
III Congresso Nordestino de Ciências da Religião e Teologia
Recife, 8 a 10 de setembro 2016
"Devoções religiosas e pluralismo cultural"
Anais

O YOGA DO CONTROLE DA MENTE: PRÁTICAS DE SI, LIBERDADE E ESPIRITUALIDADE*

Homero Leal Montenegro – UFPB/ PB

Resumo

O Yoga é um conhecimento milenar de origem oriental, que tem sido praticado e estudado por ascetas e estudiosos através dos tempos. Trata-se de uma tecnologia tradicional para a observação e o conhecimento de si, que possui em suas técnicas a utilização do corpo e da respiração para atingir um estado de concentração e estabilidade mental muito superior ao que se habituado a vivenciar no cotidiano. O texto é considerado uma escritura que caracterizou o Yoga Clássico, também conhecido pelo Yoga do controle da mente. A mente é o elo de ligação entre o mundo externo e o mundo interno, e o Yoga é o caminho que leva o indivíduo a olhar para dentro de si, para iniciar o progresso no caminho espiritual. A prática do Yoga não deve ser considerada uma religião, apesar de muitas vezes ser confundida como tal. Trata-se de um caminho que direciona o indivíduo para o mesmo sentido, a sua reconexão consigo mesmo e com o divino. Dentro desta perspectiva o yoga pode ser considerado uma prática que desenvolve a espiritualidade, aproxima o praticante de si e de Deus. Dentro do campo de atuação das Ciências das religiões não podemos ignorar os saberes iogues, budistas ou afro brasileiros. Deve-se olhar com a mesma curiosidade os valores culturais e religiosos de todas as sociedades.

Palavras Chave: Yoga. Espiritualidade. Práticas de si.

Introdução

Buscamos através deste trabalho apresentar ao leitor os conhecimentos que compõem a doutrina do Yoga, usando como base os Yoga Sutras de Patanjali. Neste texto, escrito por volta de 200 a.C[*1] o autor compilou de forma organizada uma série de conhecimentos e práticas que já haviam sido experimentadas por ascetas indianos há muito tempo. Trata-se de um conhecimento tradicional, que até então era transmitido exclusivamente de forma oral de professor a aluno. O Yoga Sutras de Patanjali pode ser considerado um manual no caminho do autoconhecimento, liberdade e espiritualidade.

---

[*] Trabalho apresentadono III Congresso Nordestino de Ciências das Religiões, realizado entre os dias 08 e 10 de Setembro de 2016 na Unicap – PE.

[1] Há controvérsias sobre a datação do Yogasutra. Lilian Gulmini e G. Feuerstein colocam sua produção por volta de 200 a.C.

Por ser um conhecimento de origem oriental faz-se necessário que em alguns momentos o leitor faça o exercício de tentar observar de uma perspectiva diferente da que está habituado, para compreender corretamente alguns conceitos e ideias. Lembrando que o Yoga é formado por uma série de conhecimentos de ordem prática, que devem ser compreendidos através da prática, da experiência ao invés do conhecimento intelectual, que é assimilado através da mente. Estamos falando de um conhecimento que deve ser experimentado através do corpo, respiração e mente.

Nossa proposta nesta pesquisa é justamente situar a discussão sobre o Yoga, à partir do texto de Patanjali, no campo das Ciências das Religiões. Por isto torna-se importante fazer algumas considerações de caráter introdutório sobre este campo. A Religião sempre foi objeto de pesquisa dentro de diversas áreas do conhecimento. A Ciência das religiões como disciplina acadêmica nas universidade nasceu na segunda metade do século XIX. O processo de desenvolvimento da disciplina, iniciou durante o século XIX, com a criação da disciplina história das religiões, que buscava realizar um estudo comparado das diferentes tradições religiosas no mundo. Pois acreditava-se que entendendo a tradição religiosa de uma sociedade poderia entender melhor a sua forma de enxergar o mundo. Este estudo inicialmente tinha seus objetivos voltados para demostrar a superioridade do cristianismo sobre as demais religiões, fazendo parte do processo de dominação das sociedades "inferiores", que ocorria na época. O processo de colonialismo estendia os seus efeitos ao universo religioso, onde a religião dos dominantes eram impostas ao dominados. Neste processo muitas matrizes religiosas de diversas sociedades se perderam. Sobre este processo de desenvolvimento da disciplina complementa Usarski:

> A curiosidade sobre os países, agora acessíveis como nunca antes, despertou o interesse na literatura religiosa dos seus povos e levou à coleção e tradução

> de textos sagrados de origem chinesa, zoroastriana, hinduísta e budista por especialistas europeus. Para a história das Ciências das Religiões na qualidade de "filha emancipada da Teologia", é importante ressaltar que os eruditos filólogos dedicaram-se a uma tradução por intenções meramente acadêmicas. Em vários casos os resultados de pesquisas filológicas foram "efeitos colaterais" em função das missões de colonialismo. (USARSKI, 2006. p. 21)

No desenvolvimento da disciplina, foi necessário uma" emancipação" da teologia, onde as pesquisas na área da religião tinham como base a superioridade da religião Cristã frente às demais práticas religiosas existentes. E desde então a área de atuação das Ciências das Religiões vem desenvolvendo pesquisas com base na neutralidade e igualdade dos diversos fenômenos religiosos, agregando às suas pesquisas conhecimentos de áreas afins, combinadas de acordo com o perfil necessário para o melhor entendimento do seu objeto de pesquisa.

Atualmente o estudo da religião dentro do campo das Ciências das Religiões tem como objetivo conhecer o proteger essas matrizes religiosas, do processo de dominação que ocorre devido modernização das sociedades. É neste contexto de uma Ciência das Religiões multidisciplinar que enxerga a diversidade cultural e religiosa que está presente nas sociedades, que iremos abordar o estudo de uma prática oriental que por vezes se confunde com uma religião, sob o ponto de vista ocidental, o Yoga. Estaremos constantemente buscando enriquecer o estudo através do diálogo entre ocidente e oriente, assim como entre a ciência e a tradição, pois somente assim julgamos ser possível o entendimento sobre o tema.

Orientalismo

O estudo do pensamento oriental está historicamente presente no campo das Ciências das Religiões, como vimos anteriormente. Desde o século de XIX desenvolvem-se estudos sobre o tema. Destacamos os

estudos do pensamento oriental por renomados acadêmicos como Max Müller, Jung, Max Webber, Heirich Zimmer, Mircea Eliade. Observamos estudos envolvendo o Yoga em áreas como a psicologia, antropologia, filosofia, sociologia, história, entre outras. Portanto é necessário o âmbito multidisciplinar das Ciências das Religiões para abordar o tema de forma completa.

Sobre esta relação entre ocidente e oriente, complementa Zimmer:

> Nós, ocidentais, estamos próximos da encruzilhada que os pensadores da Índia já haviam alcançado cerca de sete séculos antes de Cristo. Daí a verdadeira razão pela qual nos sentimos embaraçados e ao mesmo tempo estimulados, inquietos ainda que interessados, quando nos deparamos com os conceitos e imagens da sabedoria oriental. (ZIMMER: 1991, 17).

Esta encruzilhada de que trata Zimmer é o entendimento da condição humana além do ciclo de nascimentos e mortes (*samsara*), em que estamos envolvidos. Enquanto na cultura sânscrita seja este um objeto de estudo lógico e filosófico, na nossa cultura é tratado como o objeto a ser tratado pela religião. O yoga é um conhecimento tão amplo que não pode ser enquadrado em uma área de conhecimento específica, caminha entre ciência, filosofia, espiritualidade e religião, propondo um rico diálogo entre eles para o estudo de si mesmo.

O Yoga

O Yoga é um dos seis sistemas fundamentais do pensamento indiano, conhecidos em sua língua original, o sânscrito, como *dársana*. A palavra têm origem na raiz sânscrita *drs*, que significa ver, contemplar, compreender. *Dársana* significa portanto vista, compreensão, modo de ver, ponto de vista. Os outros cinco dársana-s são *nyaya*, *vaisesika*, *mimansa*, *vedanta* e *sankhya*. Estes *dársanas* são organizados em pares, sendo o Yoga par do Sankhya. Podemos considera-los como sistemas

irmãos, onde o *sankhya* dá embasamento teórico e filosófico para as experiências práticas que envolvem o sistema do yoga, tratam-se de sistemas complementares que muitas vezes necessitam ser estudados em conjunto. Diferentemente da visão ocidental de sistema filosófico, que está relacionado a uma especulação intelectual, um *dársana* se aplica à totalidade da experiência humana. O Yoga trata de um conhecimento que deve ser realizado, para então ser compreendido, pode ser considerado mais que um sistema filosófico, pois é construído com base e para ser aplicado em todas as esferas do ser. Um conhecimento milenar que teve a sua origem na Índia, mas que se espalhou por todas as partes do mundo, sendo praticado e estudado por ascetas e estudiosos através dos tempos. Segundo Eliade:

> O Yoga constitui uma dimensão específica do espirito indiano, a tal ponto que onde quer que tenham penetrado a religião e a cultura indianas se encontra igualmente uma forma mais ou menos pura de yoga." (ELIADE 1987. p.120)

Trata-se de uma tecnologia tradicional para a observação e o conhecimento de si, que possui em suas técnicas a utilização do corpo e da respiração para atingir um estado de concentração e estabilidade mental muito superior ao que se habituado a vivenciar no cotidiano. Essa experiência de estar presente no momento, com a mente concentrada é o que se conhece por Yoga, conforme define Patanjali no segundo verso do Yoga Sutras: "Yoga é a supressão dos movimentos da consciência" (GULMINI. P.124).

Apesar de utilizar em seu processo práticas que envolvem o corpo, a respiração e a contemplação, o objetivo final do Yoga é a união da alma individual (*atman*) com a alma universal, ou Deus (*Ishwara*). Trata-se de um sistema que envolve mitos, símbolos e rituais para o encontro com a divindade.

Podemos encarar o conjunto de práticas do yoga como "cuidado de si mesmo" que envovem práticas de si mesmo que têm como fim o conhecimento de sua verdadeira natureza. Este processo envolve um esforço do sujeito para o encontro consigo, a desconstrução da sua noção de eu para o encontro de sua verdadeira natureza.

Os Yoga Sutras

O autor do Yoga Sutras, Patanjali, compilou em tratado um conjunto de conhecimentos e práticas do Yoga que haviam sido testadas e comprovadas por ascetas através dos tempos. Estes conhecimentos não são de sua autoria, ele "se limita a publicar e corrigir as tradições doutrinais e técnicas do Yoga.(...) Graças a Patanjali, o Yoga, da tradição <<mística>> que era, converteu-se num <<sistema de filosofia>>" (ELIADE, 2000.p18)

Sobre estas técnicas tradicionais a que nos referimos reforça Mauss:

> Chamo técnica um ato tradicional eficaz (e vejam que nisso não difere o ato mágico, religioso, simbólico). Ele precisa ser tradicional e eficaz. Não há técnica e não há transmissão se não houver tradição. Eis em quê o homem se distingue antes de tudo dos animais: pela transmissão de suas técnicas e muito provavelmente por sua transmissão oral. (MAUSS, 2003, p. 407)

Os Yoga-Sutra consistem em quatro capítulos ou livros (*pâda*) (ELIADE , 2000, p.15). O primeiro capitulo (*samadhi pada*) apresenta conceitos que introduzem o praticante ao tema, e a definição e os meios para se alcançar o estado de yoga. O segundo capitulo (*sadhana pada*) introduz o praticante ao *ashtanga* yoga, os oito passos no caminho do yoga. Para Patanjali além do conhecimento metafísico é necessário uma prática (*abhyasa*) para levar o ser a encontrar sua verdadeira essência. E

é através desta ascese que são queimados os condicionamentos e latências que distorcem a percepção correta das coisas, influenciando nossas ações e consequentemente afetando os seus resultados. O terceiro capítulo (*vibhuti pada*) aborda o entendimento sobre os três últimos passos do caminho do yoga, de natureza mais sutil. Além de descrever alguns dos efeitos ou poderes (*siddhis*) alcançados através das práticas de meditação. E finalmente no quarto capítulo (*kaivalya pada*), Patanjali discute a liberação ou independência (*kaivalya*), alcançada pelo iogue através do desenvolvimento da discriminação ou habilidade de distinguir o real do irreal.

O caminho dos oito (*ashta*) passos (*anga*) do yoga de Patanjali (*Ashtanga* Yoga) se inicia pela observância de nossas atitudes na interação com outros (*Yama*), e internamente com nós mesmos (*Nyama*), preparando o despertar da consciência para uma posterior a mudança de atitude. Em seguida o autor apresenta técnicas de ascese (*Tapas*) que envolvem práticas de controle e estabilidade do corpo (*ásanas*) e da respiração (*pranayama*), além das energias envolvidas neste processo, e na sua relação com os estados mentais do praticante. Os próximos passos se processam internamente, direcionando olhar para dentro. Passam pela restrição dos sentidos (*pratyahara*), e em seguida operam no campo da mente, e da habilidade de concentração e direcionamento da mesma. A mente sai de um estado de dispersão para o estado de concentração (*dharana*), interação (*dhyana*) para então alcançar a completa integração (*samadhi*) com o objeto observado. Estado onde não há diferença entre o objeto e a percepção do mesmo pelo observador, onde a mente está limpa e clara como um cristal. Estado em que não existe passado, nem futuro, somente o presente. Onde não há dor nem sofrimento, onde o ser (ou alma) individual realiza a sua fusão, sua integração com Ser (a alma) primordial (*Ishvara*). O *Ashtanga* Yoga é um caminho cujo sentido é de fora para dentro, do grosseiro para o sutil que leva a mente de um estado

de distração para o estado de concentração, de direcionamento *(ekagrata*).

Tradicionalmente os sutras são recitados diariamente num rito onde o iogue mantem o corpo, a respiração estáticos, com a mente completamente concentrada em seus conteúdo, num estado de contemplação[2]. Através do estudo e memorização dos sutras o iogue acessa o conhecimento de uma forma direta, sem os filtros da mente e das possíveis distorções que ela possa produzir na percepção dos objetos. Este é um conhecimento que não deve ser apenas entendido, pois tem um caráter prático, ele deve ser aplicado, experimentado, vivido, para então ser compreendido. O canto dos sutras pode ser considerado um rito, que remonta uma realidade sagrada. Eles se encaixam no contexto de uma Literatura do Sagrado de que trata Eliade, na Teoria do Mito. Pois trata-se de uma mensagem que foi transmitida por Patanjali, que é considerado uma encarnação divina. O seu conteúdo não é algo em que deve se acreditar por si, deve ser provada para si, através da prática, da experiência.

Pouco se sabe sobre o autor dos Yoga Sutras e os registros que existem sobre ele se misturam com a mitologia. Segundo a qual seria ele uma encarnação humana da divina serpente Anata, que serve de morada para o senhor Vishnu (que dentro da tríade Hindu, Brahma, Vishnu e Shiva, é o responsável pela manutenção da ordem no universo).

A mente

Segundo Patanjali a nossa consciência é formada por inteligência, mente e ego. A consciência ordinária é agitada, por estímulos que

[2] Essa forma tradicional de recitação pode ser visualizada no vídeo do mestre indiano Krsnamacharya: https://www.youtube.com/watch?v=LUvOuik-g4c

direcionam sua atenção para fora. É através dos sentidos e da mente que o indivíduo desenvolve as suas impressões (*samskaras*) a respeito do mundo externo, que podem ser dolorosas, neutras ou agradáveis. Através de sua influência são criadas tendências de repetir experiências agradáveis e recusar experiências dolorosas, nascendo ai os desejos (*vasanas*), o apego pelas experiências e objetos que são agradáveis e a aversão aos objetos experiências desagradáveis. São as impressões e desejos que agitam a mente e a condicionam, e acabam por distorcer a percepção correta das coisas (*avydia*). Se a mente não for disciplinada e controlada ela será agitada, dispersa, apegada aos objetos e percepções externas e isto levará ao sofrimento. Portanto para Patanjali a raiz do sofrimento está na mente, e ele mostra o caminho para a sua cessação. Para isto são necessários a prática (*abhyasa*) de uma disciplina de controle da mente, e desapego (*vairaghya*) das velhas impressões e padrões de pensamento que condicionam o indivíduo. É necessário entender o sistema de condicionamento que atua sobre a mente do homem para através das técnicas do Yoga descondiciona-la, como explica Eliade;

> Porque o conhecimento dos sistemas de <<condicionamento>> não podia constituir, para a Índia, um fim em si mesmo: o que era importante não era conhece-los, mas dominá-los: trabalhava-se sobre os conteúdos do inconsciente para os <<queimar>>. (ELIADE, 2000. p.09)

Para Patanjali somente a pratica regular do Yoga pode levar uma mente dispersa a um estado de concentração e estabilidade. Apenas após ter desenvolvido o controle da mente e direcionado a atenção para dentro o praticante (*sadhaka*) pode realizar a sua verdadeira natureza que é o seu espirito (*purusha*). O espirito é a testemunha que observa inativo, ele não é afetado por prazer ou dor ou felicidade ou sofrimento.

Trabalha-se sobre o corpo e a respiração para livrar o ser das dores e sofrimentos (*dukha*) físicos e mentais que os afligem. Pois somente

através de um corpo e mente estáveis se adquire a concentração necessária para avançar nas práticas meditativas, e seguir um caminho espiritual. A mente é o elo de ligação entre o mundo externo e o mundo interno, e o Yoga é o caminho que leva o indivíduo a olhar para dentro de si, para iniciar o progresso no caminho espiritual.

Yoga e Espiritualidade

A prática do Yoga não deve ser considerada uma religião, apesar de muitas vezes ser confundida como tal. Trata-se de um caminho que direciona o indivíduo para o mesmo sentido, a sua reconexão consigo mesmo e com o divino. Dentro desta perspectiva o yoga pode ser considerado uma prática que desenvolve a espiritualidade, aproxima o praticante de si e de Deus. Através de um processo de desenvolvimento e vivência dos aspectos morais e éticos do Yoga *(Yamas e Nyamas*) em sua vida cotidiana, o praticante adentra num caminho cujo sentido é o de se tornar uma pessoa melhor, para si, para a sociedade onde ele está inserido e para o ambiente em que vive. Esta espiritualidade é desenvolvida através de um esforço pessoal no caminho do Yoga, que pode ser considerada uma prática espiritual (*sadhana*). O compromisso com esta prática desenvolve no iogue condições para que ele possa direcionar sua concentração para dentro de si e por fim siga o caminho para o encontro com divindade (*Ishwara*).

> O caminho da espiritualidade é um caminho de homens e mulheres em seus desafios históricos, existenciais, políticos sociais e econômicos. Uma espiritualidade não religiosa é a que se ocupa exclusivamente dos processos de ultrapassamento do humano. (...) Falar em espiritualidade não religiosa é ocupar-se da formação do caráter, de uma educação que talha e disciplina a vontade, falar de uma orientação dos sentidos que torna o ser humano um animal qualificado. Esse aprimoramento do humano é anterior a qualquer outro desdobramento ou opção e pode abrir

> caminhos sadios e fecundos, em termos de profundidade e qualificação para a elevada política, para os compromissos éticos da cidadania e para a vida religiosa comprometida. (RIBEIRO, 2014)

Portanto a espiritualidade se enquadra numa perspectiva mais intima do indivíduo, envolve um esforço pessoal para o desenvolvimento de si mesmo. Um processo que envolve prática e desapego para desenvolvimento de uma relação mais próxima consigo e com a divindade.

Para reforçar a noção de espiritualidade que utilizamos para caracterizar o Yoga, abordaremos conceito de espiritualidade de Foucault:

> "Poderíamos chamar de "espiritualidade" o conjunto de buscas, práticas e experiências tais como as purificações, as asceses, as renúncias, as conversões do olhar, as modificações da existência, etc., que constituem, não para o conhecimento, mas para o sujeito para o ser mesmo do sujeito, o preço a pagar para ter acesso à verdade. FOUCAULT (2006),

A prática espiritual pode ser enxergada como um rito, que deve ser praticado sistematicamente, com o objetivo de se conectar internamente consigo, aprofundando a concentração e direcionando a sua atenção à Deus (Ishwara) até o momento que o observador (purusha), se funda com o objeto de observação. Neste processo o indivíduo se desconecta do apego aos objetos dos sentidos e encontra o caminho para realizar a sua verdadeira essência e realiza sua conexão com o divino.

Conclusão

Dentro do campo de atuação das Ciências das religiões não podemos ignorar os saberes iogues, budistas ou afro brasileiros. Deve-se olhar com a mesma curiosidade os valores culturais e religiosos de todas

as sociedades, encarando este conhecimento de forma igualitária e tentando proteger esses saberes dos efeitos do desenvolvimento econômico das sociedades.

Hoje o Yoga deixou de ser uma prática oriental e se espalhou por todo o mundo. Junto com ela valores culturais e religiosos que estão intrinsicamente conectados estão se espalhando junto a praticantes de diversas religiões que buscam através de suas práticas retomar sua conexão consigo mesmo e com o divino, reforçando a sua fé e empenho no caminho do desenvolvimento pessoal e espiritual. A busca do caminho espiritual está presente em todas as sociedades, pois ela é da natureza ser. A frustração e infelicidade com as instituições religiosas que por vezes não satisfazem as aspirações pessoas de seus praticantes tem aberto espaço para o desenvolvimento de práticas conhecidas no universo das Ciências das Religiões por espiritualidades não religiosas.

Portanto podemos caracterizar o Yoga como uma forma de espiritualidade, que desempenha um papel similar ao da religião porém não existe uma institucionalização da mesma. Diferentemente da religião que normalmente apresenta a verdade que deve ser seguida ela mostra um caminho para que através do uso do discernimento e do uso correto da mente o praticante possa alcançar essa verdade, e através dela a liberdade. Liberdade para realizar a sua própria natureza, separada de todos os condicionamentos sociais que interferem na formação da sua identidade.

O estudo sobre o Yoga com base nos Yoga Sutras de Patanjali contribuirá para o campo de estudos das religiões orientais que já é presente como objeto de estudos das Ciências das Religiões há muito tempo. Além de reforçar o conhecimento sobre as práticas do yoga, que se difundem e interferem na formação pessoal, social e espiritual de

indivíduos de diversas sociedades contemporâneas, e a sua relação e influência nas respectivas práticas religiosas.

Referencias

ELIADE, Mircea, Patanjali e o Yoga. Lisboa / Rio de Janeiro: Relógio DÁgua Editores, 2000.

ELIADE, Mircea, Yoga: imortalidade e liberdade. São Paulo: Palas Athena, 1996

FEUERSTEIN, Georg. A tradição do Yoga – História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo: Pensamento, 2006

FEUERSTEIN, Georg. Uma visão profunda do Yoga Teoria e Prática. São Paulo, Pensamento, 2005.

FILORAMO, G. e PRANDI, C. As ciências das religiões – São Paulo: Paulus, 1999.

FOULCAULT, Michael. A hermenêutica do sujeito. São Paulo: Martins Fontes , 2006

GNERRE, Maria Lúcia.Religiões Orientais: Uma introdução. Ed. Universitária UFPB, 2010.

GULMINI, Lilian. O Yoga Sutras de Patanjali: tradução e análise da obra a luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos. Dissertação de Mestrado: Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas/ USP, 2002

LE BRETON, David, Antropogia del cuerpo y modernidade -1 ed – 1 reimp. – Buenos Aires: Nueva Visión, 2002.

IYENGAR, B.K.S, Light on the yoga sutras of Patanjali. London. 2002

JOIS, Sri K.Pattabhi, Yoga Mala: The seminal treatise and guide from the living master of Ashtanga Yoga. New York, 2002

JUNG, C.G. Psicologia da Religião Ocidental e Oriental. Petropólis: Vozes, 1983.

MAUSS, Marcel. Sociologia e Antropologia. São Paulo. 2003.

MOREIRA, Alberto da Silva: Religiosidade laica: uma introdução ao pensamento de Marià Corbí: Horizonte. Belo Horizonte, v.8, p. 21-40, 2010.

RIBEIRO, Flávio Augusto Senra: Crise e emancipação no horizonte das espiritualidades não religiosas não religiosas. Horizonte, Belo Horizonte, v.12, n.35, p 644-657. São Paulo. 2014

PIERUCCI, Antonio Flávio: De olho na modernidade religiosa. Tempo Social, revista de sociologia da USP. V.20. n.2. São Paulo. 2008. 8 p.

USARSKI, Frank. Constituintes da Ciência da Religião: cinco ensaios em prol de uma disciplina autônoma. São Paulo; Paulinas, 2006.