v.19, n.1-2, p.234-241, jul.2005.

HART, W. **The Art of Living – Vipassana Meditation as taught by S.N. Goenka.** 2a. ed. Mumbai: Minal Enterprises, 2008.

HAWTHORNE, M. H. Using the trajectory framework: reconceptualizing cardiac Illness. **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**, Nova Iorque, v. 5, n.3, p. 185-195, 1991.

HENRIQUES, A. R. **Yoga e Consciência**, 2ª ed. Ed. Rígel. São Paulo, 1984.

HESSE, H. **Demian.** Tradução: Ivo Barroso.17 edição. Rio de Janeiro: Record, 1925.

\_\_\_\_\_. **Viagem ao oriente.** Tradução de Leda Maria Gonzáles Maia. 4ª. Ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1977.

\_\_\_\_\_. **Sidarta.** Tradução de Herbert Caro. Rio de Janeiro: O Globo; São Paulo: Folha de São Paulo, 2003.

IYENGAR, G. S. **Yoga in action for beginners – a preliminary course of asanas and pranayama based on the syllabus taught at the Ramamani Iyengar memorial Yoga Institute.** Mumbai: Yog Utkarsh. 2000.

JUNG, C. G. **O Homem e seus Símbolos.** Tradução Maria Lúcia Pinho; Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.

JUNG, C. G. & WILHELM, R. **O segredo da flor de ouro. Um livro de vida chinês.** Trad. Dora Ferreira da Silva e Maria Luísa Appy; 5ª Ed. Petrópolis: Vozes, 1988.

KALYAMA, A. **Siva Samhita – Ensinaamentos de Shiva sobre Hatha Yoga.** Tradução: Carlos Alberto Tinoco. São Paulo: Madras, 2009.

KARANJIA, R.K. **God lives in India.** Bangalore: Vishruthi Prints, 2008.

KUPFER, P. **Dicionário de Yoga.** Florianópolis: Fundação Dharma, 1999.

\_\_\_\_\_, P. **História do Yoga.** 2ª. Ed. Florianópolis: Fundação Dharma, 2000.

\_\_\_\_\_, P. **Coração, iluminação e liberdade.** Cadernos de Yoga. 1ª Ed. Florianópolis: Instituto Dharma - Yogashala, 2004.

LOUGH, M. A. Ongoing work of older adults at home after hospitalization. **Journal of Advanced Nursing**, England, v.23, n.4, p. 804-809, abr. 1996.

MILLER, C. M. Trajectory and empowerment theory applied to care of patients with multiple sclerosis. **Journal of Neuroscience Nursing**, Illinois, v.25, n.6, p.343-348, dez.1993.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento – pesquisa qualitativa em saúde**. 9 ed. Revista e aprimorada – São Paulo: Hucitec, 2006.

MIRANDA, C. **Hatha, o ABC do Yoga**. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1979.

MUKTIBODHANANDA, S. **Hatha Yoga Pradipika – light on yoga**. Commentary by Sami Muktibodhananda; under the guidance of Swami Satyananda Saraswati. 3a. Ed. New Delhi: Bihar School of Yoga, 1998.

NITHYANANDA, S. **Soluções Garantidas – para necessidade de atenção, desejo, preocupação, etc**. Bangalore: Life Bliss Foundation. 2006.

NOKES, K. M. Applying the chronic illness trajectory model to HIV/AIDS. **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**, Nova Iorque, v. 5, n.3, p. 197-204, 1991.

PACKER, M. L. G. **A Senda do Yoga – Filosofia, Prática e terapêutica**. 2ª. Ed. Blumenau: Nova Letra, 2009.

PRABHAVANADA, S. **Patanjali Yoga Sutras**. Chennai: Sri Ramakrishna Math Printing Press, 2008.

PRABHUPADA, S. **Bhagavda Gita como ele é**. 5ª Ed. Brasil: The Bhaktivedanta Book Trust, 2008.

ROBINSON, L. A. et al. Operationalizing the Corbin & Strauss trajectory model for elderly clients with chronic illness. **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**, Nova Iorque, v.7, n.4, p.253-264, discussão: p.265-268, 1993.

ROBINSON, L. et al. A test of the between the Corbin and Strauss Trajectory Model and care provided to Older patients after cancer surgery. **Holistic nursing practice**, Filadélfia, v.12, n.1, p.36-47, 1997.

ROCHA, A. M. **A Tradição do Ayurveda**. Rio de Janeiro: Águia Dourada, 2010.

ROJO, M. (org.) **Estudos sobre o yoga**. São Paulo: Phorte, 2006.

SMELTZER, S. C. Use of the trajectory model of nursing in Multiple Sclerosis. **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**, Nova Iorque, v.5, n3, p.219-234, 1991.

SHELDRAKE, R.. **O renascimento da natureza – o reflorescimento da ciência e de Deus**. Tradução de Maria de Lourdes Eichenberger e Newton Roberval Eichenberg. São Paulo: Cultrix, 1991.

SIEGEL, P. **Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS**. Campinas: Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, 2010.

TAPASYANANDA, S. **The four yogas of Swami Vivekananda**. 11<sup>th</sup> ed. Kolkata: Advaita Ashrama, 2007.

WALKER, E. A. Shaping the course of a marathon: using the trajectory framework for diabetes mellitus. **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**, Nova Iorque, v.5, n3, p.235-242, discussão: 243-248, 1991.

YOGANANDA, P. **Autobiography of a yogi**. Reprint of the Philosophical Library 1946 First Edition, New York: Crystal Clarity Publishers, 2005.

VIVEKANANDA, S. **O que é religião?** Tradução de Adelaide Petters Lessa. Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2004.